

Unsere Gefühle und wir

Gen. 4, 3 - 7

Die Bibel und Gefühle

- **Schöpfung** (Friede, Harmonie, Freude)
- **Kain und Abel** (Hass, Neid, Zorn)
- **Mose** (Trauer, Jähzorn, Angst)
- **Propheten** (Trauer, Enttäuschung, Hoffnung, Trost)
- **David in den Psalmen** (Freude, Dankbarkeit, Rache, Angst)
- **Jesus selbst** (Trauer, Tränen, Enttäuschung, Angst, Freude, Friede)

Was für Gefühle gibt es?

- **Negative Gefühle:** Hass - Ärger - Unruhe - Zorn - Angst - Verachtung - Traurigkeit - Ekel
- **Positive Gefühle:** Freude - Dankbarkeit - Liebe - Begeisterung - Hoffnung - Mitleid - Geborgenheit - Friede -

Gemischte Gefühle

- Manche positiven Gefühle können auch negativ sein:
 - Schadenfreude, Liebe zum Geld,
- Manche negativen Gefühle können auch positiv sein:
 - Zorn, Angst

Gefühle entstehen

- **Im Gehirn** (Amygdalas - Mandelkörper - im limbischen System)
- **Durch Botenstoffe** (Chemie, Nerven)
- **Durch Hormone** (Pubertät)
- **Durch Krankheit** (Schmerzen, Schwäche)
- **Durch Wetter**
- **Durch Erinnerung** (Krieg, Hochzeit)

Gefühle entstehen

- Durch Bilder (Sonnenuntergang)
- Durch Ereignisse (Todesfall, Ungerechtigkeit)
- Durch Worte (Kritik, Lob, Beleidigung)
- Durch Musik
- Durch Duft (Essen, Parfüm, Aas)
- Und eine Kombination von all diesem

Gefühle können

- Provoziert werden (Zorn, Ärger)
- Manipuliert werden (Geldmache, Ruhm)
- Gesucht und gewünscht werden (wellness, Drogen)
- Gepflegt werden (Traumwelt, Phantasien)
- Genutzt werden (für Gutes oder Schlechtes)
- Unterdrückt werden (Jähzorn, Angst)
- Verdrängt werden (Missbrauch, Folter)

Gefühle

- Beeinflussen unser Denken und Handeln
 - Angst - Schmerzen - Ärger - Mitleid - Rührung - Trauer - Schuldgefühle
- Werden von unserem Denken und Willen beeinflusst:
 - Freude - Dankbarkeit - Mitleid - Liebe - Zufriedenheit - Groll
- Wir können (sollen) unseren Gefühlen befehlen!

Fragen zum Thema Gefühle

- Dürfen wir unseren Gefühlen trauen und folgen? (Liebe, Selbstwert, Depression)
- Dürfen wir Gefühle unterdrücken, verdrängen? (Verachtung, Horror, Angst, Stolz)
- Wie vertragen sich Glaube und Gefühle?
 - Was kommt zuerst? (Glaube oder Freude, Gewissheit)
 - Wem gehorchen wir? (den Geboten Gottes, oder unseren Gefühlen)

Unser Verhältnis zu Gefühlen

- Gott hat uns individuell mit Gefühlen ausgestattet
- Das macht unser Leben reich und farbig
- Manche Gefühle wollen wir unterdrücken
- Manche Gefühle wollen wir gerne erzeugen
- Wir sind nur begrenzt Herr über unsere Gefühle

Was sollen wir mit unseren Gefühlen machen?

- Annehmen
 - Nicht unterdrücken
 - Nicht damit „hausieren“ gehen
 - Nicht überbewerten
- Gott teilhaben lassen
- Kontrollieren (Kain)
- Herrschen, damit es nicht zur Sünde kommt.