

Lassen Sie sich nicht von Gefühlen beherrschen!

Von Barbara Dahlgren



Barbara Dahlgren

Wenn wir uns alle von unseren Gefühlen leiten ließen, wäre die Welt wirklich furchteinflößend. Gefühle ändern sich ständig. An einem Tag fühlen wir uns super und am nächsten Tag fühlen wir uns miserabel. Gefühle sind unberechenbar und unzuverlässig. Es gibt Leute, die sagen: „Es fühlt sich gut an, tue es!“ Später hören wir dieselben Leute sagen: „Mann, ich wünschte, ich hätte es nicht getan.“ Was sich an einem Tag gut anfühlt, mag sich am nächsten Tag schrecklich anfühlen. Unsere Gefühle sind so unbeständig wie wir selbst. Deshalb sollten Gefühle nicht unser Leben bestimmen.

Die Bibel sagt, dass man zornig sein kann, aber nicht sündigen darf (Epheser 4,26). Mit anderen Worten, wir sollten unsere Emotionen kontrollieren, statt dass sie uns kontrollieren. Kain tat etwas Schreckliches, als er seine Gefühle nicht kontrollieren konnte. Kain erhob sich wider seinen Bruder Abel und schlug ihn tot. Kain wusste nicht, wie er mit seinen Gefühlen der Eifersucht, des Grolls und der Unzulänglichkeit umgehen sollte. Folgen wir unseren Gefühlen, kann uns das in große Schwierigkeiten bringen.

Wir müssen lernen, unsere Entscheidungen unabhängig von Gefühlen zu treffen. Wir müssen die richtige Wahl treffen, ungeachtet dessen, wie wir uns fühlen. Gott möchte uns dabei helfen. Er wird uns das nicht abnehmen, aber er führt uns durch Gebet, Meditation und Bibelstudium in die richtige Richtung. Wir müssen uns dafür entscheiden, göttlichen Prinzipien zu folgen, statt menschlicher Weisheit.

Hören wir auf das, was Gott sagt, und nicht darauf, was die Leute sagen. Sie wollen über die Bibel diskutieren, wobei ihre Gefühle bestimmend sind. Die Wahrheit ist die Wahrheit, egal, wie man sich fühlt. Die Leute mögen sagen: „Folge Deinem Herzen!“ Aber Gott sagt, dem Herz zu folgen, kann töricht sein, da unser Herz uns betrügen und in die falsche Richtung führen kann (Jeremia 17,9; Sprüche 28,26). Gefühle können Probleme vernebeln, da sie nicht objektiv sind. Nur weil wir etwas fühlen, heißt nicht, dass etwas richtig ist.

Ob Sie es glauben oder nicht, unsere Gefühle sind Gott wichtig. Jesus hatte tiefe Gefühle. Er weinte (Johannes 11,35). Gott führt Buch über unsere Leiden und Tränen (Psalm 56,3; NASV). Er kam, um den Zerschlagenen zu helfen (Lukas 4,18). Er freut sich mit uns (Zefanja 3,17).

Gott schuf uns mit Gefühlen und erwartet, dass sie ein Ausdruck dessen sind, was in unserem Leben geschieht. Jedoch war es niemals seine Absicht, dass sie unser Verhalten bestimmen sollen. Es ist unweise, sich bei Entscheidungen völlig auf sein Gefühl zu verlassen. Wir mögen uns von jemandem angezogen fühlen, aber das bedeutet nicht, dass er oder sie ein guter Ehepartner sein würde.

Manchmal müssen wir unsere Gefühle bekämpfen, damit sie uns nicht in die falsche Richtung führen. Gefühle des Begehrens können uns zum Ehebruch verleiten. Eifersucht kann eine Beziehung zerstören. Hass kann tödliche Folgen haben. Hochgefühle des Erfolges können überheblich machen.

Bedenken Sie: Unsere Gefühle sind unzuverlässig und ändern sich ständig. Sie sind wie Flugsand. Doch Jesus ist beständig. Er ist derselbe, gestern und heute und auch in Ewigkeit (Hebräer 13,8). Deshalb sollten wir ihn unserer Leben regieren lassen, statt es unseren Gefühlen zu überlassen. Wenn wir uns auf Jesus konzentrieren, werden unsere Gefühle mit ihren Höhen und Tiefen auf unserer Lebensreise nicht außer Kontrolle geraten.

Vorschläge, wie wir unsere Gefühle beherrschen können ...

Manchmal ist es hilfreich, genau darauf zu achten, warum wir uns auf eine bestimmte Art und Weise fühlen. Ich fühle mich schlecht, ist keine präzise Beschreibung. Fühlen wir uns schuldig, ängstlich, enttäuscht, eifersüchtig, unverstanden oder einsam? Seit wann ist das so? Gab es nur einen Anlass oder haben sich mehrere Dinge während des Tages ereignet, die dazu geführt haben? Sich dies im Einzelnen vor Augen zu führen, kann uns helfen, unsere Gefühle zu verstehen und zu kontrollieren.

Denken Sie daran, dass es nicht unbedingt notwendig sein muss, etwas zu unternehmen, weil wir uns danach fühlen. Es kann helfen, einfach abzuwarten. Gefühle sind oft nur von kurzer Dauer.

Können wir etwas tun, das uns hilft, die Gefühle zu beruhigen? Vielleicht etwas Sport treiben, sich einen Film ansehen, Musik hören, jemandem etwas Gutes tun oder ein Projekt zum Abschluss bringen. Wir tun dies nicht, um den Problemen aus dem Weg zu gehen, sondern um uns für eine Weile mit anderen Dingen zu beschäftigen.

Wenn das Gefühl nicht nachlässt, mag es notwendig sein, sich von jemanden Rat einzuholen, um eine andere Perspektive zu erhalten. Und wir sollten es unbedingt im Gebet vor Gott bringen.

Wie gehen Sie vor, wenn Ihnen nicht danach zumute ist, Dinge zu tun, die getan werden müssen? Tun Sie es trotzdem. Wenn wir immer auf eine Inspiration warten wollten, bevor etwas zu erledigen ist, dann brächten wir überhaupt nichts zustande!