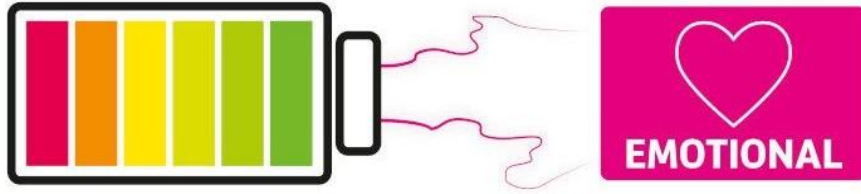


Gottes Plan für dein Wohlbefinden (4/10)



Emotionales Wohlbefinden

Thema

Gefühle sind ein Teil unseres Lebens. Der eine fährt Achterbahn zwischen „himmelhochjauchzend“ und „zu Tode betrübt“, die andere ist nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen.

Neben dieser emotionalen Grunddisposition, die wir mitbringen, beeinflussen konkrete Ereignisse unsere Gefühle. So hinterlässt auch die aktuelle Corona-Krise Spuren in unserem Gefühlsleben.

Welches Gewicht haben Gefühle in deinem Leben? Wie kannst du gesund mit deinen Gefühlen umgehen? Und was hat Gott damit zu tun?

Eisbrecher

- Ruhiger See, Wildwasserbach mit Stromschnellen, plätschernder Fluss oder Küste mit gefährlichen Unterströmungen – welches Bild beschreibt deine emotionale „Grundausrüstung“ am besten?
Extra: In einer Video-Konferenz könnt ihr zu dieser Frage eine Bildauswahl einblenden:
<https://www.dropbox.com/s/otppy9hz5ezjc7y/gef%C3%BChle%20wasser.pdf?dl=0>
- Freude, Angst, Wut, Trauer sind Grundgefühle. Welche Gefühle fallen euch noch ein? Sammelt in 2 Minuten möglichst viele Begriffe für Gefühle!

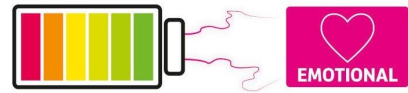
Persönliche Fragen

- Wie geht es dir im Moment in der aktuellen Corona-Situation? Male eine „Gefühlskurve“ für die vergangenen 12 Monate.
- Wie gefüllt ist dein emotionaler Tank zur Zeit?
- Hast du es mal bereut, dass du deinen Gefühlen freien Lauf gelassen hast?

Lest Philipper 4,4-7 und Sprüche 4,23

Einsteigerfragen

- Wenn du die Formulierung hörst „Behüte dein Herz“ – was fällt dir dazu konkret ein?
- Wie geht es dir mit der Vorstellung, dich „allewege“ zu freuen? Ist das möglich? Was würdest du Paulus gerne antworten?
- Was hilft dir normalerweise deinen emotionalen Tank zu füllen? Ist das auch unter Corona-Bedingungen möglich? Wenn nicht – welche Alternativen könnte es geben?
- Was hilft dir mit negativen Gefühlen (Angst, Wut, Trauer ...) umzugehen? Tauscht über eure Erfahrungen (und Tipps) aus.



Tiefer bohren

- Paulus schreibt den Philipperbrief aus dem Gefängnis. Trotzdem spricht er immer wieder von Freude. Welche Lebenserfahrungen und Lebensentscheidungen können dazu beitragen, dass das möglich ist?
- In der Predigt wurde das Bild von Thermometer und Thermostat verwendet. Was ist für dich wichtiger?
Bist du eher ein „Gefühls-Verdränger“? → Wie kannst du üben Gefühle bewusster wahrzunehmen?
Wirst du sehr von deinen Gefühlen gesteuert? → Wie kannst du mehr Verantwortung für deine Gefühle übernehmen?
- Welche Rolle spielen Gefühle für deinen Glauben?
- In den Psalmen reden Menschen sehr ehrlich mit Gott (z.B. Ps 88; 94; 102; 139,19-22; 142) Wie geht es dir mit solchen Stellen? Traust du dich so mit Gott zu reden? Würdest du dich gerne trauen? Was hindert dich?

Ganz persönlich / für Zweierschaften

Negative Gefühle nehmen wir nicht gerne wahr. Dieser Verdrängung kann zu Suchtverhalten führen (Alkohol, Drogen, Arbeit, Pornos, Medienkonsum, ...). Kennst du solche Gefährdungen? Nutzt die Chance ehrlich zu werden. Verabredet euch regelmäßig Rechenschaft zu geben.

Impuls

Manchmal erleben uns andere als stark und stabil – und wir selbst fühlen uns ganz anders. Dietrich Bonhoeffer hat diese Erfahrung während seiner Zeit im Gefängnis in einem Text verarbeitet: Wer bin ich? <https://www.dietrich-bonhoeffer.net/predigttext/wer-bin-ich/>

Parallel: Lest Apostelgeschichte 16, 19-32.

Paulus und Silas singen im Gefängnis Loblieder. Wie können wir lernen unsere Gefühle nicht von äußeren Umständen abhängig zu machen. Hast du schon einmal die Erfahrung gemacht, dass du in einer schwierigen Situation positive Gefühle hattest, über die du selbst überrascht warst?

Abschluss

Sprecht euch gegenseitig mit Philipper 4,7 den Frieden Gottes zu. Entweder alle gemeinsam oder namentlich und persönlich von einem zum anderen durch eure ganze Runde.

Lesetipp zum Thema:

Peter Scazzero: Glaubensriesen – Seelenzwerge. Geistliches Wachstum und emotionale Reife, Brunnen-Verlag ¹¹2020. (Dazu ist auch ein Begleitkurs für Gruppen erhältlich.)

Übung zur persönlichen Vertiefung: Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

- Vor Gott ankommen
- Um Klarheit bitten
- Den Tag anschauen: Ereignisse und Gefühle wahrnehmen (nicht bewerten)
- Mit Gott teilen, was mich bewegt: danken, bekennen, klagen, fragen ...
- Loslassen und nach vorne sehen

(Im Internet finden sich unter diesem Stichwort verschiedene ausführlichere Anleitungen.)