

geht oft daneben. Das Schicksal vieler biblischer Charaktere illustriert das:

- **Kain:** Sein Neid auf Abel veranlasst ihn, seinen Bruder zu töten, was zu seiner Verbannung „weg vom Angesicht des HERRN“ führt (1Mo 4,16).
- **David:** Er gibt seinem sexuellen Verlangen nach, und um den Ehebruch mit Bathseba zu vertuschen, ermordet er ihren Ehemann. Davids Sünde hat schwerwiegende Folgen für ihn selbst, seine Familie und seine Regentschaft (2Sam 11–12).
- **Petrus:** Seine Furcht vor Menschen verleitet ihn dazu, den Herrn Jesus nach seiner Gefangennahme dreimal zu verleugnen, obwohl er mehrmals versichert hatte, dies niemals zu tun (Mt 26,69–75).

Seit dem Sündenfall verführen uns unsere Gefühle, und Sünde fühlt sich oft besser an als Gehorsam. Noch immer sind sie die Brücke zwischen Herz und Welt, aber die Welt

„liegt im Argen“ (1Jo 5,19) und das Herz ist „trügerisch“ (Jer 17,9). Wahrscheinlich stellst auch du immer wieder fest, dass in dir, der du das Gute tun willst, nur das Böse vorhanden ist (vgl. Röm 7,21). Und du fragst dich: „Wer wird mich retten von diesem Leibe des Todes?“ (Röm 7,24). Dann lies weiter in Römer 7, denn da beantwortet Paulus seine Frage selbst: „Dank sei Gott; (es ist geschehen) durch Jesus Christus, unsern Herrn“ (Röm 7,25 MEÜ)!

Von Gott erlöst

Der Gott, „der den Himmel und die Erde und Meer und Wasserquellen gemacht hat“ (Offb 14,7), will dir helfen, mit Gefühlen richtig umzugehen! Wie tut er das?

Er gibt dir sein Wort

Vor vielen Jahren verirrten sich meine Frau und eine Freundin bei einer Wanderung in der *Caribou Wilderness* in Kalifornien. Dort gibt es nicht nur Schwarzbären und Pumas, sondern auch die Temperaturen können nachts stark abfallen. Die Sonne stand bereits tief am Horizont und sie fragten sich, wie sie die Nacht überstehen sollten. Als meine Frau auf die untergehende Sonne blickte, sagte sie: „Da ist die Sonne, und unser Camp liegt in südöstlicher Richtung. Jetzt weiß ich, wo wir hinmüssen!“ Sie hatten die Orientierung verloren, aber der Blick auf die Sonne half ihnen, den richtigen Weg zu finden. – Ähnlich ist es mit deinen Gefühlen: Weil sie dich so oft in die Irre führen, gibt Gott dir mit der Bibel eine „Sonne“, an der du dich orientieren kannst.

Er vergibt deine Schuld

Wie viel Leid deine emotionalen Verirrungen auch verursacht haben mögen: In Jesus Christus will Gott dir deine

Sünden vergeben. Paulus schreibt: „In ihm haben wir die Erlösung durch sein Blut, die Vergebung der Vergehungen“ (Eph 1,7). Wenn du diese Tatsache im Glauben für dich in Anspruch nimmst, werden dir „deine Sünden vergeben, als wären sie nie gewesen“, wie es der Puritaner Thomas Adams ausdrückte.

Er schenkt dir neues Leben

Bist du Christ? Dann darfst du Folgendes wissen: Als Jesus starb, bist du mit ihm gestorben, und als er auferstanden ist, bist auch du auferstanden. Wenn du ihn in dein Leben aufgenommen hast (Joh 1,12), dann lebt er jetzt durch seinen Geist in dir (Eph 1,13). Paulus erklärt in Galater 2,20: „Nicht mehr lebe ich, sondern Christus lebt in mir“ (Gal 2,20). Das Gute daran: Er fühlt immer richtig, und er hat die Kraft, die du brauchst, um deine Gefühle zu beherrschen.

Glaube – und gehorche!

Jemand sagte: „Gefühle sind wie Wellen. Du kannst sie nicht aufhalten, aber du kannst dir aussuchen, auf welcher du surfst.“ Gott gibt „die Kraft, zu tun, was ihm gefällt“ (Phil 2,13 NEÜ). Damit seine Kraft wirksam wird, braucht es Glauben. Und Gehorsam. Lass mich das mit Hilfe einer Begebenheit aus Josua 3 illustrieren:

Nach einer vierzigjährigen Wüstenwanderung war es für das Volk Israel an der Zeit, das verheißene Land in Besitz zu nehmen. Dazu mussten sie den Jordan überqueren. Das Problem: „Der Jordan aber führt in der ganzen Erntezeit Hochwasser“ (Jos 3,15), und es war Erntezeit. Doch die Priester gingen beherzt voran, und als ihre Füße das Wasser des Flusses berührten, geschah das Wunder! „Da blieb das von

oben herabfließende Wasser stehen. Es richtete sich auf [wie] ein Damm, sehr fern, bei der Stadt Adam, die bei Zaretan [liegt]. Und das [Wasser], das zum Meer der Steppe, dem Salzmeer, hinabfloss, verlief sich völlig. So zog das Volk hindurch, gegenüber von Jericho“ (Jos 3,16).

Die Stadt Adam lag etwa 30 Kilometer nördlich der Stelle, an der die Israeliten den Jordan überqueren wollten. Nachdem sich das Wasser bei Adam „wie ein Damm“ aufgestaut hatte, dauerte es etwa vier Stunden, bis die Fluten an der Stelle zurückgingen, an der das Volk Gottes lagerte. Das Erstaunliche ist: Wir lesen nicht, dass die Priester so lange im Wasser standen! Vielmehr sagt der biblische Bericht: „Als die Träger der Lade an den Jordan kamen und die Füße der Priester, die die Lade trugen, in das Wasser am Ufer tauchten ..., da blieb das von oben herabfließende Wasser stehen“ (Jos 3,15–16).

Fällt dir etwas auf? Gott hatte schon lange im Voraus dafür gesorgt, dass sein Volk den Jordan überqueren konnte. Um diese Vorkehrung nutzen zu können, mussten sie jedoch glauben und gehorchen – auch gegen alle Gefühle, die in diesem Moment wahrscheinlich dagegen sprachen!

Möchtest du lernen, deine Gefühle zu beherrschen, auch wenn sie „über die Ufer treten“? Du kannst es, wenn du darauf vertraust, dass er dir „die Kraft gibt, zu tun, was ihm gefällt“, und dann im Gehorsam vorangehst!

Richtig gefühlt

Richtig gefühlt

Dienstagmorgen im Zug. Ich bin auf Dienstreise. Vor mir scrollt einer scheinbar wahllos, aber nicht lautlos, durch seine YouTube-Liste. 60 Mitreisende müssen hören, was er hört. Einer von ihnen bin ich. Ich versuche, das störende Geräusch zu ignorieren, aber bald kann ich an fast nichts anderes denken. „Was denkt sich dieser ungezogene Bengel eigentlich?“ Anderswo hinsetzen geht nicht – der Zug ist voll. Hingehen und ihm ordentlich die Meinung sagen? Dann macht er Krawall. Ich werde immer ungeduldiger. Hab ich nicht ein Recht auf meine Ruhe? 60 andere Mitfahrer lassen sie mir – einer nicht. Endlich – endlich! – verlässt der Störenfried das Abteil. – Gefühle. Sie sind Reaktionen des Herzens auf äußere Einflüsse wie Lärm, eine abfällige Bemerkung oder einen kritischen Blick. Wut, Angst, Eifersucht & Co. können unseren Alltag ganz schön aufmischen!

Doch wie ist das mit deinen Gefühlen? Woher kommen sie? Woran erkennst du, ob sie gut oder schlecht, nützlich oder schädlich sind? Was kannst du tun, wenn sie dich überrollen und die Kontrolle übernehmen wollen?

Von Gott gefühlt

Gefühle gibt es schon immer, weil es Gott schon immer gibt (vgl. Ps 90,2) und weil er schon immer fühlt. Was er fühlt? Zum Beispiel:

- **Stolz:** Wenn er etwas für gut befindet, wie seine Schöpfung (vgl. 1Mo 1,31), einen Mann wie Hiob (Hi 1,8) und besonders seinen Sohn, dann drückt er darüber seine Zufriedenheit aus. Wie in Matthäus 3,17, wo er sagt: „Dieser ist mein geliebter Sohn, an dem ich Wohlgefallen gefunden habe.“
- **Eifersucht:** In 5. Mose 4,24 (CSV) heißt es: „Der HERR, dein Gott, ist ein verzehrendes Feuer, ein eifernder Gott.“

Mit heiliger Eifersucht verlangt es ihn nach dem ersten Platz in deinem Leben, auf den er einen exklusiven Anspruch hat (vgl. 5Mo 6,5).

- **Zorn:** Gottes Zorn entlädt sich über Sünde, denn sie widerspricht seinem heiligen Wesen: „Es wird offenbart Gottes Zorn vom Himmel her über alle Gottlosigkeit und Ungerechtigkeit der Menschen“ (Röm 1,18).
- **Liebe:** „Gott ist Liebe“ (1Jo 4,8). „Der Sohn liebt den Vater“ (Joh 14,31) und „der Vater hat den Sohn lieb“ (Joh 5,20). Gottes Liebe zur Welt wird in 1. Johannes 4,9 deutlich: „Hierin ist die Liebe Gottes zu uns offenbart worden, dass Gott seinen einzigen Sohn in die Welt gesandt hat, damit wir durch ihn leben.“

Ja, Gott fühlt, und was er fühlt, steht zu jeder Zeit im Einklang mit seinem vollkommenen, heiligen Wesen!

Von Gott geschaffen

So wie ein Kunstwerk die Handschrift des Künstlers trägt, so spiegelt auch der Mensch die Eigenschaften Gottes wider (vgl. 1Mo 1,27). Neben zahlreichen anderen coolen Features verfügt er auch über die Sonderausstattung „Gefühle“. Auch wenn sie manchmal die „Bestie“ in dir wecken: Die Tatsache, dass du fühlen kannst, ist weder sündhaft noch satanisch, sondern ein Geschenk Gottes. In Psalm 139,13 schreibt David: „Denn du bildetest meine Nieren.“ Zu seiner Zeit galten die „Nieren“ als die Körperregion, in der die Gefühle beheimatet sind: Bei Sehnsucht „verschmachten“ sie (vgl. Hi 19,27), bei Leid „stechen“ sie (vgl. Ps 73,21) und bei Freude „jubeln“ sie (vgl. Spr 23,16). David findet es gut, dass seine „Nieren“ das können. Einen Vers später sagt er zu Gott: „Ich preise dich darüber, dass ich auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Weise gemacht bin.“ Hast

du Gott schon einmal dafür gepriesen, dass er dich mit Gefühlen ausgestattet hat? Tu es! Denn ohne Gefühle wärest du wie eine Blume ohne Duft, ein Bild ohne Farben, ein Buch ohne Handlung!

Als Kind hatte ich einen Wellensittich namens „Hansi“. Um ihm Gesellschaft vorzugaukeln, setzten wir eine Vogelattrappe aus Plastik auf eine der Stangen. An der pickte Hansi fleißig herum, stupste sie an und „unterhielt“ sich stundenlang mit ihr. Es war eine ziemlich einseitige Beziehung, denn die Attrappe gab selbst keinen Piep von sich und ließ die Zuneigungsbekundungen ihres Gegenübers leidenschaftslos über sich ergehen. – So wärest auch du, wenn du keine Gefühle hättest! Erst sie machen Beziehungen möglich und geben dir die Kraft, die du brauchst, um deine Ziele zu erreichen. Ohne sie würdest du immer nur auf deiner „Stange“ sitzen bleiben und dich niemals in die Lüfte erheben. Damit dir dieses Schicksal erspart bleibt, hat Gott dir Gefühle geschenkt.

Von Gott gefallen

„Und die Frau sah, dass der Baum ... begehrenswert war, Einsicht zu geben; und sie nahm von seiner Frucht und aß, und sie gab auch ihrem Mann bei ihr, und er aß“ (1Mo 3,6). Dieser Vers markiert den dramatischsten Einschnitt in der Geschichte der Menschheit: den Sündenfall. Während Adam und Eva vor diesem Ereignis keine negativen Gefühle kannten, kämpfen sie danach mit Scham, Schuld und Angst (vgl. 1Mo 3,7-11). Auch die von Gott gegebenen Empfindungen wie Stolz, Eifersucht, Zorn und Liebe schlagen seitdem oft ins pervertierte Gegenstück um:

- **Stolz** mutiert zu arrogantem Hochmut. Statt dem zu danken, der uns „alles zum Leben und zur Gottesseligkeit

geschenkt hat“ (2Petr 1,3 CSV), rühmen wir uns selbst „großer Dinge“ (Jak 3,5).

- **Eifersucht:** Während sich Gottes Eifersucht vehement für seine Liebe, Heiligkeit und Herrlichkeit einsetzt, geht es uns meist nur um die Befriedigung unserer eigenen Wünsche. „Denn wo Eifersucht und Streit unter euch ist, seid ihr da nicht fleischlich?“ (1Kor 3,3).
- **Zorn:** Im Gegensatz zum Zorn Gottes, der gegen Sünde entbrennt, ist unser Zorn oft selbst Sünde. Jakobus warnt: „Eines Mannes Zorn wirkt nicht Gottes Gerechtigkeit“ (Jak 1,20).
- **Liebe:** Wir lieben die falschen Dinge wie Gewalttat (Ps 11,5), Zank (Spr 17,19), Geld (Pred 5,9), Böses (Mi 3,1-2), Finsternis (Joh 3,19), unser Leben (Joh 12,25), unser Ansehen (Joh 12,43) und ein gottloses Weltsystem (1Jo 2,15).

Jemand stellte fest: „Wo viel Gefühl ist, ist auch viel Leid.“ Der gefallene Mensch ist „abgestumpft“, empfindet keinen Schmerz über seine Sünden und gibt „sich selbst der Ausschweifung“ hin (Eph 4,19). Nicht du beherrschst deine Gefühle, sondern deine Gefühle beherrschen dich. Warum sonst verwendest du Formulierungen wie: „Mir ist der Gaul durchgegangen!“, „Mir ist die Hutschnur geplatzt“, oder: „Mir ist eine Sicherung durchgebrannt“? Durch die Sünde wird aus einer gottgegebenen Eigenschaft eine Quelle des Leids für Ehen, Familien und Freundschaften sowie unter Kollegen, Nachbarn und Glaubensgeschwistern.

Auch als Navigationssystem für dein Leben taugen deine Gefühle nicht mehr: „Da ist ein Weg, der einem Menschen gerade erscheint, aber zuletzt sind es Wege des Todes“ (Spr 14,12). Zwar ruft der Psychiater Brian Weiss dazu auf: „Gefühle sind die Sprache der Seele – höre auf sie!“, doch das

In Gefühlsstürmen Gottes Hilfe erfahren!



Peter Gütthler
Gemischte Gefühle Ein Bibelkurs

Broschiert, 196 Seiten,
Format: 20 x 27 cm
Best.-Nr. 682 084

EUR 17,95



Peter Gütthler (Jahrgang 1966) ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Kindern. Er lebt im Allgäu und arbeitet bei einem Elektronikkonzern. Außerdem ist er als Autor und Referent tätig.

