

**P1 Gefühlsfalle**

BS, 16.10.22

Thema: Ist das wahr, was ich fühle?  
(Vom Umgang mit unseren Gefühlen)

Text: Psalm 42,1-6

Wir alle kennen – ich denke, davon kann ich ausgehen! - schöne, erhebende, wunderbare Gefühle...

Ich denke, ich kann aber auch davon ausgehen – dass wir alle auch schon genügend Erfahrungen mit uns irritierenden, mit schmerzlichen Gefühlen gemacht haben...

Ich denke, es ist sicherlich auch richtig, wenn ich feststelle:  
Mancher von uns – vielleicht fällt uns jetzt, wo ich das sage, auch sofort jemand ein - lässt sich für unser „Gefühl“ doch viel zu sehr von seinen Gefühlen leiten.  
Und wird durch seine extreme Abhängigkeit und Steuerung durch seine Gefühle manchmal für sich und andere zum Problem...

Wieder andere – das beobachten Ärzte, Therapeuten und Seelsorger – haben so viele ihrer Gefühle überhaupt nicht wahrgenommen oder haben sie so verdrängt, dass sie oft kaum oder nur sehr mühsam – einen Zugang zu ihren verdrängten Gefühlen finden können. Und oft genug dann erleben, dass sich diese Gefühle in ihnen für sie selbst völlig überraschend oft auch gegen ihr Umfeld auf einmal explosionsartig entladen...

Wie ist das im Bereich des christlichen Glaubens?  
Welche Rolle spielen denn da unsere Gefühle?  
Wie wichtig und bestimmend ist für uns, was und wie wir fühlen?

**<Beamer1:****Unser Thema heute:****„Ist das wahr, was ich fühle?“****(Vom guten Umgang mit angenehmen und unangenehmen Gefühlen)**

In meiner Predigt heute soll es darum gehen, dass wir anhand der Bibel zum einen herauszufinden versuchen, wie wir gut und angemessen mit so genannten unangenehmen, negativen Gefühlen umgehen können.

Und zum andern wollen wir auch eine Antwort auf die Frage finden:

Wie können wir es lernen können, angenehme, positive Gefühle in uns zu wecken und sie zu pflegen?

Ich will kurz sagen, wie ich zu meinem Thema gekommen bin.

Ich habe mich in den hinter mir liegenden Wochen immer wieder einmal über mich selber gewundert, und zwar, dass ich mich so angespannt, und auch manchmal ein wenig verstimmt erlebt habe.

Das war zunächst so ein allgemeines Empfinden.

Aber erstaunlicherweise ging es mir auch im Blick auf meine Beziehung zu Gott irgendwie ähnlich. Während ich mich sonst eher als positiv gestimmt erlebe und im Blick auf meine Beziehung zu Gott eher vertraut und sicher empfinde, waren da auf einmal so merkwürdige Gefühle von Taubheit und Distanz...

Und ich stellte dann auch bei mir fest, dass mir einfach keine zuversichtlichen, mutigen Gebete – wie ich sie doch sonst meistens zum Himmel schicke – gelingen wollten.

Genau aus dieser Situation haben sich bei mir die Fragen entwickelt, die vermutlich manche von uns sich auch immer wieder einmal stellen:

Was ist eigentlich wahr?

Was ist wahr im Blick auf meine Beziehung zu Gott? Ist das wahr, was ich augenblicklich fühle oder aber ist das wahr, was ich bisher mit Gott erlebt habe – oder aber auch - was mir Gott in seinem Wort zugesagt hat?!

Ich habe mich in dieser Situation an einen Bibeltext erinnert, der mich beim Lesen immer wieder neu berührt – ein Bibeltext, der von wirklich starken Gefühlen handelt - und habe dann versucht,

mir durch diesen Bibeltext zu einer Umstimmung meiner Gefühle helfen zu lassen.

Mir scheint, es ist mir gelungen.

Nun hoffe ich, dass dieser Bibeltext dem einen oder anderen unter uns in seiner je besonderen Situation auch eine Hilfe bzw. Anleitung zum richtigen Umgang mit seinen Gefühlen gibt.

Psalm 42. Ich lese uns jetzt einige Verse aus diesem Psalm:

**<Beamer2:**

**Textlesung: Psalm 42,1-6**

„Wie der Hirsch nach frischem Wasser lechzt, so sehne ich mich nach dir, mein Gott! Ich dürste nach Gott, nach dem wahren, lebendigen Gott.

Wann darf ich zu ihm kommen, wann darf ich ihn (endlich) sehen?

Meine Tränen sind meine Speise bei Tag und Nacht, weil man mich ständig fragt: „Wo bleibt er denn, dein Gott?“

Wenn ich so an früher denke, dann geht das Herz mir über: Da zog ich mit der großen Schar zum Hause Gottes, da konnte ich jubeln und danken in der feiernden Menge...

**Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so verstört und unruhig in mir?**

**Auf Gott will ich hoffen!**

**Ja, ich weiß, ich werde ihn noch einmal preisen, ihn meinen Gott, der mir hilft!**

Bevor ich auf die soeben gelesenen wenigen Verse aus Psalm 42 genauer eingehe und daraus einige Hilfen für einen guten Umgang mit unseren Gefühlen abzuleiten versuche, würde ich mich mit Euch doch gerne noch auf ein paar **grundsätzliche Einsichten** zum Thema „Gefühle“ verständigen.

<Beamer3:

**1.Einsicht:**

**Gefühle machen unser Leben reich – aber auch oft sehr schwierig**

Was wäre unser Leben ohne die vielfältigen Gefühle, zu denen wir fähig sind?

Die Skala, die Klaviatur unserer Gefühle auf der wir selbst, andere Menschen und auch Gott spielen können, ist unendlich vielfältig.

Ich erinnere mich:

In einem Buch mit dem Titel „Psychologie der Gefühle“, das ich vor einigen Jahren einmal gelesen habe, wurden von dem Verfasser des Buches 36 Lust und 36 Unlustgefühle aufgelistet und dann auch im einzelnen genauer beschrieben.

72 Gefühle: wir alle sind fähig, eine riesige Bandbreite an Gefühlen zu erleben. Gefühle, die unser Leben reich machen – oder aber ziemlich schwierig machen können. Unsere Gefühle lassen uns Freude, Glück, Lust, Begeisterung – und auch die Nähe zu Gott und anderen Menschen empfinden lassen. Leider aber manchmal auch so etwas wie einen fast unerträglichen Schmerz, Enttäuschung, Traurigkeit, schmerzhaft Gefühle von Einsamkeit und – ja auch Distanz zu Gott und anderen Menschen erleben lassen.

In der Beratung berichten manche Ratsuchenden auch immer wieder einmal davon, dass sie Zeiten erleben, oder erlebt haben, wo sie in einer Art von Depression sogar so etwas wie eine fast gefühllose Traurigkeit empfinden. Und einfach nur den Wunsch verspüren, diesen Gefühlszustand beenden zu wollen.

Auch nicht wenige engagierte Christen berichten davon, dass sie gefühlsmäßig ganz unterschiedliche erleben oder erlebt haben: Zeiten, wo sie sich selbst gefühlsmäßig so richtig gut erlebt haben ...Zeiten, in denen es ihnen leicht fiel, sich von Gott geliebt und angenommen zu empfinden...Zeiten wo ihre Gebete freudig und erhörungsgewiss waren...und sie auch erlebt haben, wie sie sich im Gottesdienst mit voll guten Gefühlen am Lobpreis beteiligen konnten... Aber dann – auch das muss der Ehrlichkeit halber erwähnt werden – so wird berichtet, gab es auch für sie als Christen doch auch Zeiten, wo es ihnen so erschien, als würden ihre Gebete nicht weiter als bis an die Zimmerdecke gehen...Zeiten wo es ihnen dann doch auch schwer gefallen ist, oder aber fällt, in den Lobpreiszeiten auch das wirklich zu empfinden, was sie singen... Ich will jetzt nicht fragen, wer von uns auch schon solche Zeiten einmal erlebt hat – oder aber sich vielleicht gerade mitten in einer solchen Zeit befindet...

Einer Zeit mit so vielen gegensätzlichen Gefühlen – und auch vielen Fragen!

Ich denke, Ihr werdet mir zustimmen, wenn ich noch einmal feststelle:

Die Vielzahl unserer Gefühle macht unser Leben tatsächlich schön, reich und motivierend, aber leider oft auch überaus schwer und irritierend.

<Beamer4:

**2.Einsicht:**

**Gefühle können uns gesund – aber auch krank machen**

Wer sich schon einmal ein klein wenig mit Medizin und Psychologie befasst hat, weiß, dass Gefühle sich nicht nur auf unsere seelische Befindlichkeit auswirken, sondern meistens auch auf

unseren ganzen Körper, ja auch auf unsere Gesundheit.

So ist es heute allgemeine Auffassung, dass verdrängte, unangenehme Gefühle dazu neigen, sich in einem ganz bestimmten Organ unseres Körpers krankmachend auszuwirken.

Einer der Väter der neueren Psychologie, ich denke, es war der Arzt Alfred Adler, hat für diesen Tatbestand einmal den berühmten Satz geprägt:

<Beamer5:

**„Wenn der Mund schweigt, reden die Organe.“**

Diese Einsicht – dass Gefühle unsere Gesundheit beeinflussen können -und sich sogar körperlich manifestieren können, finden wir allerdings längst schon in der Bibel, so wenn da der jüdische König David in einem seiner bekannten Gebet folgendes zu Gott sagt:

>Beamer6:

**„Herr, erst wollte ich meine Schuld verschweigen; doch davon wurde ich so krank, dass ich von früh bis spät nur stöhnen konnte...meine (verdrängten) Schuldgefühle drückten mich zu Boden, und ließen meine Lebenskraft (geradezu) entschwinden“ (so in Psalm 32).**

In einem der Weisheitsbücher der Bibel,

im Buch der Sprüche, wird auch dieser Zusammenhang zwischen unbewältigten negativen Gefühlen und körperlichem Ergehen wie folgt beschrieben. Da heißt es:

<Beamer7:

**„(Gefühle von) Eifersucht und Ärger verkürzen das Leben; und Sorgen machen vorzeitig alt“ (JS 30,24).**

Und weiter:

**Ein gelassenes Herz ist des Leibes Leben; aber (Gefühle der) Eifersucht sind Eiter (Entzündungen) in den Gebeinen“ (Spr. 14,30).**

Und noch etwas weiter heißt es da auch – nun allerdings zum Glück auch ins Positive gewendet:

>Beamer8:

**„Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl...“ (Spr. 17,22).**

Oder: Es wird der Rat gegeben:

<Beamer9:

**„Gib dich nicht dem Trübsinn hin, quäle dich nicht selbst mit nutzlosem Grübeln. Freude und Fröhlichkeit verlängern das Leben des Menschen und machen es lebenswert.“**

Und noch einmal ganz praktisch:

<Beamer10:

**„Ein fröhliches Herz sorgt für guten Appetit und auch für gute Verdauung“ (JS 30,21).**

Wir halten fest:

Festgehaltene oder verdrängte negative Gefühle schaden nicht nur irgendwie unserer Seele, im Sinne von Verstimmungen, sondern tatsächlich oft auch unserem Körper. Unserer Gesundheit. Ja, sie sind wohl sogar in der Lage, unser Leben entweder zu verkürzen oder aber zu verlängern.

Eine dritte Einsicht.

<Beamer11:

### **3.Einsicht:**

#### **Gefühle sind oft Warnsignale**

Wer sich selbst – und seinen Umgang mit so genannten unangenehmen Gefühlen – schon einmal etwas genauer beobachtet hat, wird mir sicher zustimmen, wenn ich feststelle: Die meisten von uns neigen dazu, unangenehme Gefühle zu ignorieren oder aber – wenn möglich - ganz schnell wegzudrängen.

Unangenehme Gefühle stören uns...

Dabei lassen wir dann oft leider außer Acht, dass es gerade diese unangenehmen Gefühle sein könnten, die uns vielleicht eine Botschaft vermitteln wollen...Und manchmal einen tieferen, ja geradezu gottgewollten Sinn haben.

Viele von uns kennen den Ausspruch des berühmten Kirchenvaters Augustin, der seine Autobiographie „die Confessiones“ mit dem Satz beginnen lässt: „Unser Herz ist unruhig, bis es ruht, o Gott, in Dir!“

Augustin hatte offensichtlich begriffen, dass seine inne Unruhe und seine Gefühle von innerer Leere und Sinnlosigkeit den einen wichtigen Zweck verfolgten, nämlich ihn dazu zu bringen, wirklich ernsthaft nach Gott zu suchen...

Es kann also für jeden von uns manchmal nötig und hilfreich sein, auch und gerade einmal seinen „unangenehmen“ Gefühlen nachzuspüren und sich zu fragen:

Welche Botschaft wollen mir denn vielleicht gerade diese unangenehmen Gefühle vermitteln!?

<Beamer12:

### **4.Einsicht:**

**Gefühle sind meistens nicht die Folge unseres Erlebens, sondern oft eher das Ergebnis richtigen oder falschen Denkens**

Einer der alten griechischen Philosophen, Heraklit, hat seine Beobachtungen im Blick auf das Entstehen von Gefühlen auf folgenden kurzen Satz gebracht:

<Beamer13:

**„Es sind nicht die Dinge an sich, die uns für gewöhnlich beunruhigen, sondern es ist (für gewöhnlich) unsere Deutung und Wertung dieser Dinge.“**

Was wollte er damit sagen?

Nun, ich denke, er wollte darauf aufmerksam machen, dass wir als Menschen nicht einfach nur die Opfer unserer Gefühle sind, sondern Erzeuger unserer Gefühle sein können!

Gefühle – so die Überzeugung dieses alten Philosophen - und mit ihm einer ganz modernen therapeutischen Schule (der rational-emotiven Therapie) nehmen ihren Ausgangspunkt zunächst immer in unserem Denken. In unseren Bewertungen und den Deutungen, die wir dem geben, was wir gerade erleben...

Vermutlich haben einige von uns schon einmal die Geschichte gehört von dem Arbeiter, der sich durch Versehen in einem Kühlwagen eingeschlossen hatte.

Man fand den Mann nach 12 Stunden erfroren in dem Kühlwagen. An der Wand des Kühlwagens hatte der Mann folgende Nachricht hinterlassen: „Ich friere. Es wird immer kälter. Sicher werde bald ich erfrieren.“

Und genau so war es dann ja auch passiert.

Eine Untersuchungskommission stellte später nüchtern fest:

„Der Mann hätte überhaupt nicht erfrieren müssen. Ja, eigentlich hätte er gar nicht erfrieren können.

Er hätte sogar gut und gerne mehr als 24 Stunden in dem Kühlwagen überleben können.“ Was der Arbeiter aber nicht wusste: Das Kühlaggregat war abgeschaltet...

Was hat den Mann in dem Kühlwagen umgebracht? Die Antwort: Nun, es war ganz offensichtlich die falsche Deutung seiner Situation. Also hatte ihn letztlich nicht die Kälte, sondern die Deutung seiner Situation, seine Angst und seine Gefühle der Hoffnungslosigkeit umgebracht!

Vielleicht verstehen wir jetzt auch oder besser, warum auch die Ärzte in den Krankenhäusern die Patienten bei schweren Krankheitsverläufen dazu bewegen wollen, zu hoffen und auch für ihre Heilung zu kämpfen.

Noch einmal:

Unsere Gefühle werden ganz wesentlich durch unsere Art zu denken und den auch den Inhalt unserer Gedanken bestimmt. Deshalb rät uns die Bibel uns allen auch dringend:

<Beamer14:

**„Mehr als auf alles andere achte auf deine Gedanken, denn sie (deine Gedanken bzw. Überzeugungen) bestimmen dein Leben“ (Spr. 4,23).**

Nun aber zurück zum Anfang meiner Predigt und zu den Fragen, die wir uns gleich am Anfang der Predigt gestellt haben:

Wie gehen wir am besten mit unseren Gefühlen um? Und weiter: Was könnten wir vielleicht selbst tun, um in uns positive, hilfreiche und auch angenehme Gefühle zu wecken und zu bewahren?

Ich habe am Beginn meiner Predigt angedeutet, dass ich für mich selbst eine Antwort auf diese Fragen im Psalm 42 gefunden habe. Ich will nun diesen Psalm noch einmal kurz einblenden lassen:

<Beamer15:

„Wie der Hirsch nach frischem Wasser lechzt, so sehne ich mich nach dir, mein Gott! Ich dürste nach Gott, nach dem wahren, lebendigen Gott.

Wann darf ich zu ihm kommen, wann darf ich ihn (endlich) sehen?

Meine Tränen sind meine Speise bei Tag und Nacht, weil man mich ständig fragt: „Wo bleibt er denn, dein Gott?“

Wenn ich so an früher denke, dann geht das Herz mir über: Da zog ich mit der großen Schar zum Hause Gottes, da konnte ich jubeln und danken in der feiernden Menge...

**Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so verstört und unruhig in mir?**

**Auf Gott will ich hoffen!**

**Ja, ich weiß, ich werde ihn noch einmal preisen, ihn meinen Gott, der mir hilft!**

Welche Anregungen und Hilfen habe ich für den Umgang mit unseren Gefühlen aus diesem Psalm gewonnen?

Ich habe in dem Psalm folgende Anregungen gefunden:

<Beamer16:

**1. Anregung:**

**Gefühle deutlich ausdrücken**

Es ist schon erstaunlich, wie offen, ja geradezu dramatisch der Beter in diesem Psalm seine Sehnsucht, ja seinen Durst nach Gottes Nähe zum Ausdruck bringt.

„Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, o Gott, zu dir!“

So in der Übersetzung von Martin Luther.

Wie gesagt:

Es ist schon erstaunlich und vielleicht sogar ein wenig befremdlich, dass und wie der Beter im Psalm seine Irritation über Gottes Abwesenheit in seinem Leben zum Ausdruck bringt. Aber auch

seine tiefe unstillbare Sehnsucht nach einer neuen Erfahrung der Gegenwart Gottes. Gottes Handeln.

Ich kann mir vorstellen, das ähnlich krasse Gebete auch für den einen oder anderen unter uns eine gute Sache wären.

Ich denke, dass es auch eine gute geistliche Therapie für manchen von uns sein könnte, einmal auch alle seine Gefühle der Enttäuschung im Blick auf unerhörte Gebete oder irritierende Erfahrungen...

Aber dann auch seine tiefe Sehnsucht nach einer neuen Erfahrung mit Gott krass und unmissverständlich wie der Beter im Psalm zum Ausdruck zu bringen?!

Viele Menschen berichten davon, dass gerade das Lesen der Psalmen ihnen dabei geholfen hat, zunächst einen Zugang zu ihren Gefühlen zu finden...und dann aber auch diese Gefühle deutlich auszudrücken...

Von dem Reformator Martin Luther wird berichtet, dass er einem seiner Freunde einmal über seinen eigenen Umgang mit seinen Gefühlen folgendes geschrieben hat:

<Beamer17:

**„Erstlich, wenn ich fühle, dass ich durch fremde Geschäfte oder Gedanken bin kalt und unlustig geworden zu beten – wie denn das Fleisch und der Teufel allwege das Gebet wehren und hindern -, nehme ich mein Psälterlein, laufe in die Kammer oder, so es der Tag und die Zeit ist, in die Kirche zum großen Haufen und hebe an, die zehn Gebote, den Glauben und, danach ich Zeit habe, etliche Sprüche Christi, Pauli oder der Psalmen mündlich bei mir selbst zu sprechen, allerdinge, so wie die Kinder tun.“**

Und er führt weiter aus:

**„Wo findet man feiner Wort von Freuden, denn die Lob- und Dankpsalmen haben? Da siehst du allen Heiligen ins Herz...**

**Wiederum, wo findest du tiefer, kläglicher, jämmerlicher Wort von Traurigkeit, denn die Klagepsalmen haben?**

**Da siehst du abermals allen Heiligen ins Herze wie in den Tod, ja wie in die Hölle. Wie finster und dunkel ist's da...“**

Also kurzer Tipp:

Die Psalmen lesen und so deutlich wie nur irgend möglich seine Gefühle Gott gegenüber zum Ausdruck bringen!

<Beamer18:

## **2.Anregung:**

### **Das Gespräch mit sich selber suchen**

Wenn wir den Psalm 42 genau lesen, fällt uns auf, dass der Beter immer wieder zwischen der Anrufung Gottes auf der einen und einem Gespräch mit sich selbst hin- und herpendelt.

So unterbricht er sein Gebet z.B. immer wieder mit der Frage:

**Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so verstört und so unruhig in mir?**

Sicher auch eine gute Methode, einmal mit seiner Seele bzw. seinen irritierenden Gefühlen Kontakt aufzunehmen!

Ich muss bekennen: Ich habe in der Phase meiner seelischen Verstimmung – von der ich am Anfang der Predigt berichtet habe, es einfach genauso gemacht.

Und dabei gemerkt, wie diese Fragen und mein gutes Zureden meiner Seele wirklich gutgetan haben.

<Beamer19:

## **3.Anregung:**

### **Die Erinnerung und Vergegenwärtigung von guten Erfahrungen**

Ich denke, es ist immer eine gute Übung, wenn man sich in schlechten Zeit immer wieder einmal ganz bewusst und ganz intensiv an wirklich gute, an geistliche starke Zeiten erinnert.

In unserem Psalm erinnert sich der Beter an all die guten Zeiten in seinem Leben, wo ihm weder seine eigene Lebenssituation noch seine Beziehung zu Gott irgendein Problem bereitet haben.

Das hört sich dann so an:

**„Wenn ich an früher denke, geht das Herz mir über: Da zog ich mit der großen Schar zum Hause Gottes, da konnte ich jubeln und danken in der feiernden Menge.“**

Die Amerikaner haben für diese Art des erinnernden Gebetes die eigenartige Formel gefunden:

„Count your Blessings!“

Anders ausgedrückt der Rat: Fange in schwierigen Zeiten einfach einmal damit an, deine bisherigen Segnungen zu zählen! Count your Blessings. Fang an, dich zu erinnern!

Vielleicht mit der einfachen Frage:

Was alles habe ich schon an Gutem und Schönem mit Gott erlebt?! Da wird doch hoffentlich einigen zusammenkommen...

Wo, wie und wann habe ich schon einmal die Nähe Gottes ganz besonders deutlich gefühlt?

Welche Zeiten habe ich auch schon erlebt, wo mir das Gebet und der Lobpreis richtig

leichtgefallen sind? Wo ich auch emotional voll dabei sein konnte!?

Und: Welche Lieder fallen mir vielleicht dazu ein? Mir fällt da sofort das englische Lied ein: Draw me close to you...never let me go... Zieh mich hin zu Dir...

Oder aber es fällt mir das gute alte Lied aus unserem ehemaligen Gesangbuch, die Nummer 50 ein, das ich immer so gerne und mit so viel Begeisterung gesungen habe:

„Du bist des Herzens wahre Freude, der Seele reinstes Lebenslicht!“

Na, und - was fällt Dir ein?

Was singt vielleicht doch noch in Dir?

Und – welches Lied könntest Du vielleicht für Dich selbst neu entdecken?

Ich denke, es ist uns allen klar, dass gerade, wenn es um unsere Gefühle und Stimmungen geht, gute Musik eine ganz wichtige Rolle in unserem Leben spielen können.

Ich erinnere an die Geschichte im Alten Testament, wo erzählt wird, wie es dem jungen David mit seiner Musik immer wieder gelungen war, die tiefe Verstimmung des Königs Saul aufzulösen.

(Andere Geschichte: Elisa und der Harfenspieler.)

Und – auch in unserem Psalm 42 berichtet der Beter davon, wie er seine Stimmung durch Singen in der Nacht positiv verändert hat... Zitat: „In der Nacht will ich ihm dankbar singen.“

Also – ich habe mir vorgenommen, meine Lieblingslieder aufzufrischen und einfach wieder mehr zu singen...

<Beamer20:

#### **4. Anregung:**

#### **Die Zukunft positiv vorwegnehmen bzw. unser Leben nicht in unseren Gefühlen sondern in Gottes Zusagen gründen**

Mir ist beim Studium des Psalms auch aufgefallen, dass der Beter sich selbst zwischen der Anrufung Gottes und seinen Selbstgespräch immer wieder einmal selbst Mut macht – indem er sich im Blick auf die Zukunft versichert:

**„Auf Gott will ich hoffen! Ich weiß, ich werde ihn noch einmal preisen, ihn, meinen Gott, der mir hilft.“**

Offensichtlich überspringt der Beter mit diesen Worten seine augenblickliche emotional eher schwierige, depressive Situation mit einer positiven Vorwegnahme der Zukunft:

Mit der Erwartung neuer Segnungen!

Mit der Erwartung, in Zukunft ganz bestimmt auch wieder Gott intensiver zu erleben!

Ich selbst versuche mich in gefühlsmäßig irritierenden Zeiten immer wieder an eine ganz bestimmte Verheißung zu erinnern, die – wie ich fand – Gott mir einmal auf meinem Weg mitgegeben hatte. Ein Wort aus dem Propheten Jesaja:

<Beamer21:

**„Ich will das Dunkel vor Dir her zum Licht machen und Unwegsames zu einer ebenen Bahn. Dies will ich tun und nicht davon lassen“ (Jes. 42,16).**

Das ist ein starker Satz. Ein für mich wirklich mutmachendes inspirierendes Wort.

Und – wenn ich mir diese Verheißung in Erinnerung rufe, dann versichere ich mir gewöhnlich auch immer: Genau das hast du jetzt schon so oft erlebt! Und dann füge ich meistens noch hinzu: Und das wird Gott in Deinem Leben ganz sicher wieder tun...

Gott ist zuverlässig! Was Gott verspricht, das hält er! Gott hat Gutes mit mir vor!

Und – ganz bestimmt gilt das nicht nur mir, sondern auch Dir! Amen.

Ich empfehle für die kommende Woche jedem, der möchte, mit der folgenden Proklamation zu leben:

<Beamer22:

**„Gott hat bestimmt in Zukunft noch Gutes mit mir vor. Ich fange deshalb jetzt schon einmal an, mich darauf zu freuen.“**

**Wörtlich in Psalm 42:**

**„Auf Gott will ich hoffen. Ich weiß, ich werde ihn noch einmal preisen, ihn, meinen Gott, der mir hilft.“**