

Gottes Indikatoren



Vor allem aber behüte dein Herz,
denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.

Sprüche 4,23 (NL)

Als junger Mann habe ich viel Sport getrieben; die Narben auf meinem Knie sind ein Beweis dafür. Bei meiner ersten Knieoperation wurde ein Nerv durchtrennt, sodass ich im Knie monatelang kein Gefühl hatte. Manchmal setzte ich mich vor das Fernsehgerät und stellte völlig gedankenlos eine Tasse mit heissem Kaffee auf mein gefühlloses Knie. Ich spürte nichts weiter; aber auf einmal roch es nach verbrannter Haut. Für eine Weile hatte ich dann einen ‚schmucken‘ kleinen, braunen Ring auf meinem Knie.

Was physische Empfindungen für den Körper sind, das sind Gefühle für die Seele. Niemand mit normalem Empfinden hat gerne Schmerzen. Wer jedoch keinen Schmerz fühlen kann, läuft Gefahr; schlimme Verletzungen und Entzündungen zu erleiden. Wenn ich Ärger; Trauer; Freude usw. nicht empfinden könnte, wäre meine Seele in Gefahr: Gefühle sind Gottes Indikatoren, um uns mitzuteilen, was eigentlich in uns vorgeht. Sie sind weder gut noch schlecht, sondern ein neutraler Teil unseres Menschseins. Und genauso, wie man auf die Warnsignale von körperlichen Schmerzen reagiert, kann man auch lernen, bewusst auf die emotionalen Anzeichen einzugehen.

Jemand hat einmal unsere Gefühle mit dem Warnlämpchen auf dem Armaturenbrett eines Autos verglichen, das ein Problem des Motors anzeigt. Man kann auf verschiedene Weise auf das Lämpchen reagieren: Sie können es überkleben und sagen: „Jetzt kann ich es nicht mehr sehen, also muss ich mich des Problems auch nicht annehmen.“ Sie können es mit einem Hammer ‚ausschalten‘ nach dem Motto: „Ich werd’s dir zeigen, mir so ins Gesicht zu blenden!“ Oder Sie können so reagieren, wie die Autohersteller es vorgesehen haben, indem Sie mal unter die Motorhaube schauen und das Problem zu lösen versuchen.

Für Ihre Gefühle haben Sie dieselben *drei Reaktionsmöglichkeiten* zur Auswahl: Sie können Ihre Gefühle zudecken, ignorieren, ersticken. Das nennt man *Unterdrückung der Gefühle*. Sie können auch bedenkenlos zuschlagen, jemandem tüchtig die Meinung sagen, gleich in die Luft gehen. Das würde ich *unbedachte Gefühlsäußerungen* nennen. Oder Sie können Ihren Blick nach innen richten und herausfinden, was in Ihnen vorgeht. Das nennt man *Eingeständnis der Gefühle*.

Wir werden diese verschiedenen Möglichkeiten in den folgenden Tagen betrachten und herausfinden, warum die ersten zwei Reaktionen ungeeignet sind.



Herr, danke für meine Gefühle. Schenke mir den Mut, ehrlich auf sie einzugehen, und die Gnade, mich mit der Wahrheit auseinanderzusetzen.

