

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 – Ehre – 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 boswillig? Oft kommen wir ins Grübeln und kommen nur tiefer in den Strudel hinein (Unsere Fantasie geht mit uns durch). Die 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

Ferienbetrieb

Donnerstag	14.04.	12.00	Mittagstisch Gemeinschafts-Nami
		19.30	Vorb. KiGo-Special
Freitag	15.04.		JE Chill Abend
Sonntag	17.04.	15.30	Gebet
		16.00	Gottesdienst, Hüeti mit Luzia Erni, anschl. Znacht

Mitteilungen

Gottesdienstbeginn 10 Uhr

Ab 3. April bis Ende Mai beginnt der Gottesdienst um 10h

An der Korpsversammlung am 2. Juni wird ausgewertet

Wyna-EXPO: Stand vom 28. April bis 1. Mai

Vorschau

Heute: Start Sporttag-Training

nach dem Gottesdienst (11.30h)

Sporttag 25./26. Juni -> jetzt anmelden

23./24. April: KiGo-Special mit Übernachtung

5. Mai: Divisionstag an Auffahrt

Kein Gottesdienst am 8. Mai, Muttertag am 15. Mai

28.-31. Mai: Birmingham Citadel Band -> Flyer

Buchtipp: Martin Grabe: Lebenskunst Vergebung
Befreiender Umgang mit Verletzungen

NÄCHSTER SONNTAG ZU GAST: MAJORIN LUCIA ERNI

PREDIGTNOTIZEN

SONNTAG, 10. APRIL 2016

KORPS AARGAU SÜD



HEILUNG DER GEFÜHLE

Predigtreihe Vergebung



Bjørn Marti