

Text: Psalm 147,3 / Matthäus 11,28-30

Thema: Heilung der Gefühle

Ziel: Verletzte Gefühle ernst nehmen und zu Jesus bringen

HAUPTTEIL

1. Gefühle als Signal

Seit Jahrhunderten wurden Gefühle und Verstand in Konkurrenz zu einander gesehen. Der Verstand wurde hochgehoben und Gefühle unterdrückt und manchmal sogar verteufelt. Doch die Gefühle sind wie eine Signalanzeige, die uns anzeigt, wie es in unserem Innern (dem Bereich der unserem Bewusstsein entzogen ist) aussieht. Die Seele vergleicht eine Situation mit den Erfahrungen aus der Vergangenheit. Die Gefühle sind eine grosse Hilfe! Sie sind der Motor unseres Handelns. Wenn unsere Gefühle und unser Denken übereinstimmen, können wir vieles in Bewegung setzen. Wenn wir jedoch nur einen Kopfentscheid treffen, wird oft nichts wirklich umgesetzt oder es kostet uns viel Kraft. Wenn unverarbeitete Verletzungen vorhanden sind, können sie uns zum Lebenshindernis werden, denn die Gefühle blockieren uns.

2. Gefühle wahrnehmen

Eine innere Verletzung entsteht, wenn die Grenzen unseres persönlichen Identitätsraums missachtet werden. Wir können ihn grob in drei Bereiche aufteilen: Besitz – Würde – Beziehung. Dann sind wir in einem oder mehreren dieser Bereiche betroffen. Wenn wir verletzt wurden, ist Schaden entstanden. Es kommen entsprechende Gefühle zum Vorschein. Wut, Hass, Angst, Minderwert ... Manchmal sind diese Gefühle sehr stark. Manchmal sind sie auch ganz diffus.

Wichtig ist dass wir **hinschauen**. Was sind das für Gefühle? Wo kommen sie her? Was hat sie ausgelöst? Wo bin ich getroffen worden? Wie gross ist der entstandene Schaden? Wer hat ihn mir zugefügt? Wann wurde er mir zugefügt? (Zeit heilt keine Wunden!)

3. Auf Gefühle reagieren

Wenn wir verletzt wurden, gibt es verschiedene Möglichkeiten darauf zu reagieren. Die erste ist das **Verstehen**. Welche Erwartungen hatte ich? Warum könnte der andere so gehandelt haben? Waren meine Erwartungen gerechtfertigt? War es böswillig? Oft kommen wir ins Grübeln und kommen nur tiefer in den Strudel hinein (Unsere Fantasie geht mit uns durch). Eine Lösung ist hingehen und ansprechen! Die zweite ist das **Relativieren**. Wie gross ist die Schuld? Ist sie grösser als meine? Wenn ich erkenne, dass ich ebenfalls dazu fähig wäre oder war, fällt es leichter zu vergeben. Die dritte ist der **Ausgleich**. Wenn mir der Schaden erstattet wird, ist Vergebung nicht mehr nötig. Damit der Schaden ausgeglichen werden kann, muss ich Ausgleich einfordern. **Zentral ist es etwas zu tun!** Indem ich etwas unternahme, bin ich nicht mehr Opfer! Wenn diese Schritte nicht möglich sind oder keine Lösung bringen, muss ich den Weg der Vergebung beschreiten.

4. Heilung bei Jesus suchen

Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und "ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen"; Matthäus 11, 28-29

Als wir Kinder waren und uns verletzten, rannten wir zu Mamma oder Pappa, denn sie wussten was zu tun war. Dann war alles nur noch halb so schlimm. Zuerst heulten wir bei ihnen los. Dann liessen wir uns trösten und behandeln. Lass Deinen Gefühlen bei Jesus freien Lauf. Sag ihm was geschehen ist und wie Du fühlst. Dann halte IHM Deine Verletzung hin. Er will Heilung hineinbringen (Ps.147,3)

5. Umsetzung

Nutze die beigelegte Karte um Deinen Gefühlen auf die Spur zu kommen Es kann sein, dass Du irgendwann im Prozess anstehst. Dann such Dir Unterstützung! Frag zuerst Deinen Kleingruppenleiter. Du kannst auch mit der aufliegenden Karte um Unterstützung bitten. Gerade tiefe Verletzungen brauchen seelsorgerliche Unterstützung! Lass Dich nicht weiter am Leben hindern!

ANZEIGEN

Wochenprogramm

Dienstag	06.02.	19.30h	Kleingruppe (Start im Saal)
Mittwoch	07.02.	09.30h	BabySong
Donnerstag	08.02.	05.45h	Frühgebet bei Chr. & X. Schwarz
		08.00h	Morgengebet bei Ruth Friedli
		14.30h	Heimbund
Freitag	09.02.	14.00h	Senioren-Hauskreis
		18.30h	Teenie Club
Samstag	10.02.	08.30h	Zellenleiterschulung Huttwil
		19.30h	Jugendgruppe
Sonntag	11.02.	09.30h	Gottesdienst, SoSchu, Hüeti

Mitteilungen

16.-18. Februar: Wochenende „Zum Läbe befreit“
Flyer liegen auf
Heute anmelden!

Vorschau

11. – 17. Februar: MarriageWeek (Flyer)
3. März: Tag der offenen Tür MissionTeam
1. April: Osterfäscht mit General Cox

OSTERFÄSCHT
stärke und läbe

Mit General und
Kommissarin Cox

Kaffee und Gipfeli ab 9:30 Uhr
10:30 Uhr – Session 1: stärke
12:30 Uhr – Lunch (Suppe und Brot)
13:30 Uhr – Session 2: läbe

heilsarmee.ch/osterfäscht

1. April
Zentrum
Bärenmatte
Suhr

WEEKEND „ZUM LÄBE BEFREIT“
Das Ziel: Loslassen und Empfangen

Freitag bis Sonntag, 16. – 18. Februar 2018
Ferienhaus Enzian, Diemtigtal

Korps Huttwil und Aargau Süd

**NÄCHSTEN SONNTAG:
DEM ANDEREN VERGEBEN**

PREDIGTNOTIZEN

SONNTAG, 04. FEBRUAR 2018
KORPS BIEL



HEILUNG DER GEFÜHLE

Predigtreihe Vergebung



Björn Marti