

Carolyn Mahaney und Nicole Whitacre

Gefühlen ausgeliefert?!

Gottes Gedanken über menschliche Empfindungen

clv

Wenn nicht anders vermerkt, sind die Bibelzitate der Elberfelder
Übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen.

1. Auflage 2026

True Feelings: God's Gracious and Glorious Purpose for Our Emotions
© 2017 by Carolyn Mahaney and Nicole Whitacre

Published by Crossway
a publishing ministry of Good News Publishers
Wheaton, Illinois 60187, U.S.A.

This edition published by arrangement with Crossway.
All rights reserved.

© der deutschen Übersetzung 2026 by CLV
Christliche Literatur-Verbreitung e.V.
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
www.clv.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreichen Sie uns
über gpsr@clv.de oder auf dem Postweg.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses
Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Übersetzung: Carolin Nietzsche
Satz: EDV- und Typoservice Dörwald, Steinhagen
Umschlag: Crystal Courtney (von CLV überarbeitet)
Druck und Bindung: Finidr

Artikel-Nr. 256725
ISBN 978-3-86699-725-7

Für die Mädels –

Caly, Tori, MJ, Sophie, Claire und Summer

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	
Das Hochgefühl ist den Absturz wert ... oder etwa nicht?	11
Kapitel 1	
Fakten, Fiktion und Fühlen	16
Kapitel 2	
Das Geschenk der Emotionen	29
Kapitel 3	
Warum fühle ich mich so?	45
Kapitel 4	
Wie will Gott, dass wir fühlen?	62

Kapitel 5	
Emotionale Notfallmaßnahmen	77
Kapitel 6	
Wie kann ich meine Emotionen kontrollieren?	92
Kapitel 7	
Steuere deine Gefühle durch dein Handeln	107
Kapitel 8	
Gottes Plan mit dem Schmerz	123
Kapitel 9	
Gottgemäße Emotionen ein Leben lang	139
Danksagung	159

Vorwort

Jede Frau liebt sie ... und hasst sie zur selben Zeit: Emotionen.

Wenn deine Gefühle auf einem euphorischen Höhepunkt sind, sehnt sich dein Herz danach, dass es so bleibt – nach dem Motto: *Ja, so bin ich, das ist mein wahres Ich! Genau hierzu hat Gott mich geschaffen!* Am nächsten Tag lässt du aus Versehen den Auflauf verbrennen, dein Geschirrspüler gibt den Geist auf oder du stößt dir den Zeh, und plötzlich fühlst du dich deprimiert. In dir brodelt es: *Jap, so bin ich, das hier ist mein wahres Ich ... so hat Gott mich geschaffen, ein emotionales Nervenbündel: an dem einen Tag glücklich, am nächsten Tag kommt der Absturz.*

Bevor du jetzt aber denkst: »*Wer wird mich retten von diesem Leib des Todes?*« (das sind Paulus' Worte¹, nicht meine), erinnere dich an Folgendes: Christus ist für *alles* an dir gestorben, nicht nur für deinen Körper und deinen Geist, sondern auch für deine Gefühle. Gott möchte alles an dir erlösen, auch deine Gefühlschwankungen. Als einer Frau, die Jesus nachfolgt, steht dir die

¹ in Römer 7,24.

herzliche Unterstützung des Heiligen Geistes zur Verfügung, um deine Gefühle zu zähmen.

Brauchst du dafür Hilfe? Selbstverständlich. Und deshalb bin ich froh, dass du dieses Buch hier liest. Meine Freundin Carolyn Mahaney hat gemeinsam mit ihrer Tochter Nicole Whitacre einen fesselnden und wunderbaren Ratgeber für Frauen geschrieben, die ihre Gefühle aus Gottes Perspektive verstehen wollen. Und sie nicht nur verstehen, sondern auch kontrollieren und sogar wertschätzen wollen.

In Carolyn und Nicole wirst du zwei wunderbare Freundinnen finden. Sie sind beide erfahrene Christinnen, die emotionale Höhenflüge und tiefe Enttäuschungen verstehen und ein Herz dafür haben, andere Frauen auf dem Weg zu einer Christus ehrenden Reife zu unterstützen. Carolyn und Nicole wissen, dass deine Emotionen auf dieser Reise mit im Gepäck sein werden ... und deshalb haben sie dieses Buch geschrieben.

Wenn du also deine Gefühle ganz auf unseren Herrn und Retter ausrichten möchtest, der sich von Herzen über dich freut und dessen Gefühle für dich überfließen, wirst du in diesem Buch einen wunderbaren Ratgeber und Begleiter finden. Also blättere weiter und lass dich durch Carolyn Mahaneys und Nicole Whitacres weise Überlegungen segnen. Ich habe das *Gefühl*, dass dir dieses Buch gefallen wird!

Joni Eareckson Tada
Joni and Friends International Disability Center
Agoura Hills, Kalifornien, USA

Einleitung

Das Hochgefühl ist den Absturz wert ... oder etwa nicht?

John Calvin Layman war kein Mann, der für seine Gefühle bekannt war. Jeden Tag weckte er seine Söhne noch vor Sonnenaufgang und ging mit ihnen in den Stall, in dem vierzig Kühe in der eisigen Morgenluft stampfend und schnaubend darauf warteten, gemolken zu werden. Wenn die Jungs keine Lust hatten, aus ihren warmen Betten zu kommen, kippte ihr Vater fünf Minuten später einen Eimer mit eiskaltem Wasser über ihnen aus. John Calvin Layman gab eine Anweisung niemals zweimal.

Unser geschätzter Vorfahr John Calvin Layman war ein mennonitischer Milchbauer mitten im ländlichen Virginia. Er war ein kleiner, kräftiger Mann mit schweizerisch-deutschen Wurzeln. Er hatte zehn Kinder, Carolyns Vater Ezra war das siebte. In vieler-

lei Hinsicht war Ezra seinem Vater ähnlich. Er stand jeden Tag um 4 Uhr auf und fuhr mit seinem Firmenwagen zu seinem Job als Bauleiter. Jeden Sonntag und jeden Mittwohabend ging er mit seiner Familie zur Gemeinde. Ezra war sanft und fleißig, ein Mann mit starken, aber stillen Überzeugungen. Niemand würde ihn als emotional bezeichnen. Genauso wenig wie seine Tochter Carolyn.

Vielleicht kannst du dir Carolyns Kulturschock vorstellen, als sie das erste Mal die gesellige irische Familie ihres Mannes in einer städtischen Region von Maryland kennenlernte. Dessen Familienmitglieder waren temperamentvoll und gesprächig, die Männer weinten genauso oft wie die Frauen (wenn nicht sogar öfter!), und sie alle waren jedes Mal am Boden zerstört, wenn ihre geliebten Washington Redskins gegen die Dallas Cowboys verloren.

Manchmal fragte sich Carolyn, wie sie einen Zugang zu der emotionalen Welt ihres ausdrucksstarken Ehemanns bekommen konnte. Sie beobachtete C.J., wie er bei der Anbetung weinte, und wünschte sich, sie könnte dieselbe Freude und denselben Enthusiasmus verspüren. Sie fühlte sich sogar schuldig, weil sie nicht eine solche Leidenschaft für Gott verspürte wie er. Die ausgeglichene Carolyn und ihr lauter, humorvoller Ehemann bekamen kurz hintereinander drei Töchter: Nicole, Kristin und Janelle. Zwölf Jahre später kam ihr Sohn Chad zur Welt. Nicole, die Älteste, erbte ihre emotionale Veranlagung von ihrem Vater. Ihre Persönlichkeit hatte wenig Ähnlichkeit mit ihren Verwandten aus der Familie Layman.

Als Nicole sechzehn Jahre alt war, nahm sie an einer Missionsreise nach Indien teil. Es war ein dreiwöchiger Adrenalinschub. Mit ihrem Team landete sie im drückend heißen Neu-Delhi und fuhr zwanzig Stunden mit dem Zug weiter nach Süden in die Stadt Hyderabad. Nicole kam in einem wunderschönen Kloster unter,

aß haufenweise Naan-Brot und Kartoffeln, wodurch sie zwei Kilo zunahm, und bekam von einer einheimischen Schneiderin einen leuchtend grünen und safrangelben Sari maßgeschneidert. Sie besuchte sogar den Taj Mahal. Ihre Gruppe reiste durch Dörfer und veranstaltete unter freiem Himmel Evangelisationen. Nicole hatte das Vorrecht, mit einigen Menschen gemeinsam beten zu können, die Jesus als ihren Retter annahmen. Sie fühlte sich berauscht, inspiriert und erfüllt. Genau so hatte sie sich das Leben vorgestellt, und so wollte sie sich nun immer fühlen.

Aber dann kam sie nach Hause in ihr gewöhnliches Vorstadthaus und arbeitete nachmittags als Sekretärin in ihrer christlichen Gemeinde. Das Spannendste an den noch verbliebenen sechs Wochen des Sommers waren die regelmäßigen Schwimmbadbesuche. Sie war unruhig, unzufrieden und gereizt. Sie wollte wieder diese Hochgefühle erleben – und das so schnell wie möglich! Nicole hatte ihr Leben schon immer auf der Überholspur gelebt. Ihre Gefühle waren schon immer auf die höchste Stufe gestellt. Was auch immer sie empfindet, empfindet sie intensiv.

Als Mutter und Tochter haben unsere Lippen einen ähnlichen Schwung, und wir haben beide eine schmale Statur. Unsere Gefühlswelt ist jedoch vollkommen unterschiedlich. Unsere Unterschiede spiegeln sich gut in diesem fiktiven Dialog zwischen Marilla Cuthbert und Anne Shirley aus dem Buch *Anne of Avonlea* wider. Marilla sagt zu ihrer Adoptivtochter:

»Es kommt mir so vor, Anne, als würdest du niemals damit aufhören, dein Herz an Dinge zu hängen und dann am Boden zerstört zu sein, wenn du sie nicht bekommst.«

›Ich weiß, dazu neige ich wirklich‹, stimmte Anne nachdenklich zu. ›Wenn ich daran denke, dass etwas Tolles passiert,

habe ich das Gefühl, vor Freude fliegen zu können. Und dann wird mir klar, dass ich bereits zu Boden stürze und mit einem dumpfen Schlag aufkomme. Aber ehrlich, Marilla, das Fliegen ist wunderbar, solange es anhält. Es ist, als würde man durch einen Sonnenaufgang schweben. Ich denke, das ist den Absturz wert.«

›Vielleicht ist es das«, räumte Marilla ein. ›Aber ich bleibe lieber auf dem Boden und vermeide sowohl den Flug als auch den Aufprall.«²

Seit Generationen ist die Familie Layman auf dem Boden geblieben, da ist Carolyn keine Ausnahme. Nicole ist eher wie die blonde Anne, beflügelt durch die Vorfreude, bevor der Absturz in die Verzweiflung folgt. Stell dir vor, Marilla Cuthbert und Anne Shirley würden gemeinsam ein Buch schreiben. Dann kannst du dir ungefähr ausmalen, was nun kommt.

Aber das ist nur die Hälfte der Geschichte. Wir mögen emotional sehr unterschiedlich sein, aber wir teilen die Neugier und den Eifer, herauszufinden, was die Bibel über weibliche Emotionen³ zu sagen hat. In den vergangenen zwei Jahrzehnten studierten wir Gottes Wort und so viele biblische Auslegungen, wie wir über dieses komplexe Thema finden konnten. Die Weisheiten, die du in diesem Buch finden wirst, haben wir alle selbst von anderen gelernt. Jedoch haben wir auch viele eigene Erfahrungen mit Emotionen gesammelt. Carolyn hat drei Töchter großgezogen – ein

2 Lucy Maud Montgomery, *Anne of Avonlea*, New York City: Bantam, 1988, S. 148-149. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Anne in Avonlea* [München: Anaconda Verlag, 2023].)

3 Obwohl die Wörter *Gefühle* und *Emotionen* eigentlich etwas unterschiedlich definiert werden, werden sie in der Umgangssprache austauschbar eingesetzt. Daher werden wir dies auch in diesem Buch tun.

ganzer Haushalt voller Emotionen. Sie sind nun alle verheiratet, und von Nicole hat sie zwei der sechs Enkelinnen. Das Leben von uns beiden fließt quasi über vor Emotionen.

Dieses Buch haben wir sowohl für uns selbst als auch für unsere lieben Mädchen und Frauen unserer Familie geschrieben. Außerdem haben wir es für dich geschrieben. Es war eine emotionale Achterbahnfahrt. Auf diesen Seiten spiegeln sich sowohl unser Lachen als auch unsere Tränen wider. Immer wieder waren wir von Gottes gnädigem und wunderbarem Plan für unsere Emotionen überrascht. Unser einfaches Gebet ist, dass jede Frau, die dieses Buch liest, überrascht und erfreut davon ist, wie Gott ihre Gefühle geschaffen hat.

Kapitel 1

Fakten, Fiktion und Fühlen

Carolyn wuchs an der Golfküste Floridas in der Nähe vom Lido Beach auf. Dort glitzert der weiße Sand wie Quarz, perlmuttfarbene Muscheln säumen den Strand, und türkisfarbene Wellen umspülen sanft die Küste. Doch unter der ruhigen Wasseroberfläche lauern manchmal starke Strömungen. Diese können selbst den stärksten Schwimmer vom Ufer weg und hinaus aufs Meer ziehen. Strömungen entstehen ohne Vorwarnung, bewegen sich mit atemberaubender Geschwindigkeit und zehren an den Kräften jedes Schwimmers, der in Panik gerät und versucht, auf direktem Weg zur Küste zu schwimmen. Tragischerweise verlieren jedes Jahr viele Menschen ihr Leben durch diese gefährlichen Strömungen.

Carolyn erinnert sich noch daran, wie ihre Mutter sie jedes Mal, wenn sie zum Strand gingen, eindringlich warnte: »Was auch immer ihr macht: Passt immer auf die Strömungen auf!« Die Kin-

der lernten, nach einem Sturm achtsam zu sein und besonders aufzupassen, wenn sie zu der Sandbank rausschwammen. Einmal bekamen sie Besuch von Freunden, einem Geschwisterpaar aus Kanada. Sie verbrachten mit den beiden viel Zeit am Strand. Als sie sich auf ihren Boards treiben ließen, wurden die beiden Freunde von einer dieser Strömungen erfasst. Carolyn und ihre Geschwister sahen vor Schreck erstarrt zu, wie ihre beiden Freunde versuchten, zur Küste zu paddeln, jedoch von der Strömung immer weiter aufs Meer hinausgetrieben wurden. Glücklicherweise schwamm einer der Rettungsschwimmer zu ihnen und rettete Carolyns verängstigte und erschöpfte Freunde. Diese Erfahrung verlieh den Warnungen ihrer Mutter eine ganz neue Ernsthaftigkeit.

Unsere Emotionen können sich wie ein Ozean mit ganz vielen Strömungen anfühlen. Wir treiben gerade noch auf einer Welle aus glücklichen Gefühlen, wenn uns plötzlich eine heftige Strömung der Angst, ein kraftvoller Strom der Wut oder eine unvorhergesehene Flut der Niedergeschlagenheit überfällt. In einem Moment geht es uns gut, im nächsten werden wir von Schmerz oder Bitterkeit übermannt oder wir sind plötzlich eifersüchtig oder aufgewühlt. Dein Mann macht einen unbedachten Kommentar. Eine Freundin zeigt dir ihren Verlobungsring. Dein Kleinkind kippt seine Milch um. Ein Lied spiegelt deine innere Traurigkeit wider. *Plötzlich. Unvorhergesehen. Aus dem Nichts.*

Diese emotionalen Strömungen reißen uns in einen Strudel von Verwirrung. »Meine Emotionen sind immer so ein Auf und Ab«, schrieb uns eine Studentin. »Für mich ist es das Schwerste, zu verstehen, warum sie überhaupt da sind. Sind es Hormone? Oder liegt es daran, dass ich müde bin? Oder ist es ein Angriff des Teufels? Oder zeigen sie mir, dass ich weit weg von Gott bin? Ist es überhaupt wichtig, wo Gefühle herkommen? Das alles ist so ver-

wirrend.« Die Fragen tauchen so schnell auf, dass wir kaum mit-
halten können. Wir machen uns Sorgen, dass unsere schwanken-
den Emotionen bedeuten, dass wir Gott nicht vertrauen oder in
irgendeinem Bereich sündigen. Selbst Frauen, die nicht besonders
emotional sind, fragen sich manchmal, was mit ihnen nicht stimmt.
Wir kommen nicht darauf, warum wir uns so fühlen (oder auch
nicht fühlen) oder was Gott will, dass wir aus unseren Emotionen
machen. Und so führt die Verwirrung zur Selbstverurteilung.

Gefühle können zeitweise so unangenehm sein, dass wir am
liebsten ganz ohne sie auskommen würden. Durch negative Emo-
tionen fühlen wir uns wie I-Aah, der Esel bei Winnie Puuh, der
ständig von einer Wolke aus Traurigkeit umhüllt zu sein scheint.
Schuldgefühle lassen nicht von uns ab. Wir können nicht einmal
in der Gegenwart glücklich sein, ohne Angst davor zu haben, dass
uns in der Zukunft etwas Schlechtes erwartet. Und wenn wirk-
lich etwas Schlechtes passiert, machen unsere Emotionen es nur
noch schlimmer. Zudem scheint jeder andere immer glücklich zu
sein, wodurch wir uns nur noch schlechter fühlen. Die sozialen
Medien verstärken diese Wahrnehmung nur noch: »Auf Facebook
werden wir durchgängig von den guten Neuigkeiten der ande-
ren bombardiert«, beobachtete die Autorin einer Studie. »Dabei
schauen viele von uns aus dem Fenster und sehen nur Regen und
einen grauen Himmel ... dadurch wirkt die Welt auf Facebook, wo
jeder sich nur von seiner besten Seite zeigt, im Kontrast nur noch
strahlender.«⁴ Auf Social Media, im Fernsehen und sogar sonn-
tags in der Gemeinde scheinen alle immer glücklich zu sein. Alle –

4 Helen Russell, »A Week off from Facebook? Participants in Danish experiment like this«, *The Guardian*, 10. 11. 2015; https://www.theguardian.com/media/2015/nov/10/week-off-facebook-denmark-likes-this-happiness-friends?CMP=fb_gu (abgerufen am 23. 03. 2026).

außer uns. Wir schließen aus dieser verzerrten Wahrnehmung der Realität, dass auch wir immer glücklich sein sollten. Doch wir sind nicht immer glücklich – weshalb wir uns noch schlechter fühlen.

Viele unterdrücken ihre unglücklichen Gefühle, verschließen sie mit einem dichten Deckel und vergraben sie tief in sich. Andere explodieren und lassen so Dampf ab. Negative Gefühle führen zu übereilten Reaktionen und schlechten Entscheidungen, welche nur noch mehr Frustration, Scham und Reue aufkommen lassen. Wir machen alles noch schlimmer, weil wir uns schlecht fühlen, und dann fühlen wir uns schlecht, weil wir alles noch schlimmer gemacht haben. Eine andere junge Frau schrieb uns über ihre Schwierigkeiten mit ihren Gefühlen: »Ich fühle mich so entmutigt, wenn ich aus irgendeinem vollkommen irrsinnigen Grund frustriert oder traurig werde. Diese Gefühle werden direkt stärker, wenn ich dann wütend darüber werde, dass ich mich so fühle. Es ist dumm, irrational und so weit weg von der Heiligkeit und Christusähnlichkeit, nach der ich mich sehne. Ich möchte mich nicht so verhalten wie ein Teenager! Ich fühle mich einfach lächerlich.«

Ich möchte mich nicht so verhalten wie ein hormongesteuerter Teenager, eine wütende Mutter oder eine nörgelnde Ehefrau oder eine emotionale Frau. Wir alle wollen uns reif verhalten, aber unsere Emotionen stellen uns eine Falle und werfen uns wieder zurück. Außerdem führen unsere Emotionen häufig zu unangenehmen Situationen. Die Männer in unserem Leben scheinen uns nicht zu verstehen, und wir machen uns Sorgen, dass wir zu emotional wirken. Uns ist es peinlich, zu laut zu lachen oder zum falschen Zeitpunkt zu weinen. Wir wollen nicht als schwach oder verletzlich wahrgenommen werden, aber wir fühlen uns machtlos gegen die emotionalen Strömungen in unserem Leben. Wir wissen nicht, was sie auslöst, wann sie auftauchen werden oder wie wir sie

kontrollieren können. Wir geraten in Panik. Wir paddeln mit aller Kraft. Wir verzweifeln, wenn die Küste der Gelassenheit immer weiter in die Ferne rückt.

Emotionen fühlen sich schlecht an. Sie fühlen sich unvorhersehbar, verwirrend und schwer zu kontrollieren an. Martyn Lloyd-Jones, ein Arzt und Pastor, drückte es einmal so aus: »Ich denke, dass eines der größten Probleme in unserem Leben ist, richtig mit unseren Emotionen und Gefühlen umzugehen. Oh, die Verwüstungen, die angerichtet werden, und die Tragödie, das Elend und die Erbärmlichkeit, die wir in der Welt sehen, einfach weil die Menschen nicht wissen, wie sie mit ihren eigenen Gefühlen umgehen sollen!«⁵ Wie recht er doch hat! Emotionale Strömungen sind eines der größten Probleme im Leben eines Christen.

Eine Herausforderung, die wir miteinander teilen

Alle Frauen teilen diesen Kampf mit unseren Emotionen. »*Keine Versuchung hat euch ergriffen als nur eine menschliche*« (1. Korinther 10,13). Dieser Vers kann uns Trost spenden, wenn wir wegen unserer Gefühle verzweifeln. Unsere Versuchungen sind menschlich. Sie sind *nicht ungewöhnlich*. Charles Spurgeon, ein bekannter Prediger aus dem 19. Jahrhundert, der mit Depressionen zu kämpfen hatte, schrieb dazu:

5 D. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression: Its Causes and Cure*, Grand Rapids, Michigan (USA): Eerdmans, 1965, S. 109. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Geistliche Krisen und Depressionen: Ursachen und Überwindung* [Steinhagen: Samenkorn, 2018].)

»Ich weiß, dass du versucht bist zu glauben, du seist ein einsamer Wanderer auf einem Weg, den vor dir noch niemand beschritten hat; doch wenn du die Spur sorgfältig prüfst, kannst du die Fußabdrücke einiger der besten Diener Gottes entdecken, die diesen mühevollen Weg bereits gegangen sind. Es ist eine sehr dunkle Gasse, sagst du – eine, die man wahrlich ›Halsabschneidergasse‹ nennen könnte. Ach! Doch du wirst feststellen, dass Apostel diesen Weg gegangen sind ... Märtyrer sind ihn gegangen, und die besten Heiligen Gottes sind ebenso versucht worden, wie du es jetzt bist.«⁶

»Die besten Heiligen Gottes« haben dieselbe unwegsame Straße der Emotionen bereist. Du bist kein Einzelfall. Du bist nicht allein.

Zu wissen, dass du nicht alleine dastehst, kann helfen. Es liegt Trost darin, dass uns jemand versteht und etwas Ähnliches fühlt. Wie viel tröstlicher ist es, dass die Männer und Frauen in der Bibel und in der Kirchengeschichte sich genauso gefühlt haben – ganz zu schweigen von zahllosen Christen auf der ganzen Welt! Wenn wir mit ihnen sprechen könnten, würden sie sicherlich sagen: »Ich weiß, was du meinst!«, und: »Ich fühle mich genauso!« Jede Emotion, die du spürst, wurde auch schon von unzähligen anderen Christen, darunter auch vielen Glaubenshelden, erlebt.

Während des Zeitraums, in dem wir dieses Buch schrieben, nahmen die Frauen unserer Familie an der Beerdigung der bekannten Missionarin und Autorin Elisabeth Elliot teil, deren erster Ehemann von den Auca-Indianern getötet wurde. Gegen Ende des wunderschönen und Gott verherrlichenden Gottesdienstes las

6 Charles Haddon Spurgeon, »Comfort for the Tempted«, 27. 09. 1883, *Metropolitan Tabernacle Pulpit* Bd. 45; <https://www.spurgeon.org/resource-library/sermons/comfort-for-the-tempted/#flipbook/> (abgerufen am 23. 03. 2026).

Valerie Shephard, Elisabeths Tochter, einen Ausschnitt aus dem Dschungeltagebuch ihrer Mutter vor. In einem Eintrag klagte sie über ihre Schwächen und Fehler:

»Fehlende Geduld im Umgang mit den Indianern. Meine eigene Faulheit. Meine fehlende Selbstdisziplin.«

Am nächsten Tag wurde sie von einer Strömung der Trauer gepackt:

»Die frühen Morgenstunden sind am schwersten für mich. Vielleicht, weil das die Zeit ist, in der ich immer auf Jims starkem Oberkörper lag. Aufzuwachen und seinen Platz neben mir leer vorzufinden, versetzt mir einen Stich ins Herz.«

In einem weiteren Eintrag schrieb sie über ihre anhaltenden Kämpfe:

»Heute war ein schwerer Tag. Ich war so entmutigt und ungeduldig mit den Mädchen in der Schule, dass ich runtergehen und eine Zeit lang einen Brief schreiben musste, um eine Pause zu machen ... Ich fühle mich so hilflos ohne Jim ... O Gott, hilf mir, denn ich bin wirklich hilflos.«⁷

Kommt dir das bekannt vor? Klingt das wie etwas, was du auch in dein Tagebuch schreiben würdest? Eine Missionarswitwe lag 1956 in einer Hängematte im ecuadorianischen Dschungel und kämpfte gegen dieselben Gefühle von Trauer, Einsamkeit, Ungeduld und

7 Elisabeth Elliot Memorial Service at Wheaton College, 26.07.2015; <https://www.youtube.com/watch?v=WSi3mR9GQIE>, ab 2:10.39 (abgerufen am 23.03.2026).

Entmutigung, die uns jeden Tag begegnen. Wie tröstlich ist es, dass es dieser Glaubensheldin ging wie uns!

Doch Elisabeth Elliots Gefühle hatten nicht das letzte Wort. Bei ihrer Beerdigung teilten Freunde und Familienangehörige Geschichten über eine Frau, deren Leben von Freude, Staunen, Humor und einem friedvollen Akzeptieren von Gottes Willen geprägt war. Unser himmlischer Vater hat Elisabeth Elliot dabei geholfen, ihre Emotionen zu kontrollieren – und das wird er auch bei uns tun!

Wo Platon falsch lag

Wenn wir nach Lösungen für unsere emotionalen Probleme suchen, ist die Bibel nicht immer unsere erste Anlaufstelle. Wir fürchten, sie könnte uns für unsere Emotionen verurteilen, also lassen wir die Bibel im Regal, bis wir uns besser fühlen. Oder wir gehen davon aus, dass Gott sich nur dafür interessiert, was wir tun – und nicht dafür, wie wir uns fühlen. Aber das Gegenteil ist wahr: Gott interessiert sich für unsere Gefühle – und zwar viel mehr, als uns bewusst ist. Wusstest du, dass in der Bibel steht, *wie* wir mit unseren Emotionen umgehen sollen? Die Bibel ist kein trockenes, langweiliges Buch – sie fließt über vor Emotionen und ist voll mit gefühlvollen Geschichten! Sie spricht Gefühle an, und sie spricht gefühlvoll. Wie Professor Sam Williams schreibt: »Gottes geschriebenes Wort ist alles andere als stumm, wenn es um Emotionen geht.«⁸

8 Sam Williams, »Toward a Theology of Emotion«, *Southern Baptist Journal of Theology* Bd. 7, Nr. 4 (2003), S. 59; https://d3pi8hptl0qhh4.cloudfront.net/documents/sbjt/sbjt_2003winter7.pdf (abgerufen am 23. 03. 2026).

Aber als Christen hören wir oft sich widersprechende Ratschläge über unsere Gefühle. »In meinem Leben als Christin wurden mir so viele verschiedene Ansichten über Emotionen beigebracht«, schrieb uns eine Frau. »Von ›ignoriere sie einfach‹ bis hin zu ›du musst dich anstrengen und deine Emotionen ändern‹. Als jemand, der sehr offen mit meinen Emotionen umgeht und damit Probleme hat, von ihnen übermannt zu werden, haben diese verschiedenen Ansichten und die mangelnde Lehre bezüglich dieses Themas meine Kämpfe nur verstärkt.« Die Verwirrung über unsere Gefühle bringt neue reißende Strömungen von Frustration, Entmutigung und Selbstvorwürfen hervor, während sogenannte christliche Ratschläge unsere inneren Kämpfe oft noch schwerer machen.

Hast du schon einmal den Rat eines anderen befolgt und später festgestellt, dass er auf einem Mythos beruhte? Du kennst diese Art von Warnungen: »Wenn man innerhalb von dreißig Minuten nach dem Essen schwimmen geht, bekommt man einen Krampf und ertrinkt«, oder: »Wenn man ein Kaugummi runterschluckt, bleibt es sieben Jahre im Magen«, oder: »Wenn man mit nassen Haaren nach draußen geht, erkältet man sich.« Viele von uns haben jahrelang nach solchen Leitsätzen gelebt – nur um irgendwann zu erkennen, dass sie nicht zutreffen. Wie sich herausstellt, haben viele von uns auch bestimmte Mythen darüber geglaubt, was die Bibel über unsere Gefühle sagt.

Als wir beide uns über Jahre hinweg intensiv mit Emotionen beschäftigt haben, haben wir zu unserer Überraschung festgestellt, dass viele weitverbreitete und allgemein akzeptierte Annahmen über Gefühle in Wirklichkeit heidnische Wurzeln haben, anstatt auf einem christlichen Fundament zu beruhen. Nicht die Bibel, sondern Platon und die Stoiker vertraten die Auffassung, dass

Emotionen unbeherrscht, irrational, der Feind der Tugend und der schwächste Teil unseres Wesens seien. Diese Philosophen glaubten, dass Verstand und Wille den Emotionen weit überlegen seien und über sie herrschen müssten. Bedauerlicherweise ist ein großer Teil des heutzutage verbreiteten Wissens über Emotionen in dieser antiken Tradition verwurzelt. Selbst manche »Weisheit«, die in christlichen Kreisen weitergegeben wird, ist eher auf die stoische Philosophie als auf biblische Theologie zurückzuführen.

Viele von uns haben diese Fehlannahmen über unsere Emotionen verinnerlicht. Wir glauben Dinge wie: »Gefühle sind unzuverlässig«, oder: »Vertraue deinen Gefühlen nicht!« Wir stellen Gefühle dem Glauben gegenüber, als stünden sie in einem unüberbrückbaren Gegensatz zueinander. Und wir gehen davon aus, dass wir nichts für unsere Gefühle können. Wir denken und reden über Emotionen, als wären sie schlecht statt gut. Doch keine dieser angeblichen »Wahrheiten« über unsere Gefühle ist tatsächlich wahr. Deshalb wollen wir mit einigen Mythen aufräumen: So, wie du keinen Klumpen Kaugummi sieben Jahre lang im Magen mit dir herumträgst, so sind auch deine Emotionen weder schlecht noch sprunghaft oder unkontrollierbar.

Die Mythen und Missverständnisse, die einen großen Teil unserer emotionalen Verwirrung verursachen, führen zudem zu falschen Methoden im Umgang mit unseren Gefühlen. Das wiederum hemmt unser geistliches Wachstum. Pastor Brian Borman schreibt: »Warum ist es so, dass Menschen, die bibeltreue Gemeinden mit gesunder Lehre besuchen, [in ihrem Leben als Christen] oft nicht vorankommen, obwohl sie gute Lehre hören? [...] Ich denke, dass einer der Gründe darin liegt, dass wir kein biblisches Verständnis von Emotionen haben – und folglich wenig

oder gar keinen bibelgemäßen Umgang mit Emotionen.«⁹ Wenn wir darin wachsen wollen, ein gottgemäßes Leben zu führen, müssen wir zu dem zurückkehren, was die Bibel über unsere Gefühle zu sagen hat.

Wir werden auf einige wunderbare Wahrheiten über unsere Gefühle stoßen, wenn wir uns durch den Dschungel der Missverständnisse schlagen und einen neuen Blick auf die Lehre der Bibel werfen. Wir können etwas daran ändern, wie wir uns fühlen! Gott zeigt uns in seinem Wort, dass Gefühle nicht unzuverlässig sind, sondern zu den zuverlässigsten Dingen gehören, die wir haben. Emotionen sind kein Hindernis für weise Entscheidungen, sondern sie sind zentral für unser Leben als Christen. Gefühle sind nicht schlecht. Im Gegenteil: Sie spielen eine gute und hilfreiche Rolle. Gott stellt uns in seinem Wort Gefühle und Wahrheit nicht als Gegensätze vor, sondern ruft uns dazu auf, über die Dinge, die wahr sind, tiefer zu empfinden. Anders gesagt: Gott zeigt uns in der Bibel den Weg zu *wahren Gefühlen*.

Die Lösung aus der Bibel

Die volle Bandbreite und Komplexität menschlicher Emotionen würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Auch haben wir hinsichtlich vieler Aspekte nicht die Möglichkeit, sie in diesem Buch angemessen zu behandeln. Wir sind keine Ärztinnen oder Psychologinnen. Wir sind eine Mutter und eine Tochter, und wir wissen genug, um zu wissen, wie viel wir nicht wissen. Auch wenn dieses Buch nur ein kurzer Abriss zu dem breiten Thema der Gefühle

9 Brian Borgman, *Feelings and Faith: Cultivating Godly Emotions in the Christian Life*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 2009, S. 21-22.

ist, ist es unser Gebet, dass du ermutigt wirst, mit all deinen emotionalen Fragen und Nöten zur Bibel zu kommen. Wenn du dich in einer emotionalen Krise befindest oder unter anhaltendem emotionalem Druck stehst, wollen wir nicht das Licht der Wahrheit gewaltsam in den Tunnel deiner Seele pressen. Wir wollen dir vielmehr von Frau zu Frau begegnen, mit all der Liebe und den Grenzen, die eine solche Beziehung mit sich bringt. Wenn deine Situation es erfordert, ermutigen wir dich, seelsorgerliche Begleitung in Anspruch zu nehmen und, falls nötig, ärztlichen Rat einzuholen. Doch eines wissen wir gewiss: Kein Mensch und kein Problem liegt außerhalb der Reichweite von Gottes Gnade.

Was auch immer unser emotionaler Kampf ist (und wir sollten jedes verwirrende, bizarre und widerspenstige Gefühl in diese Kategorie aufnehmen und nichts ausklammern): In der Bibel finden wir Hilfe und Hoffnung. Es gibt Hoffnung für das Mädchen im Teenageralter, das sich fragt, warum sich seine Emotionen so unkontrollierbar anfühlen, und Hoffnung für die Frau, deren Hormone sie jeden Monat übermannen. Es gibt Hoffnung für die Angestellte, die versucht, mit Stress am Arbeitsplatz umzugehen, und für die Mutter, die darunter leidet, dass sie ständig wütend auf ihre Kinder wird. Es gibt Hoffnung für die Frau, deren Gefühle durch die Wechseljahre durcheinandergeraten sind, und Hoffnung für die Frau, die sich wie eingesperrt in einem Verlies der Depression fühlt. Es gibt Hoffnung für *jede* Frau »durch die Ermunterung der Schriften« (Römer 15,4).

Die »Ermunterung der Schriften« beseitigt nicht alle unsere unangenehmen Emotionen. Vielmehr zeigt Gott uns in seinem Wort, dass er einen Plan mit unseren Gefühlen hat – mit den guten wie mit den schlechten. Vor allem aber verkündet er in seinem Wort die gute Nachricht des Evangeliums: »Denn die Gnade Got-

tes ist erschienen, Heil bringend für alle Menschen« (Titus 2,11). Gott sandte seinen Sohn, um uns von unseren Sünden zu retten. Jesus Christus gab sein Leben für uns hin und starb an unserer statt am Kreuz. Er trug den Zorn Gottes, den wir so sehr verdient hatten. Wenn Gott seinen eigenen Sohn für unsere Sünden gegeben hat, wie viel mehr wird er uns dann helfen, mit dem Problem unserer Gefühle umzugehen!

Wenn wir mutlos werden, wenn wir uns unfähig fühlen, unsere Emotionen zu verändern, müssen wir uns an das Evangelium erinnern. Gott, der seinen eigenen Sohn nicht verschont hat, um uns von unseren Sünden zu retten (siehe Römer 8,32), wird uns nicht in den reißenden Strömungen unserer Gefühle ertrinken lassen. Kein Gefühl ist so mächtig, dass Gott uns nicht davor retten könnte. Kein Mensch ist so weit abgetrieben, dass Gott ihn nicht erreichen könnte. Der Retter unserer Seelen ist gekommen. Und er wird uns retten.

Kapitel 2

Das Geschenk der Emotionen

Als Nicole und ihre Schwestern noch klein waren, kaufte Carolyn anlässlich eines Valentinstags eine Tüte mit diesen typischen Zuckerherzen – diesen kreidigen, pastellfarbenen mit Sprüchen wie »Be mine« oder »Love you« drauf. Sie versteckte sie an Orten, an denen C.J. sie ganz sicher finden würde: in seinen Winterhandschuhen, in seiner braunen Ledertasche und zwischen Stiften und Büroklammern in der Schublade seines Schreibtischs. Sie hoffte, dass die Zuckerherzen ihm ein Lächeln ins Gesicht bringen würden, wenn er in ihnen den ganzen Tag über unerwartete Erinnerungen daran sah, wie sehr sie ihn liebte. Doch als sie an diesem Abend beim Essen zusammensaßen, sagte C.J.: »Haben die Mädchen irgendwo eine Tüte Valentinsherzen gefunden? Die Dinger liegen überall rum!« Als Carolyn ihm erklärte, dass die Herzen von ihr waren und als ein stilles »Ich liebe dich« gedacht waren,

antwortete er: »Ich wünschte, ich hätte das gewusst! Ich hätte jedes einzelne Stück davon genossen, wenn ich gewusst hätte, dass es ein Ausdruck deiner Liebe zu mir ist.« Solange C.J. dachte, die Valentinsherzen seien einfach ein Durcheinander, das seine kleinen Töchter angerichtet hatten, warf er sie achtlos weg. Hätte er erkannt, dass sie ein Geschenk seiner Frau waren, hätte er sie wertgeschätzt und sich an Carolyns Aufmerksamkeit erfreut. Zu wissen, wer der Geber ist, verändert, wie wir ein Geschenk annehmen.

So ist es auch mit unseren Emotionen. Wir neigen dazu, sie als lästig und problematisch zu betrachten – wie pastellfarbene Zuckerherzen, die unser Leben vollmüllen. Wir wissen nicht, woher sie kommen oder wozu sie gut sein sollen. Sie scheinen uns nur in die Quere zu kommen und alles durcheinanderzubringen. Aber wusstest du, dass unsere Emotionen ein Geschenk *von Gott* sind? Er hat sie uns als Ausdruck seiner Liebe gegeben. Wenn wir erkennen, wer uns unsere Gefühle geschenkt hat, wird das unseren Blick auf sie verändern. Zu wissen, dass Gott der Geber ist, macht den entscheidenden Unterschied darin, wie wir das Geschenk unserer Gefühle annehmen. Weil Emotionen von Gott kommen, sind sie ein *gutes* Geschenk. Er hat sie tief in unser Menschsein hineingelegt, damit sie in unserem Leben einen sinnvollen Zweck erfüllen. Als Gott seine Schöpfung betrachtete und sie »gut« nannte, murmelte er nicht etwa: »... bis auf die Emotionen!« Nein, Gott sah alles an, was er geschaffen hatte, und erklärte es für »*sehr gut*« – einschließlich unserer Gefühle (siehe 1. Mose 1,31).

Wir wissen das Geschenk der Emotionen noch mehr zu schätzen, wenn wir uns anschauen, wie emotionsgeladen die Beschreibungen Gottes in der Bibel sind. Gott war »*zornig*« (5. Mose 1,34) über das Murren des Volkes Israel, und es »*gefiel*« (1. Könige 3,10 [Luther 1984]) ihm, dass Salomo um Weisheit bat. »*Der HERR, dein*

Gott, [...] frohlockt über dich mit Jubel« (Zephanja 3,17), und »es schmerzte ihn in sein Herz hinein« (1. Mose 6,6), als er sah, wie groß die Bosheit der Menschen auf der Erde war. Jesus wurde wegen des Aussätzigen »innerlich bewegt« (Markus 1,41), und er »vergoss Tränen« (Johannes 11,35), weil Lazarus gestorben war. Der Retter sah die Menschenmengen und hatte Mitleid mit ihnen (siehe Matthäus 9,36). Es ist uns möglich, den Heiligen Geist zu »be-trüben« (Epheser 4,30).

Wenn Gott sich selbst mit emotionaler Sprache beschreibt, wie können wir uns dann dagegen wehren, uns selbst als emotionale Geschöpfe zu verstehen? Emotionen sind ein gutes und herrliches Geschenk für jeden Mann und jede Frau, die ja alle im Bild Gottes geschaffen sind.

Und Gott hat jeden von uns mit einer einzigartigen emotionalen Ausprägung geschaffen. Kein Mensch empfindet genauso wie ein anderer. Als Frauen sind wir nicht emotionaler als Männer (versuche das einmal den Männern in deinem Umfeld zu erklären!), denn wir alle sind emotionale Wesen. Doch Gott hat Männer und Frauen mit unterschiedlichen emotionalen Fähigkeiten geschaffen. Wir fühlen unterschiedlich und bringen unsere Emotionen auf unterschiedliche Weise zum Ausdruck, weshalb Männern die Gefühle von uns Frauen oft ein Rätsel sind und wir unsererseits oft ebenfalls nicht verstehen, wie Männer fühlen. Als Frauen besitzen wir für bestimmte Emotionen eine größere Aufnahmefähigkeit, die unserem gottgegebenen Wesen entspricht. Unsere emotionalen Paletten haben unterschiedliche Schattierungen und Nuancen und verleihen uns eine emotionale Schönheit und Stärke, die sich von denen der Männer unterscheidet, sie zugleich aber auch ergänzt. Als Mütter und Töchter, als Schwestern und Freundinnen bilden wir ein wunderschönes, komplexes Mosaik aus Emotionen.

Farbtupfer auf der Leinwand des Lebens

»Unsere Emotionen sind unsere erste Reaktion auf die Welt um uns herum«, schreibt der Seelsorger Ed Welch.¹⁰ Egal, ob es eine Überraschungsparty oder ein geplatzter Reifen ist, ein erstes Date oder ein ganz gewöhnlicher Tag – unsere Gefühle reagieren. Wir fühlen uns traurig oder glücklich, enttäuscht oder ängstlich, wütend oder erwartungsvoll. »Gefühle sind für unsere Seele wie der Schmerz für die Nervenenden ist, Süßes für die Geschmacksnerven und Licht für die Augen.«¹¹ Unsere Emotionen bringen uns sowohl in Beziehungen als auch in Abenteuer. Wenn wir Mitleid haben, gehen wir auf andere zu und umarmen sie. Wenn wir glücklich sind, lachen und lächeln wir. Wenn wir begeistert sind, klatschen und jubeln wir. Emotionen spielen eine wesentliche Rolle in unserem Leben – in unseren Beziehungen zu Gott und zu anderen Menschen ebenso wie in unseren Erinnerungen, unserer Fantasie und unseren Lebenserfahrungen.

Gott hat unsere Emotionen so geschaffen, dass sie im Einklang mit unseren beiden anderen grundlegenden Fähigkeiten wirken: dem Verstand und dem Willen. So, wie unser Verstand uns befähigt zu denken und wir durch unseren Willen Entscheidungen treffen können, befähigen uns unsere Emotionen zu reagieren. Diese Fähigkeiten sind dazu bestimmt, gemeinsam, »richtig und verhältnismäßig«, in einem Gleichgewicht zueinander zu funktionieren,

10 Edward T. Welch, *Side by Side: Walking with Others in Wisdom and Love*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 2015, S. 24. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Von Fürsorge zu Seelsorge: In Weisheit und Liebe miteinander umgehen* [Waldems: 3L Verlag, 2016].)

11 *Baker's Dictionary of Theology*, zitiert in: Brian Borgman, »Biblical Emotions: Biblical Foundations, Part 1« (Predigt, Grace Community Church, Minden, Nevada [USA], 08.12.2002), <https://www.sermonaudio.com/de/sermons/260416268> (abgerufen am 24.03.2026).

um uns voll und ganz zu Menschen zu machen.¹² Gott möchte, dass wir unsere Emotionen in gleichem Maß einsetzen wie unseren Verstand und unseren Willen.

Stell dir einmal vor, du könntest keine Emotionen empfinden. Du würdest dich mit deinen Freunden treffen und dich nicht an der Gemeinschaft mit ihnen erfreuen können. Du würdest »Ja« zu dem Mann sagen, der vor dir kniet, ohne dabei Schmetterlinge im Bauch zu haben. Was wäre, wenn du dein Neugeborenes an deine Brust drückst und keine Glückseligkeit empfindest? Oder die Diagnose »alles in Ordnung« hörst, ohne eine Welle der Erleichterung zu spüren? Ohne Emotionen würdest du keinen Trost in einem guten Buch, einem Schaumbad oder einer Fahrt durch eine schöne Landschaft finden. Emotionen verleihen Ereignissen und Beziehungen Freude, Trost und Tiefe. Emotionen geben unserem Leben Farbe.

Selbst schwierige Emotionen spiegeln die Wirklichkeit wider und können uns helfen und voranbringen. Gefühle reflektieren den Schmerz und das Leid in unserem Leben. Stell dir vor, du verlierst einen engen Freund oder ein geliebtes Familienmitglied und empfindest darüber keinerlei Trauer oder Verlust. Was wäre, wenn du jemanden, den du liebst, verletzt hättest und keinerlei Reue oder Scham empfändest? Stell dir vor, du wirst entlassen oder bestehst eine Prüfung nicht und spürst keinerlei Enttäuschung. Es mag verlockend klingen, auf diese schmerzhaften Gefühle zu verzichten, doch keiner von uns kann leugnen, dass Emotionen unserem Leben Sinn und Tiefe verleihen. Oft sind es gerade jene Emotionen,

12 Brian Borgman, »Biblical Emotions: Biblical Foundations, Part 2« (Predigt, Grace Community Church, Minden, Nevada [USA], 15. 12. 2002), <https://www.sermonaudio.com/de/sermons/260416282> (abgerufen am 24. 03. 2026).

die wir am liebsten vermeiden würden, die uns in eine neue und bessere Richtung vorantreiben.

Wenn du also das nächste Mal über die Streiche deines Kindes lachst, dich freust, ein Ziel erreicht zu haben, oder wenn du am Grab eines geliebten Menschen stehst oder sich einer deiner Träume nicht erfüllt, dann erlebst du die Emotionen, die unser Leben bereichern. Ohne Emotionen wäre das Leben eine farblose Leinwand – langweilig und leer.

Wie unsere Emotionen aus dem Gleichgewicht gerieten

Selbst wenn wir davon ausgehen, dass Emotionen unser Leben bereichern, kann es noch immer schwer sein, sie als ein gutes Geschenk zu betrachten. Allein wenn du an die Emotionen denkst, die du heute empfunden hast, wirst du wahrscheinlich die Stirn runzeln bei dem Gedanken daran, dass Emotionen wirklich gut sein sollen. Sie erscheinen uns vielmehr als ein Störfaktor, nicht als eine Bereicherung unseres Lebens. Wir sehen sie häufiger als reißende Strömungen denn als einen Segen an.

Doch wie sind die Emotionen so durcheinandergeraten, wenn sie doch von Gott als gutes Geschenk gedacht waren? Um zu verstehen, warum unsere Emotionen so aus dem Gleichgewicht geraten sind, müssen wir fast ganz an den Anfang zurückgehen. Wir müssen verstehen, was passierte, nachdem Gott unsere Emotionen geschaffen und als »sehr gut« (1. Mose 1,31) betitelt hat. Sicher kennst du die Geschichte. Die Schlange kam. Adam und Eva waren ungehorsam gegenüber Gott. Die Sünde kam in die Welt. Alles geriet aus dem Gleichgewicht, auch unsere Gefühle. Das ist der Ursprung aller emotionalen Probleme.

Vor dem Sündenfall hatten die ersten Menschen die besten Emotionen. Sie erlebten eine innige Gemeinschaft mit Gott, Freude aneinander und an dem Garten, in dem sie lebten (siehe 1. Mose 2,4-25). Sie kannten keine unangenehmen Gefühle wie Angst oder Scham (siehe V. 25). Die Emotionen waren genau so, wie Gott sie sich erdacht hatte. Doch das änderte sich, als Adam und Eva von der verbotenen Frucht aßen. Sie fürchteten sich und schämten sich für das, was sie getan hatten. Damit begannen die Schwierigkeiten mit den Gefühlen. Schon in der nächsten Generation brachten Zorn und Neid Adams und Evas Sohn Kain dazu, seinen Bruder Abel zu ermorden.

Denke einmal darüber nach. Vor dem Sündenfall gab es keine schlechten Emotionen, aber jetzt durchziehen Schmerz und Kummer jeden Aspekt der menschlichen Existenz. Wir spüren den zerstörerischen Effekt der Sünde in den Tiefen unserer Seele und können ihn in den Emotionen der Menschen um uns herum beobachten – Schmerz, Einsamkeit, Furcht, Angst, Trauer und Depression. Wir sehen ihn im ängstlichen Blick eines Kindes, in dessen Zuhause Streit herrscht, oder im tränenüberströmten Gesicht der Frau, die allein im Café sitzt. Wir sehen ihn in den niedergeschlagenen Menschenmengen, die sich in die U-Bahn drängen, und wir hören ihn im hohlen Lachen der Einsamen, die versuchen, ihren Schmerz zu verbergen. Die Sünde ist der Grund, warum Emotionen so aus dem Gleichgewicht geraten sind – bei Adam und Eva und bei uns allen.

Die Sünde hat auch das Gleichgewicht unserer Fähigkeiten durcheinandergebracht. Verstand, Wille und Emotionen, die geschaffen wurden, um in einer komplexen Harmonie zusammenzuarbeiten, kämpfen nun gegeneinander. Der Verstand sabotiert die Emotionen mit bösen Gedanken, und der Wille tyrannisiert

sie beide. Ein schlechtes Gefühl ist stark, um ein rationales Argument oder einen festen Entschluss zu überwäligen. »Die Sünde richtet in unserem Verstand, unserem Willen und unseren Gefühlen gleichermaßen Verwüstung an. Es ist nicht so, dass eines von ihnen ›tiefer gefallen‹ wäre als die beiden anderen«, schreibt der Autor Os Guinness.¹³ Die Sünde bringt auch die Emotionen gegen den Körper und den Körper gegen die Emotionen auf. Unsere von der Sünde gezeichneten Körper können unsere Gefühle schwer schädigen, und unsere durch die Sünde verdorbenen Emotionen können unsere Gesundheit ruinieren (siehe Psalm 38,7-8; Sprüche 14,30). Ganz zu schweigen davon, dass der Teufel jede Gelegenheit nutzt, uns durch unsere Gefühle zur Sünde zu verleiten.

In unserer von Sünde gezeichneten Welt lauern überall emotionale Fallstricke. Wenn wir eine schlechte Entscheidung treffen oder etwas Falsches oder Sündiges tun, schieben wir es oft auf unsere Gefühle. Dabei ist es in Wahrheit umgekehrt. Wir sagen: »Ich habe mich von meinen Emotionen hinreißen lassen«, obwohl wir in Wirklichkeit zugelassen haben, dass die Sünde unsere Emotionen beherrscht. Emotionen sind nicht die Quelle unserer Probleme, aber sie sind von der Sünde geprägt. Nach dem Theologen John Frame gilt: »Mein Problem sind nicht meine Emotionen in mir – mein Problem bin ich.«¹⁴ Der Ursprung des Problems liegt nicht in den Emotionen, sondern in der Sünde. Der Mythos »Emotionen sind schlecht« schiebt die Schuld dem falschen Ursprung zu. Emotionen sind nicht von Natur aus schlecht oder unkontrollierbar, doch die Sünde hat die Emotionen grundlegend beschädigt.

13 Os Guinness, *God in the Dark: The Assurance of Faith Beyond a Shadow of Doubt*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 1996, S. 127.

14 John M. Frame, *The Doctrine of the Knowledge of God*, Phillipsburg, New Jersey (USA): P&R, 1987, S. 336.

Unterdrücken oder überbetonen?

Wir alle haben unterschiedliche Strategien entwickelt, um mit unseren von der Sünde geprägten Emotionen umzugehen. Viele von uns versuchen, ihre Gefühle zu unterdrücken. Wir wissen nicht, wie wir mit ihnen umgehen oder sie angemessen ausdrücken sollen, also quetschen wir sie in eine Ecke unseres Lebens. Vielleicht bist du in einer Familie aufgewachsen, in der niemand Gefühle zeigte, oder vielleicht wurdest du ausgelacht, weil du vor anderen geweint hast. Vielleicht befürchtest du, dass Emotionen deiner Karriere schaden könnten oder die Leute denken könnten, du hättest dich nicht unter Kontrolle. Was auch immer der Grund ist: Das Unterdrücken der Gefühle scheint uns der beste Weg zu sein, mit Emotionen fertigzuwerden. »Man bekommt fast den Eindruck«, schreibt der Autor Matthew Elliott, »dass Emotionen wie Löwen im Zoo in Käfigen gehalten werden sollten – schön anzusehen, wenn man an ihnen vorbeigeht, aber besser, sie bleiben sicher weggesperrt.«¹⁵ Also sperren wir sie weg. Tatsächlich sind wir so stolz darauf, unsere Emotionen zu unterdrücken, dass wir sogar T-Shirts anziehen mit Sprüchen wie »Keep calm and carry on« (»Ruhe bewahren und weitermachen«), »Chill«, »Relax« (»Entspann dich«), »Stay cool« (»Bleib cool«). Das sind unsere Mottos.

Doch unsere Emotionen zu unterdrücken, kann sehr gefährlich für unsere geistliche Gesundheit sein. A. W. Tozer warnt vor den Folgen: »Sei dir gewiss, dass menschliche Gefühle niemals vollständig unterdrückt werden können. Wenn ihnen ihr normaler Lauf verwehrt wird, werden sie wie ein Fluss einen anderen Kanal durch das Leben graben und hervorbrechen, um zu verfluchen, zu ruinie-

15 Matthew Elliott, *Feel: The Power of Listening to Your Heart*, Carol Stream, Illinois (USA): Tyndale, 2008, S. 14.

ren und zu zerstören.«¹⁶ Unterdrückte Gefühle verschwinden nicht. Sie graben sich neue Kanäle und brechen hervor, um in unserem Leben Verwüstung anzurichten. Wir alle kennen das Chaos, das ein geplatztes »Gefühls-Rohr« verursachen kann: Magengeschwüre und Migräne, Familienfehden und zerbrochene Freundschaften, Zorn und Vergeltung. Der Theologe D.G. Benner schreibt: »Das Unterdrücken von Emotionen ist nicht nur die Ursache vieler psychologischer Probleme, sondern sollte wahrscheinlich auch als eine sündhafte Reaktion auf Emotionen verstanden werden, da es Gottes Absichten zuwiderläuft.«¹⁷ Emotionen sind nicht schlecht, aber sie zu unterdrücken, ist schlecht. Unsere Gefühle zu ersticken ist, als würde man Gottes gutes Geschenk ungeöffnet an ihn zurückschicken.

Während einige von uns ihre Emotionen unterdrücken, tragen andere hingegen ihre Gefühle offen zur Schau. Viele von uns sind stolz auf ihre offene, ausdrucksstarke Persönlichkeit und zögern nicht, ihre Empfindungen der ganzen Welt zu zeigen. Vielleicht leben wir für den Adrenalinschub euphorischer Gefühle und springen von einer Sache zur nächsten, von einer Konferenz zur nächsten, von einer Beziehung zur nächsten, immer auf der Suche nach dem nächsten guten Gefühl. Wir sind die »Emotions-Junkies«, von denen Bruce und Jodi Ware schreiben, die »vom Wechselspiel von emotionalem Vergnügen und Schmerz beherrscht werden«.¹⁸ Denn

16 A. W. Tozer, *The Danger of Heart-Hardening*, <https://sermonindex.net/speakers/aw-tozer/the-danger-of-heart-hardening/> (abgerufen am 26.03.2026); Zitat aus seinem Buch *That Incredible Christian*, Harrisburg, Pennsylvania (USA): Christian Publications, 1986.

17 D. G. Benner, »Emotion«, in: *Evangelical Dictionary of Theology*, 2. Auflage, herausgegeben von Walter A. Elwell, Grand Rapids, Michigan (USA): Baker Academic, 2001, S. 375.

18 Bruce und Jodi Ware, Vorwort zum Buch von Brian Borgman, *Feelings and Faith: Cultivating Godly Emotions in the Christian Life*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 2009, S. 9.

wenn wir uns an guten Gefühlen berauschen, stürzen wir ebenso leicht in Verzweiflung, wenn etwas schief läuft. Kurz gesagt: Was in jeder Entscheidung, jeder Beziehung und jeder Situation am meisten zählt, ist, *wie wir uns dabei fühlen*. Unsere Emotionen sind das, wofür wir leben, und der Filter, durch den wir jeden Augenblick unseres Lebens wahrnehmen.

Doch Gott möchte nicht, dass wir *für* Gefühle leben – ebenso wenig, wie er möchte, dass wir *ohne* sie leben. Er hat unsere Emotionen nicht geschaffen, damit sie im Vordergrund stehen, aber ebenso wenig sollten sie am Rande unserer Menschlichkeit schmachten. Gott gab uns Emotionen als ein gutes Geschenk, das wir wertschätzen und im Gleichgewicht mit unseren anderen Fähigkeiten einsetzen sollen.

Runter vom Hoch und raus aus dem Tief

Sowohl das Überbetonen unserer Gefühle als auch ihr Unterdrücken können Symptome eines Mangels an Ausgewogenheit im Leben eines Christen sein. Unsere Fähigkeiten sind »voneinander abhängig«, schreibt Frame. »Jede unserer Fähigkeiten beeinflusst unsere anderen Fähigkeiten, und keine kann ohne die anderen richtig funktionieren. Wenn wir versuchen, eine ohne die anderen einzusetzen, ist das Ergebnis ein verzerrtes Verstehen, Entscheiden und Fühlen.«¹⁹ Wenn wir also die Vernunft für alles entscheidend halten und Emotionen hingegen als irrelevant betrachten oder aber umgekehrt Gefühle zu hoch bewerten und die Logik gering schätzen, geraten wir aus dem Gleichgewicht. Martyn Lloyd-Jones ging

19 John M. Frame, *Worship in Spirit and Truth*, Phillipsburg, New Jersey (USA): P&R, 1996, S. 78.

sogar so weit, dass er schrieb, »Mangel an Ausgewogenheit« sei »eine der fruchtbarsten Ursachen für Schwierigkeiten, Zwietracht und innere Unruhe im Leben eines Christen.«²⁰

Ein Bild für diesen Mangel an Ausgewogenheit sehen wir in den beiden Protagonistinnen von Jane Austens Roman *Vernunft und Gefühl*, Elinor und Marianne. Die beiden konnten diesen Mangel bei ihrem Gegenüber jeweils leicht erkennen. Marianne reagierte ungläubig, als Elinor versuchte, ihr ihre Gefühle für Edward zu erklären:

»Ich will nicht leugnen«, sagte [Elinor], »dass ich viel von ihm halte, dass ich ihn sehr schätze, dass ich ihn gernhabe.«

Empört brach es aus Marianne hervor: »Schätzen, gernhaben! Du bist eiskalt, Elinor! Ach, schlimmer als eiskalt! Du würdest dich schämen, wenn es anders wäre. Noch einmal solche Worte, und ich verlasse augenblicklich den Raum.«²¹

Später, als Marianne von Mr. Willoughby verlassen worden war, versuchte Elinor, sie dazu zu bringen, ihre Emotionen unter Kontrolle zu bringen:

»Ich wünschte nur«, erwiderte Elinor, »es gäbe irgendetwas, was ich für dich tun könnte, das dir Trost verschafft.«

Das war, wie alles andere auch, zu viel für Marianne, die in der Qual ihres Herzens nur ausrufen konnte: »Oh Elinor, ich bin

20 D. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression: Its Causes and Cure*, Grand Rapids, Michigan (USA): Eerdmans, 1965, S. 52. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Geistliche Krisen und Depressionen: Ursachen und Überwindung* [Steinhagen: Samenkorn, 2018].)

21 Jane Austen, *Vernunft und Gefühl*, übersetzt von Andrea Ott, München: Penguin Verlag, 2019, S. 24.

wahrhaft elend«, bevor ihre Stimme ganz im Schluchzen unterging.

Elinor konnte diesen Strom ungehemmten Kummers nicht länger schweigend ansehen.

›Fasse dich, liebe Marianne«, rief sie, ›wenn du dich nicht selbst und alle, die dich lieben, zugrunde richten willst. Denk an deine Mutter. Denk an ihren Schmerz, während du so leidest. Um ihretwillen musst du dich zusammennehmen.«

›Ich kann nicht, ich kann nicht«, rief Marianne. ›Lass mich, lass mich. Wenn ich dich betrübe, so geh. Hasse mich. Vergiss mich. Aber quäle mich nicht so.«²²

Während die Schwestern die Schwächen der jeweils anderen klar erkannten, dauerte es deutlich länger, bis sie ihre eigene emotionale Unausgewogenheit sahen. So geht es auch uns. Wir bemerken oft, wenn die Emotionen anderer aus dem Gleichgewicht geraten sind, übersehen aber leicht unsere eigenen Fehler. Dabei ist jedoch gerade das Erkennen der eigenen Tendenzen oft wichtiger, als uns vielleicht bewusst ist, da dies oft der Schlüssel dazu ist, um viele emotionale Fehlreaktionen korrigieren zu können. Vielleicht halten wir uns weder für einen Emotionsunterdrücker noch für einen Emotionsjunkie. Wir sind nicht so beherrscht wie Elinor und nicht so überschwänglich wie Marianne. Und doch neigen wir alle zu dem einen oder dem anderen Extrem. Niemand von uns ist vollkommen ausbalanciert im Umgang mit seinen Gefühlen.

22 Ebenda, S. 188.

Das Evangelium bringt unsere Emotionen ins Gleichgewicht

Durch die Sünde sind unsere Emotionen aus dem Gleichgewicht geraten. Deshalb neigen wir dazu, Gefühle zu unterdrücken oder emotionalen Höhenflügen nachzujagen. Doch die Sünde hat nicht das letzte Wort. Die gute Nachricht ist: Durch das Leben, den Tod und die Auferstehung Jesu Christi nimmt Gott die Schuld unserer rebellischen Gefühle weg, gibt uns die Kraft, der Versuchung sündiger Emotionen zu widerstehen, und befähigt uns, Emotionen auf eine gottgemäße Weise auszudrücken (siehe 2. Korinther 5,17). Durch seine Gnade können wir nun Kraft und Weisheit erhalten, um mit unseren durcheinandergeratenen Gefühlen richtig umzugehen. Und Christus hat versprochen, uns eines Tages verherrlichte Körper zu schenken, die vollkommen mit unseren Emotionen zusammenwirken (siehe Philipper 3,21).

Jesus hat nicht nur Einzelteile unseres Seins gerettet. Er hat nicht unseren Verstand und unseren Willen erlöst, nur um unsere Emotionen am Weinstock unseres Menschseins verkümmern zu lassen. Alle unsere Fähigkeiten wurden gleichermaßen durch die Sünde verdorben, und sie alle werden auch gleichermaßen wiederhergestellt. Christus schafft Frieden zwischen Verstand, Willen und Emotionen.

Lloyd-Jones drückte es so aus:

»Was für ein Evangelium! Was für eine herrliche Botschaft! Sie kann den Verstand des Menschen vollkommen zufriedenstellen, sein Herz zutiefst bewegen und ihn zu völligem Gehorsam im Bereich des Willens führen. Das ist das Evangelium. Christus ist gestorben, damit wir ganze Menschen werden – nicht, damit nur Teile von uns gerettet werden; nicht, damit wir einseitige

Christen sind, sondern damit unser Leben eine ausgewogene Ganzheit gewinnt.«²³

Wir müssen uns also nicht damit abfinden, unsere Emotionen entweder zu unterdrücken oder aber sie überzubetonen. Weil Christus unsere Emotionen wiederherstellt, können sie stattdessen so wirken, wie Gott es von Anfang an vorgesehen hat: im Einklang mit unseren anderen Fähigkeiten. Um emotional ausgewogen zu leben, müssen wir uns vor zwei Hauptfehlern hüten. Einerseits dürfen wir Gottes gutes Geschenk der Emotionen nicht gering schätzen, indem wir unsere Gefühle unterdrücken. Wir sollen dieses Geschenk annehmen, gebrauchen, genießen und all das entdecken, wozu Gott es in unserem Leben einsetzen will. Andererseits dürfen wir unsere Emotionen nicht bevorzugen oder überbetonen. Wir sind nicht dazu berufen, nur für Gefühle zu leben, sondern ebenso Verstand und Willen zu schätzen und einzusetzen. Wie Benner schreibt, gewinnt das Leben »an Intensität und Tiefe«, wenn die Emotionen im Einklang mit den anderen Fähigkeiten funktionieren.²⁴

Und so können wir erkennen, dass Gefühle ein gutes Geschenk Gottes sind. Doch was nützt ein Geschenk, wenn man nicht weiß, wie es funktioniert? Gott hat uns Emotionen nicht gegeben und dann gesagt: »Viel Spaß dabei! Findet selbst heraus, wie sie zu handhaben sind!« In seinem Wort lehrt er uns vielmehr die wunderbare Funktion und Bestimmung unserer Gefühle. Emotionen berühren

23 D. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression: Its Causes and Cure*, Grand Rapids, Michigan (USA): Eerdmans, 1965, S. 60. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Geistliche Krisen und Depressionen: Ursachen und Überwindung* [Steinhagen: Samenkorn, 2018].)

24 D. G. Benner, »Emotion«, in: *Evangelical Dictionary of Theology*, 2. Auflage, herausgegeben von Walter A. Elwell, Grand Rapids, Michigan (USA): Baker Academic, 2001, S. 375.

jeden Bereich unseres Lebens: unser Erkennen von Gott, unsere Liebe zu ihm und unseren Gehorsam ihm gegenüber, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, unsere Arbeit, unsere Freizeit sowie unsere Gedanken und Entscheidungen. »Emotionen sind kein Luxus. Sie haben eine bestimmte Rolle ... Ihr Einfluss ist enorm.«²⁵ Im nächsten Kapitel werden wir uns damit beschäftigen, welchen enormen Einfluss unsere Emotionen auf jeden Bereich unseres Lebens haben.

25 Antonio R. Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*, New York City: Grosset/Putnam, 1994, S. 130+160. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn* [München: dtv, 1998].)

Kapitel 3

Warum fühle ich mich so?

Vor ein paar Jahren bot Carolyn ihrer Tochter Janelle an, deren zweiter Tochter MJ das Lesen beizubringen. Zu diesem Zeitpunkt unterrichtete Janelle ihre älteste Tochter zu Hause und kümmerte sich außerdem um ein Kleinkind und ein Baby. Also ging MJ jeden Morgen zu ihrer Oma. Zuerst konnte MJ die Buchstaben nur auseinanderhalten, aber sie wusste nicht, wie man sie aussprach und zusammensetzen konnte. Carolyn sang mit ihr ein Alphabet-Lied, bastelte Kärtchen und ging zum krönenden Abschluss wegen des Buchstabens Z mit ihr in den Zoo. Am Ende des Schuljahrs konnte MJ beim wöchentlichen Familienabend Kurzgeschichten laut vorlesen. Es war ein Triumph!

Zu lernen, wie unsere Emotionen funktionieren, ist ähnlich wie das Lesenlernen. Unsere Gefühle kommen uns anfangs verwirrend vor oder überfordern uns – wie eine ganze Seite voller Wörter

für einen Leseanfänger. Wir wissen nicht, was sie bedeuten oder was wir mit ihnen anfangen sollen. Aber wenn wir Gottes Plan für unsere Emotionen kennenlernen, öffnet sich uns eine ganz neue Welt. Wir können dann beginnen, unsere Gefühle zu interpretieren, und herausfinden, wie sie mit unseren anderen Fähigkeiten zusammenspielen sollen. Unsere Emotionen »lesen« zu können, wird sich auf jeden Aspekt unseres Lebens als Christ auswirken und uns auf unserem Weg zur geistlichen Reife voranbringen. Lasst uns also in die »Gefühlsschule« gehen. Lasst uns unsere emotionale Intelligenz schärfen. Die Lektion für heute: Gefühle sagen uns etwas und bewegen uns.

Emotionen sagen mir, wer ich bin

Emotionen sind die Reporter der Seele. Sie berichten uns über uns selbst, unsere Umwelt und darüber, wie wir die Ereignisse in unserem Leben verarbeiten. Bevor wir überhaupt einen bewussten Gedanken fassen, sind unsere Emotionen meist schon aktiv und liefern uns Live-Updates. Sie zeigen, was um uns herum passiert, und werfen ein Licht in die Tiefen unserer Seele. Emotionen verraten, wer wir wirklich sind. Anders gesagt: Unsere Gefühle zeigen uns, was wir wertschätzen und was wir glauben.

Zunächst einmal zeigen uns Emotionen, *was wir wertschätzen*. Sie machen deutlich, welche Menschen uns am Herzen liegen und welche Dinge wir im Leben begehren. Sie offenbaren unsere Schätze (siehe Matthäus 6,21). »Emotionen ... haben ein Objekt«, erklärt Matthew Elliott, und die Stärke der Emotion steht in Beziehung zum Wert des Objekts.²⁶

26 Matthew A. Elliott, *Faithful Feelings: Rethinking Emotion in the New Testament*, Grand Rapids, Michigan (USA): Kregel, 2006, S. 42.

Ein Beispiel: Wenn wir sehen, wie ein kleines Kind auf die Straße läuft, empfinden wir deutlich stärkere Emotionen, als wenn ein Eichhörnchen auf die Straße springt. Das Kind ist uns unendlich mehr wert als das Eichhörnchen – und unsere Emotionen spiegeln diese Realität wider. Sie sagen uns klar und deutlich, was uns wichtig ist. Denke einmal darüber nach: Gewinnt dein Lieblingsteam ein Spiel, bist du begeistert. Spielen dagegen zwei Teams, die dir egal sind, bewegt dich das kaum. Dein Team ist das Objekt deiner Emotion. Wenn dein Kind in der Schule einen Preis gewinnt, empfindest du Stolz und Freude. Das liegt daran, dass dir dein Kind wichtig ist. Vielleicht bist du verärgert, wenn jemand einen deiner teuren Porzellanteller fallen lässt, doch wenn derselben Person ein Pappteller herunterfällt, ist dir das fast egal.

Emotionen entstehen, wenn etwas mit den Dingen oder Menschen passiert, die wir wertschätzen. Auf diese Weise zeigen sie uns, was uns wichtig ist. Selbst wenn wir nicht genau wissen, wer oder was das Objekt unserer Emotionen ist, können wir uns sicher sein, dass es eines gibt. Der Wert bestimmt die Emotion.

Emotionen zeigen uns auch, *was wir glauben*. Sie offenbaren unsere Sicht auf die Realität. Sie sagen uns, wie wir das, was mit Menschen, die wir wertschätzen, und Dingen, die uns wichtig sind, passiert, bewerten. Angenommen, deine Mutter kommt zu spät zum Mittagessen und antwortet nicht auf deine Nachrichten. Wenn du diese Tatsachen so interpretierst, dass sie wohl einen Unfall hatte, wirst du Angst und Panik empfinden. Glaubst du jedoch, dass sie im Stau steckt und ihr Handyakku vermutlich leer ist, bleibst du ruhig. Unsere Gefühle steigen oder fallen also abhängig davon, was wir über eine Situation glauben. Wenn du denkst, dass dich jemand in der Gemeinde absichtlich ignoriert, kann das deine Gefühle herunterziehen. Weißt du jedoch, dass

jene Person an diesem Morgen unter Migräne leidet, empfindest du Mitgefühl.

Unsere Interpretationen machen den Unterschied bei unseren Emotionen aus. Wenn wir Vertrauen in den Erfolg eines neuen Vorhabens haben, empfinden wir Freude; wenn wir allerdings kein gutes Ergebnis erwarten, fühlen wir uns niedergeschlagen. Glauben wir, eine Prüfung bestanden zu haben, fühlen wir uns erleichtert; sind wir hingegen überzeugt, durchgefallen zu sein, sind wir entmutigt. Unsere Emotionen entstehen aus unserer Bewertung der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Sie sprechen zu uns. Sie zeigen uns, was wir denken. Sie zeigen uns, was wir glauben.

So funktionieren wir. Unsere Wertmaßstäbe und Überzeugungen erzeugen unsere Emotionen. Mit anderen Worten: *Emotionen sagen uns, was wir über das denken, was uns wichtig ist.* Was wir über das, was wir wertschätzen, glauben, löst unsere Emotionen aus. Wie stark unsere Überzeugungen sind, produziert in Kombination mit dem Wert des Objekts eine unendliche Zahl an Emotionen, sowohl starke als auch schwache. Emotionen zeigen uns, was wir wertschätzen, was wir glauben und wie sehr wir dies tun.

Emotionen zeigen uns die Wahrheit

Emotionen erzählen uns etwas, und sie erzählen uns die Wahrheit. Gefühle lügen nicht, aber sie sagen uns vielleicht, dass das, was wir glauben, eine Lüge ist. Gefühle verleihen den Dingen keinen Wert, aber sie zeigen uns, dass wir etwas als wertvoll einschätzen. In diesem Sinn sind Gefühle *verlässlich*: Sie geben zutreffend Auskunft über unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe.

Emotionen zeigen uns, was in unserem Inneren vorgeht. Sie zeigen uns die Wahrheit darüber, wer wir wirklich sind. Deshalb sind Emotionen, die uns unvernünftig oder irrational erscheinen, in Wirklichkeit ehrliche Ausdrucksformen einer irrationalen Überzeugung oder eines unangemessenen Wertmaßstabs. Es mag sich anfühlen, als würden unsere Emotionen uns verrückt machen, doch die wahren Schuldigen sind die Überzeugungen und Wertmaßstäbe, aus denen diese Emotionen hervorgehen. Der Philosoph Robert Solomon bringt es auf den Punkt: »Emotionen sind nicht irrational – Menschen sind irrational.«²⁷

Wenn Emotionen uns zeigen, wer wir wirklich sind, machen sie uns auch deutlich, wer wir *nicht* sind. So, wie das Vorhandensein von Emotionen unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe offenlegt, zeigt das Fehlen von Emotionen, dass wir etwas in Wahrheit weder wertschätzen noch wirklich für wahr halten. Man kann Gefühle vortäuschen, doch man kann keine Emotionen erzeugen, wo keine Überzeugung und keine Wertschätzung vorhanden sind. Elliott schreibt: »Fehlt eine Emotion, können wir mit gutem Grund annehmen, dass das Objekt des Gefühls nicht so einen großen Wert hat wie angenommen.«²⁸ Wenn wir zum Beispiel sagen, dass uns christliche Gemeinschaft wichtig ist, aber keinerlei Wunsch verspüren, Zeit mit Menschen aus der Gemeinde zu verbringen, dann wertschätzen wir Gemeinschaft nicht so sehr, wie wir es behaupten.

Weil Emotionen unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe (oder deren Fehlen) offenbaren, geben sie uns einen tiefen Einblick in unser Herz. Vor allem aber zeigen sie uns, wie es um unsere

27 Robert C. Solomon, *Not Passion's Slave: Emotions and Choice*, Oxford: Oxford University Press, 2003, S. 14.

28 Matthew A. Elliott, *Faithful Feelings: Rethinking Emotion in the New Testament*, Grand Rapids, Michigan (USA): Kregel, 2006, S. 37.

Beziehung zu Gott steht. Sie machen deutlich, ob wir Gottes Wort *wirklich* für wahr halten und ob wir *wirklich* das wertschätzen, was Gott wertschätzt. Emotionen sind nicht die letzte Quelle der Wahrheit, aber sie *zeigen die Wahrheit* über uns.

Wenn wir verstehen, was unsere Emotionen uns mitteilen, wird viel Verwirrendes geklärt. Nur selten müssen wir uns fragen, warum wir fühlen, wie wir fühlen. Anstatt uns zu fragen: »Woher kommt diese Emotion?«, können wir fragen: »Was zeigt mir diese Emotion darüber, was ich glaube und wertschätze?« Dann können wir das Gefühl bis zu seiner Quelle zurückverfolgen. Das führt uns zu einer *biblischen* emotionalen Intelligenz. Wenn wir die Überzeugungen und Wertmaßstäbe erkennen, die unsere Emotionen nähren, können wir sie im Licht der Bibel untersuchen und prüfen, ob sie Gott gefallen.

Emotionen zeigen mir meine Welt

Emotionen zeigen uns nicht nur etwas über uns selbst, sondern auch über andere Menschen und die Welt um uns herum. Unsere Gefühle können uns helfen, Beziehungen zu gestalten, Entscheidungen zu treffen und sogar Probleme zu erkennen. Nehmen wir zum Beispiel einmal an, wir fühlen uns nach einem Gespräch mit einer Freundin unruhig und haben danach das Gefühl, dass eine Bemerkung von uns missverstanden worden sein könnte. Also werden wir aktiv und suchen das Gespräch, um die Situation zu klären. Oder eine Mutter hat das anhaltende Gefühl, dass mit ihrem Kind etwas nicht stimmt, noch bevor sie alle Fakten kennt. Ihre Emotionen veranlassen sie, nachzufragen – und so kommt eine Angst ans Licht, die das Kind bisher nie ausgesprochen hat.

In beiden Fällen machen die Emotionen den Verstand aufmerksam, der wiederum den Willen leitet. »Eine Frau benutzt ihre Intelligenz, um Gründe zu finden, die ihre Intuition stützen«, hat einmal jemand treffend bemerkt – und lag damit gar nicht so falsch.²⁹ Auch wenn weibliche Intuition nicht unfehlbar ist, sollte sie doch nicht ignoriert werden. Gott hat uns mit Emotionen geschaffen, die fein abgestimmt sind, um Probleme zu erkennen und Weisheit zu bekommen für diejenigen, die wir lieben.

Auch bei Entscheidungen können Emotionen eine wichtige Rolle spielen. Zum Beispiel kann ein innerer Friede unseren biblisch begründeten Entscheidungsprozess bestätigen, wenn wir eine neue Gemeinde suchen. Ein gewisses Maß an Freude kann uns darin bestärken, eine neue Aufgabe zu übernehmen oder ein neues Projekt anzupacken, von dem wir glauben, dass es Gottes Wille ist. Umgekehrt kann ein ungutes Gefühl bei einem »Zu-schön-um-wahr-zu-sein«-Angebot uns vor einem kostspieligen Fehler bewahren. Wenn unsere Emotionen und unser Verstand so zusammenwirken, wie Gott es vorgesehen hat, dienen sie als »eine Art inneres System von Kontrolle und Ausgleich«, sagt John Frame.³⁰ Manchmal übernehmen die Emotionen die Führung, machen uns auf ein Problem oder eine Not aufmerksam und bewegen uns zum Handeln. Und manchmal werden unsere Logik und unsere Vernunft durch unsere Emotionen bestätigt. Wie auch immer unsere Entscheidung ausfällt, ist es unser Ziel, all unsere Fähigkeiten gemeinsam einzusetzen, um biblische Weisheit zu gewinnen.

29 »Other Quotations«, The American Chesterton Society, <http://www.chesterton.org/other-quotations> (abgerufen am 30. 03. 2026). Laut *The American Chesterton Society* stammt dieses Zitat, das fälschlicherweise G. K. Chesterton zugeschrieben wurde, in Wirklichkeit vom französischen Bühnenautor Jacques Duval.

30 John M. Frame, *The Doctrine of the Knowledge of God*, Phillipsburg, New Jersey (USA): P&R, 1987, S. 336.

Gleichzeitig dürfen wir nicht davon ausgehen, dass eine starke Emotion automatisch eine richtige Emotion ist, und somit unsere Gefühle von einer Fähigkeit zu einer Tugend erheben. Das ist der »Folge-deinem-Herzen«-Ansatz: »Wenn ich etwas fühle, muss es richtig sein, also sollte ich meinen Gefühlen folgen.« Zum Beispiel: »Ich fühle, dass er der Richtige für mich ist, also sollte ich ihn heiraten – ganz egal, ob er Christ ist oder nicht.« Ein solcher Irrtum kann schwerwiegende Folgen haben.

Ebenso wenig sollten wir andere Menschen an die angebliche Richtigkeit unserer Gefühle binden. John Piper nennt das »emotionale Erpressung«³¹: »Wenn ich etwas fühle, muss es richtig sein, also musst du mir zustimmen.« Zum Beispiel: »Ich habe das Gefühl, dass du das getan hast, weil du mich nicht magst. Also musst du zugeben, dass du falschliegst.« Niemand von uns möchte zum Opfer emotionaler Erpressung werden. Genau das sollte uns davon abhalten, anderen unsere Gefühle aufzuzwingen.

Emotionen sind nicht die letzte Instanz für das, was wahr oder wertvoll ist. Vielmehr zeigen sie uns, was *wir* für wahr halten und was *wir* wertschätzen. Unsere Gefühle liefern uns nicht automatisch die Fakten einer Situation, sondern *unsere* Deutung dieser Fakten. Ebenso zeigen uns Emotionen nicht immer, was die richtigen Wertmaßstäbe sind, sondern sie zeigen uns, wie stark uns bestimmte Dinge am Herzen liegen. Gefühle sind verlässliche Indikatoren *unserer* Überzeugungen und *unserer* Wertmaßstäbe, aber nicht zwangsläufig ein Maßstab für das, was letztlich tatsächlich wahr und wertvoll ist. Deshalb dürfen wir andere niemals dazu drängen, sich der »Wahrheit« unserer Gefühle zu beugen. Statt-

31 John Piper, zitiert in Justin Taylor, »Tozer's Contradiction and His Approach to Piety«, The Gospel Coalition, 09. 06. 2008, https://www.thegospelcoalition.org/blogs/justin-taylor/tozers-contradiction-and-his-approach_08/ (abgerufen am 30. 03. 2026).

dessen müssen wir unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe der Wahrheit von Gottes Wort unterordnen.

Emotionen erzählen uns etwas – und wir sollten ihnen zuhören. Das bedeutet nicht, dass wir alles tun, wozu sie uns drängen, oder dass wir andere dazu zwingen, unseren Gefühlen zuzustimmen. Es bedeutet jedoch, dass wir aufmerksam wahrnehmen und prüfen, was unsere Emotionen uns mitteilen. Wenn wir unsere Gefühle ignorieren, entgehen uns wertvolle Erkenntnisse in unsere eigene Seele und in die Menschen um uns herum. Unser Wachstum in Reife und in Beziehungen würde dann stagnieren. Hören wir jedoch auf das, was unsere Gefühle uns mitteilen, und prüfen sie im Licht von Gottes Wort, können wir darin wachsen, ein gottgemäßes Leben zu führen.

Emotionen bringen uns zum Handeln

Emotionen bringen uns auch zum Handeln. Sie treiben uns voran. »Gott hat uns Emotionen gegeben, um ein Verhalten anzuregen. Sie sind von Gott als Katalysator für unser Handeln gedacht«, schreibt D. G. Benner.³² Gefühle sind wie der Motor der Seele: Springen sie an, kommen wir weiter und schneller voran, als es mit bloßem Verstand oder reiner Willenskraft möglich wäre. Tatsächlich stammt das Wort *Emotion* vom lateinischen *movere*, was »bewegen« bedeutet.

32 D. G. Benner, »Emotion«, in: *Evangelical Dictionary of Theology*, 2. Auflage, herausgegeben von Walter A. Elwell, Grand Rapids, Michigan (USA): Baker Academic, 2001, S. 375.

Gefühle sind »starke Überzeuger«, schreibt Os Guinness.³³ Mitgefühl bewegt uns dazu, auf den leidenden Mitmenschen zuzugehen. Es bewegt uns dazu, den anderen zu umarmen, lässt uns Tränen der Trauer weinen und bringt uns dazu, dem anderen zu dienen und praktisch zu helfen. Angst lässt uns hastig über einen verlassenem Parkplatz gehen oder hält uns davon ab, etwas Neues zu wagen. Gerechter Zorn bringt uns dazu, ein gemobbtes Kind zu verteidigen. Der Mensch ist keine programmierte Maschine, die auf eine Codezeile reagiert. Vielmehr hat Gott, wie der Autor Robert Kelleman sagt, »unsere Emotionen so geschaffen, dass sie uns in Bewegung setzen«.³⁴ Ihr Hauptzweck besteht darin, uns von uns selbst weg und in Liebe auf Gott und andere hin auszurichten.

Dennoch halten viele von uns an dem Irrtum fest, von Emotionen bewegt zu werden, sei etwas Negatives. Als Christen sagen wir einander gern: »Lass dich nicht von deinen Gefühlen leiten.« Das ist teilweise richtig. Wir sollen uns nicht von Emotionen zur Sünde verführen lassen. Aber Emotionen *sollen* uns bewegen. Gott hat uns Gefühle gegeben, um uns in Liebe und Gehorsam zu ihm hinzuführen. Ob es sich um eine positive Emotion wie Freude oder um eine negative wie Angst handelt – jede Emotion soll uns zu Gott treiben. »*Ist jemand guten Mutes?*«, fragt Jakobus. »*Er singe Psalmen*« (Jakobus 5,13). Oder wir sollten dem Beispiel des Psalmsisten folgen: »*An dem Tag, da ich mich fürchte, vertraue ich auf dich*« (Psalm 56,4).

Genau deshalb hat das Unterdrücken unserer Emotionen so negative Folgen. Es verleugnet die Realität dessen, wie Gott die

33 Os Guinness, *God in the Dark: The Assurance of Faith Beyond a Shadow of Doubt*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 1996, S. 128.

34 Robert W. Kelleman, »Emotional Intelligence: The ABCs of Emotions, Part 2: Why We Feel What We Feel«, RPM Ministries, 01.03.2011, <http://www.rpmministries.org/2011/03/why-we-feel-what-we-feel/> (abgerufen am 30. 03. 2026).

Gefühle geschaffen hat, um zu funktionieren. Emotionen sollen nicht erstickt oder ausgelöscht werden, sondern uns zu Gott und zu einem gottgemäßen Leben antreiben. Natürlich können uns Emotionen unter der Herrschaft der Sünde sehr stark in die falsche Richtung ziehen, aber selbst Schuldgefühle sollen uns in die Umkehr zu Gott treiben. »Es gibt kein Gefühl, das du nicht zu Gott bringen kannst«, sagt der Seelsorger Alasdair Groves.³⁵ Deshalb sollten wir uns gegenseitig daran erinnern: *Lass dich von deinen Emotionen leiten – zurück zu Gott.*

Also: Emotionen zeigen uns etwas, und sie bewegen uns. Sie zeigen uns, was wir glauben und was wir wertschätzen. Wir sollten auf das hören, was sie uns mitteilen, und unsere Gefühle im Licht der Bibel bewerten. Zugleich bewegen Emotionen uns zum Handeln. Wir sollten nicht versuchen, ihre Überzeugungskraft zu leugnen, sondern stattdessen zulassen, dass sie uns zu Gott hinführen.

Wenn meine Emotionen keinen Sinn ergeben

So einfach es auch klingen mag, zu sagen, dass Emotionen etwas offenbaren und uns bewegen: Die Emotionen selbst sind oft alles andere als einfach. Manchmal fühlt es sich an, als würden unsere Gefühle widersprüchliche Signale senden, als sei der falsche Kanal eingestellt oder als würden alle Gefühle gleichzeitig durcheinanderrufen. Warum also fühlen sich Emotionen manchmal so verwirrend an? Zunächst einmal liegt das daran, dass unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe komplex sind. Das, was wir über

³⁵ Alasdair Groves, »What Do I Do with My Emotions? Engaging Your Emotions«, The National CCEF Conference 2016 (15. 10. 2016), <https://www.ccef.org/shop/product/feelings-engaging-emotions>.

das denken, was uns wichtig ist, wird von einer Vielzahl von Faktoren geprägt: unseren familiären Hintergründen, unserer Kultur, unserer Persönlichkeit und unseren Lebenserfahrungen.

Zum Beispiel kannst du in einer christlichen oder einer nicht-christlichen Familie aufgewachsen sein, von nur einem Elternteil oder von Adoptiveltern erzogen worden sein. In deiner Familie können vielleicht alle ein Instrument spielen, sind alle sportlich oder lieben alle die Natur. Unsere Herkunft prägt unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe, lange bevor uns ihr Einfluss überhaupt bewusst ist. Wenn du in Großbritannien aufgewachsen bist, hast du vielleicht gelernt, wie wichtig es ist, in allen Umständen gelassen zu sein und Ruhe zu bewahren, während man dir in Italien möglicherweise vermittelt hat, welchen Stellenwert die Teilnahme am gemeinsamen Abendessen für den Zusammenhalt der Familie hat. Die Romanfiguren Marilla Cuthbert und Anne Shirley zeigen anschaulich, wie unterschiedliche Persönlichkeiten zu unterschiedlichen Überzeugungen und Wertmaßstäben führen: Anne war überzeugt, dass jeder Tag ein Neubeginn ohne Fehler ist, während Marilla es für klüger hielt, überhaupt keine Fehler zu machen.³⁶

Auch Lebenserfahrungen prägen unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe. Carolyn wurde als Kind von einem Chihuahua gebissen, und bis heute mag sie diese Hunderasse nicht. Nicole liest ihren Söhnen gern Sportkolumnen vor, weil ihr Vater das auch immer tat, als sie selbst noch klein war. Selbst scheinbar kleine Dinge wie eine Bemerkung eines Familienmitglieds, eines Freundes oder sogar eines Fremden können bestimmen, wie du über

36 Lucy Maud Montgomery, *Anne of Avonlea*, New York City: Bantam, 1988, S. 131. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Anne in Avonlea* [München: Anaconda Verlag, 2023].)

dich selbst denkst und wie du dich fühlst. Eine einzige Tragödie kann deine Emotionen für den Rest deines Lebens prägen.

Tim Keller veranschaulicht, wie verschiedene Faktoren unsere emotionalen Reaktionen beeinflussen können:

»Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, unterschiedlichem Geschlecht und unterschiedlichem kulturellem Hintergrund verarbeiten Emotionen auf unterschiedliche Weise. Sie haben auch unterschiedliche innere Werte und Einstellungen. Ein Vater kann zum Beispiel seine Kinder von Herzen lieben, sich persönlich aber mehr mit seiner beruflichen Tätigkeit identifizieren. Seine Frau kann ihren eigenen Beruf ebenso engagiert ausüben, ihren Selbstwert jedoch enger daran knüpfen, wie es ihren Kindern geht. Kommt es nun zu einem beruflichen Rückschlag, wird vielleicht der Ehemann stärker ›aus der Bahn geworfen‹ und niedergeschlagen sein. Wird hingegen eines der Kinder schwer verletzt, wird vielleicht die Mutter tiefer erschüttert sein als der Vater. Dasselbe Problem, doch unterschiedliche Reaktionen – weil es eine unterschiedliche Identitätsstruktur im Herzen gibt.«³⁷

Unzählige Faktoren beeinflussen unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe. Was wir denken und was uns wichtig ist, wächst und verändert sich im Laufe der Jahre und bringt eine große Vielfalt an Emotionen hervor. Wie Groves es ausdrückt: »Wenn du morgens aufwachst, bringst du in den neuen Tag unter anderem auch jeden

37 Timothy Keller, *Walking with God through Pain and Suffering*, New York City: Dutton, 2013, S. 215-216. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Gott im Leid begegnen* [Gießen: Brunnen Verlag, 2015].)

einzelnen Tag mit, den du bisher gelebt hast.«³⁸ Kein Wunder also, dass Emotionen uns manchmal verwirren!

Doch nicht nur unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe sind komplex. Je komplizierter unsere Lebensumstände sind, desto verwirrender scheinen auch unsere emotionalen Reaktionen zu sein. Nehmen wir zum Beispiel unsere Freundin Jennifer. Sie ist vor Kurzem von der US-amerikanischen Westküste nach Louisville im Bundesstaat Kentucky (im mittleren Osten der USA) gezogen. Sie hat eine große Familie zurückgelassen, deren Mitglieder eng miteinander verbunden sind, dazu eine wunderbare Gemeinde und viele liebe Freunde, außerdem die perfekte Schule für ihre Kinder sowie »die beste Babysitterin aller Zeiten«, die von ihren Töchtern sehr geliebt wurde. Als sie und ihr Mann in ein renovierungsbedürftiges Haus in einer neuen Stadt zogen, mussten sie nicht nur eine neue Gemeinde suchen und eine neue Schule für die Kinder finden, sondern auch den Weg zum nächsten Supermarkt kennenlernen und sich an die visuellen Eindrücke, die Gerüche, die Geschmäcker und die Kultur von Louisville gewöhnen. Eine neue Babysitterin sucht sie noch immer. Und als wäre das nicht genug, erlebt sie nun ihr erstes Weihnachtsfest weit weg von ihrer Familie.

Jennifers Überzeugungen und Wertmaßstäbe, die über die Jahre sowohl durch schwere Zeiten als auch durch großen Segen geprägt wurden, treffen nun auf ein neues und komplexes Geflecht von Lebensumständen und bringen intensive und oft verwirrende Emotionen hervor. Vor ein paar Wochen brach sie nach dem Gottesdienst in Tränen aus und kann sich bis heute nicht erklären, warum. Es fällt ihr schwer, ihre aufgewühlten Emotionen mit dem

38 Alasdair Groves, »Why Do I Feel How I Feel? Understanding Your Emotions«, The National CCEF Conference 2016 (14. 10. 2016), <https://www.ccef.org/shop/product/feel-feel-understanding-emotions>.

in Einklang zu bringen, was sie bisher stets für wahr gehalten hat. Doch Jennifers Gefühle sind weder kaputt noch fehlgeleitet. Sie sind einfach eine Reaktion auf unzählige neue Erfahrungen gleichzeitig. Sie sagen ihr – und das stimmt ja auch! –, dass sich ihr Leben gerade stark verändert.

Wir alle erleben Zeiten, in denen sich das Leben abrupt verändert: Man zieht in ein neues Haus oder sogar eine neue Stadt, beginnt einen neuen Job, heiratet oder bekommt ein Kind, erkrankt oder muss finanzielle Rückschläge hinnehmen. Solche einschneidenden Veränderungen – egal, ob erfreulich oder schmerzhaft – bringen unsere Emotionen durcheinander. Selbst ein hektischer Tag oder eine Veränderung im Tagesablauf kann unsere Gefühle durcheinanderbringen. Das liegt daran, dass wir nicht im luftleeren Raum fühlen: Unsere komplexen Überzeugungen und Wertmaßstäbe stehen in Wechselwirkung mit unseren komplexen Lebensumständen, um Emotionen hervorzubringen. Genau so hat Gott Emotionen geschaffen, dass sie funktionieren. Wie wir bereits gesehen haben, sind Emotionen Reaktionen auf etwas. Sie zeigen uns, was gerade geschieht und wie wir das Leben verarbeiten. Wenn also viel passiert, melden sich unsere Emotionen entsprechend stark!

Hinzu kommt, dass Emotionen auch unseren Körper beeinflussen, was ihre Komplexität nur noch erhöht. Traurigkeit zeigt sich in Tränen, Überraschung raubt uns den Atem, und Zorn lässt den Puls steigen. Nervosität schlägt uns auf den Magen, bei Angst spannen sich unsere Muskeln an. Umgekehrt wirkt sich auch unser Körper auf unsere Emotionen aus. Bewegung, Ernährungsgewohnheiten und unser allgemeiner Gesundheitszustand beeinflussen, wie wir uns fühlen. Viele erleben emotionale Schwankungen unterschiedlichster Intensität im Zusammenhang mit dem

monatlichen Menstruationszyklus, während Schwangerschaften, in der Zeit nach der Geburt und in den Wechseljahren.

Wenn unser Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist, wie etwa durch Hormonschwankungen oder andere gesundheitliche Probleme, müssen wir unsere Emotionen möglicherweise anders verarbeiten. »Da Herz und Körper voneinander abhängig sind«, schreibt Ed Welch, »kann ein aus dem Gleichgewicht geratener Körper Emotionen so formen, dass sie unvorhersehbar sind und nichts mit unseren Wünschen und unserer Liebe zu tun haben. Mit anderen Worten: Manchmal weisen unsere Emotionen auf geistliche Aspekte hin, manchmal nicht.«³⁹ Körperliche Probleme können verzerrte Emotionen hervorrufen. Das müssen wir im Hinterkopf behalten.

Emotionen sind bemerkenswert komplex. Was sich ein Leben lang entwickelt hat, können wir nicht an einem Tag vollständig verstehen. Wir können nicht auf fünfzehn emotionale Alarmsignale gleichzeitig reagieren. Wir können nicht immer vorhersagen, wie unser Körper unsere Gefühle beeinflussen wird. Das sollten wir auch nicht versuchen. Wir sollten nicht jeden emotionalen Faden verfolgen oder jeden emotionalen Knoten entwirren wollen. Das wird nie gelingen. Ganz zu schweigen davon, dass unser ständiges Hinterfragen, Analysieren und Selbstreflektieren uns leicht in eine Spirale ziehen kann, in der wir nur noch um uns selbst kreisen. Nirgendwo in der Bibel verlangt Gott von uns, jede Emotion zu untersuchen und zu katalogisieren.

Ein Wirrwarr an Gefühlen sagt uns vor allem eines: Wir müssen zu Gott kommen. Es gibt kein Gefühl, kein emotionales Durcheinander, das wir nicht vor seinen Thron bringen können. Tat-

39 Ed Welch, *The Counselor's Guide to the Brain and Its Disorders*, überarbeitete Ausgabe, Glenside, Pennsylvania (USA): CCEF, 2015, S. 19.

sächlich können gerade verwirrende Emotionen wunderbare Motivatoren sein, die uns zu dem Einzigen treiben, der unsere Verwirrung aufklärt. Wenn wir uns in unserer Verwirrung zu Gott wenden und anerkennen, dass wir seine Hilfe brauchen, um unsere Emotionen zu verstehen, wird er uns in seiner Gnade helfen, eine oder zwei Wahrheiten über all den Lärm hinweg zu hören. Vielleicht können wir nicht die Quelle jeder einzelnen Emotion genau ausmachen, aber wir *können* wissen, was Gott will, dass wir mit jeder Emotion tun: sie zu ihm bringen. Und das ist die wichtigste Lektion von allen.

Kapitel 4

Wie will Gott, dass wir fühlen?

»Ich versuche, mit meinen völlig außer Kontrolle geratenen Gefühlen klarzukommen«, schrieb uns kürzlich eine Freundin. »Ich habe gerade wieder so eine dieser Phasen, in denen man aus dem Nichts völlig überzogen und wütend auf die dümmsten Kleinigkeiten reagiert, die einen gestern noch überhaupt nicht gestört haben. Ich bin *völlig fertig!*« Unsere Freundin ist eine gottesfürchtige Frau, die für ihr Gottvertrauen bekannt ist. Und doch kennt sie wie wir alle diese Zeiten, in denen es sich anfühlt, als hätten die Emotionen das Steuer übernommen und ihr geistliches Wachstum gekapert.

Wie also gehen wir mit unseren Gefühlen um? Wie bringen wir sie in Ordnung, wenn sie aus dem Ruder gelaufen sind? Wie verhindern wir, dass unsere Emotionen die Kontrolle über unser Leben übernehmen? Die Antwort lautet: Wir müssen bei dem

Einen beginnen, der uns unsere Emotionen gegeben hat. Es ist wie beim Zuknöpfen einer Bluse – wenn man den ersten Knopf ins falsche Loch steckt, ist am Ende alles schief. Wenn man aber den ersten Knopf ins richtige Loch gesteckt hat, fügt sich der Rest ganz von selbst. Wenn wir nicht bei Gott anfangen, werden unsere Emotionen verwirrend und schwer zu handhaben sein. Beginnen wir jedoch beim Geber der Emotionen, werden sich unsere Gefühle an der Wahrheit ausrichten. Es wird sich richtig anfühlen, und wir werden lernen, mit unseren Gefühlen richtig umzugehen.

Wie wir bereits wissen, sind Emotionen ein Geschenk *Gottes*. Das bedeutet, dass unsere Emotionen auch *für Gott* sind. »*Denn von ihm und durch ihn und für ihn sind alle Dinge; ihm sei die Herrlichkeit in Ewigkeit!*« (Römer 11,36). In allem, was sie uns mitteilen, und in jeder Art und Weise, wie sie uns in Bewegung setzen, sollen Emotionen allein zur Ehre Gottes wirken. Weil Emotionen *von Gott kommen und zur Ehre Gottes dienen sollen*, müssen wir uns fragen, wie Gott möchte, dass wir fühlen. Das ist der Punkt, an dem wir ansetzen müssen.

Doch wenn es um Emotionen geht, beginnen wir meist damit, wie *wir* fühlen, wie wir uns fühlen wollen oder wie andere erwarten, dass wir uns fühlen – statt dass wir mit *Gott* beginnen. Weil die Sünde auch unsere Emotionen durchdringt, neigen wir dazu, Gefühle um unserer selbst willen zu suchen statt um Gottes willen. Die Sünde verdirbt Gottes gutes Geschenk, indem sie unsere Emotionen in die falsche Richtung lenkt. Anstatt unsere Emotionen auf Gott zu richten, lenkt die Sünde unsere Emotionen auf uns selbst. Die stärksten Gefühle haben wir in Bezug auf das, was *wir* wollen, wovor *wir* Angst haben, was *wir* wertschätzen und was *wir* verachten. Wir werden »in uns selbst verkrümmt«, wie Martin

Luther es formulierte.⁴⁰ Die Sünde biegt die besten Gaben Gottes zu sich hin. Wir nehmen dieses großartige Geschenk der Emotionen und verdrehen es zu uns selbst hin. Wir suchen Gefühle zu unserer eigenen, selbstsüchtigen Befriedigung.

Nirgendwo wird dies vielleicht deutlicher als in der Art und Weise, wie wir über unsere Gefühle sprechen. Das sehen wir daran, dass wir dabei sehr viele Personalpronomen verwenden. »Ich hasse es, wie ich mich durch diese Situation fühle.« »Ich wünschte, ich würde mich nicht so fühlen.« »Ich will mich einfach besser fühlen.« »Ich möchte mich wohlfühlen in meiner Haut.« »Ich liebe es, wie ich mich fühle, wenn ich bei ihm bin.« Wir sind geradezu besessen davon, wie wir uns fühlen und wie wir uns fühlen wollen. Viel seltener fragen wir danach, wie Gott möchte, dass wir uns fühlen. Wir haben das gute Geschenk der Emotionen, das eigentlich zu Gottes Ehre gedacht war, genommen und nutzen es nun stattdessen für unsere eigenen Zwecke.

Das ist übrigens auch der Grund, warum viele unserer Methoden im Umgang mit schwierigen Emotionen auf lange Sicht enttäuschen. Wenn wir an einem Kurs zur Aggressionsbewältigung teilnehmen, um besser mit anderen Menschen auszukommen, oder eine Reise in die Karibik buchen, um der Winterdepression zu entfliehen, werden wir höchstens vorübergehend Erleichterung finden, weil wir unser Ziel falsch gesetzt haben. So hilfreich Veränderungen unseres Lebensstils kurzfristig auch sein mögen: Sie werden niemals wirklich funktionieren, wenn wir unsere Emotionen aus selbstsüchtigen Motiven in Ordnung bringen wollen.

40 »Unsere Natur ist durch die [...] Sünde so tief auf sich selbst hin verkrümmt, dass sie [...] die besten Gaben Gottes an sich reißt [...] [und] alles [...] nur um ihrer selbst willen sucht.« (Martin Luther, Scholion zu Römer 5,4, Weimarer Ausgabe 56, S. 304, Zeilen 25-29.)

Selbst unsere Gebete werden nicht erhört werden, wenn sie eigennützig motiviert sind: »[...] *ihr bittet und empfangt nichts, weil ihr übel bittet, damit ihr es in euren Begierden vergeudet*« (Jakobus 4,3).

Doch wenn Gott uns rettet, durchbricht er unsere stets nach innen gerichtete, selbstsüchtige und zerstörerische Ausrichtung auf uns selbst. Wenn wir Buße getan und zum Glauben gefunden haben, verändert Gott unsere Herzen und erneuert unsere Wünsche, sodass wir uns mit unseren Emotionen auf ihn zubewegen wollen. Er befreit uns von unseren Sünden, damit wir aus den richtigen Gründen nach den richtigen Emotionen streben können. Statt in einer Spirale selbstsüchtiger Gefühle gefangen zu bleiben, können wir *für Gott und unseren Herrn Jesus* leben und auch *für ihn* fühlen. »*Und er ist für alle gestorben, damit die, die leben, nicht mehr sich selbst leben, sondern dem, der für sie gestorben und auferweckt worden ist*« (2. Korinther 5,15). Emotionen wurden von Anfang an zur Ehre Gottes geschaffen, und durch sein rettendes Handeln können sie nun wieder zu seiner Ehre gelebt und ausgedrückt werden.

Ist das nicht erstaunlich? Wenn wir nach den richtigen Emotionen *um Gottes willen* trachten statt nach angenehmen Gefühlen *um unserer willen*, bekommen wir am Ende genau jene Emotionen, nach denen wir uns sehnen. Wie Timothy Keller Matthäus 5,6⁴¹ mit eigenen Worten formuliert:

»Glücklich ist, wer nicht das Glück sucht, sondern die Gerechtigkeit.« Glück ist ein Nebenprodukt davon, etwas zu wollen, was größer ist als Glück selbst, nämlich in der richtigen Beziehung zu Gott und zum Nächsten zu stehen. Wenn du Gott als das nicht verhandelbare Gut deines Lebens suchst, wird dir

41 »Glückselig, die nach der Gerechtigkeit hungern und dürsten, denn sie werden gesättigt werden.«

das Glück gleichsam mit dazugegeben. Wenn du jedoch vor allem auf persönliches Glück zielst, wirst du weder das eine noch das andere bekommen.«⁴²

Persönliche Erfüllung bringt uns nicht weiter. Wenn wir jedoch bei Gott beginnen, können wir echte Fortschritte machen. Wenn wir Emotionen für Gott suchen und nicht für uns, werden wir durch Gottes Gnade wahres Glück finden. Nur wenn wir bei Gott beginnen, können wir unsere Emotionen richtig einordnen und mit ihnen richtig umgehen. Und in seinem Wort sagt Gott uns, wie wir fühlen sollen.

Die »Gefühlsgebote« der Bibel

In dem aufrichtigen Bemühen, Gott zu ehren, haben viele von uns angenommen, dass es nicht darauf ankommt, wie wir uns fühlen. Hauptsache, wir sind Gott gehorsam. Wir haben unsere Pflichten als Christen hauptsächlich in Bezug auf Gedanken, Worte und Taten verstanden, aber nicht in Bezug auf Gefühle. Unbemerkt sind wir einem weitverbreiteten Irrglauben aufgesessen: dass Gott sich nicht darum kümmere, wie wir uns fühlen, sondern es ihm nur wichtig sei, was wir trotz unserer Gefühle tun. Doch ohne Emotionen können wir Gott weder gefallen noch seine Gebote erfüllen oder Christus ähnlicher werden. Unsere Gefühle sind für den Gehorsam gegenüber Gott unerlässlich.

42 Timothy Keller, *Walking with God through Pain and Suffering*, New York City: Dutton, 2013, S. 187. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Gott im Leid begegnen* [Gießen: Brunnen Verlag, 2015].)

In der ganzen Bibel fordert Gott uns auf, ihm mit unseren Emotionen zu gehorchen. Nach Geboten in der Bibel zu suchen, die sich auf Gefühle beziehen, ist ein wenig wie eine Ostereiersuche für Kleinkinder – die Eier liegen alle auf Augenhöhe und sind gut sichtbar. Sobald man anfängt zu suchen, entdeckt man sie überall. Hier eine kleine Auswahl biblischer »Gefühlsgebote«:

»Die ihr den HERRN liebt, hasst das Böse!« (Psalm 97,10).

»Dient dem HERRN mit Freuden; kommt vor sein Angesicht mit Jubel!« (Psalm 100,2).

»Freut euch mit den sich Freuenden, weint mit den Weinenden.« (Römer 12,15).

»Seid aber zueinander gütig, mitleidig, einander vergebend [...]« (Epheser 4,32).

»Und der Friede des Christus regiere in euren Herzen [...]« (Kolosser 3,15).

»Deshalb [...] lasst uns Gnade [oder Dankbarkeit] haben, durch die wir Gott wohlgefällig dienen [...]« (Hebräer 12,28).

»[...] so wandelt [...] in Furcht [...]« (1. Petrus 1,17)

Obwohl die Bibel von solchen »Gefühlsgeboten« durchzogen ist, neigen wir dazu, unsere Emotionen als eine Art gehorsamsfreie Zone zu betrachten, als ob sie sich nicht auf »Gehorsamsterritorium« befänden. Wenn wir auf ein Gebot wie »Du sollst deinen Nächsten lieben« (Matthäus 22,39) oder »Freut euch allezeit« (1. Thessalonicher 5,16) stoßen, nehmen wir oft an, Gott könne unmöglich verlangen, dass wir Liebe oder Freude wirklich *empfinden*. Er müsse doch meinen, dass wir ein freundliches Gesicht aufsetzen und anderen dienen sollen. Doch diese Gebote strömen über vor Gefühlen. Wir sollen *herzlich sein*, nicht nur Herzlich-

keit zeigen. Wir sollen *Gefühle* des Friedens haben, die unser Herz beherrschen – das bedeutet mehr als bloß ein ruhiges Auftreten nach außen. Wir sollen starke *Emotionen* gegen das Böse und die Sünde haben, nicht lediglich sündige Handlungen unterlassen. Der Apostel Paulus lobte die Christen in Rom nicht nur für ihr gehorsames Handeln, sondern auch für ihre gottesfürchtigen Emotionen: Sie sind »von Herzen gehorsam geworden« (Römer 6,17).

John Piper greift 1. Korinther 13, den bekannten Abschnitt über die Liebe, auf, um diesen Punkt deutlich zu machen:

»Schon die Definition der Liebe in 1. Korinther widerlegt dieses enge Verständnis von Liebe. Paulus sagt zum Beispiel, dass die Liebe nicht *neidisch* ist, sich nicht *erbittern* lässt, dass sie sich an der Wahrheit *erfreut* und alles *hofft* (1. Korinther 13,4-7). All das sind *Gefühle*! Wenn du Gefühle wie unheiligen Neid oder Verbitterung hast, liebst du nicht. Und wenn du Gefühle wie Freude an der Wahrheit oder Hoffnung nicht hast, liebst du nicht. Mit anderen Worten: *Ja*, Liebe ist mehr als Gefühle; aber: *Nein*, Liebe ist nicht weniger als Gefühle.«⁴³

Wir dürfen uns nicht mit Halbwahrheiten über unsere Emotionen zufriedengeben. Gehorsam ist mehr als Gefühle, aber Gehorsam ist nicht weniger als Gefühle. Gott gebietet nicht nur unserem Verstand und unserem Willen Gehorsam und gewährt unseren Emotionen hingegen einen Freifahrtschein. Er ruft uns zum Gehorsam mit all unseren Fähigkeiten, einschließlich unserer Gefühle, auf.

43 John Piper, *Desiring God: Meditations of a Christian Hedonist*, Referenzausgabe zum 25-jährigen Jubiläum, Colorado Springs, Colorado (USA): Multnomah, 2011, S. 117. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Sehnsucht nach Gott. Leben als »christlicher Genießer«* [Waldems: 3L Verlag, 2019].)

Wenn unsere Emotionen von Gott kommen und für Gott existieren, dann müssen wir so fühlen – und nicht nur so denken und handeln –, wie Gott es uns in seinem Wort sagt.

Die »Gefühlsgebote« der Bibel legen die Messlatte für ein gottgemäßes Leben deutlich höher. Beängstigend hoch. Vielleicht dachten wir bisher, wir hätten die biblischen Gebote, die sich auf *Handlungen* beziehen, recht gut befolgt. Schließlich üben wir Gastfreundschaft (siehe Römer 12,13), wir versäumen das Zusammenkommen unserer Gemeinde nicht (siehe Hebräer 10,25), wir tun Gutes (siehe 1. Timotheus 6,18), und wir lassen kein »faules« Wort aus unserem Mund kommen (siehe Epheser 4,29). Natürlich geben wir zu, dass wir Schwächen und Sünden haben, aber im Großen und Ganzen halten wir uns für recht gute Christen. Beziehen wir jedoch die »Gefühlsgebote« der Bibel in unsere Bewertung ein, sieht das Ergebnis anders aus.

So viel wir auch dienen oder opfern mögen: Wenn wir nicht die Emotionen *empfinden*, die Gott will, dass wir sie fühlen, mangelt es unserem Dienst und unseren Handlungen an Gehorsam gegenüber Gott, wie er ihn von uns fordert. Der *Mangel an Gefühlen* brachte Israel sogar Gottes gerechtes Gericht ein: »Weil du dem HERRN, deinem Gott, nicht mit Freude und mit fröhlichem Herzen gedient hast [...], wirst du deinen Feinden dienen, [...] in Hunger und in Durst und in Blöße und in Mangel an allem [...]« (5. Mose 28,47-48). Das sitzt! Gott hatte nie vor, dass wir unsere Pflichten widerwillig, ohne Gefühle oder Emotionen erfüllen. Er hat uns nicht mit der Fähigkeit zu fühlen geschaffen, nur damit wir Gefühle dann aus unserem Leben als Christen ausklammern. Vielmehr hat Gott unsere Emotionen so gestaltet, dass sie eine zentrale Rolle in unserem Dienst für ihn spielen.

Wenn gute Gefühle schlecht sind ... und umgekehrt

Wie fühlen sich also gottgemäße Emotionen an? Zunächst einmal wissen wir, dass Gott möchte, dass wir positive Gefühle wie Liebe, Freude und Frieden haben, richtig? Ja, aber ist dir bewusst, dass es auch positive Gefühle gibt, die wir *nicht* empfinden sollen? Wir neigen dazu, zu denken, ein Christ sei jemand, der ständig »gut drauf« und glücklich ist. Doch in der Bibel lesen wir, dass es Zeiten gibt, in denen wir *nicht* froh sein sollen. Zum Beispiel: »Freue dich nicht über den Fall deines Feindes, und dein Herz frohlocke nicht über seinen Sturz« (Sprüche 24,17). Ebenso gibt es Dinge, die wir *nicht* lieben sollen, etwa: »[...] falschen Eid liebt nicht« (Sacharja 8,17).

Genauso neigen wir dazu, zu denken, Gott missbillige negative Gefühle wie Hass, Zorn oder Eifersucht. Das stimmt – manchmal. Doch es mag überraschen, dass Gott uns an manchen Stellen der Bibel sogar zu negativen Emotionen – wie etwa zu Zorn und Hass – *auffordert*. Wir sollen zürnen (siehe Epheser 4,26) und das Böse verabscheuen, hassen (siehe Römer 12,9). Kurz gesagt: »*Alles hat seine bestimmte Zeit, [...] Lieben hat seine Zeit, und Hassen hat seine Zeit*« (Prediger 3,1+8). Entgegen dem, was wir vielleicht bisher geglaubt haben, sollen Christen *sowohl* lieben *als auch* hassen. Offensichtlich bewertet Gott unsere Emotionen anders, als wir es tun.

Wenn also glückliche Gefühle nicht immer richtig und traurige oder unangenehme Gefühle nicht immer falsch sind, woher wissen wir dann, ob unsere Emotionen gottgemäß sind? Die Antwort auf diese Frage ist eigentlich ganz einfach: *Gottgemäße Emotionen entspringen gottgemäßen Überzeugungen und Wertmaßstäben*. Mit anderen Worten: Gottgemäße Emotionen wachsen aus Überzeugungen und Wertmaßstäben, die mit den Wahrheiten und

den Wertmaßstäben von Gottes Wort übereinstimmen. Umgekehrt entstehen Emotionen, die nicht gottgemäß sind, aus nicht gottgemäßen Überzeugungen und Wertmaßstäben. Die entscheidende Frage lautet: Glauben wir das, wovon Gott sagt, dass es wahr ist, und wertschätzen wir das, wovon Gott sagt, dass wir es wertschätzen sollen? Wenn ja, werden wir *wahre Gefühle* haben.

Mit anderen Worten: Unsere positiven Emotionen sind also dann nicht gottgemäß, wenn wir Dinge gutheißen, von denen Gott sagt, dass sie falsch sind, oder Freude an Dingen finden, die Gott hasst. Wenn wir uns über das Leid eines Menschen freuen, den wir nicht mögen, wenn wir an Klatsch und Tratsch Gefallen finden oder wir uns an der Darstellung sündigen Verhaltens in einer Fernsehserie erfreuen, beruhen unsere positiven Gefühle nicht auf gottgemäßen Überzeugungen und Wertmaßstäben. Genau hier entlarven unsere Emotionen oft, wer wir wirklich sind: Was macht uns glücklich? Was lieben wir? Was bereitet uns Freude? Wofür begeistern wir uns? Wenn unsere positiven Emotionen um nicht gottgemäße Wertmaßstäbe kreisen oder unsere Hoffnungen auf nicht gottgemäßen Überzeugungen beruhen, dann gefallen diese Gefühle Gott nicht.

Umgekehrt sind unsere negativen Emotionen dann gottgemäß, wenn sie sich gegen Sünde und Leid richten. Es ist richtig, über die Tragödie der Abtreibungen und die Ungerechtigkeit des Rassismus zu trauern. Wir sollten zornig über Pornografie und Sexhandel sein. Verleumdung und Klatsch sollten uns anwidern. Es sollte uns das Herz zerreißen, wenn Gottes Wahrheit und biblische Werte abgelehnt oder mit Füßen getreten werden. Tatsächlich würde ein Mangel an negativen Emotionen in solchen Fällen auf einen Mangel an moralischem Charakter unsererseits hinweisen. Der Theologe B.B. Warfield schrieb: »Es wäre für ein moralisches Wesen

unmöglich, angesichts eines erkannten Unrechts gleichgültig und unberührt zu bleiben.«⁴⁴ Wie oft fehlen uns zu unserer eigenen Beschämung genau jene negativen Emotionen, die Gott von uns erwartet! Pastor Clifford Pond formulierte es treffend: »Gerade auf der Ebene unserer Emotionen werden unsere Unvollkommenheiten am deutlichsten sichtbar. Wir sind betrübt über die falschen Dinge, wir lachen über Dinge, die uns zornig machen sollten. Das ist ein wahrer Gradmesser unserer inneren Reinheit, und allzu oft werden wir hierin als unzulänglich befunden.«⁴⁵

Unser Zorn kann also gottgemäß sein oder nicht; unsere Gefühle der Liebe und Zuneigung können gottgemäß sein oder nicht, unsere Traurigkeit kann richtig sein (mehr dazu in Kapitel 8), und unsere Freude kann falsch sein, sogar unsere Eifersucht und unsere Angst können gottgemäß sein – je nachdem, welche Überzeugungen und Wertmaßstäbe hinter ihnen stehen (siehe Hohelied 8,6; 1. Korinther 7,34). Wie können wir erkennen, ob wir die richtigen Emotionen haben? Nicht daran, ob wir uns dabei »gut fühlen«. Stattdessen müssen wir uns fragen: »Was glaube ich, dass es mich so glücklich oder so traurig macht?«, und: »Was wertschätze ich so sehr, dass diese Emotionen daraus entstehen?« Wenn wir lernen, unsere Gefühle nicht danach zu beurteilen, ob sie positiv oder negativ sind, sondern danach, wie sie unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe widerspiegeln, wird es uns leichtfallen, jene Emotionen zu erkennen, die Gott von uns erwartet.

44 B. B. Warfield, »The Emotional Life of our Lord«, <https://www.monergism.com/thethreshold/articles/onsite/emotionallife.html> (abgerufen am 02. 04. 2026); Auszug aus seinem Buch *The Person and Work of Christ*, Phillipsburg, New Jersey (USA): P&R, 1950, S. 93-145.

45 Clifford Pond, *The Beauty of Jesus: A Portrait of the Perfect Human Character of Jesus Christ and Some Applications to the Christian Life*, London: Grace Publications Trust, 1994, S. 92.

Doch es geht nicht nur darum, die richtige Art von Gefühlen zu haben, sondern auch darum, mit der richtigen Intensität zu fühlen. Alle unsere Emotionen »sollten in einem angemessenen Verhältnis zum realen Wert ihrer Objekte stehen«, schreibt Professor Mark Talbot.⁴⁶ »Zum Beispiel erkennt fast jeder, dass etwas grundlegend falsch ist, wenn Ehepartner ihren Mann oder ihre Frau nicht wesentlich mehr lieben als ihren Hund oder wenn Eltern emotional kaum stärker an ihren Kindern hängen als an ihren Autos.«⁴⁷ Mit anderen Worten: Wir sollten unsere stärksten Gefühle in Bezug auf das haben, was auch wirklich am wichtigsten ist. Deshalb sollten wir uns fragen: »In Bezug worauf habe ich die stärksten Gefühle?« Oder noch wichtiger: »In Bezug auf *wen* habe ich die stärksten Gefühle?« In der Bibel lesen wir, wie die Antwort hierauf lauten sollte: *»Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deiner ganzen Kraft und mit deinem ganzen Verstand, und deinen Nächsten wie dich selbst«* (Lukas 10,27). Wenn wir das fühlen, was Gott will, dass wir fühlen, und es so stark fühlen, wie er es will, dann haben wir gottgemäße Emotionen.

Fühlen, was Gott will, dass ich fühle

Natürlich *möchte* jeder Christ Gott auch mit seinen Emotionen gehorchen. Doch *wie* können wir fühlen, was Gott will, dass wir fühlen? Können wir unsere Gefühle wirklich ändern? Wir neigen

46 Mark Talbot, »Godly Emotions: Religious Affections. Expositions of Edwards's Major Works«, *desiringGod*, 01. 09. 2004, <http://www.desiringgod.org/articles/godly-emotions> (abgerufen am 02. 04. 2026).

47 Ebenda.

dazu, Emotionen als etwas zu betrachten, was einfach geschieht – nicht als etwas, was wir beeinflussen können. Gefühle kommen und gehen, und wir halten uns gewissermaßen nur fest, während sie uns mitnehmen. Wir können nicht einfach »Sei fröhlich« sagen – und dann Freude empfinden. Wir können Mitgefühl oder gottgemäßen Zorn nicht auf Knopfdruck erzeugen. Wir können unsere Gefühle nicht einfach durch Befehle lenken, wie wir andererseits jedoch unserem Verstand befehlen können, worauf er sich konzentrieren soll, oder unseren Füßen, wohin sie gehen sollen. Gefühle funktionieren so nicht. Jeder weiß: Man kann traurige Gefühle nicht einfach abschalten und glückliche Gefühle nicht einfach auf Kommando erzeugen.

Auch wenn es stimmt, dass wir unsere Emotionen nicht direkt verändern können, so können wir sehr wohl die Überzeugungen und Wertmaßstäbe verändern, die unseren Emotionen zugrunde liegen. Genau auf diese Weise können wir Gott auch mit unseren Gefühlen gehorchen. Wenn wir verstehen, dass Emotionen aus Glaubensüberzeugungen und Wertmaßstäben entstehen, können wir unsere Gefühle an ihrer Quelle angehen. Wir können die Überzeugungen und Wertmaßstäbe ins Visier nehmen, die zu nicht gottgemäßen Gefühlen führen, und solche Überzeugungen und Wertmaßstäbe kultivieren, die gottgemäße Gefühle hervorbringen. Verändern wir unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe, so verändern wir auch unsere Emotionen.

Weil wir unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe verändern können, sind wir moralisch verantwortlich für unsere Gefühle. Wenn wir zum Beispiel bewusst einem verleumderischen Bericht im Internet Glauben schenken und über Unrecht, das vielleicht nie geschehen ist, Empörung empfinden, dann tragen wir Verantwortung für diese Emotionen. Sie beruhen auf falschem Zeug-

nis, das Gott uns in seinem Wort verbietet anzunehmen. Ebenso sind wir verantwortlich für unsere Gefühle, wenn wir uns über das Unglück eines anderen freuen, da diese Gefühle einem sündigen Wertmaßstab entspringen, von dem wir umkehren können und sollen. Wir sind Gott gegenüber verantwortlich dafür, wie wir fühlen.

So, wie ein Ruder den Kurs eines großen Schiffes bestimmt, so bilden unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe das Ruder, das die Richtung unserer Emotionen verändert. Manche Überzeugungen und Wertmaßstäbe lassen sich leichter ablegen, und unsere Gefühle ändern sich entsprechend schnell. Andere Überzeugungen und Wertmaßstäbe sind jedoch tief in unserer Seele verankert und durch jahrelange Bestärkung geprägt worden. Doch es gibt keine Überzeugungen und keine Wertmaßstäbe, die der Gnade Gottes letztlich widerstehen können. Durch die Kraft des Heiligen Geistes können unsere Emotionen »*verwandelt [werden] durch die Erneuerung [unseres] Sinnes*« (Römer 12,2). Wenn wir glauben, was Gott uns zu glauben gebietet, und wertschätzen, was Gott uns wertzuschätzen gebietet, werden wir gottgemäße Emotionen haben.

Das Bewusstsein für die biblischen »Gefühlsgebote« soll unseren christlichen To-do-Listen keine weitere Aufgaben hinzufügen und auch keinen zusätzlichen Grund dafür liefern, uns verurteilt zu fühlen. Vielmehr soll es uns ermutigen und voranbringen. Wer von uns möchte nicht die Liebe zu Christus und das Mitgefühl für andere haben, wie Gott sie jeweils von uns verlangt? Diese gottgemäßen Emotionen sind kein besonderes Talent, das nur einer Gruppe von Elite-Christen geschenkt wird. Auch wenn wir uns kein Talent aneignen können, das wir nicht besitzen, kann jede von uns gottgemäße Emotionen haben. Das liegt daran, dass Emo-

tionen eben kein Talent sind, sondern eine Fähigkeit. Und Gott hat uns die Fähigkeit der Emotionen als Geschenk gegeben, und er hat unsere Emotionen zu seiner Ehre erlöst. John Piper schreibt, dass »die Bekehrung die Erschaffung eines neuen Verlangens ist, nicht nur von neuen Verpflichtungen; von neuen Freuden, nicht nur von neuen Taten; von neuen Kostbarkeiten, nicht nur von neuen Aufgaben«. ⁴⁸

Mehr noch: Gott gibt uns kein Gebot und überlässt uns dann uns selbst, damit wir versuchen, es aus eigener Kraft zu erfüllen. Wie Augustinus es ausdrückte, gibt Gott, was er verlangt. ⁴⁹ Wenn Gott von uns verlangt, gottgemäße Emotionen zu haben, bedeutet das, dass er auch beabsichtigt, uns gottgemäße Emotionen zu schenken. Durch die Kraft des Heiligen Geistes können wir gottgemäße Emotionen kultivieren und nicht gottgemäße Emotionen abtöten. Wir *können* so fühlen, wie Gott will, dass wir fühlen. Der Apostel Petrus weist uns darauf hin, dass »*seine göttliche Kraft uns alles zum Leben und zur Gottseligkeit geschenkt hat*« (2. Petrus 1,3). Dieses »alles« schließt auch gottgemäße Emotionen mit ein. Uns ist die Kraft gegeben worden, Gott auch mit unseren Gefühlen zu gehorchen. So, wie wir gottgemäße Gedanken denken und gottgemäße Entscheidungen treffen können, können wir auch gottgemäße Emotionen empfinden. Wie wir das konkret tun können – wie wir unsere Emotionen tatsächlich verändern können –, darum geht es in den restlichen Kapiteln dieses Buches.

48 John Piper, *Wenn die Freude nicht mehr da ist*, Bielefeld: CLV, 4. Auflage 2025, S. 14.

49 Sinngemäß nach Augustinus, *Confessiones* 10.39; in: Thomas R. Schreiner und Ardel B. Caneday, *The Race Set Before Us: A Biblical Theology of Perseverance & Assurance*, Downers Grove, Illinois (USA): InterVarsity Press, 2001, S. 17.

Kapitel 5

Emotionale Notfallmaßnahmen

Es war das Halbfinale des Commonwealth-Cup-Fußballturniers. Nicoles Sohn Jack und Kristins Sohn Owen spielten für die Sawyer Strikers, eine Mannschaft, die von ihrem Onkel Chad trainiert wurde. Wir zwei Mütter standen am Spielfeldrand auf Höhe der Mittellinie und feuerten abwechselnd jeden Spieler lautstark an. Uns könnte man nicht gerade als *leise* Fans bezeichnen, und so fiel uns erst in der Halbzeitpause auf, dass die Eltern, die vor uns saßen, von unserem enthusiastischen Anfeuern wenig begeistert waren. Sie drehten sich zu uns um und fragten genervt: »Werdet ihr den Rest des Spiels weiter rumschreien? Wenn ja, setzen wir uns woandershin.«

Zunächst waren wir überrumpelt, und es war uns peinlich, doch dann wurden wir beide wütend. Sarkastisch antworteten wir: »Tut uns ja *sooo* leid.« Daraufhin nahm das Paar verärgert ihre Stühle

und marschierte davon. Später tat es uns tatsächlich leid. Wenn wir doch nur nicht sarkastisch reagiert hätten! Wenn wir doch die Liebe Christi gezeigt hätten!

Solche Momente kennen wir alle. Wir genießen das Leben – und dann provoziert uns plötzlich jemand. Plötzlich werden wir von einer reißenden Strömung frustrierender Emotionen erfasst. Wir wissen nicht genau, was unsere Gefühle uns sagen wollen, aber wir wissen, dass sie uns in die falsche Richtung treiben. Nur wissen wir nicht, was wir dagegen tun sollen. Os Guinness beschreibt es so: »Die Emotionen erheben sich in einer Art innerem Putsch gegen die Vernunft. Dann reißen sie alles mit sich in einer Flut von Gefühlen, die Logik und Vernunft überwältigt.« Weiter schreibt er: »Die Vernunft wird ausgeschaltet, der Gehorsam wird über Bord geworfen, und für eine Zeit ist die Herrschaft der Emotionen ebenso souverän wie gewaltsam. Der Staatsstreich ist vollzogen.«⁵⁰ Wir ergeben uns unseren sündigen Emotionen und geraten in einen noch zerstörerischeren Kreislauf von Entmutigung und Reue.

Genau hier scheitern oft unsere guten Vorsätze, Gott auch mit unseren Gefühlen zu gehorchen. Wir werden laut, machen eine spitze Bemerkung oder ziehen uns von anderen zurück. Eine Frau schrieb uns: »All die Bibelverse, die ich in ruhigeren Zeiten lese und auswendig lerne, scheinen aus dem Fenster zu fliegen, sobald ich genervt bin oder emotional werde. Das Schlimmste ist, dass ich dann gar kein Verlangen mehr habe, die Kontrolle zurückzuerlangen.« Und genau das ist das Schlimmste daran: Wenn wir uns in einer emotionalen Strömung befinden, vergessen wir nicht nur alles, was wir eigentlich wissen, sondern wir *wollen* uns dann vielleicht nicht einmal an unser Wissen erinnern. Und wir kön-

50 Os Guinness, *God in the Dark: The Assurance of Faith Beyond a Shadow of Doubt*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 1996, S. 126+128.

nen in jenem Augenblick ja wohl kaum innehalten, uns mit der Bibel hinsetzen und die Überzeugungen und Wertmaßstäbe hinter unseren Emotionen analysieren.

Doch selbst in der Versuchung können wir uns noch für emotionalen Gehorsam entscheiden. Durch Gottes Gnade können wir diese Momente potenziellen Versagens in Gelegenheiten verwandeln, in gottgemäßen Emotionen zu wachsen.

Achtung: Emotionale Versuchung!

Am Strand stehen manchmal solche Warnschilder: »Achtung, Strömungen! Sie könnten mitgerissen werden und ertrinken. Gehen Sie im Zweifelsfall nicht ins Wasser!« Auch Jesus warnte seine Jünger: *»Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung kommt; der Geist zwar ist willig, das Fleisch aber schwach«* (Matthäus 26,41). Emotionale Versuchung ist nicht ungewöhnlich oder etwas Besonderes. In der Bibel lesen wir, dass wir sie zu erwarten haben. Obwohl wir einen neuen Geist haben, der Gott gehorchen möchte, ist unser Fleisch noch immer schwach. Also sollten wir uns nicht von der Versuchung überraschen lassen, sondern besser *wachsam und auf der Hut vor ihr sein*.

Zuerst sollten wir möglichen Quellen emotionaler Versuchung nach Möglichkeit aus dem Weg gehen. Wie auf dem Schild steht: »Gehen Sie im Zweifelsfall nicht ins Wasser!«, oder wie wir in der Bibel lesen: Wir sollen vor der Versuchung fliehen (vgl. 1. Korinther 6,18). Wenn wir also regelmäßig ungeduldig werden, wenn wir morgens unsere Kinder zur Schule bringen, dann sollten wir unsere Morgenroutine überdenken. Wenn unser täglicher Konsum von »Eilmeldungen« uns Angst einjagt, sollten wir jene Funk-

tion auf unserem Smartphone vielleicht besser ausschalten. Oder wenn unsere Social-Media-Gewohnheiten Unzufriedenheit in uns hervorrufen, dann wäre es vielleicht besser, die entsprechenden Apps auf unseren Smartphones nicht mehr zu nutzen.

Aber natürlich gibt es auch einige leicht in Versuchung bringende Situationen, denen wir nicht aus dem Weg gehen können, wie zum Beispiel ein Abendessen mit den Schwiegereltern, Stress auf der Arbeit oder sich den ganzen Tag (und die ganze Nacht) um unsere Kinder zu kümmern. Manche Versuchungen erwarten wir nicht, wie zum Beispiel einen gemeinen Kommentar, eine unvorhergesehene Rechnung oder einen verlorenen Schlüssel. Für solche Momente müssen wir im Voraus einen Plan festlegen – einen Plan, der klar und einfach ist und uns hilft, das Problem anzugehen. Einen solchen Plan könnten wir unsere »Notfallmaßnahmen« nennen. Diese sollen uns vor Sünde und Reue schützen (selbst wenn wir mit wütenden Fußball-Eltern konfrontiert sind!) und uns in die Lage versetzen, unsere Emotionen zu ändern.

»Keine Versuchung hat euch ergriffen als nur eine menschliche; Gott aber ist treu, der nicht zulassen wird, dass ihr über euer Vermögen versucht werdet, sondern mit der Versuchung auch den Ausgang schaffen wird, sodass ihr sie ertragen könnt« (1. Korinther 10,13). Keine Versuchung, also auch keine emotionale, hat uns ergriffen, die kein anderer Christ kennt. Und Gott wird uns nicht über unsere Kräfte hinaus versuchen. Ganz egal, wie stark die Emotionen sind: Wir *können* sie überwinden, wenn wir den Ausweg nehmen, den Gott uns aufzeigt. Hier sind drei praktische Notfallmaßnahmen, um emotionalen Versuchungen widerstehen zu können.

1. Entscheide dich für Selbstbeherrschung

Die erste Notfallmaßnahme ist Selbstbeherrschung. Das bedeutet, das anzuwenden, was Elisabeth Elliot das »schnelle, harte Abwehren: ›Das werde ich nicht tun!«⁵¹ nannte. Ganz egal, wie stark die Emotion ist, ganz egal, wie überwältigend die Situation erscheint: Wir können uns entscheiden, *nicht* zu sündigen. Selbstbeherrschung hält die emotionale Strömung davon ab, uns hinaus auf ein Meer von Konsequenzen zu ziehen. Haben wir jedoch keine Selbstbeherrschung, bringen wir uns womöglich in noch größere Gefahr. Laut dem Buch der Sprüche sind wir ohne Selbstbeherrschung wie »eine aufgebrochene Stadt ohne Mauer« (Sprüche 25,28).

Selbstbeherrschung widersteht bereits dem ersten Aufkommen einer sündigen Emotion. Das bedeutet, dass wir keine sündige Handlung begehen: keine Rache oder Vergeltung, keine vorschnellen Entscheidungen oder rücksichtsloses Verhalten, keine impulsiven E-Mails oder unbedachten Tweets. Und wir weigern uns, mit unserem Mund zu sündigen. Wir lassen keinen Dampf ab, klagen nicht, schlagen nicht verbal zurück – ganz egal, wie »gut« sich das im Moment anfühlen mag. Wir tratschen nicht über die Person, die uns verletzt hat. Wir unterdrücken die schlagfertige Antwort. Wenn nötig, sagen wir überhaupt nichts.

Als Janelles älteste Tochter Caly noch ein Kleinkind war, hatte sie häufig Wutausbrüche. Um ihr zu helfen, diese emotionale Versuchung zu überwinden, brachte Janelle ihr eine einfache Gewohnheit bei: Sobald Calys Gefühle anfangen, sich hochzuschaukeln,

51 Elisabeth Elliot, »What to Do About Feelings«, *The Elisabeth Elliot Newsletter*, Januar/Februar 2001, https://elisabethelliott.org/wp-content/uploads/2021/01/EENews_Binder.pdf, S. 394 (abgerufen am 02. 06. 2026).

sagte Janelle zu ihr, sie solle »sich den Mund zuhalten«. Nach vielem Üben lernte Caly, sich die Hand auf den Mund zu legen, und fast sofort begann sie, sich zu beruhigen. Sobald sie ihre Gefühle wieder unter Kontrolle hatte, konnte sie ihrer Mutter zuhören und mit ihr über den Grund für ihren Zorn sprechen. Heute ist Caly viel selbstbeherrschter, wenn sie in Versuchung gerät (manchmal handelt sie darin sogar reifer als ihre Großmutter und ihre Tante!). Auch wir können lernen, *uns für Selbstbeherrschung zu entscheiden* und uns gewissermaßen »den Mund zuzuhalten«, wenn sündige Emotionen aufzukommen beginnen.

Selbstbeherrschung ist eine »*Frucht des Geistes*« (siehe Galater 5,22 [Schlachter 2000]), die heutzutage nur selten gewürdigt wird. Viele Menschen reagieren mit Verachtung auf das Konzept der Selbstbeherrschung. Sie halten es für eine Tugend, alles, was man fühlt, ungefiltert und ohne Nachdenken auszudrücken. »Ich bin einfach echt, ehrlich und authentisch«, sagen sie. Im Gegensatz dazu setzen sie fälschlicherweise Selbstbeherrschung oft mit Unterdrückung, Vortäuschung oder einer falschen Fassade gleich. Doch Selbstbeherrschung zu üben, bedeutet nicht, dass wir leugnen, dass unsere Gefühle real sind – vielmehr, so der Philosoph David Pugmire, »weigern wir uns, uns mit dem Urteil [unserer] Emotionen zu identifizieren«.⁵² Selbstbeherrschung ist keine Unterdrückung, sondern eine Weigerung, den sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäben hinter unseren Emotionen zuzustimmen. Selbstbeherrschung sagt zu unseren sündigen Gefühlen: »Ich weiß vielleicht noch nicht, warum ich so empfinde, aber eines weiß ich: Ihr Gefühle seid sündig. Ich weiß, dass ihr aus einer sündigen Überzeugung und einem sündigen Wertmaßstab hervorgeht, und ich

52 David Pugmire, *Rediscovering Emotion*, Edinburgh: Edinburgh University Press, 1998, S. 129.

beabsichtige, gegen euch zu kämpfen. Dies ist mein erster Widerstand.«

Durch Gottes Gnade können wir uns für Selbstbeherrschung entscheiden. Das ist einfach, das ist effektiv, und das ist möglich. »Gehorsam gegenüber Gott ist immer möglich«, schrieb Elisabeth Elliot. »Es ist ein tödlicher Irrtum, der Vorstellung zu verfallen, dass wir bei extrem starken Gefühlen nichts anderes tun können, als ihnen nachzugeben.«⁵³ Wie Paulus Timotheus erinnerte: »*Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furchtsamkeit gegeben, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit [oder: Selbstbeherrschung]*« (2. Timotheus 1,7).

2. Rufe zu Gott

Wenn wir uns mitten in emotionaler Versuchung befinden, wenn »die Herrschaft der Emotionen ebenso souverän wie gewaltsam« ist, brauchen wir mehr als ein paar gute Ratschläge.⁵⁴ Die Lage ist ernst. Die Versuchung ist größer, als wir allein bewältigen können. Und die möglichen Konsequenzen sind gravierend, denn Versuchung führt zur Sünde, und Sünde führt zum Tod (siehe Jakobus 1,14-15). Wir brauchen Rettung. Wir brauchen Erlösung. Und die gute Nachricht ist: Alles, was wir tun müssen, ist, darum zu bitten.

»*Rette mich, o Gott*«, betete David, »*denn die Wasser sind bis an die Seele gekommen! Ich bin versunken in tiefen Schlamm, und kein*

53 Elisabeth Elliot, *Discipline: The Glad Surrender*, Grand Rapids, Michigan (USA): Revell, 2006, S. 142.

54 Os Guinness, *God in the Dark: The Assurance of Faith Beyond a Shadow of Doubt*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 1996, S. 126.

Grund ist da; in Wassertiefen bin ich gekommen, und die Flut überströmt mich« (Psalm 69,2-3). So, wie eine ertrinkende Frau um Hilfe ruft, müssen wir zum Retter unserer Seelen rufen, damit er uns aus den emotionalen Strömungen herauszieht. In einem emotionalen Notfall bleibt uns oft nur Zeit für ein kurzes, verzweifelt (häufig stilles) Gebet: »*Rette mich, o Gott!*« Aber das genügt. Er hört, und er wird zu unserer Rettung eilen. Wie David bezeugte: »*Er streckte seine Hand aus von der Höhe, er nahm mich, er zog mich aus großen Wassern*« (Psalm 18,17).

»Lasst uns lernen, dass das Gebet das beste praktische Mittel ist, das wir in Zeiten der Not anwenden können«, schrieb der Pastor J. C. Ryle.⁵⁵ Zum einen hat schon der Akt des Betens eine unmittelbare Wirkung auf unsere Emotionen. Er reißt uns aus einer selbst-zentrierten Spirale heraus und lenkt unsere Aufmerksamkeit neu auf Gott. Wenn wir beten, bewegen wir uns auf Gott zu. Genau zu diesem Zweck sind unsere Emotionen überhaupt da. Und Gebet bewegt nicht nur uns auf Gott zu – es bewegt auch Gott auf uns zu (siehe Jakobus 4,8). Gebet ruft die aufmerksame Hilfe unseres himmlischen Vaters herbei.

Durch das Gebet schenkt Gott uns die Kraft zur Selbstbeherrschung. Er gibt uns auch die Gnade, auf unerwartete Schwierigkeiten mit Freundlichkeit und Güte reagieren zu können. Wenn wir zu Gott um Hilfe rufen, können wir die gewaltige Flut sündiger Emotionen zurückdrängen. Manchmal erleben wir sogar eine sofortige Veränderung dessen, was wir fühlen. Wenn es also so ist, wie Jakobus sagt: »[...] *das inbrünstige Gebet eines Gerechten vermag viel*« (Jakobus 5,16), warum sollten wir dann nicht in jeder emotionalen Versuchung zu Gott rufen?

55 J. C. Ryle, *Matthew (The Crossway Classic Commentaries)*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 1993, S. 261.

Wir sollten jedoch nicht nur im Notfall beten, sondern Gott auch täglich darum bitten, uns von vornherein vor Versuchung zu bewahren. »*Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung kommt*«, ermahnte Jesus seine Jünger (Matthäus 26,41). Kein Wunder also, dass das Vaterunser die Bitte enthält: »[...] *und führe uns nicht in Versuchung, sondern errette uns von dem Bösen*« (Matthäus 6,13). Versuchung ist eine ernste Sache, aber das Gebet – dass Gott uns verschont und errettet – ist das beste praktische Gegenmittel. Lasst uns heute zu unserem Retter rufen!

3. Nimm eine konkrete Handlung vor

Nachdem wir Selbstbeherrschung geübt und zu Gott gerufen haben, besteht unsere dritte Notfallmaßnahme darin, *eine* konkrete Handlung vorzunehmen, um das sündige Gefühl zu zerstreuen. In einer emotionalen Notsituation haben wir oft nicht viel Zeit zum Nachdenken, aber wir können einen einfachen Schritt des Gehorsams tun. Wie eine Stecknadel, mit dem man in einen Luftballon sticht, kann ein einziges Wort oder eine einzige Handlung den Druck der emotionalen Versuchung lösen.

In manchen Fällen sollten wir genau das Gegenteil von dem tun, wonach uns gerade zumute ist. Wenn du dein Gegenüber am liebsten kritisieren möchtest, sag ihm etwas Anerkennendes. Wenn du über etwas meckern oder dich über etwas beschweren willst, überlege, wofür du dankbar bist. Wenn du dich zurückziehen möchtest, beginne ein Gespräch. Wenn du ins Grübeln gerätst, singe ein Loblied. Das Gegenteil dessen zu tun, was du eigentlich tun möchtest, mag sich wie das Schwerste überhaupt anfühlen, aber es hat eine unmittelbare Wirkung. Stell dir vor, wir beide hät-

ten zu den wütenden Fußball-Eltern etwas Freundliches gesagt, statt eine sarkastische Bemerkung zu machen. Wir hätten nicht nur unsere eigene Wut gedämpft, sondern auch ihren Zorn entschärft. *»Eine milde Antwort wendet den Grimm ab, aber ein kränkendes Wort erregt den Zorn«* (Sprüche 15,1).

Oder nehmen wir an, du hast einen Konflikt mit deinem Mann. Vielleicht hast du das Bedürfnis, ihm wütende, bittere Worte an den Kopf zu werfen. Aber was wäre, wenn du das Gegenteil tätest und ihm stattdessen die Hand reichen würdest? Diese eine liebevolle Geste würde deiner Frustration die Kraft nehmen und höchstwahrscheinlich auch seinen Ärger besänftigen.

Oder wir müssen, wie es ein altes Gedicht ausdrückt, manchmal einfach »das Nächste tun«. Raus aus dem Bett. Das Geschirr abwaschen. Eine Ladung Wäsche waschen. Mit dem Hund spazieren gehen. Den Konflikt hinter uns lassen. Mit anderen Worten: etwas tun, was uns von der Versuchung wegführt und uns zu etwas Konstruktivem hinführt. Das mag dir vielleicht ungeistlich vorkommen, aber dieser Vorschlag stammt direkt aus der Bibel: *»Weiche vom Bösen und tue Gutes«* (Psalm 34,15). Das heißt: Tu jetzt das Gute, Nützliche, Produktive, Alltägliche, das gerade ansteht, statt dich Gefühlen wie Zorn, Selbstmitleid, Angst oder Niederlagenheit hinzugeben. Unser Herz mag vor Neid rasen oder unser Kopf von Verzweiflung vernebelt sein, doch wenn wir uns von emotionaler Versuchung abwenden und uns stattdessen einer richtigen Handlung zuwenden und sie tun, beginnt die Macht unserer sündigen Gefühle nachzulassen.

Wenn die Prüfungen des Lebens mit unseren Überzeugungen und Wertmaßstäben kollidieren, um Versuchung hervorzubringen, können uns diese Notfallmaßnahmen helfen, Widerstand zu leisten. Sie sind die erste Verteidigungslinie gegen sündige Emotionen.

Statt in einem Kreislauf aus Sünde und Reue stecken zu bleiben, können wir uns entscheiden, Selbstbeherrschung zu üben, zu Gott zu rufen und eine konkrete Handlung vorzunehmen. Sobald wir außerhalb von unmittelbarer Gefahr sind, können wir unter Gebet darüber nachdenken, warum wir versucht wurden und wie wir unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe für die Zukunft verändern können.

Denke einmal an eine wiederkehrende Versuchung, der du inmitten deiner emotionalen Strömungen ausgesetzt bist. Vielleicht neigst du dazu, gereizt zu sein oder wütend zu werden, oder dazu, dich ängstlich zurückzuziehen oder der Angst nachzugeben. Wir können uns im Voraus darauf vorbereiten, diesen Versuchungen mit emotionalen Notfallmaßnahmen zu begegnen. Wann musst du diese emotionalen Notfallmaßnahmen »griffbereit« haben? In welcher konkreten Situation kannst du beginnen, Selbstbeherrschung zu üben, zu Gott zu rufen und eine konkrete Handlung vorzunehmen? Wenn wir emotionale Notfallmaßnahmen im Augenblick der emotionalen Versuchung anwenden, werden wir von dem Unterschied überrascht sein, den sie bewirken können. Wir müssen nicht länger dieselben Sünden immer und immer wieder wiederholen. Wir können einen neuen Kurs einschlagen und anfangen, unsere Emotionen zu verändern.

Eine Fallstudie: Von der Menstruation bis zur Menopause

Emotionale Notfallmaßnahmen sind besonders in jenen Phasen unseres Lebens wichtig, in denen wir mit hormonellen Schwankungen zu kämpfen haben. Viele von uns wissen, wie es sich anfühlt, mit zwei Versionen seiner selbst zu leben. Der Mann

unserer Freundin Katie nannte diese beiden Versionen seiner Frau »Katie A« und »Katie B«. Während »Katie A« die alltägliche Version war, tauchte die hormongesteuerte »Katie B« einmal im Monat auf. »Katie A« war gelassen, schlagfertig und lustig. »Katie B« hingegen war schnell am Weinen, reizbar und gestresst. Wenn Emotionen »etwas erzählen«, dann erzählten »Katie A« und »Katie B« sehr unterschiedliche Geschichten.

Hormonschwankungen wie bei Katie können körperliche Schmerzen und Schwäche verursachen, dazu auch emotionale Herausforderungen. Für manche Frauen ist der Leidensdruck sehr groß. Vielleicht beansprucht das prämenstruelle Syndrom (PMS) zwei Wochen im Monat und richtet Chaos in Körper und Gefühlen an. Oder vielleicht erlebst du das Hochgefühl, neues Leben zur Welt zu bringen, nur um danach in eine hormonell bedingte Wochenbettdepression zu fallen. Und bei manchen Frauen werden durch die Wechseljahre die Gefühle völlig auf den Kopf gestellt.

Jede hormonelle Veränderung ist zugleich eine Versuchung – und eine große noch dazu. Es ist eine Zeit, in der die Sünde versucht, die Schwäche unseres Körpers auszunutzen. Wie reagieren wir also in diesen schwierigen Lebensphasen in einer gottgemäßen Weise? Manche profitieren von medizinischer Hilfe, doch wir alle brauchen biblische Weisheit, um die emotionalen Extreme zu navigieren, die diese körperlichen Veränderungen manchmal begleiten.

Während des PMS müssen wir Verantwortung für unsere Emotionen übernehmen, dürfen diese aber nicht zu ernst nehmen. In Zeiten hormoneller Veränderungen formen unsere aus dem Gleichgewicht geratenen Körper oft unsere Gefühle.⁵⁶ Wir sind weder verrückt noch außer Kontrolle geraten oder plötzlich ein

56 Ed Welch, *The Counselor's Guide to the Brain and Its Disorders*, überarbeitete Ausgabe, Glenside, Pennsylvania (USA): CCEF, 2015, S. 19.

anderer Mensch. Unsere Emotionen »erzählen« uns lediglich, dass wir unter dem intensiven Druck einer körperlichen Prüfung stehen. Um in unruhigen Gewässern in Zeiten hormoneller Veränderungen einen geraden Kurs zu halten, ist es hilfreich, sowohl die Untiefen emotionaler *Ausbrüche* auf der einen Seite als auch die Klippen übermäßiger *Selbstbeobachtung* auf der anderen Seite zu meiden.

Wenn wir Hormonschwankungen ausgesetzt sind, stehen wir stärker in der Versuchung zu sündigen emotionalen Ausbrüchen. Wir reagieren dann vielleicht wütend oder gereizt auf die kleinste Provokation. In einem Anfall von Verzweiflung oder Selbstmitleid sagen wir womöglich Dinge über Gott, über andere oder über uns selbst, von denen wir wissen, dass sie nicht wahr sind. Oder wir geraten in Panik und erliegen übergroßen Gefühlen der Angst. Auch wenn Emotionen, die wir in Zeiten hormoneller Veränderungen empfinden, vielleicht nichts mit geistlichen Angelegenheiten zu tun haben, sind unsere Reaktionen dennoch für Gott von Bedeutung.⁵⁷ Es steht uns nicht frei, diese Gefühle auf sündige Weise auszuleben – ganz gleich, wie stark sie sind.

Die Versuchung zur Sünde mag während der Menstruation oder in den Wechseljahren überwältigend erscheinen, doch Gottes Gnade reicht aus, um uns zu helfen, sie zu überwinden. »Körperliche Probleme sind nicht stark genug, um uns zum Sündigen zu zwingen oder uns davon abzuhalten, aus dem Glauben zu leben«, schreibt Ed Welch.⁵⁸ Erwinnere dich an die tröstenden Worte aus 1. Korinther 10,13: Hormonell bedingte Versuchungen sind nichts Ungewöhnliches, aber Gott ist treu. Er wird einen Ausweg schaffen und uns helfen, durchzuhalten. Wenn wir erkennen, dass wir

57 Ebenda, S. 19.

58 Ebenda, S. 25.

in solchen Zeiten zu Überreaktionen neigen, können wir Selbstbeherrschung üben, zu Gott rufen und eine konkrete Handlung vornehmen. So können wir unsere Seelen und unsere Beziehungen vor den Folgen sündiger emotionaler Ausbrüche schützen.

Ebenso müssen wir der Neigung zur übermäßigen Selbstbeobachtung widerstehen. Im nächsten Kapitel werden wir uns anschauen, wie wir unsere sündigen Emotionen bewerten können, aber Zeiten hormoneller Schwankungen sind *keine* guten Zeiten, um unseren geistlichen Fortschritt zu bewerten. Wenn wir versuchen, in solchen Zeiten unseren geistlichen Puls zu messen, werden wir wahrscheinlich ein falsches Ergebnis erhalten. Unsere Emotionen könnten uns einreden, wir seien in alte Gewohnheiten zurückgefallen, wir seien Versager oder nicht einmal Christen. Doch Emotionen geben uns keine zuverlässige Auskunft über geistliche Angelegenheiten, wenn sie von einem aus dem Gleichgewicht geratenen Körper beeinflusst werden. Die PMS-Zeit ist nicht die Zeit, um herauszufinden, warum wir fühlen, wie wir fühlen, oder um in den Tiefen unserer Seele nach Müll zu tauchen.

Hormonell beeinflusste Emotionen sind außerdem dafür berüchtigt, falsche Signale über die Menschen in unserem Leben auszusenden. Wir ziehen möglicherweise falsche Schlüsse darüber, was Freunde mit ihren Worten meinen oder was unsere Ehemänner mit ihrem Handeln (oder ihrem Nichthandeln) bezwecken. Doch Menschen sind in der Regel nicht so unsensibel oder lieblos, wie sie uns in Zeiten hormoneller Schwankungen erscheinen. Auch Gott hat sich nicht für eine Zeit zurückgezogen. Vielmehr kann unser körperlicher Zustand unsere Fähigkeit beeinträchtigen, Gottes Gegenwart wahrzunehmen. »Wir sollten uns darüber im Klaren sein«, betont John Piper, »dass der Zustand unseres Körpers einen Unterschied macht für die Fähigkeit unseres Verstands, klar zu denken,

und die Fähigkeit unserer Seele, die Schönheit hoffnungsspendender Wahrheit zu erkennen.«⁵⁹ Wir dürfen den Einfluss des Körpers auf unsere Emotionen nicht unterschätzen. Dankbarerweise distanziert sich Gott in diesen Zeiten nicht von uns. In unserer Schwachheit wird er uns beistehen.

Das Fazit lautet: Wir können Gott auch in Zeiten hormoneller Schwankungen ehren. Mit seiner Hilfe können wir der Versuchung zu sündigen emotionalen Ausbrüchen und fruchtloser Selbstbeobachtung widerstehen und in Ruhe abwarten, bis sich der emotionale Sturm gelegt hat. Am nächsten Morgen wird vieles schon wieder ganz anders aussehen.

59 John Piper, *When the Darkness Will Not Lift: Doing What We Can While We Wait for God – and Joy*, Wheaton, Illinois (USA), Crossway, 2006, S. 25 (online abrufbar unter <https://document.desiringgod.org/when-the-darkness-will-not-lift-en.pdf?ts=1439242070> [abgerufen am 02. 06. 2026]).

Kapitel 6

Wie kann ich meine Emotionen kontrollieren?

Folgendes schreibt unsere Freundin Charity, die Probleme mit ihren Emotionen hat:

»Die größten Schwierigkeiten, meine Emotionen zu kontrollieren, habe ich gegenüber meiner Mutter. Ich bin 30 Jahre alt, seit fünf Jahren verheiratet und erwarte ein Baby, aber schon seit der Highschool habe ich Schwierigkeiten in der Beziehung zu meiner Mutter. Im Laufe der Jahre kam es deshalb immer wieder zu heftigen Auseinandersetzungen – ja, zu regelrechten Schreiduellen –, entweder bei persönlichen Begegnungen oder am Telefon. Seit fünf Jahren versuche ich, bewusst daran zu arbeiten, wie ich meiner Mutter gegenüber reagiere. Aber meine

Frage ist: Wie soll ich meine Emotionen kontrollieren, wenn meine Mutter ihre eigenen Emotionen nicht im Griff hat und keinerlei Interesse zeigt, an der Art und Weise zu arbeiten, wie sie auf mich reagiert? Wie kann ich überhaupt beginnen, ihr zu begegnen, ohne verbittert, frustriert oder verärgert zu werden?

Was soll ich tun, wenn meine Mutter ständig versucht, mir Schuldgefühle einzureden, und mir ständig vermittelt, dass alles, was ich tue, nicht genug ist – egal, wie viel Mühe ich mir gebe? Was soll ich tun, wenn es in der Beziehung nur darum geht, ihr zu gefallen, sie zufriedenzustellen und ihren Launen zu gehorchen – selbst jetzt, wo ich verheiratet bin? Wie kann ein erwachsenes Kind einem ›unvernünftigen‹ Elternteil Ehre erweisen? Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich die reifere Person in dieser Beziehung bin.«

Wie kann ich meine Emotionen kontrollieren? Das ist es, was Charity wissen möchte. Es ist nicht leicht, in der Beziehung zu einem Elternteil die reifere Person zu sein, und wir haben großes Mitgefühl mit Charitys anhaltendem Kampf um die Kontrolle über ihre Gefühle. Wie sollen Charity und wir alle mit den schwierigen Gefühlen umgehen, die mit einer konfliktbeladenen Beziehung oder generell mit herausfordernden Lebensumständen verbunden sind? Wie entkommen wir dem Griff des Neids oder steigen aus dem Hamsterrad der Angst aus? Wie gehen wir mit einer Traurigkeit um, die scheinbar nie weichen will?

Wir hoffen, dass Folgendes inzwischen deutlich geworden ist: Wir *können* verändern, wie wir fühlen. Wir müssen uns nicht auf reflexartige (und unbiblische) Methoden wie das Unterdrücken oder ungehemmte Ausleben der Gefühle verlassen. Wir müssen nicht eine ganze Tafel Schokolade essen, um aus einem emo-

tionalen Tief herauszukommen, oder unseren Kummer in einem Glas Wein und einem Serienmarathon ertränken. Wir müssen unsere Emotionen nicht in den sozialen Medien ausbreiten und am nächsten Morgen mit dem bitteren Nachgeschmack der Reue aufwachen. Wir müssen nicht als Opfer unserer Gefühle leben. Indem wir uns auf die Kraft des Heiligen Geistes verlassen, können wir lernen, Gott auch mit unseren Gefühlen zu gehorchen.

Emotionale Notfallmaßnahmen sind die erste Verteidigungslinie. In der Hitze des Gefechts können wir uns für Selbstbeherrschung entscheiden, zu Gott rufen und eine schnelle, konkrete Handlung vornehmen, um der Versuchung entgegenzuwirken. Nachdem die akute Krise vorüber ist, können wir die Überzeugungen und Wertmaßstäbe, die unter unseren sündigen Emotionen verborgen liegen, ins Visier nehmen und sie gezielt verändern. Wenn wir unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe verändern, werden sich mit der Zeit auch unsere Emotionen verändern.

Natürlich kann all dies nicht ohne Gottes Gnade geschehen. Nur Gott kann uns helfen, unsere sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe zu erkennen. Nur er kann uns die Schuld unserer rebellischen Emotionen vergeben. Nur er kann uns zu Buße und Umkehr führen und uns die Kraft zur Veränderung geben. Aber die gute Nachricht ist: Er kann das tun – und er wird das auch tun! Der Gott, der uns die Gabe der Emotionen überhaupt erst gegeben hat, ist bereit, uns die Gnade zu schenken, die unsere Emotionen erneuert und wiederherstellt.

Also lasst uns die Ärmel hochkrempeln und uns an die Arbeit machen. Ziel dieses Kapitels ist es, herauszufinden, *welche* Überzeugungen und Wertmaßstäbe wir tatsächlich haben und *wie* sie sich verändern müssen. Wir werden uns zwei einfache Fragen stellen (und hoffentlich lernen, wie wir sie beantworten können): *Was*

glaube und wertschätze ich wirklich? Und: Stimmen meine Überzeugungen und Wertmaßstäbe mit Gottes Wort überein?

Diese Fragen sind keine Formel, die automatisch neue Emotionen erzeugt. Aber sie helfen uns, zur Wurzel dessen vorzudringen, was unsere Ängste und unsere emotionalen Ausbrüche, unsere Melancholie und unsere Stimmungsschwankungen verursacht. Wenn wir unsere sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe ausfindig machen, sie im Licht der Bibel betrachten und uns in Buße an Gott wenden, können wir echte, messbare Fortschritte im Umgang mit unseren Emotionen machen.

Was glaube und wertschätze ich wirklich?

Die meisten Fragen, die wir uns täglich stellen, verlangen nach schnellen Antworten: Was koche ich heute Mittag? Welche Schuhe passen besser zu meiner Bluse? Wie lange werde ich für dieses Projekt brauchen? Frage. Antwort. Weiter geht's.

Doch die Fragen in diesem Kapitel sind anders. Sie sind dafür gedacht, gründlich durchdacht und immer wieder neu gestellt zu werden. Stell dir Winnie Puuh an seinem »Denkplatz« vor, wie er sich an den Kopf tippt und murmelt: »Denk, denk, denk ...«. Während du dieses Kapitel liest, musst du also nicht versuchen, alle Fragen und Bibelverse auf einmal aufzunehmen. Vielmehr hoffen wir, dass du immer wieder zum Inhalt dieses Kapitels zurückkehrst und Nutzen daraus ziehst.

Wähle zunächst eine Emotion, mit der du zu kämpfen hast und von der du weißt, dass sie falsch ist. Du möchtest so fühlen, wie Gott es von dir möchte, aber ehrlich gesagt tust du das nicht. Vielleicht wachst du jeden Tag missmutig auf. Vielleicht überkommt

dich jedes Mal ein Anflug von Eifersucht, wenn du deine Kollegin siehst. Oder vielleicht reagierst du deinen Kindern gegenüber häufig gereizt.

Wenn wir an die Quelle unserer Gefühle gelangen wollen, müssen wir herausfinden, was wir glauben und was wir wertschätzen. Beginnen wir mit dem, was wir glauben, also mit unseren Überzeugungen. Um die Überzeugungen hinter unseren sündigen Emotionen zu erkennen, können wir uns fragen: Was denke ich über diese Person oder diese Situation? Was glaube ich? Hier geht es nicht darum, was wir glauben *sollten*, sondern darum, was wir *tatsächlich* glauben – unsere rohen, ungefilterten Gedanken.

Zum Beispiel könnten wir uns fragen: »Was glaube ich *wirklich*?« – und dann zu Antworten kommen wie zum Beispiel: »Gott liebt mich nicht.« »Meine Umstände werden sich niemals ändern.« »Ich halte das einfach nicht mehr aus.« »Ich bin ein Versager.« »Ich verdiene es nicht, so behandelt zu werden.« »Es wird alles nur immer schlimmer werden.« »Ich werde mich niemals besser fühlen.«

Kommt dir das bekannt vor? Wir alle hatten schon einmal solche Gedanken. Es mag uns unangenehm sein, sie zuzugeben. Doch um herauszufinden, was an unseren Überzeugungen sündig ist, müssen wir zunächst ehrlich benennen, was wir tatsächlich glauben. Erst wenn wir diese Überzeugungen ans Licht zerren, können wir uns mit ihnen auseinandersetzen.

Um unsere Wertmaßstäbe zu erkennen, können wir uns als Nächstes fragen: »Was will ich *wirklich*?« Unsere Werte sind all das, was uns wichtig ist – eine Beziehung, ein Erlebnis, ein Ziel oder ein Besitz. Sie füllen die Lücken in Sätzen wie: »Alles, was ich will, ist _____.« »Wenn nur _____, dann wäre ich glücklich.« »Ich wünschte, _____.«

Wenn wir uns fragen: »Was will ich *wirklich*?«, könnten unsere Antworten etwa so lauten: »Alles, was ich will, ist ein Ehemann, der mich versteht.« »Ich wünschte, mein Job wäre erfüllender.« »Ich wünschte, ich hätte ein größeres Haus und ein besseres Einkommen.« »Wenn ich doch nur noch mehr abnehmen könnte!« »Ich wünschte, ich bekäme mehr Likes auf Instagram.« »Alles, was ich will, ist ein bisschen Anerkennung.« »Wenn ich doch nur Freunde hätte!«

Wenn wir uns fragen: »Was glaube und wertschätze ich wirklich?«, sind die Antworten, die wir uns darauf selbst ehrlicherweise geben müssen, nicht immer besonders schön. Doch erst wenn wir uns ehrlich dem stellen, was wir tatsächlich denken und wollen, können wir beginnen, unsere Gefühle zu verändern. Wenn wir versuchen, an vagen Gefühlen herumzudoktern, werden wir nicht weit kommen. Doch wenn wir unsere tatsächlichen Überzeugungen und Wertmaßstäbe im Licht der Bibel genau unter die Lupe nehmen, können wir herausfinden, wo sie aus der Spur geraten sind. Wie der Seelsorger David Powlison sagt: »Veränderung geschieht im Konkreten.«⁶⁰

Sobald wir unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe benannt haben, müssen wir mit ihnen zur Bibel gehen und uns fragen: »Stimmen meine Überzeugungen und Wertmaßstäbe mit Gottes Wort überein?« Die Bibel deckt die »*Gedanken und Überlegungen*« – die Überzeugungen und Wertmaßstäbe – »*des Herzens*« auf (Hebräer 4,12). Wie Elisabeth Elliot einmal sagte: »Ich betrachte das Wort Gottes wie eine gerade Kante, die unsere eigene Krümmheit sichtbar macht. Wir können gar nicht erkennen, wie schief und krumm unser Denken ist, bis wir es mit der geraden Kante der

60 David Powlison, *Seeing with New Eyes: Counseling and the Human Condition through the Lens of Scripture*, Phillipsburg, New Jersey (USA): P&R, 2003, S. 132.

Bibel abgleichen.«⁶¹ Wo immer unser Denken und unsere Wünsche von dieser geraden Kante der Bibel abweichen, finden wir unsere sündigen Emotionen.

Stimmen meine Überzeugungen mit Gottes Wort überein?

Eine sündige Überzeugung ist eine Lüge, die sich gegen Gottes Wahrheit stellt. Wir müssen lernen, die Lügen zu erkennen, die wir glauben, damit wir mit ihnen zur Bibel gehen und sie mithilfe der Bibel korrigieren können.

Wenn wir all unsere sündigen Emotionen bis zu ihrer Quelle zurückverfolgen, werden wir *Lügen über Gott* finden. Vielleicht ist uns nicht einmal bewusst, dass wir Lügen über Gott hegen. Schließlich sind wir doch Christen, was bedeutet, dass wir an Gott glauben. Doch unsere *formalen* Überzeugungen über Gott stimmen nicht immer mit unseren *funktionalen* Überzeugungen über Gott überein – also mit dem, was wir im Alltag tatsächlich über Gott glauben.

Wir singen im Gottesdienst, dass Gott allmächtig ist, und bezweifeln dann, dass er uns aus unseren schwierigen Situationen retten kann. Wir erzählen anderen Menschen von Gottes Liebe, fragen uns aber insgeheim, ob Gott uns wirklich liebt. Je größer die Kluft zwischen dem, was wir *über Gott zu glauben behaupten*, und dem, was wir *tatsächlich über Gott glauben*, ist, desto mehr Raum entsteht für sündige Emotionen, die immer weiter wuchern können.

61 Elisabeth Elliot, zitiert in »30 Inspiring Elisabeth Elliot Quotes«, Logos, 15. 06. 2015, <https://www.logos.com/grow/in-memory-of-elisabeth-elliott-30-of-her-most-inspiring-quotes/> (abgerufen am 14. 04. 2026).

Zum Beispiel bezeugen wir Gottes Liebe, doch nach Jahren ungewollter Kinderlosigkeit, finanzieller Schwierigkeiten oder des Konflikts mit einem Mitmenschen beginnen wir vielleicht die Lüge zu glauben: »Gott kümmert sich nicht.« Denn wenn Gott sich wirklich kümmern würde, hätte er dann nicht längst meine Gebete erhört und diese Situation zum Guten verändert? Wenn sich eine solche Lüge in unseren Herzen festsetzt, ruft sie Gefühle von Wut, Frustration und sogar Verzweiflung hervor.

Um uns von diesen Gefühlen zu befreien, müssen wir unsere falschen Überzeugungen mit der »geraden Kante« der Bibel abgleichen: »*Er sorgt für euch*«, sagt Gott uns durch Petrus (1. Petrus 5,7 [Schlachter 2000]). Und durch Paulus erfahren wir: »*Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten mitwirken*« (Römer 8,28). Wenn wir wirklich glauben, dass Gott für uns sorgt und alle Dinge zum Guten mitwirken lässt, können wir die Lüge, Gott kümmere sich nicht, ausrotten. Dadurch wird der Nebel der Verzweiflung schließlich dem Sonnenschein der Hoffnung weichen.

Lügen über Gott verzweigen sich in weitere Lügen – über uns selbst und über unsere Umstände –, und all diese rufen sündige Emotionen hervor. Besonders schwer zu erkennen sind die *Lügen über uns selbst*. Wir übernehmen Aussagen von Familienmitgliedern, aus den Medien und unserer Gesellschaft, ohne dies zu merken, und diese Überzeugungen prägen unser Selbstbild. Eine typische Lüge, der besonders Frauen leicht verfallen, lautet: »Mein Wert hängt von meiner Leistung ab.«

Denkst du manchmal, dein Wert hänge davon ab, wie gut du in der Schule bist, wie gut du als Ehefrau oder Mutter funktionierst oder wie erfolgreich du im Beruf bist? Das erste Anzeichen, dass wir diese Lüge glauben, ist oft die Scham und Niedergeschlagen-

heit, die wir bei Versagen empfinden. Doch genauso kann es die Freude über unsere Erfolge sein. In beiden Fällen zieht die Lüge »Leistung ist gleich Wert« an der Kette unserer Emotionen.

Erst wenn wir diese Lüge neben die gerade Kante der Bibel legen, erkennen wir ihre verzerrte Gestalt. Wir sollen »*nicht auf Fleisch vertrauen*« (Philipper 3,3), also nicht auf unsere Leistungen, unsere Fähigkeiten oder sogar unseren Gehorsam. Unsere besten Leistungen werden immer unzureichend bleiben und unsere Emotionen mit nach unten ziehen. Der einzige Weg zu wahren Frieden und wahrer Freude ist, auf die Leistung eines anderen zu vertrauen: »*[...] und in ihm gefunden werde, indem ich nicht meine Gerechtigkeit habe, die aus dem Gesetz ist, sondern die, die durch den Glauben an Christus ist – die Gerechtigkeit aus Gott durch den Glauben*« (Philipper 3,9).

Viele von uns glauben auch *Lügen über ihre Umstände*. Wir tragen unausgesprochene Annahmen darüber, was das Leben sinnvoll macht, wie es für uns laufen sollte oder wie andere Menschen uns behandeln sollten, mit uns herum. Doch oft stimmen diese Überzeugungen nicht mit Gottes Wort überein.

Wenn uns etwas Schlechtes widerfährt, denken wir zum Beispiel häufig: »Das Leben ist nicht fair.« Mit anderen Worten: »Ich habe das, was mir gerade widerfährt, nicht verdient.« Und wir wiederholen diese Lüge jedes Mal, wenn etwas nicht nach unseren Vorstellungen läuft. Ist es da überraschend, dass wir verbittert, entmutigt und hoffnungslos bezüglich der Zukunft werden? Diese Emotionen entstehen nicht aus dem Nichts – sie wachsen und verstärken sich jedes Mal, wenn wir diese Lüge über das Leben wiederholen.

Was sagt Gott in seinem Wort darüber, was wir verdienen? »*Der Lohn der Sünde ist der Tod*.« Doch was haben wir stattdessen emp-

fangen? »Die Gnadengabe Gottes aber [ist] ewiges Leben in Christus Jesus, unserem Herrn« (Römer 6,23). Als Sünder verdienen wir Tod und Gericht. Doch Gott hat »den, der Sünde nicht kannte, [...] für uns zur Sünde gemacht, damit wir Gottes Gerechtigkeit würden in ihm« (2. Korinther 5,21).

Was für eine »Ungerechtigkeit«! Wir verdienen die Gerechtigkeit Christi nicht – und doch wurde sie uns geschenkt! Wenn wir uns diese herrliche Wahrheit des Evangeliums täglich vor Augen führen, werden unsere Herzen von Staunen und Dankbarkeit erfüllt sein.

Nimm dir etwas Zeit, schreib dir Folgendes auf und denke darüber nach: »Was sind meine tatsächlichen Überzeugungen über Gott? Wie denke ich über mich selbst? Was denke ich darüber, wie die Dinge in meinem Leben laufen? Stimmen meine Überzeugungen mit der lebensspendenden Wahrheit des Evangeliums überein?«

Die gute Nachricht lautet: Wenn wir unsere Überzeugungen mit Gottes Wort in Einklang bringen – indem wir die Lügen wegwerfen und uns bewusst für das entscheiden, was Gottes Wort uns als Wahrheit aufzeigt –, dann werden sich auch unsere Emotionen verändern. Der Psalmist beschreibt in einer Reihe von parallelen Aussagen die Schönheit der Wahrheit und ihre emotionale Wirkung: »Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele; [...] Die Vorschriften des HERRN sind richtig und erfreuen das Herz; das Gebot des HERRN ist lauter und erleuchtet die Augen« (Psalm 19,8-9).

Gottes Wort ist vollkommen und wahr. Es bringt Freude und Erneuerung für unsere Gefühle. Was für eine herrliche Hoffnung! Wenn wir unsere krummen, sündigen Überzeugungen zu Gottes Wort bringen, wird dieses an unseren Emotionen arbeiten.

Stimmen meine Wertmaßstäbe mit Gottes Wort überein?

Sobald wir herausgefunden haben, wie unsere Wertmaßstäbe aussehen, können wir diese anhand der Bibel überprüfen und uns fragen: »Was sagt Gottes Wort über diese Wertmaßstäbe?«

Wir alle wissen, dass Gott in seinem Wort bestimmte sündige Begierden eindeutig verbietet, wie zum Beispiel Habsucht, Neid und Lust (siehe Galater 5,17-21; Kolosser 3,5-9). Diese bösen Begierden haben eines gemeinsam: Wir wollen etwas, was uns nicht gehört. So sollen wir zum Beispiel nicht den Laptop eines anderen begehren, nicht neidisch auf das gute Aussehen eines anderen sein und nicht nach dem Ehemann einer anderen Frau verlangen. Gott hat uns diese Dinge nicht gegeben – deshalb ist es uns untersagt, sie zu wollen.

Eine offensichtlich verbotene Sache erkennen wir relativ leicht. Schwieriger ist es, eine gute Sache zu erkennen, die sündig geworden ist. Genau das ist das Tückische bei vielen unserer sündigen Begierden: Sie sehen zunächst gut, richtig und sogar bewundernswert aus. Doch die Krummheit unserer Wertmaßstäbe wird deutlich, wenn wir sie an die gerade Kante von Gottes Wort anlegen.

Gott fordert uns in seinem Wort heraus, nicht nur zu prüfen, *was* wir wollen, sondern auch zu prüfen, *für wen* wir es wollen (siehe Jakobus 4,3). Wollen wir es, um *Gott* zu gefallen oder um *uns selbst* zu gefallen (siehe Römer 15,1; Galater 1,10)? Wollen wir es zu Gottes Ehre oder zu unserer eigenen Befriedigung (siehe Psalm 119,36; Philipper 2,3)? Denke daran, dass Luther sagte, dass uns die in uns verbleibende Sünde auf uns selbst hin verkrümmt.⁶²

62 »Unsere Natur ist durch die [...] Sünde so tief auf sich selbst hin verkrümmt, dass sie [...] die besten Gaben Gottes an sich reißt [...] [und] alles [...] nur um ihrer selbst willen sucht.« (Martin Luther, Scholion zu Römer 5,4, Weimarer Ausgabe 56, S. 304, Zeilen 25-29.)

Sündhaft ist daher das Verlangen nach jeder Sache, die wir für uns selbst und nicht für Gott wollen.

Vielleicht sehnen wir uns danach, zu heiraten oder ein Kind zu bekommen. Vielleicht schätzen wir eine enge Freundschaft, eine glückliche Ehe oder den Erfolg unserer Kinder. Vielleicht wünschen wir uns berufliche Sicherheit oder möchten ein kleines Unternehmen aufbauen. Vielleicht liegt uns persönliche Fitness oder die bestmögliche Ausbildung besonders am Herzen. Oder unsere Werte sind allgemeiner: Wir wollen uns mit anderen verbunden fühlen, unsere Gaben und Talente einsetzen oder in der Welt etwas bewirken.

All das sind gute Werte. Doch wenn wir ängstlich, wütend oder unglücklich werden, wenn wir das, was wir wertschätzen, nicht bekommen oder zu verlieren drohen, ist das in der Regel ein Hinweis darauf, dass wir diesen Wert auf uns selbst hin verbogen haben. Wir wollen etwas zu unserer eigenen selbstsüchtigen Freude und Erfüllung – und nicht zu Gottes Ehre. Ein guter Wert hat sich in einen schlechten verwandelt – und beginnt zu stinken.

Doch Gott sagt uns in seinem Wort, dass wir *»nicht mehr [uns] selbst leben, sondern dem, der für [uns] gestorben und auferweckt worden ist«* (2. Korinther 5,15). Mit anderen Worten: Wir sollen alles um Christi willen wertschätzen. Unser Ziel soll sein, dass unsere Familien, unsere Karrieren und unsere Pläne vor allem Christus verherrlichen. Wir sollten uns selbst fragen: »Will ich, dass meine Kinder zur Ehre Christi erfolgreich sind?« »Will ich, dass meine Ehe Christus und seine Gemeinde widerspiegelt?« »Will ich, dass mein kleines Unternehmen wächst, um anderen zu dienen und Gott zu verherrlichen?« Wenn es unser Herzenswunsch ist, dass *»in allem Gott verherrlicht werde durch Jesus Christus«* (1. Petrus 4,11), dann werden unsere Wertmaßstäbe mit der Bibel übereinstimmen

und gottgemäße Emotionen der Liebe, der Freude und des Friedens sich in unseren Herzen ausbreiten.

Christus ist der größte Wert von allen. Er allein ist aller Ehre würdig (siehe Offenbarung 5,12). Aber können wir wirklich sagen: »Wen habe ich im Himmel [außer dir]? Und neben dir begehre ich nichts auf Erden!« (Psalm 73,25 [Schlachter 2000])? Oder steht hinter diesem »nichts« ein Sternchen für eine Anmerkung, die das »nichts« einschränkt? Wenn deine ehrliche Antwort auf die Frage »Was will ich *wirklich*?« etwas anderes ist als Christus, dann hast du deinen sündigen Wert gefunden. Doch wenn du umkehrst und diesen Wert zugunsten der »Vortrefflichkeit der Erkenntnis Christi Jesu« (Philipper 3,8) verwirfst, werden deine Emotionen verwandelt werden. Wie John Piper schreibt: »Zufrieden zu sein mit allem, was Gott für dich in Jesus ist, verherrlicht ihn als den größten Schatz und schenkt dir mehr Freude – ewige, unendliche Freude –, als irgendeine andere Freude es jemals könnte.«⁶³

Wachsen in gottgemäßen Emotionen

Wenn du dich in einem verworrenen Netz sündiger Emotionen gefangen fühlst und nicht weißt, wo du anfangen sollst, dann wähle erst einmal nur *eine* sündige Emotion aus. Wir können nicht alle unsere sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe auf einmal identifizieren, katalogisieren und bearbeiten. Und das sollen wir auch gar nicht! Fang klein an. Fang mit *einer* Sache an. Wähle eine Überzeugung oder einen Wertmaßstab und geh mit ihr oder ihm unter Gebet zu Gottes Wort. Frage dich: »Welche Lüge nährt diese

63 John Piper, *For Your Joy*, Minneapolis, Minnesota (USA): desiringGod, 2005, S. 39.

Emotion?« »Welcher selbstbezogene Wert steckt hinter diesem Gefühl?«

Beginne damit, deine Sünde vor Gott zu bekennen (siehe 1. Johannes 1,9). Bitte um Glauben, um deine sündige Überzeugung zu überwinden – *»Ich glaube; hilf meinem Unglauben!«* (Markus 9,24) –, und bitte um Gnade, um deinen selbstsüchtigen Wertmaßstab abzulegen – *»Neige mein Herz zu deinen Zeugnissen und nicht zum Gewinn!«* (Psalm 119,36).

Stelle deinem Unglauben *»die überaus großen und kostbaren Verheißungen«* Gottes (2. Petrus 1,4 [Schlachter 2000]) entgegen und richte deine Wertmaßstäbe neu aus, indem du deine Gedanken mit *»der Herrlichkeit unseres Herrn Jesus Christus«* füllst (2. Thessalonicher 2,14). Wenn wir uns täglich Zeit nehmen, unsere Gedanken mit der Wahrheit und dem Wert Christi zu füllen, können wir unsere sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe vertreiben. Und, was für eine glückliche Entdeckung: Veränderung in einem Bereich wirkt sich auf jeden anderen Bereich unseres Lebens aus.

Es gibt Hoffnung und Hilfe für uns alle im Umgang mit unseren Emotionen – auch für Charity, die wir zu Beginn dieses Kapitels kennengelernt haben. Wir beten, dass Gott die Beziehung zwischen Charity und ihrer Mutter wiederherstellt. Doch selbst wenn sich ihre Mutter niemals verändern sollte, können sich Charitys Emotionen verändern. Sie kann lernen, ihrer Mutter zu begegnen, ohne verbittert, frustriert oder verärgert zu werden.

Wenn Charity ihre eigenen sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe erkennt und mit ihnen unter Gebet zu Gottes Wort geht, werden ihr Zorn und ihre Bitterkeit schwinden und an ihrer Stelle werden Gefühle der Liebe und des Mitgefühls für ihre Mutter aufkommen. Wahrscheinlich geschieht das nicht über Nacht oder als Folge eines einzigen Telefongesprächs. Doch durch Got-

tes Gnade wird es geschehen. Während Charity danach strebt, zu wachsen, wirkt Gottes Gnade, um gottgemäße Emotionen in ihrem Herzen hervorzubringen.

Wenn wir unsere sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe angehen, werden unsere sündigen Emotionen zurückgehen. Und eines Tages werden wir zurückblicken und feststellen: *So wie früher fühle ich nicht mehr.*

Veränderung geschieht nicht über Nacht. Der Fortschritt kann langsam sein. Und je komplizierter und tiefer verwurzelt unsere sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe sind, desto länger kann es dauern. Wachstum in gottgemäßen Emotionen geschieht – genauso wie Wachstum in jedem anderen Bereich unseres Lebens – nicht von heute auf morgen, sondern mit der Zeit. Wie der Pastor und Liederdichter John Newton schrieb:

»Erinnere dich: Das Wachstum eines Gläubigen ist nicht wie das eines Pilzes, sondern wie das einer Eiche, die zwar langsam, aber sicher wächst. Viel Sonnenschein, viel Regen und viel Frost gehen über sie hinweg, bevor sie zur Vollkommenheit gelangt. Und im Winter, wenn sie tot zu sein scheint, gewinnt sie an der Wurzel an Kraft. Sei demütig, wachsam und fleißig in allem, was du tust, und bemühe dich, alles zu durchschauen und deinen Blick auf Jesus zu richten, dann wird alles gut werden.«⁶⁴

Wenn wir Christus über alles glauben und wertschätzen, werden sich unsere Gefühle langsam, aber sicher verändern. Durch das Wirken des Geistes in unseren Herzen können wir schließlich fühlen, was Gott will, dass wir fühlen.

64 John Newton, *The Works of John Newton*, Bd. 2, Edinburgh: Banner of Truth, 2015, S. 7.

Kapitel 7

Steuere deine Gefühle durch dein Handeln

Wie viele Kinder hatte auch Nicoles Sohn Jack anfangs Probleme, den englischen *th*-Laut richtig auszusprechen. Meistens sprach er stattdessen ein *f*, sagte also zum Beispiel für »Ich habe Durst« »I'm firsty« (statt »I'm thirsty«). Selbst als er alt genug war, um zu wissen, wie sich dieser Laut anhören sollte, konnte er ihn noch immer nicht richtig aussprechen. Er musste seinen Mund trainieren, um den Laut zu bilden, den er aussprechen wollte. Nicole suchte online erfolgreich nach einem Logopäden, der vorschlug, den Kindern beizubringen, die Zunge rauszustrecken, wenn sie Wörter mit *th* sagten. Diese Übung machte Jack Spaß. Welches Kind streckt schließlich nicht gerne die Zunge raus? Bald schon konnte er das *th* perfekt aussprechen.

Wieso hatte Jack überhaupt Probleme mit dem *th*-Laut? Weil er ihn eine lange Zeit falsch ausgesprochen hatte. Um seine Aussprache zu korrigieren, musste er eine neue Gewohnheit entwickeln. Warum haben wir manchmal solche Schwierigkeiten, unsere sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe abzulegen? Warum machen wir nur so wenig Fortschritte auf dem Weg zu gottgemäßen Emotionen? Wenn wir unsere sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe mit der Wahrheit konfrontieren, verändern sich unsere Emotionen nicht immer so schnell, wie wir uns das wünschen. Das liegt daran, dass wir unsere sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe möglicherweise durch bestimmte schlechte Gewohnheiten immer wieder verstärkt haben. Infolgedessen werden unsere sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe tief in uns verankert und widerstandsfähig gegenüber Veränderung. Wie David Powlison schreibt: »Was wir ›wirklich glauben‹ [und ›wirklich wollen‹], wird nicht beiläufig abgelegt oder ausgetauscht.«⁶⁵ Um unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe zu korrigieren, müssen wir schlechte Gewohnheiten durch gottgemäße Gewohnheiten ersetzen.

Durch Gottes Gnade können wir den schlechten Gewohnheiten in Bezug auf unser *Denken, Reden* und *Handeln* ein Ende setzen und gute Gewohnheiten entwickeln, die der Wahrheit und dem Wert Christi entsprechen. Die Bibel nennt das »Ablegen« und »Anziehen« (siehe Epheser 4,20-24; Kolosser 3,9-14). Wenn wir alte Gewohnheiten ablegen und neue anziehen, werden sich selbst unsere hartnäckigsten Überzeugungen und Wertmaßstäbe verschieben und neu ausrichten. Wie der Philosoph James K. A. Smith sagt:

65 David Powlison, *Seeing with New Eyes: Counseling and the Human Condition through the Lens of Scripture*, Phillipsburg, New Jersey (USA): P&R, 2003, S. 218.

»Wir sind Gewohnheitswesen [...]. Gott weiß das (denn er hat uns geschaffen), und deshalb begegnet uns unser gnädiger, erlösender Gott dort, wo wir sind, indem er uns vom Geist gewirkte, das Herz neu ausrichtende, gewohnheitsbildende Praktiken gibt, die unsere Liebe neu trainieren. Auf diese Weise geschieht unsere Verwandlung durch den Geist.«⁶⁶

Der Heilige Geist hilft uns, schlechte Gewohnheiten abzulegen, die uns in sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäben festhalten, und neue Gewohnheiten anzuziehen, die unsere Emotionen neu trainieren. Wir können diesen Veränderungsprozess mit großer Hoffnung angehen, denn unser Schöpfer ist zugleich unser Helfer (siehe Psalm 54,6; 72,12). Er kennt uns, und er begegnet uns genau dort, wo wir sind.

Gerate nicht ins Grübeln – denke über die Wahrheit nach

Worüber denkst du den ganzen Tag nach? Viele von uns bleiben in sündigen Denkmustern stecken, die die »Lügen und Begierden« nähren, welche unsere Emotionen antreiben.⁶⁷ Vielleicht kochen wir innerlich wegen der Sünde eines anderen gegen uns, spinnen angstgetriebene Fantasieszenarien oder brüten über unsere eigenen Sünden und Schwächen. Wir grübeln. Wir drehen uns um uns selbst. Und dieses Grübeln über sündige Gedanken ist eine

66 Justin Taylor, »You Are What You Love: A Conversation with James K. A. Smith«, The Gospel Coalition, 05. 04. 2016, <https://blogs.thegospelcoalition.org/justintaylor/2016/04/05/you-are-what-you-love-a-conversation-with-james-k-a-smith/> (abgerufen am 21. 04. 2026).

67 David Powlison, *Seeing with New Eyes: Counseling and the Human Condition through the Lens of Scripture*, Phillipsburg, New Jersey (USA): P&R, 2003, S. 222.

schlechte Gewohnheit, die unsere sündigen Emotionen verstärkt. Tatsächlich ist es das Gegenteil davon, Gott mit unseren Emotionen zu gehorchen. Denn statt uns auf Gott zuzubewegen, lassen wir unsere Emotionen sich mit uns selbst beschäftigen und lassen Gott außen vor.

Nun können wir das Grübeln nicht einfach *abstellen*. Versuche das mal. Es funktioniert einfach nicht. Aber wir *können* diese schlechte Gewohnheit durch die gute Gewohnheit ersetzen, über die Wahrheit nachzusinnen: »[...] *alles, was wahr [...] ist, [...] dies erwägt*« (Philipper 4,8). Finde eine Wahrheit, die einer Lüge entgegenwirkt, und dann denke so lange über diese Wahrheit nach, bis sie sich festsetzt. Ersetze ein angsteinflößendes Szenario durch eine Verheißung aus der Bibel. Bedenke, wie sehr Gott Verbitterung hasst, wenn du in verbittertes Grübeln abzudriften drohst. Denke über Christi Vergebung nach – und nicht über dein Versagen. Wenn wir unsere sündigen Grübeleien zugunsten der Wahrheit von Gottes Wort aufgeben, wird der Heilige Geist unsere Emotionen neu beleben.

Nehmen wir zum Beispiel die besonderen Schuldgefühle von Müttern. Wie kommt es, dass wir die Last dieser erdrückenden Emotionen mit uns herumtragen? Und wie werden wir sie los? Diese Schuldgefühle beginnen mit einer schlechten Gewohnheit: mit dem Grübeln über unsere Sünden und unser Versagen. Vielleicht werden wir wütend auf unsere Kinder, doch selbst nachdem wir Buße getan und sie um Vergebung gebeten haben, fahren wir fort, uns selbst zu beschimpfen. Je öfter wir unser Versagen innerlich durchgehen, desto mehr glauben wir, schreckliche Mütter zu sein, und desto schuldiger fühlen wir uns.

Das Grübeln über unsere Sünden führt jedoch nicht nur zu sündigen Emotionen, sondern es entehrt auch unseren Retter,

der unsere Sünden für uns getragen hat. Wenn wir unsere Sünden bekannt haben und Buße getan haben, sind sie vergeben, vergessen und weit weg: »Also ist jetzt keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind« (Römer 8,1), und Gott hat alle unsere Sünden »in die Tiefen des Meeres« geworfen (Micha 7,19). Wir sollten nicht mehr über unsere Sünden, sondern stattdessen über das Opfer unseres Retters für unsere Sünden nachdenken.

Oder vielleicht führen wir im Kopf eine Liste all unserer Versäumnisse als Mütter, in der wir alles aufzählen, was wir zu wenig getan und vernachlässigt haben: »Ich hätte mehr mit meinen Kindern spielen sollen.« »Ich hätte gesündere Mahlzeiten zubereiten sollen.« »Ich hätte meinen Kindern mehr vorlesen sollen.« Je mehr wir darüber grübeln, desto mehr sind wir überzeugt, versagt zu haben, und desto stärker werden unsere Schuldgefühle. Um dieses schuldgetriebene Grübeln zu stoppen, sollten wir vielleicht die Quellen außerbiblischer Erziehungsratschläge nicht länger anzapfen und uns stattdessen ausschließlich auf das konzentrieren, was Gottes Wort zu Eltern sagt. Denn die biblischen Leitlinien für Erziehung sind nicht überfordernd, nicht kompliziert und ändern sich nicht ständig – und sie sind mit der Verheißung von Gottes Hilfe verbunden. »[...] zieht [eure Kinder] auf in der Zucht und Ermahnung des Herrn« (Epheser 6,4). »Erziehe den Knaben seinem Weg entsprechend; er wird nicht davon weichen, auch wenn er alt wird« (Sprüche 22,6). Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf Gottes Maßstab richten statt darauf, was alle anderen tun, werden sich unsere Überzeugungen neu an Gottes Wahrheit ausrichten, und wir werden anfangen, Frieden und Hoffnung zu empfinden.

Viele von uns verstricken sich auch in das sündige Denkmuster des Vergleichens. Wir messen und vergleichen unser Aus-

sehen, unsere Leistungen, unseren Besitz und unsere Beziehungen mit denen anderer. Manchmal schneiden wir schlechter ab, und unsere Emotionen geraten in einen Strudel der Unzufriedenheit. Manchmal meinen wir, im Vorteil zu sein, und schwelgen in einer emotionalen Glut der Überlegenheit. In beiden Fällen verstärkt das Grübeln über uns selbst *im Vergleich zu anderen* unsere selbstsüchtigen Wertmaßstäbe und führt unweigerlich zu sündiger Unzufriedenheit oder sündiger Freude.

Nicole hat eine Freundin, die eine begabte Schriftstellerin ist. Doch manchmal wird ihre Arbeit zugunsten von jüngeren, weniger begabten Autorinnen einfach übergangen. Wie gelingt es dieser Freundin, der Versuchung zu Selbstmitleid oder Neid zu widerstehen? Sie grübelt nicht darüber, was andere Frauen bekommen oder was sie selbst eigentlich verdient hätte. Sie hängt sich nicht an Lügen über Gottes Charakter auf und träumt nicht von Erfolg. Sie hat sogar einen ihrer Social-Media-Accounts gelöscht, weil dieser sie zum Vergleichen verleitete.

Die packenden Gefühle von Selbstmitleid oder Selbstgefälligkeit schleichen sich nicht auf mysteriöse Weise an uns heran. Sie entstehen aus der schlechten Gewohnheit des Vergleichens, die unsere selbstsüchtigen Wertmaßstäbe nährt. Wir können diese sündigen Denkmuster durchbrechen und uns an Jesu Rat an Petrus erinnern, als dieser seine Situation mit jener von Johannes verglich: »[...] *was geht es dich an? Folge du mir nach!*« (Johannes 21,22). Mit anderen Worten: »Das ist nicht deine Aufgabe. Denke nicht einmal über den anderen nach. Deine Aufgabe ist, mir nachzufolgen.« Wenn wir darüber nachdenken, wie wir Christus nachfolgen und anderen um Christi willen dienen können, bleibt keine Zeit, unser Haben und Nicht-Haben mit denen von anderen zu vergleichen. Unsere selbstsüchtigen Wertmaß-

stäbe werden welken und sterben, und unsere selbstgefälligen oder neidischen Emotionen werden sich auflösen.

Siehst du, wie schädlich das Grübeln für unsere Emotionen sein kann? Wenn wir jeden Tag 20 Minuten in der Bibel lesen, aber die übrigen 23 Stunden und 40 Minuten uns mit unbiblischen Gedanken beschäftigen, dann ist es kein Wunder, dass unsere sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe so hartnäckig und unsere sündigen Emotionen so stark sind. Sündiges Grübeln kann die guten Auswirkungen der Zeit mit Gottes Wort wieder zunichtemachen. Es verlangsamt unser Wachstum und hält uns in denselben sündigen Emotionen fest. Wir können nicht erwarten, dass gottgemäße Emotionen auf dem Nährboden unseres sündigen Grübelns wachsen. Wenn wir also damit kämpfen, unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe zu verändern, ist diese schlechte Gewohnheit der richtige Ansatzpunkt.

Um die schlechte Gewohnheit des sündigen Grübelns abzulegen, brauchen wir einen einfachen Plan, um unsere Denkmuster umzulenken. Vielleicht schreiben wir Bibeldverse auf, lernen sie auswendig und wiederholen sie regelmäßig. Vielleicht laden wir Predigten oder Lobpreis- und Anbetungslieder auf unsere mobilen Geräte. Wenn nötig, können wir sogar unsere Ehemänner oder Freunde bitten, uns täglich an die Wahrheit zu erinnern. Wir müssen bewusst handeln, und wir müssen dranbleiben. Aber wenn wir den ganzen Tag über das nachdenken, was wahr, lieblich und bewundernswert ist, dann werden wir gottgemäße Überzeugungen und Wertmaßstäbe kultivieren, aus denen gehorsame Emotionen erwachsen werden (siehe Philipper 4,8).

*Gib deinem Frust keinen Raum –
schütte dein Herz vor Gott aus*

Oft fühlen wir uns besser, nachdem wir unseren Emotionen freien Lauf gelassen haben. Zumindest für einen Moment. Das, was uns belastet, reden wir uns von der Seele. Dann verspüren wir eine sofortige Befreiung vom emotionalen Druck, der sich in uns aufgestaut hat. Doch Emotionen freien Lauf zu lassen, reinigt uns nicht von sündigen Emotionen, sondern zieht den Knoten unserer sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe nur noch fester um unser Herz. Jedes Mal, wenn wir unsere Lügen und Begierden rauslassen – ob wir nun vor Wut schreien, Beschwerden vor uns hin murmeln oder sie schriftlich äußern –, verstärken wir ihre negative, fesselnde Wirkung auf uns. Wie wir in der Bibel lesen: *»Der Tor lässt seinen ganzen Unmut herausfahren, aber der Weise hält ihn beschwichtigend zurück«* (Sprüche 29,11). Emotionen freien Lauf zu lassen, ist töricht – es entehrt Gott und verletzt oft gerade jene Menschen, die wir am meisten lieben. Auch wenn es uns danach leidtut und wir uns schuldig fühlen, fallen viele von uns immer wieder in diese schlechte Gewohnheit zurück. Doch wenn es falsch ist, Emotionen freien Lauf zu lassen, wie sollen wir dann mit unseren aufgewühlten Gefühlen umgehen? Um diese Frage zu beantworten, lasst uns die Geschichte von Hanna in der Bibel anschauen.

Hanna hatte allen Grund, ihren Emotionen freien Lauf zu lassen. Wir müssen nur die ersten beiden Verse von 1. Samuel 1 lesen, um zu verstehen, warum: *»Und es war ein Mann [...], und sein Name war Elkana [...]. Und er hatte zwei Frauen: Der Name der einen war Hanna, und der Name der anderen Peninna; und Peninna hatte Kinder, aber Hanna hatte keine Kinder«* (1. Samuel 1,1-2). Um es für Hanna noch schlimmer zu machen: *»[...] ihre Widersacherin*

kränkte sie mit vieler Kränkung, um sie aufzubringen, weil der HERR ihren Mutterleib verschlossen hatte« (1. Samuel 1,6). Hanna konnte nicht aufhören zu weinen, und sie wollte nicht essen (siehe 1. Samuel 1,7). Sie war zutiefst verzweifelt.

Und doch finden wir in der Bibel keinen Hinweis darauf, dass Hanna ihrem Mann oder sonst jemandem gegenüber Emotionen wie Wut oder Selbstmitleid zeigte. Stattdessen rief sie in ihrer emotionalen Not zu Gott. Sie »betete zu dem HERRN und weinte sehr« (1. Samuel 1,10). Sie öffnete die Schleusen ihrer Seele vor dem Herrn, und wie Charles Spurgeon es ausdrückte, »stellte das Gefäß [ihrer] Seele in [Gottes] verborgener Gegenwart auf den Kopf und ließ [ihre] innersten Gedanken, Wünsche, Sorgen und Sünden wie Wasser ausfließen«.⁶⁸

Hannas Gebet war ehrlich, leidenschaftlich, ein »Komm-zu-Gott-wie-du-bist«-Gebet. Es war von Tränen begleitet, vielen Tränen. »Manchmal scheinen Tränen selbst ein Gebet zu formen, denn der Herr hört ›die Stimme meines Weinens‹ (Psalm 6,9).«⁶⁹ Während die Tränen flossen, schüttete Hanna ihr Herz vor dem Herrn aus. Als der Hohepriester Eli Hanna zur Rede stellte, da er meinte, dass sie betrunken sei, erklärte sie ihm, dass sie aus ihrer großen Ergriffenheit heraus betete: »Nein, mein Herr, eine Frau beschwerten Geistes bin ich; weder Wein noch starkes Getränk habe ich getrunken, sondern ich habe meine Seele vor dem HERRN ausgeschüttet. Halte deine Magd nicht für eine Tochter Belials; denn aus der Fülle meines Kammers und meiner Kränkung habe ich bisher geredet« (1. Samuel 1,15-16). Hanna versuchte nicht, vor Eli oder

68 C. H. Spurgeon, *The Treasury of David*, Bd. 2, McLean, Virginia (USA): Macdonald, 1900, S. 51.

69 Dale Ralph Davis, *1 Samuel: Looking on the Heart*, Fearn, Ross-shire (Schottland): Christian Focus, 2007, S. 18.

anderen Menschen eine stoische Fassade aufrechtzuerhalten. Aber sie posaunte ihre Emotionen auch nicht gegenüber jedem heraus, der ihr zuhören wollte. Wie eine weise Frau hielt sie ihre Gefühle zurück, bis sie sie vor dem Herrn ausschütten konnte. Ihrem Beispiel folgend sollten auch wir unsere Emotionen im Gebet frei vor Gott ausschütten.

Gott hat Emotionen geschaffen, damit wir sie ihm gegenüber ausdrücken können. Er erwartet nicht, dass wir alles in uns hineinfressen. Aber er möchte auch nicht, dass wir unsere Gefühle in Form von Klatsch, Verleumdung oder Beschwerden vor anderen ausschütten. Leider folgen viele Frauen ihrem ersten Impuls, ihren Emotionen in den sozialen Medien Luft zu machen, statt ihr Herz vor Gott auszuschütten. Sie finden Trost und Zuspruch in den »Likes« und zustimmenden Kommentaren der anderen. Zwar ermutigt Gott uns, unsere Lasten miteinander zu teilen, was auch emotionale Lasten einschließt, doch das ist kein Freibrief für sündiges Dampf-Ablassen. Es ist ein gewaltiger Unterschied, ob wir unsere sündigen Gefühle ungefiltert rauslassen oder andere Christen um Hilfe bitten. Statt also der schlechten Gewohnheit nachzugeben, unseren Emotionen freien Lauf zu lassen, sollten wir besser eine Freundin fragen: »Hilfst du mir, meine Emotionen vor den Herrn zu bringen?«

Hanna schüttete ihre Seele vor dem Herrn aus, und der Herr befreite sie aus ihrer emotionalen Not. Als Hanna aufstand und den Tempel verließ, war sie noch immer unfruchtbar. Sie war immer noch die beschämte Ehefrau in einer polygamen Ehe. Ihre Situation hatte sich äußerlich also nicht verändert. Doch ihre Emotionen hatten sich verändert: »[...] *ihr Angesicht war nicht mehr dasselbe*« (1. Samuel 1,18). Sie war von Gefühlen des Friedens, ja, sogar der Freude, erfüllt – und das zeigte sich in ihrem

Gesicht und in ihrem Verhalten. Wir kennen das Ende von Hannas Geschichte. Gott veränderte nicht nur ihre Emotionen, sondern auch ihre Umstände. Er schenkte ihr einen Sohn, Samuel, den sie dem Herrn zurückgab, ihm weihte. Die volle Auswirkung ihrer veränderten Emotionen zeigt sich im zweiten Kapitel von 1. Samuel, als Hanna Gott ein Loblied singt: »*Mein Herz frohlockt in dem HERRN [...]. Er hebt aus dem Staub empor den Geringen [...]*« (1. Samuel 2,1+8). Hannas Herz jubelte im Herrn. Ihre Emotionen führten sie in die Anbetung Gottes. Dampf-Ablassen festigt unsere sündigen Überzeugungen und Wertmaßstäbe weiter. Doch wenn wir unsere Seelen vor dem Herrn ausschütten, nimmt er uns unsere Lasten ab und erneuert unsere Emotionen.

*Warte nicht auf deine Gefühle –
steuere deine Gefühle durch dein Handeln*

Als die Mädchen noch klein waren, galten im Hause Mahaney beim Mittagessen ganz einfache Regeln: keine Ellbogen auf dem Tisch, mit geschlossenem Mund kauen und mindestens einen Bissen von allem probieren, was zubereitet wurde. Der letzte Punkt war der schwierigste. An so manchem Mittag saß Nicole lange vor einem einzigen Bissen auf ihrem Teller. Je länger sie so dasaß und auf den Teller starrte, desto weniger hatte sie Lust zu essen. Schließlich würgte sie den Bissen mit einem Glas Wasser hinunter. Doch durch das Warten war die Hürde immer nur höher geworden.

Mit Emotionen läuft es ähnlich. Wenn wir Handlungen des Gehorsams aufschieben oder vermeiden, weil wir »keine Lust« auf sie haben, werden wir mit der Zeit noch weniger Lust auf sie haben. Je länger wir unsere Bibel nicht lesen, desto weniger möch-

ten wir sie lesen. Je mehr Gelegenheiten zum Dienen wir verstreichen lassen, desto weniger fühlen wir uns zum Dienen bereit. Je öfter wir den Gottesdienst schwänzen, desto weniger möchten wir hingehen. Wenn wir unsere Arbeit aufschieben, sinkt unsere Motivation, sie zu Ende zu bringen. Das liegt daran, dass unsere Fähigkeiten zusammenwirken und unser Handeln (oder Nicht-Handeln) unsere Gefühle beeinflusst. Auf die richtigen Gefühle zu warten, bevor wir gehorsam sind, ist eine schlechte Gewohnheit, die unsere sündigen Emotionen verstärkt. Sündige Überzeugungen und Wertmaßstäbe gewinnen an Kraft, wenn wir unseren sündigen Gefühlen nachgeben.

Statt zu warten, bis wir uns bereit fühlen, können wir handeln, um unsere Gefühle zu beeinflussen. Wir können Entscheidungen treffen und konkrete Schritte gehen, die uns im Gehorsam auf Gott und andere zubewegen – egal, ob wir anfangs Lust dazu haben oder nicht. Wir können unseren Willen einsetzen, um unsere Emotionen zu beeinflussen. Professor Robert Campbell Roberts schreibt: »Mit anderen Worten: Wenn du eine Emotion fördern willst, handle im Einklang mit ihr, auch wenn du dich zunächst nicht danach fühlst.«⁷⁰ Zum Beispiel haben all die »Probierbissen« sich für Nicole ausgezahlt. Weil sie lernte, Lebensmittel zu essen, die ihr anfangs nicht schmeckten, lernte sie, viele Lebensmittel zu mögen. Genauso verändern unsere Handlungen unsere Emotionen. Der Seelsorger Mike Emlet formuliert es so: »Indem wir eine gottgemäße Handlung ausführen, kann ein gottgemäßes Verlangen vertieft werden.«⁷¹ Wenn wir so handeln, wie wir fühlen

70 Robert Campbell Roberts, *Spiritual Emotions: A Psychology of Christian Virtues*, Grand Rapids, Michigan (USA): Eerdmans, 2007, S. 27.

71 Mike Emlet, »Taste and See: Cultivating Godly Desires and Emotions«, The National CCEF Conference 2016 (14. 10. 2016), <https://www.ccef.org/shop/product/taste-see-cultivating-godly-desires-emotions>.

möchten – im Gehorsam gegenüber Gott –, werden wir schließlich auch jene Emotionen empfinden, zu denen er uns aufruft, und ihm so auch mit unseren Emotionen gehorchen.

Vielleicht haben wir beispielsweise keine Lust, die neue Familie aus unserer Gemeinde zum Essen einzuladen. Doch wenn wir das trotzdem tun (trotz unserer selbstsüchtigen Gefühle), erleben wir Gemeinschaft und knüpfen vielleicht sogar neue Freundschaften. Je mehr wir anderen Liebe *zeigen*, desto mehr werden wir Liebe für andere *empfinden*. Unser Handeln richtet unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe neu aus – und verändert unsere Emotionen.

Eltern können ihren Kindern schon in jungen Jahren beibringen, ihre Gefühle durch ihr Handeln zu steuern. Lächle. Teile dein Spielzeug. Mach deine Hausaufgaben – ob du Lust dazu hast oder nicht. Und tatsächlich: Nach einer Weile wirst du dich besser fühlen. Handle gehorsam, dann wirst du auch gehorsam fühlen. Manche Eltern fürchten, dass konsequente Regeln dazu führen, dass ihre Kinder gesetzlich werden. Doch das Gegenteil ist der Fall. Wenn wir uns an die biblischen Leitlinien für Erziehung halten und unsere Kinder lehren, im Gehorsam zu handeln – unabhängig von ihren Gefühlen –, schaffen wir den idealen Rahmen, in dem sich gute und glückliche Emotionen entfalten können.

Carolyn hörte einmal einen Mann sagen, der beste Rat seines Vaters an ihn sei gewesen: »Wenn du bessere Laune haben willst, verhalte dich so, als hättest du sie.« Der Mann erinnerte sich daran, dass ihm dieser Rat anfangs seltsam, ja, heuchlerisch erschien, doch im Laufe der Jahre erkannte er die Wahrheit hinter diesem Rat: Wenn du besser handelst, als du dich fühlst, wirst du dich besser fühlen. Unsere Gefühle durch unser Handeln zu steuern, ist alles andere als unehrlich und unecht – es ist biblisch.

Ein eindrückliches Beispiel dafür finden wir im Buch Jesaja. Gottes Volk handelte böse, und deshalb rief Gott es dazu auf, stattdessen Taten der Gerechtigkeit zu vollbringen. Er versprach seinem Volk, dass gehorsames Handeln neue und herrliche Emotionen hervorbringen würde:

*»Wenn du [...] deine Speise dem Hungrigen darreichst und die niedergedrückte Seele sättigst,
dann wird dein Licht aufgehen in der Finsternis, und dein Dunkel wird sein wie der Mittag.
Und beständig wird der HERR dich leiten, und er wird deine Seele sättigen in Zeiten der Dürre und deine Gebeine kräftig machen.«
(Jesaja 58,9-11)*

Welche Taten der Liebe und Fürsorge für andere haben wir aufgeschoben, bis wir Lust dazu hatten? Statt die schlechte Gewohnheit zu wiederholen, auf Gefühle zu warten, bevor wir handeln, sollten wir unsere Gefühle durch unser Handeln steuern. Dann werden auch wir erleben, wie unsere Dunkelheit – unsere Niedergeschlagenheit und Trübseligkeit – weicht und unsere Sehnsüchte durch Gottes Gnade reichlich gestillt werden.

»Die beste Art von Fortschritt«

Wenn eine sündige Emotion uns leicht umstrickt (siehe Hebräer 12,1), könnten wir versucht sein, zu denken, dass unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe doch zu stark sind und echte Veränderung unmöglich ist. Doch wenn wir das glauben, fallen wir einer weiteren Lüge Satans zum Opfer. Die Wahrheit lautet:

»[...] denn Gott ist es, der in euch wirkt sowohl das Wollen als auch das Wirken, zu seinem Wohlgefallen« (Philipper 2,13). Auch wenn wir es nicht sehen, auch wenn wir es nicht *fühlen*: Gott wirkt liebevoll durch die Kraft des Heiligen Geistes in unserem Leben. Er hilft uns, sündige Überzeugungen und Wertmaßstäbe zu überwinden und unsere Emotionen zu verändern. Elizabeth Prentiss, die Dichterin des Liedes »Mehr lieben möchte ich dich«, schrieb einer Freundin einmal:

»Gott bringt uns niemals in eine Lage, in der wir nicht wachsen können. Wir mögen uns einbilden, dass er dies doch tut. Wir mögen denken, wir seien durch Sorgen und Kleinigkeiten so gehemmt, dass wir nichts erreichen können. Doch wenn wir keine Zweige nach oben treiben, schlagen wir vielleicht Wurzeln nach unten. Vielleicht machen wir gerade in Zeiten unserer Erniedrigung, unserer Demütigung, wenn alles wie ein Scheitern aussieht, die beste Art von Fortschritt.«⁷²

Selbst wenn alles nach einem Scheitern, nach Versagen aussieht, hilft Gott uns, Fortschritte in Richtung des emotionalen Gehorsams zu machen. Wie Paulus dürfen auch wir »*darin guter Zuversicht*« sein, »*dass der, der ein gutes Werk in [uns] angefangen hat, es vollenden wird bis auf den Tag Christi Jesu*« (Philipper 1,6). Ja, wir müssen daran arbeiten, schlechte Gewohnheiten im Denken, Reden und Handeln abzulegen und Christus auch mit unseren Emotionen zu gehorchen. Doch unsere Hoffnung liegt letztlich nicht in unseren eigenen Fähigkeiten. Unsere Hoffnung liegt in Christus, der dieses gute Werk überhaupt erst begonnen

72 George Lewis Prentiss, *More Love to Thee: The Life and Letters of Elizabeth Prentiss*, Amityville, New York City: Calvary Press, 1994, S. 420.

hat. Er wirkt genau jetzt, um in unseren Herzen gottgemäße Emotionen hervorzubringen – und er wird nicht aufhören, bis unser Leben nur so strotzt vor schönen, leidenschaftlichen, wahren Gefühlen.

Kapitel 8

Gottes Plan mit dem Schmerz

An einem sonnigen Sommertag im vergangenen Jahr verlor ein junger Vater aus unserer Gemeinde sein Leben bei einem Autounfall. Er war auf dem Weg zur Arbeit, als ein anderer Autofahrer ein Stoppschild ignorierte und in die Seite seines Autos fuhr. Er war auf der Stelle tot. Und es war ein schrecklicher Tod. Er hinterließ seine junge Frau, drei kleine Töchter und einen Sohn – der erst acht Tage nach seinem Tod geboren wurde. Am Sonntag davor saß er in unserer Gemeinde noch neben uns, und am nächsten Sonntag war er nicht mehr da. Wir waren alle geschockt und voller Trauer. Wir trauern noch immer. Selbst als wir gemeinsam mit seiner Witwe, einer lieben Freundin von uns, weinten, konnten wir ihre Gefühle der Trauer auch nicht einmal annähernd verstehen. Vielleicht kannst du dir das vorstellen. Tragödie und Verlust haben dich in ein neues emotionales Universum geschleudert, in dem sich alle Gefühle zu

einem einzigen, unaufhörlichen, brennenden Schmerz verdichtet haben. So weit du sehen kannst, gibt es nichts als Schmerz, und du fragst dich, ob du dich jemals wieder glücklich fühlen wirst.

Eine andere liebe Freundin von uns ist Mutter eines anspruchsvollen kleinen Jungen. Ihr Leben fühlt sich von seinem Ungehorsam überschattet an. Jeden Morgen wacht sie auf und fürchtet einen langen Tag voller Erziehungsmaßnahmen, Zurechtweisungen und Korrektur, und jeden Abend geht sie ins Bett und fragt sich, ob sie überhaupt irgendwelche Fortschritte gemacht hat. Manchmal scheint die einzige Bewegung rückwärts zu sein. Sie hat sich treu bemüht, Gott zu ehren, indem sie ihren Sohn lehrt und korrigiert, doch die Prüfung durch seinen Ungehorsam scheint endlos zu sein. Obwohl sie einen wunderbaren Ehemann und drei weitere reizende Kinder hat, dominiert das Verhalten dieses einen Kindes ihr Gefühlsleben und zieht es nach unten. Angst am Morgen, Unzufriedenheit am Tag, Entmutigung am Abend. Wie so viele von uns kämpft sie nicht mit einem plötzlichen Schlag durch ein einmaliges schreckliches Ereignis, sondern mit einem anhaltenden Kummer – mit dem stetigen, unerbittlichen Tropfen schmerzhafter, unangenehmer Gefühle.

Unsere Freundin mit dem schwierigen Sohn würde ihre unglücklichen Emotionen niemals mit denen unserer Freundin vergleichen, die ihren Mann verloren hat, und auch wir tun das nicht. Doch ein plötzlicher Schlag und eine anhaltende Belastung durch schwierige Umstände führen zu derselben Frage: *Wie gehen wir mit schmerzhaften Emotionen um?* Wie sieht emotionaler Gehorsam aus in der Qual des Verlustes oder in der Angst, einen Kampf zu verlieren? Was sollen wir mit den atemraubenden, seelendurchbohenden Gefühlen der Trauer oder den ständigen, kräftezehrenden Gefühlen der Entmutigung tun?

Wie gehen wir mit dem unerträglichen Schmerz um, wenn ein Ehemann die Ehe bricht oder ein Elternteil die Diagnose Alzheimer erhält, wenn eine Freundschaft irreparabel zerbricht oder eine Krankheit sich über Jahre hinzieht, wenn ein geliebter Mensch stirbt oder der Herzschlag eines ungeborenen Kindes verstummt? Und wie gehen wir mit dem alltäglichen Schmerz um, wenn es in der Ehe kriselt oder wenn eine Freundschaft konfliktreich ist, wenn ein Kind rebelliert oder wenn familiäre Beziehungen angespannt sind, wenn die Schulden wachsen oder wenn das PMS stark belastet? Wir fühlen uns ratlos. Wir wissen einfach nicht, was wir tun sollen. Der Schmerz überwältigt uns.

Wahrscheinlich hast du dieses Buch in die Hand genommen, weil du wissen möchtest, wie man mit schwierigen Emotionen umgehen sollte. Du springst nicht leichtfüßig von Stein zu Stein glücklicher Gefühle wie ein kleines Mädchen, das an einem sonnigen Tag einen Bach überquert. Ganz gleich, wohin du auch trittst: Du landest auf einem rutschigen Stein der Traurigkeit oder einem scharfkantigen Felsen der Angst und verlierst dein emotionales Gleichgewicht. Oder vielleicht wirst du von reißenden Strömungen qualvoller Emotionen mitgerissen. Wenn es um unsere Gefühle geht, haben viele von uns den Eindruck, dass wir von Traurigkeit zu Traurigkeit gehen statt »von Kraft zu Kraft« (Psalm 84,8). Wir möchten gehorsam sein, aber wir wissen nicht, was wir tun sollen, wenn schwierige Gefühle unser Leben überfluten. Können wir unsere schmerzhaften Emotionen verändern? Können wir all den Schmerz und die Niedergeschlagenheit, die wir empfinden, loswerden? Oder sollen wir unsere Trauer, unseren Kummer, unseren Schmerz annehmen und sie tief empfinden? Wie sollen wir mit schmerzhaften Gefühlen umgehen?

Schmerzhafte Emotionen: so unvermeidbar wie unangenehm

Als Christen schämen wir uns oft für unsere schmerzhaften Gefühle. Vielleicht befürchten wir, andere Christen könnten uns für schwach und unreif halten, wenn wir unglücklich wirken. Also verbergen wir unseren Schmerz und geben vor, voller Glauben und Vertrauen zu sein. Wir machen uns Sorgen, dass wir Gott nicht vertrauen oder dass wir auf irgendeine Weise sündigen, wenn wir traurig sind. Wenn wir mit Niedergeschlagenheit und Depression kämpfen, meinen wir, als Christen versagt zu haben. Wenn wir während des PMS melancholisch oder gereizt sind, glauben wir, Gott sei unzufrieden mit uns. Unsere Verwirrung führt dazu, dass wir uns selbst verurteilen und verzweifeln – was wiederum den Schmerz nur noch weiter vertieft.

Tatsächlich sind schmerzhafte Emotionen oft der Grund dafür, dass wir uns wünschen, Gefühle ganz loswerden zu können. Wir würden gerne auch die angenehmen Gefühle aufgeben, wenn wir nur Elend und Traurigkeit nicht mehr erleben müssten. Wie Dan Allender und Tremper Longman erklären:

»Der Grund, warum wir nicht fühlen wollen, ist, dass Fühlen die Tragödie unserer Welt und die Dunkelheit unserer Herzen aufdeckt. [...] Gefühle entlarven die Illusion, dass das Leben sicher, gut und vorhersehbar sei. [...] Es ist schmerzhaft, zu fühlen. Sich verletzt zu fühlen, tut weh. Sich zu schämen, beschämt. Einen Verlust zu fühlen, verstärkt nur die Trauer und den Kummer. Wir alle möchten Schmerz vermeiden – aber noch mehr wollen wir der Realität entkommen.«⁷³

73 Dan B. Allender und Tremper Longman III, *The Cry of the Soul: How Our Emotions Reveal Our Deepest Questions about God*, Colorado Springs, Colorado (USA): NavPress, 1994, S. 14+21.

Weil Schmerz und Leid so schwer auszuhalten sind, unterdrücken wir oft unsere Trauer und unseren Kummer. Lieber verleugnen wir die Realität, als sie zu fühlen. Wir meiden Menschen, die Schmerz und Leid erleben, und wir versuchen auch, unserem eigenen Schmerz auszuweichen. Wir flüchten uns in eine Welt der Ablenkungen, in der die Realität flach und sicher erscheint. Wir hatten nicht erwartet, dass das Leben als Christ mit so viel Schmerz und Traurigkeit verbunden ist.

Doch Gott zeigt uns in seinem Wort, dass schmerzhaftes Emotionen eine Tatsache des Lebens sind. Diese Gefühle sind normal für Christen. Wie David Powlison schreibt: »Viele Menschen wissen nicht, dass es legitim ist, Not, Schmerz und Versuchung zu erleben.«⁷⁴ Und nirgendwo in der Bibel lesen wir, dass wir gegen schwierige Emotionen immun werden würden. Von dem Augenblick an, als die Sünde in die Welt kam, kennen Gotteskinder Traurigkeit, Verletzung, Schmerzen, Angst, Elend und Qualen. Jesus versprach seinen Nachfolgern: *»In der Welt habt ihr Bedrängnis«* (Johannes 16,33), und Bedrängnis erzeugt beunruhigende Gefühle. Der Christ wird oft *»durch mancherlei Versuchungen«* betrübt (1. Petrus 1,6). In der Bibel stoßen wir an sehr vielen Stellen auf Trauer und Kummer:

- *»Was beugst du dich nieder, meine Seele, und bist unruhig in mir?«*, rief der Psalmist (Psalm 42,6).
- *»Und du verstießest meine Seele vom Frieden, ich habe das Gute vergessen«*, gab der Mann Gottes kund (Klagelieder 3,17).
- *»Eine Stimme wird in Rama gehört, Wehklage, bitteres Weinen«*, sagte der Prophet voraus (Jeremia 31,15).

74 David Powlison, *Seeing with New Eyes: Counseling and the Human Condition through the Lens of Scripture*, Phillipsburg, New Jersey (USA): P&R, 2003, S. 222.

- »[...] auch wir selbst seufzen in uns selbst, erwartend die Sohnschaft: die Erlösung unseres Leibes«, klagten die Heiligen (Römer 8,23).
- »[...] dass ich große Traurigkeit habe und unaufhörlichen Schmerz in meinem Herzen«, schrieb der Apostel (Römer 9,2).

In den Psalmen finden sich fast doppelt so viele Klagelieder wie Lob- und Danklieder, und es gibt sogar ein ganzes Buch in der Bibel, das den Titel »Klagelieder« trägt. Vielleicht am bemerkenswertesten ist jedoch, dass selbst unser Herr und Retter durch schmerzhaftes Emotionen charakterisiert wird: »ein Mann der Schmerzen« (Jesaja 53,3). Charles Spurgeon schrieb: »Du bist nicht das erste Gotteskind, das niedergeschlagen oder beunruhigt war, denn unter den edelsten Männern und Frauen, die je lebten, gab es viele Emotionen von dieser Art. [...] Denke also nicht, dass du ganz allein bist in deinem Kummer.«⁷⁵

Wir sind nicht allein in unserem Schmerz, und wir sollten uns weder schuldig noch beschämt fühlen. Timothy Keller verdeutlicht dies am Beispiel des Lebens von Hiob: »Hier ist ein Mann, der sich auf eine Weise verhält, die viele fromme Christen zumindest als ungebührlich oder als Anzeichen für einen Mangel an Glauben ansehen würden. Er zerreißt seine Kleider, fällt zu Boden, schreit auf. Er zeigt keine stoische Geduld. Und doch lesen wir in der Bibel: ›Bei all diesem sündigte Hiob nicht‹ [(Hiob 1,22; 2,10)].«⁷⁶

75 Charles Spurgeon, »The Cause and Cure of a Wounded Spirit«, Predigt vom 16. 04. 1885, Sovereign Grace Audio Treasures, <http://www.sg-audiotreasures.org/spurgproverbs/spurgeon18-14.html> (abgerufen am 23. 04. 2026).

76 Timothy Keller, *Walking with God through Pain and Suffering*, New York City: Dutton, 2013, S. 241-242. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Gott im Leid begegnen* [Gießen: Brunnen Verlag, 2015].)

Hiob unterdrückte seine schmerzhaften Emotionen nicht, sondern drückte seine Trauer offen für alle sichtbar aus.

Was »unnatürlich« ist, so Martyn Lloyd-Jones, sind nicht Christen, die trauern, sondern Christen, die die Realität von Kummer und Trauer leugnen. Dies gehe »über das Neue Testament hinaus« und »riecht eher nach Stoizismus oder nach dem psychologischen Zustand, der durch eine Sekte erzeugt wird, als nach Christentum«. ⁷⁷ Trauer und Kummer sind für den Christen normal. Mehr noch: Sie sind herrlich, denn durch unsere schmerzhaften Emotionen haben wir die Möglichkeit, an den Leiden unseres Retters teilzuhaben (siehe 2. Korinther 1,5).

Was schmerzhafte Emotionen uns erzählen und wie sie uns in Bewegung bringen

Wie alle unsere Emotionen haben auch schmerzhafte Emotionen eine mitteilende und eine antreibende Funktion. Manchmal haben wir sehr unangenehme Gefühle, die uns lediglich anzeigen, dass unser Körper durch Hormone, durch Krankheit oder durch Nebenwirkungen von Medikamenten aus dem Gleichgewicht geraten ist. Doch meistens weisen unsere schmerzhaften Emotionen uns darauf hin, dass etwas, was wir wertschätzen, bedroht, verloren oder unerreichbar ist. Oder dass etwas, woran wir glauben oder worauf wir hoffen, vielleicht niemals eintreten wird. Wenn du zum Beispiel deine Arbeit wertschätzt und degradiert wirst, oder wenn

⁷⁷ D. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression: Its Causes and Cure*, Grand Rapids, Michigan (USA): Eerdmans, 1965, S. 221. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Geistliche Krisen und Depressionen: Ursachen und Überwindung* [Steinhagen: Samenkorn, 2018].)

du eine enge Freundin gewinnst und sie wegzieht, oder wenn du mit ansehen musst, wie dein Kind verletzt wird, dann empfindest du Angst und Traurigkeit. Oder wenn du glaubst, Gott habe dich in eine Gemeinde geführt, und diese Gemeinde bricht auseinander, oder wenn du überzeugt bist, dass Gott dich heilen wird, du wirst aber nicht gesund, dann fühlst du dich entmutigt. In all diesen Fällen reagieren unsere schmerzhaften Emotionen, wie Mark Talbot sagt, »gegen etwas«; sie erheben sich gegen das, was unsere Wertmaßstäbe und Überzeugungen gefährdet.⁷⁸

Wenn unsere schmerzhaften Gefühle sich gegen das richten, wovon Gott sagt, dass es etwas ist, was in dieser Welt falsch läuft, dann sind sie richtig und gottgemäß. Wenn unsere Freundin, die ihren Mann verloren hat, seelenerschütternde Trauer, Zorn und Schmerz empfindet, spiegeln ihre Emotionen etwas Wahres über Gott wider: Er hasst den Tod. Unser Retter »erschütterte sich«, war tief bewegt – entrüstet und aufgebracht – über den Tod seines Freundes Lazarus (Johannes 11,33). Und »Jesus vergoss Tränen«, er weinte vor Mitleid, obwohl er wusste, dass er Lazarus in Kürze von den Toten auferwecken würde (Johannes 11,35). Dieser kürzeste Vers der Bibel ist erfüllt von den Qualen und dem Kummer unseres Retters über das, was in dieser Welt falsch läuft.

Schmerzhafte Emotionen sind auch dann richtig, wenn sie sich gegen alltägliches Unrecht richten. Es ist richtig, traurig zu sein, wenn dein Kind ungehorsam ist. Es ist richtig, wütend zu sein, wenn ein Kollege tratscht. Es ist angemessen, niedergeschlagen zu sein, wenn eine Gemeinde sich spaltet. Es ist richtig, zu empfinden, dass ein Unrecht gegenüber Gott falsch ist.

78 Mark Talbot, »Godly Emotions: Religious Affections. Expositions of Edwards's Major Works«, *desiringGod*, 01. 09. 2004, <http://www.desiringgod.org/articles/godly-emotions> (abgerufen am 23. 04. 2026).

Unsere schmerzhaften Gefühle sollen uns außerdem dazu bewegen, zu Gott um Hilfe zu rufen. Traurigerweise ignorieren wir Gott oft, bis wir schmerzhaft Gefühle empfinden. Wenn wir auf ruhiger See und unter sonnigem Himmel dahintreiben, spüren wir nicht, dass wir Gott brauchen. Doch sobald schmerzhaft Emotionen aufkommen, fühlen wir uns verzweifelt und schwach. Und diese Emotionen sollten uns zu Gott treiben. C.S. Lewis bemerkte treffend: »Wir können sogar Freude ignorieren. Aber Schmerz besteht darauf, dass man ihm Beachtung schenkt. Gott flüstert uns in unseren Freuden zu, spricht in unserem Gewissen, aber er ruft in unserem Schmerz: Er ist sein Megafon, um eine taube Welt aufzuwecken.«⁷⁹

Gefühle des Unglücks, der Verzweiflung, der Angst, der Schuld und der Trauer sollen in unserem Leben eine fruchtbare Funktion erfüllen. Sie sollen uns zu Gott bewegen. »*Bevor ich gedemütigt wurde, irrte ich; jetzt aber halte ich dein Wort*«, schreibt der Psalmist (Psalm 119,67). Wie Powlison es ausdrückt: »Wenn du die Probleme des Lebens an dich heranlässt, bringen sie dich zu dem Einzigen, der helfen kann.«⁸⁰ Die Entmutigung, wenn man eine Prüfung nicht bestanden hat, die seelische Erschöpfung, die mit dem Muttersein einhergeht, die Sorge um Finanzen, die Wut darüber, dass jemand dein Kind schlecht behandelt, sogar der Schmerz über den Verlust eines geliebten Menschen – all diese schmerzhaften Emotionen sind dazu bestimmt, uns zu dem Einzigen zu treiben, der wirklich helfen kann.

79 C. S. Lewis, *The Problem of Pain*, San Francisco, Kalifornien (USA): HarperSanFrancisco, 2001, S. 92. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Über den Schmerz* [Gießen: Brunnen Verlag, 1988].)

80 David Powlison, »God's Grace and Your Sufferings«, in: John Piper und Justin Taylor (Hrsg.), *Suffering and the Sovereignty of God*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 2006, S. 161.

Hier machen wir eine überraschende Entdeckung: Die Emotionen, von denen wir gerettet werden müssen, können dieselben Emotionen sein, die uns in Sicherheit bringen. Wenn wir zu Gott rufen, statt unseren Schmerz zu leugnen oder zu ignorieren, befinden wir uns gewissermaßen bereits im Rettungsboot. Denn wen wir mehr brauchen als eine Lösung für unsere Gefühle, ist Gott selbst. Unsere emotionalen Strömungen, die uns mitreißen, sind häufig genau die Kraft, die uns dazu bringt, zu Gott zu rufen, wenn nichts anderes mehr uns dazu motiviert. Joni Eareckson Tada, deren Tauchunfall im Jahr 1967 sie als Querschnittsgelähmte an den Rollstuhl fesselte, drückte es so aus: »Anstatt panisch zu versuchen, dem Schmerz zu entfliehen, lernte ich neu die zeitlose Lektion, meinem Leiden zu erlauben, mich tiefer in die Arme Jesu zu treiben. Ich stelle mir meinen Schmerz gerne als einen Schäferhund vor, der mir ständig auf den Fersen ist, um mich den Weg nach Golgatha hinunterzutreiben, wohin ich sonst von Natur aus nicht geneigt wäre zu gehen.«⁸¹ Schmerzhaftes Emotionen sind dazu bestimmt, uns zu unserem Retter zu treiben.

81 Joni Eareckson Tada, »A Purpose in the Pain: An Interview with Joni Eareckson Tada«, Ligonier Ministries, 01.10.2011. (Anmerkung des Herausgebers: Leider ist dieser Artikel auf der im englischen Original angegebenen Website [<http://www.ligonier.org/learn/articles/a-purpose-in-the-pain-an-interview-with-joni-eareckson-tada/>] nicht mehr verfügbar; das Zitat ist jedoch auf anderen Websites zu finden, z. B. auf <https://bethlehem.church/sermon/under-gods-mighty-hand/> [abgerufen am 23.04.2026].)

Emotionale Zeiten erkennen

Aus der Bibel erfahren wir, dass es eine Zeit für schmerzhaftes Emotionen gibt:

»Alles hat seine bestimmte Zeit, und jedes Vorhaben unter dem Himmel hat seine Zeit. [...] Weinen hat seine Zeit, und Lachen hat seine Zeit; Klagen hat seine Zeit, und Tanzen hat seine Zeit.«
(Prediger 3,1+4)

Wenn es tatsächlich eine Zeit zum Weinen und zum Klagen gibt, dann müssen wir wissen, wann diese Zeit ist. Als Christen müssen wir lernen, emotionale Zeiten zu erkennen. Wir müssen verstehen, *wann* die Zeit fürs Seufzen und Klagen ist und *wie lange* wir damit rechnen sollten, dass schmerzhaftes Emotionen anhalten. Ist es in Ordnung, wenn ich im Badezimmer weine, weil mein Arbeitsumfeld so stressig ist? Ist es falsch, dass ich auch nach all den Jahren noch um meinen Mann trauere, der so früh starb? Bin ich eine schlechte Mutter, weil ich mich an meinen Kindern nicht immer erfreue und die Zeit mit ihnen nicht immer genieße? Bin ich schwach und unreif, weil ich unter einer Wochenbettdepression leide?

Wie ein Fingerabdruck gleicht keine Erfahrung von Schmerz der anderen. Selbst wenn wir gemeinsam mit anderen Christen *»der Leiden des Christus teilhaftig«* sind (1. Petrus 4,13), teilen wir nicht die gleichen Leidenserfahrungen. Weil wir alle unterschiedliche Überzeugungen und Wertmaßstäbe haben und weil diese Überzeugungen und Wertmaßstäbe in unzähligen Variationen mit unseren Lebensumständen interagieren, machen wir alle unterschiedliche Erfahrungen mit Schmerz. Wir wissen, dass Schmerz

uns zu Gott und zu einem gottgemäßen Leben bewegen soll. Doch wie sieht das konkret für jeden von uns aus? Um die Antwort auf diese Frage zu finden, müssen wir unsere emotionalen Uhren auf die biblische Zeit einstellen.

Wenn wir eine schwere Tragödie oder ein Trauma erleben, bleiben schmerzhaft Emotionen eine lange Zeit bestehen. Wir können nicht erwarten, dass diese starken Gefühle schnell verfliegen. Wenn dein Mann dich verlässt oder du verleumdet wirst, wenn du eine Fehlgeburt erleidest oder missbraucht wirst, wenn der Tod seinen Schatten über dein Zuhause wirft, wird der Schmerz intensiv und anhaltend sein. »Gläubige können lange Zeit in der Finsternis bleiben«, schreibt Keller.⁸² Daher ruft David aus: »*Bis wann, HERR [...]?*« (Psalm 13,2). Schmerz hat es nicht eilig zu verschwinden. Trauer bleibt länger, als uns lieb ist.

Wenn wir zum Beispiel das Buch Hiob lesen, fragen wir uns vielleicht: »Warum ist es so lang? Warum so viele Kapitel voller Qualen und Diskussionen? Warum müssen wir Eliphas zuhören, während Hiob seine Wunden kratzt?« Der Kommentator Christopher Ash betont: »Das Buch Hiob kann nicht ›destilliert‹ werden. Es ist eine Erzählung mit einem sehr langsamen Tempo (nach dem hektischen Anfang) und mit langen Verzögerungen. Warum? Weil es keine sofortige Verarbeitung von Trauer gibt, keine schnelle Lösung für Schmerz, keine Kurzfassung der Botschaft Hiobs. Gott hat uns eine Reise von zweiundvierzig Kapiteln ohne zufriedenstellende Abkürzung gegeben.«⁸³ Gott stellte Hiob nicht nach wenigen Minuten des Schmerzes wieder her. Und wenn unsere

82 Timothy Keller, *Walking with God through Pain and Suffering*, New York City: Dutton, 2013, S. 247. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Gott im Leid begegnen* [Gießen: Brunnen Verlag, 2015].)

83 Christopher Ash, *Job: The Wisdom of the Cross*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 2014, S. 22.

Trauer und unser Kummer lange andauern, sollten wir uns an Hiobs Seite stellen und geduldig zu Gott rufen.

Schmerz kann plötzlich kommen und lange bleiben. Gott hetzt uns nicht durch die Erfahrung von Schmerz, auch wenn es sich manchmal so anfühlt, als würden andere genau dies versuchen. »Wir können unser christliches Leben so übergeistlich gestalten, dass wir keinen Raum mehr lassen für Zeiten tiefer, schmerzhafter, den Glauben erschütternder Bedrängnis«, stellt Brian Borgman fest.⁸⁴ Hiobs Freunde waren ungeduldig und wollten eine schnelle Lösung. Und oft haben auch wir das Gefühl, dass andere von uns erwarten, dass wir doch endlich unseren Schmerz hinter uns lassen und nach vorne schauen. »Es gibt in unseren Gemeinden selten Raum für Klage, und bis heute gewähren viele den Leidenden nicht die Freiheit zu weinen«, sagt Keller.⁸⁵

Gott gibt uns nicht nur Zeit zum Weinen, sondern über ihn selbst lesen wir, dass er »in all ihrer [= der Israeliten] Bedrängnis [...] bedrängt« war (Jesaja 63,9). Wir wissen nicht, wie lange unsere schmerzhaften Emotionen andauern werden, aber wir wissen, dass Gott sie perfekt getimt hat. Das ist unser Trost: Unsere schmerzhaften Emotionen werden nicht einen einzigen Augenblick länger dauern, als Gott es bestimmt hat. Und wenn wir uns in unserem Leid auf Gott zubewegen, dann gilt: »[...] am Morgen ist Jubel da« (Psalm 30,6).

Doch was ist mit den alltäglichen Prüfungen – den Rückschlägen und Entmutigungen, dem Kummer und der Erschöpfung des täglichen Lebens? Wie gehen wir mit diesen schwie-

84 Brian Borgman, *Feelings and Faith: Cultivating Godly Emotions in the Christian Life*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 2009, S. 90.

85 Timothy Keller, *Walking with God through Pain and Suffering*, New York City: Dutton, 2013, S. 246. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Gott im Leid begegnen* [Gießen: Brunnen Verlag, 2015].)

rigen Gefühlen um? Selbst wenn unsere anfänglichen Reaktionen berechtigt und gottgemäß sind, sind wir doch alle versucht, unsere schmerzhaften Emotionen mehr auf uns selbst als auf Gott zu beziehen. Wir müssen lernen, emotionale Zeiten auch in den Stößen und Schrammen des täglichen Lebens richtig zu erkennen.

Wenn kleine Prüfungen immer weiter andauern, fühlen sie sich irgendwann wie große Prüfungen an. Und irgendwann sind wir alle versucht, mehr darüber verärgert zu sein, wie sehr die Schwierigkeiten sich auf uns auswirken, als dass wir uns darüber Gedanken machen, wie wir Gott die Ehre geben. Es gibt jedoch einen Unterschied zwischen stillem Ausharren in einer Zeit der Dunkelheit und dem Rückzug in Selbstmitleid, weil wir nicht das bekommen, was wir wollen. Schmerzhafte Emotionen können richtig sein, aber angesichts der Realität der innewohnenden Sünde müssen wir auch darauf achten, wann sie falsch werden.

Um die richtige Zeit zu erkennen, müssen wir uns fragen: Was teilen meine schmerzhaften Emotionen mir mit? Wogegen richten sie sich gerade? Richten sie sich gegen etwas, was Gottes Herrlichkeit verdunkelt, oder gegen etwas, was meinen Stolz verletzt? Widerstehe ich der Sünde oder dem Verlust meines eigenen Komforts? Bin ich betrübt über etwas, was Gott beleidigt, oder über etwas, was mich beleidigt? Bin ich empört, weil Gottes Gesetz gebrochen wird – oder weil meine eigenen »Rechte« verletzt werden? Wir müssen unterscheiden zwischen einer Zeit des Leidens und einer selbst verschuldeten Selbstmitleidsparty.

Die entscheidende Frage lautet: Bewegen meine schmerzhaften Emotionen mich zu Gott oder zu mir selbst? Die Antwort auf diese Frage wird uns die Wahrheit über unsere schmerzhaften Emotionen enthüllen.

Das freudige Geschenk schmerzhafter Emotionen

Wie also gehen wir mit schmerzhaften Emotionen um? In der Bibel finden wir die Antwort auf diese Frage. Schwierige, sogar qualvolle Gefühle sind für Christen normal, und sie sollen uns zu Gott treiben. Wir müssen lernen, emotionale Zeiten gut zu erkennen: Wann sollen wir inmitten schmerzhafter Gefühle geduldig auf Gott warten? Und wann müssen wir uns in Buße Gott zuwenden, weil unsere schmerzhaften Emotionen egoistisch geworden sind? Keller schreibt:

»Wenn du nicht ganz mit dir selbst beschäftigt bist, kannst du die Traurigkeit der Welt spüren. Und so kommt es, dass die Freude am Herrn mitten in deinem Kummer und Leiden kommt. Sie kommt nicht nach der Leidenszeit. Sie kommt nicht erst nach dem unkontrollierbaren Weinen. Das Weinen treibt dich in die Freude hinein, es verstärkt die Freude, und dann befähigt dich die Freude, deinen Kummer tatsächlich zu fühlen, ohne dass er dich erdrückt. Mit anderen Worten: Du wirst endlich emotional gesund.«⁸⁶

Das Weinen treibt dich in die Freude hinein. Schmerzhafte Emotionen, die uns zu Gott treiben, führen uns unweigerlich zur Freude. Der »Gott allen Trostes« (2. Korinther 1,3) ist zugleich derjenige, in dessen Gegenwart wir »Fülle von Freuden« finden (Psalm 16,11). Freude verdrängt nicht notwendigerweise den Kummer. Eines der Geheimnisse des Lebens als Christen besteht darin, dass wir echte Freude zeitgleich mit brennendem Schmerz erleben kön-

86 Ebenda, S. 253.

nen. Ganz gleich, ob wir in lebenserschütternden Prüfungen oder in alltäglichen Schwierigkeiten stecken: Wir müssen uns in unseren schmerzhaften Emotionen auf Gott zubewegen. Gott will nicht, dass wir den schmerzhaften Realitäten einer von Sünde durchdrungenen Welt ausweichen. Auch erlaubt er uns nicht, unseren selbstsüchtigen Begierden nachzugeben. Wenn wir uns von uns selbst abwenden und uns auf Gott zubewegen, wenn wir Gott beharrlich in unserer Not suchen, dann werden wir das wunderbare Zusammenspiel von Schmerz und Freude, Trauer und Fröhlichkeit, Kummer und Wonne erleben. Dann werden wir lernen, was es heißt, *»Traurige, aber allezeit uns freuend«* zu sein (2. Korinther 6,10).

»Glücklicher Sturm, der einen Menschen an einem solchen Felsen zerschmettert!«, schrieb Spurgeon – und weiter:

»O gesegneter Wirbelsturm, der die Seele zu Gott und zu Gott allein treibt! [...] Wenn ein Mensch so arm, so freundlos, so hilflos ist, dass er sich nirgendwo anders hinwenden kann, dann fliegt er in die Arme seines Vaters und wird selig darin geborgen sein! Wenn er mit Sorgen belastet ist, die so drückend und so eigenartig sind, dass er sie niemand anderem als seinem Gott erzählen kann, dann darf er dafür dankbar sein; denn er wird mehr über seinen Herrn erfahren als zu jeder anderen Zeit. O vom Sturm gepeitschter Gläubiger, es ist eine glückliche Not, die dich zu deinem Vater treibt!«⁸⁷

Schmerzhaftes Emotionen, wie unangenehm sie auch sein mögen, sind eine »glückliche Not«, wenn sie uns zu tieferer Erkenntnis und innigerer Gemeinschaft mit unserem leidenden Retter führen.

87 Charles Spurgeon, »Morning, August 31«, Christian Classics Ethereal Library, <http://www.ccel.org/ccel/spurgeon/morneve.august.d0831am.html> (abgerufen am 27. 04. 2026).

Kapitel 9

Gottgemäße Emotionen ein Leben lang

In der Trilogie *Der Herr der Ringe* von J.R.R. Tolkien beobachtet der junge Hobbit Pippin, wie sich verschiedene Emotionen gleichzeitig auf dem Gesicht von Gandalf spiegeln: »Ein wenig erstaunt blickte Pippin ihm ins Gesicht, das nun so dicht bei ihm war, denn das Lachen hatte froh und unbeschwert geklungen. Im Gesicht [Gandalfs] aber sah er nur Kummer- und Sorgenfalten, und erst als er es näher musterte, erkannte er, dass sich hinter alldem eine große Freude verbarg, ein Quell der Heiterkeit, der ein ganzes Königreich zum Lachen bringen könnte, wenn er einmal hervorbräche.«⁸⁸ In

88 J. R. R. Tolkien, *Der Herr der Ringe*, ungekürzte Lizenzausgabe der RM Buch und Medien Vertrieb GmbH und der angeschlossenen Buchgemeinschaften (© Stuttgart: J. G. Cotta'sche Buchhandlung), 2003, S. 800.

Gandalf – und in anderen Figuren der Trilogie wie Baumbart und den Elben – sehen wir, was Ralph C. Wood »die grundlegende tolkiensche Haltung« nennt: »eine grundlegende Dürsterkeit angesichts des Zustands der Welt, jedoch mit einer alles überragenden Freude, die nicht ausgelöscht werden kann«.⁸⁹

Was Pippin in Gandalf sah, beschreibt auch die grundlegende *christliche* Haltung: Unsere Emotionen sollten auf tiefe und durchdringende Weise sowohl von der Traurigkeit dieser gefallenen Welt als auch von der Freude des Evangeliums erzählen. Der emotional reife Christ ist nicht ständig glücklich. Er ist kein nervtötend optimistischer Mensch, der aus jeder sauren Zitrone eine süße Limonade machen will. Der emotionale Charakter, nach dem wir streben sollten, ist vielschichtig und spiegelt die ganze Bandbreite gottgemäßer Emotionen wider: von aufrichtiger Trauer über die Sünde bis zu ernsthafter Hoffnung auf den Himmel, von gerechtem Zorn über Ungerechtigkeit bis zu echter Zuneigung für unsere Mitmenschen. Wir sollen, wie Tolkien es ausdrückte, »traurig, aber nicht unglücklich«⁹⁰ und, wie der Apostel Paulus es beschreibt, »*Traurige, aber allezeit uns freuend*« sein (2. Korinther 6,10). Wie können wir so werden? Was braucht es, um eine emotionale Haltung zu entwickeln, die trauervoll ist angesichts des Lebens in dieser gefallenen Welt, aber zugleich von einer alles überragenden Freude durchdrungen ist? In diesem letzten Kapitel möchten wir Gottes Gnadenmittel hervorheben, die uns zu beständiger christlicher Reife verhelfen.

89 Ralph C. Wood, *The Gospel According to Tolkien: Visions of the Kingdom in Middle-earth*, Louisville, Kentucky (USA): Westminster John Knox Press, 2003, S. 18; zitiert in Justin Taylor, »Sad but Not Unhappy«, The Gospel Coalition, 19. 08. 2010, <https://blogs.thegospelcoalition.org/justintaylor/2010/08/19/sad-but-not-unhappy/> (abgerufen am 27. 04. 2026).

90 J. R. R. Tolkien, *The Lord of the Rings – The Two Towers* (New York: Ballantine Books, 2012), S. 92. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Der Herr der Ringe – Bd. 2: Die zwei Türme* [Stuttgart: Klett-Cotta, 2026].)

Die ganze Bandbreite menschlicher Emotionen sehen wir am schönsten und vollkommensten dargestellt, wenn wir Jesus Christus betrachten. Die Hauptaufgabe unseres Retters auf Erden war es, die Verlorenen zu suchen und zu retten (siehe Lukas 19,10), und eine Frucht seines Rettungsauftrags ist, dass Gott nun daran arbeitet, uns dem Bild seines Sohnes gleichzugestalten – in allem, also auch in unseren Emotionen. *»Denn welche er zuvorerkannt hat, die hat er auch zuvorbestimmt, dem Bild seines Sohnes gleichförmig zu sein«* (Römer 8,29). Christusähnliche Emotionen sind unsere Bestimmung, aber zugleich ein Ziel, auf das wir hinarbeiten müssen (siehe Kolosser 1,29). Als Christen sollen wir aktiv christusähnliche Emotionen in unserem Leben kultivieren. Und dazu müssen wir auf Christus schauen. Wir müssen unseren Blick auf das Bild von Gottes Sohn richten, dem wir gleichgestaltet werden.

Der Maßstab für emotionale Reife

Wenn du das nächste Mal die Evangelien liest, achte einmal darauf, wie oft Jesu Emotionen das genaue Gegenteil der Gefühle von allen anderen Menschen in seiner Umgebung waren. Du wirst feststellen, dass die Emotionen unseres Herrn fast immer überraschend und unerwartet waren. Als die Jünger die Kinder davon abhalten wollten, zu Jesus zu kommen, *»wurde er unwillig und sprach zu ihnen: Lasst die Kinder zu mir kommen«* (Markus 10,14). Während der durchschnittliche jüdische Bürger von der Anwesenheit der Händler und Geldwechsler im Tempel unberührt blieb, stieß Jesus ihre Tische um und trieb sie mit einer Peitsche hinaus – aus *»Eifer«* um das Haus seines Vaters (siehe Johannes 2,13-17). Vielleicht am erstaunlichsten ist die Dankbarkeit unseres Herrn

beim letzten Abendmahl, als er Brot und Wein darreichte, die Symbole seines Todes und Leidens (siehe Lukas 22,19-20).

Der Grund für die radikal anderen Emotionen unseres Herrn lag in ihrem Ziel: seinem himmlischen Vater wohlzugefallen. Jesus liebte es, den Willen seines Vaters zu tun, war zornig über alles, was seinen Vater beleidigte, und spiegelte vollkommen die Barmherzigkeit seines Vaters wider. »Wir sehen in Jesus die erlesenste Mischung aus Mitgefühl, Anteilnahme, Schmerz, Frustration und Zorn in einem, dessen Sinn und Herz in vollkommener Harmonie mit denen seines Vaters standen«, schrieb Clifford Pond.⁹¹ Wie steht es um unsere Emotionen? Sind sie im Einklang mit Gottes Sinn und Herz? Ist ihr Ziel die Ehre Gottes? Gottgemäße Emotionen sind darauf ausgerichtet, Gott wohlzugefallen, und deshalb werden sie die Welt um uns herum häufig überraschen.

Viele Menschen nehmen an, emotionale Reife bedeute weniger Höhen und weniger Tiefen – als bestünde das Ziel darin, *weniger* statt mehr zu fühlen. Doch wenn wir die Emotionen Jesu betrachten, sehen wir, dass er ein Mensch mit tiefen, intensiven Gefühlen war. Er »erschütterte sich«, war tief bewegt (Johannes 11,33), er hatte sich »mit Sehnsucht [...] gesehnt« (Lukas 22,15), er war »sehr betrübt« (Matthäus 26,38) und »frolockte« (Lukas 10,21). Jesus versuchte nicht, seine starken Emotionen zu verbergen. Er betete »mit starkem Schreien und Tränen« (Hebräer 5,7) und zeigte, wie B. B. Warfield es ausdrückte, »offenen Jubel der Freude«.⁹² Je christusähnlicher unsere Emotionen wer-

91 Clifford Pond, *The Beauty of Jesus: A Portrait of the Perfect Human Character of Jesus Christ and Some Applications to the Christian Life*, London: Grace Publications Trust, 1994, S. 96.

92 B. B. Warfield, »The Emotional Life of Our Lord«, *Monergism*, <https://www.monergism.com/thethreshold/articles/onsite/emotionallife.html> (abgerufen am 27. 04. 2026). (Anmerkung des Herausgebers: Warfield bezieht sich hier auf Lukas 10,21.)

den, desto tiefer werden wir fühlen: Wir werden eine tiefere Liebe zu unseren Glaubensgeschwistern empfinden, einen größeren Hass auf das Böse, ein stärkeres Mitleid und Mitgefühl mit Sündern, die verlorengehen, und eine leidenschaftlichere Freude im Herrn. Frage dich daher selbst: »Empfinde ich heute tiefer in Bezug auf die Dinge Gottes als je zuvor?« Unsere Antwort darauf ist ein Maßstab für unsere emotionale Reife.

Und schließlich haben Jesu Emotionen ihn immer zum Handeln bewegt. Er hatte Mitleid mit der Menschenmenge (*»er wurde innerlich bewegt«*; Matthäus 14,14) und gab allen zu essen (siehe Matthäus 14,15-21). Er hatte Erbarmen mit den zwei Blinden (*»innerlich bewegt«*) und stellte ihr Augenlicht wieder her (Matthäus 20,34). Am tiefgreifendsten zeigt sich dies darin, dass Jesus *»für die vor ihm liegende Freude das Kreuz erduldet«* (Hebräer 12,2). Manchmal empfinden wir richtige Emotionen – vielleicht wenn wir jeden Morgen in der Bibel lesen oder am Sonntag die Predigt hören – und lassen zu, dass diese Emotionen uns umspülen und dann wieder verblassen. Doch unsere gottgemäßen Gefühle sollen uns zum Handeln bewegen. Mitgefühl mit anderen sollte in Taten der Großzügigkeit überfließen. Liebe zu unseren Glaubensgeschwistern sollte uns ins Gebet für sie treiben. Trauer über unsere Sünde sollte uns zur Buße führen.

In unserem Herrn sehen wir das herrliche Panorama sündloser menschlicher Emotionen (siehe zum Beispiel Matthäus 8,10; Markus 3,5; Lukas 10,21). Wenn wir die Emotionen unseres Retters betrachten, erkennen wir mit Sicherheit, in welchen Bereichen wir versagen. Aber zugleich sehen wir die Schönheit dessen, wonach wir streben und in was wir verändert werden: zutiefst intensive Emotionen, die im Einklang mit Gottes Willen stehen und uns zu gottgemäßem Handeln führen. Und das Wunderbarste von allem

ist: Während wir auf Christus, unseren Retter, schauen, werden wir verändert. »*Wir alle aber, mit aufgedecktem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn anschauend, werden verwandelt nach demselben Bild von Herrlichkeit zu Herrlichkeit*« (2. Korinther 3,18).

Die Gnadenmittel zur emotionalen Reife

Durch Gottes Gnade kann unser Gefühlsleben erfüllt sein von echten, tiefen und fesselnden Emotionen – wie Jesu Emotionen. Durch die Kraft seines Heiligen Geistes wirkt Gott christusähnliche Emotionen in uns durch die Mittel seiner Gnade: die Bibel, das Gebet, seine Gemeinde und jede seiner guten Gaben. Wenn wir von diesen Gnadenmitteln Gebrauch machen, werden wir in reifen, gottgemäßen Emotionen wachsen.

Bibellese und Gebet

Die Bibel wurde geschrieben, um gottgemäße Regungen und Gefühle in unseren Herzen einzupflanzen, zu erneuern und wiederzubeleben. John Piper schreibt: »Die göttlichen Finger der Bibel sind dazu bestimmt, jede Saite in der Harfe deiner Seele anzuschlagen.«⁹³ Wir hören oft, dass wir die Bibel *unabhängig* von unseren Gefühlen lesen sollen. Das ist auch richtig! Doch das Ziel ist nicht, lediglich ein weiteres Kästchen auf unserem Bibelleseplan abzuhaken. Stattdessen dürfen wir erwarten, dass, wenn wir zu Gottes Wort kommen, während wir uns in einer emotionalen

93 John Piper, *Reading the Bible Supernaturally: Seeing and Savoring the Glory of God in Scripture*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 2017, S. 104.

Flaute befinden, sein Wort neue Emotionen in unseren Herzen auslöst. »Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquicket die Seele; [...] Die Vorschriften des HERRN sind richtig und erfreuen das Herz [...]« (Psalm 19,8-9).

Darum gilt: »Nimm und lies«, dann werden sich deine Gefühle verändern. Georg Müller, Pastor im 19. Jahrhundert und Leiter eines Waisenhauses, beschrieb die verwandelnde Kraft, die das tägliche Bibellesen auf seine Seele hatte:

»Die ersten vier Jahre nach meiner Bekehrung machte ich keinen Fortschritt, weil ich die Bibel vernachlässigte. Aber als ich regelmäßig die ganze Bibel durchlas, mit Bezug auf mein eigenes Herz und meine eigene Seele, dann machte ich direkt Fortschritte. Mein Friede und meine Freude dauerten dann immer weiter an. Ich tue das jetzt seit 47 Jahren. Ich habe die ganze Bibel etwa 100-mal durchgelesen, und ich finde sie immer frisch, wenn ich wieder von vorn anfangen. Auf diese Weise haben mein Friede und meine Freude immer mehr zugenommen.«⁹⁴

Wenn wir wollen, dass unser Friede und unsere Freude immer mehr zunehmen, müssen wir regelmäßig in der Bibel lesen. Wie Georg Müller aus seiner Erfahrung gelernt hat, fehlt es uns an christusähnlichen Emotionen schlicht deshalb, weil wir die erfrischende Quelle der biblischen Wahrheit vernachlässigen. Stattdessen investieren wir unsere emotionale Energie in Nebensächlichkeiten wie soziale Medien, Sport und Unterhaltung, sodass unsere Seele

94 Georg Müller, *A Narrative of Some of the Lord's Dealings with George Mueller, Written by Himself, Jehovah Magnified. Addresses by George Muller Complete and Unabridged*, 2 Bände, Muskegon, Michigan (USA): Dust and Ashes, 2003, Bd. 2, S. 834, zitiert in John Piper, *Wenn die Freude nicht mehr da ist*, Bielefeld: CLV, 4. Auflage 2025, S. 116.

erschöpft und ausgetrocknet zurückbleibt. Doch christusähnliche Emotionen blühen nicht auf, wenn sie nicht ständig durch das Wort Gottes genährt werden.

An manchen Tagen belebt das Lesen der Bibel unsere Gefühle sofort. Dann fragen wir uns, warum wir es überhaupt versäumt haben, in der Bibel zu lesen. Doch manchmal – und wir alle wissen, wie das ist – lesen wir die Bibel mit dem Wunsch nach emotionaler Erneuerung und haben das Gefühl, dass wir leer ausgehen. Deshalb sollen wir nicht nur *lesen, um zu fühlen*, sondern wir sollten *lesen, bis wir fühlen* (siehe Psalm 62,6). Das bedeutet nicht, dass wir in unserer Stillen Zeit vor unserer Bibel verharren, uns bei der Arbeit krankmelden oder die Betreuung unserer Kinder vernachlässigen, bis sich unsere Emotionen ändern. Vielmehr müssen wir beim Lesen beharrlich bleiben und niemals aufgeben, bis Gott in seiner Gnade uns christusähnliche Emotionen schenkt. Martyn Lloyd-Jones schrieb: »Die Wahrheit zu sehen, bedeutet, dass du von ihr bewegt wirst und sie liebst. An dieser Tatsache kannst du nichts ändern. Wenn du die Wahrheit klar erkennst, musst du sie auch fühlen.«⁹⁵

Auch das Gebet ist ein zentrales Gnadenmittel, durch das Gott unsere Emotionen verändert. Das Gebet ist manchmal eines der letzten Dinge, nach denen wir uns *fühlen*, doch gerade die Tatsache, dass uns das Gefühl fehlt, ist der Grund, warum wir beten müssen! Jesus sagte uns, dass wir beten sollen, um zu fühlen: »*Bittet, und ihr werdet empfangen, damit eure Freude völlig sei*« (Johannes 16,24). Im Gebet wenden wir uns an den Einzigen, der unsere Emotionen

95 D. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression: Its Causes and Cure*, Grand Rapids, Michigan (USA): Eerdmans, 1965, S. 61. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Geistliche Krisen und Depressionen: Ursachen und Überwindung* [Steinhagen: Samenkorn, 2018].)

verändern kann. Und wenn wir darum bitten, tut er genau das. Die Psalmen, ein ganzes Buch voller emotionaler Gebete, bezeugen dies eindrücklich: »Ich suchte den HERRN, und er antwortete mir; und aus allen meinen Beängstigungen errettete er mich« (Psalm 34,5); »Aus der Bedrängnis rief ich zu Jah; Jah erhörte mich und setzte mich in einen weiten Raum« (Psalm 118,5); »An dem Tag, als ich rief, antwortetest du mir; du hast mich ermutigt: In meiner Seele war Kraft« (Psalm 138,3).

Wenn wir beten, können wir uns von jeder schmerzhaften Emotion befreien. Doch mehr noch: Wir können unsere Emotionen erneuern und umgestalten lassen, damit sie denen Christi gleichen. Gebet vermehrt unsere Liebe zu dem, was Gott liebt, und unseren Hass auf das, was Gott hasst. Wenn wir Gottes Verheißungen und Wahrheiten Gott im Gebet sagen, werden unsere Überzeugungen und Wertmaßstäbe verändert und wird unsere Seele mit christus-ähnlichen Emotionen erfüllt. Brian Borgman erklärt:

»Gebet spiegelt unsere Wertmaßstäbe und Überzeugungen wider, doch es soll auch unsere Wertmaßstäbe und Überzeugungen formen. Wenn wir in das verborgene Gebet eintreten, schütten wir nicht nur unser Herz aus; unser Herz wird zugleich durch gottzentrierte Ziele und Christus verherrlichende Werte geformt. Der Heilige Geist nutzt diese Momente, um in uns mehr gottgemäße Emotionen zu kultivieren. Gebet drückt gottgemäße Emotionen aus, entfacht sie und verstärkt sie.«⁹⁶

96 Brian Borgman, *Feelings and Faith: Cultivating Godly Emotions in the Christian Life*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 2009, S. 199.

Und wieder veranschaulicht Georg Müller, wie Gebet gottgemäße Emotionen entfacht: »Wenn ich eine Zeit lang Bekenntnis abgelegt oder Fürbitte, Bitte oder Dank dargebracht habe, [...] dann ist das Ergebnis, [...] dass mein innerer Mensch fast immer sogar spürbar genährt und gestärkt wird und ich bis zum Frühstück – von seltenen Ausnahmen abgesehen – in einem friedlichen, wenn nicht gar glücklichen Zustand des Herzens bin.«⁹⁷

Wie würdest du deine morgendlichen Emotionen beschreiben? Bist du bis zum Frühstück in einem »friedlichen, wenn nicht gar glücklichen Zustand des Herzens«? Viele Morgen beginnen für uns mit schweren Sorgen und neuen Ängsten, und gewiss hatte auch Georg Müller reichlich von beidem. Doch bis zum Frühstück waren seine Emotionen häufig friedlich und glücklich, und unsere Emotionen können das ebenso sein. »Gebet *verändert* Dinge, alle möglichen Dinge«, betont R. C. Sproul. »Aber das Wichtigste, was es verändert, sind wir selbst. [...] Gebet verändert uns tiefgreifend.«⁹⁸ Gebet verändert unsere Emotionen, und deshalb sollten wir beten, um zu fühlen.

Die Versammlung der Christen

Gemeinde bringen wir häufig nicht mit Emotionen in Verbindung (höchstens bei der Frage, ob wir uns gerade danach *fühlen*, dort hinzugehen). Doch einer der Hauptgründe, warum wir jeden Sonntag zur Gemeinde gehen sollten, um Gottesdienst zu feiern, eine

97 Georg Müller, »Soul Nourishment First. A Booklet by George Müller«, 09.05.1841; <https://www.georgemuller.org/devotional/soul-nourishment-first> (abgerufen am 03.06.2026).

98 R. C. Sproul, *The Prayer of the Lord*, Orlando, Florida (USA): Reformation Trust, 2009, S. 14.

oder mehrere Predigten zu hören und Gemeinschaft mit Glaubensgeschwistern zu haben, besteht darin, christusähnliche Emotionen in unserem Leben zu erneuern und wiederzubeleben. »[...] lässt uns aufeinander achthaben zur Anreizung zur Liebe und zu guten Werken, indem wir unser Zusammenkommen nicht versäumen, wie es bei einigen Sitte ist, sondern einander ermuntern, und das umso mehr, je mehr ihr den Tag näher kommen seht« (Hebräer 10,24-25). Wir gehen zur Gemeinde, um ineinander gottgemäße Emotionen wie zum Beispiel »Liebe« zu entfachen. Diese Liebe führt zu gottgemäßen Handlungen: zu »guten Werken«.

Und unsere Emotionen müssen dringend neu entfacht werden! Denke einmal an deine typische Woche mit all ihren Herausforderungen, Versuchungen, Verantwortungen, Rückschlägen und Leiden. Jeden Sonntag müssen wir uns von der vergangenen Woche erholen und uns zurüsten für das, was vor uns liegt. Der Autor Warren Wiersbe schreibt: »Wir sind keine Flüchtlinge, die nach einem Ausweg suchen. Vielmehr sind wir verwundete und müde Soldaten, die Ruhe und Wiederherstellung brauchen, um wieder aufs Schlachtfeld zurückkehren zu können.« Unsere Erfahrungen in der Gemeinde sollten »zu einer persönlichen Bereicherung und Befähigung führen, zu jener Art von geistlicher Kraft, die dem Gläubigen hilft, die Lasten des Lebens zu tragen und die Kämpfe des Lebens zu kämpfen«. ⁹⁹

Warum ruft Gott uns dazu auf, »*Psalmen und Loblieder und geistliche Lieder*« zu singen, wenn wir zusammenkommen (Epheser 5,19)? Warum sprechen wir die Wahrheit nicht nur aus, sondern singen die Wahrheit auch? Jonathan Edwards schrieb: »Die Pflicht, Gott Loblieder zu singen, scheint einzig und allein dazu bestimmt

99 Warren W. Wiersbe, *Real Worship: Playground, Battleground, or Holy Ground?*, Grand Rapids, Michigan (USA): Baker, 2. Auflage 2000, S. 22.

zu sein, religiöse Gefühle zu erwecken und auszudrücken. Es gibt keinen anderen Grund, warum wir uns Gott gegenüber in Versform statt in Prosa ausdrücken und dies mit Musik tun sollten, als jenen, dass es unserer Natur und unserem Wesen entspricht und dass diese Dinge dazu neigen, unsere Gefühle zu bewegen.«¹⁰⁰ Mit anderen Worten: Gott hat Musik geschaffen, um unsere Emotionen für ihn zu entfachen und unsere Zuneigung zu ihm auszudrücken. Aus diesem Grund singen wir Loblieder.

Viele von uns betrachten die Predigt als den rein verstandesmäßigen Teil des Gottesdienstes. Doch die wahre Absicht der Predigt ist auch, unsere Emotionen für Gott zu entfachen. Martyn Lloyd-Jones fragte:

»Kann ein Mensch sich als verlorenen Sünder erkennen, ohne Emotionen zu empfinden? Kann ein Mensch in die Hölle blicken und nichts dabei empfinden? Kann ein Mensch dem Donnern der Verkündigung des Gesetzes zuhören und dabei nichts fühlen? Oder umgekehrt: Kann ein Mensch die Liebe Gottes in Christus Jesus wirklich betrachten und dabei ohne jede Gefühlsregung bleiben? Dieses Element des inneren Bewegtseins sollte beim Predigen immer im Vordergrund stehen.«¹⁰¹

So oft fragen wir unsere Kinder: »Was hast du aus der Predigt gelernt?« Aber wir fragen normalerweise nicht: »Was hast du

100 Jonathan Edwards, *The Works of Jonathan Edwards*, 2 Bände, Peabody, Massachusetts (USA): Hendrickson, 1998, Bd. 1, S. 242.

101 Martyn Lloyd-Jones und Kevin DeYoung, *Preaching and Preachers*, Grand Rapids, Michigan (USA): Zondervan, 2011, S. 108. (Die deutsche Übersetzung der ursprünglichen Fassung von M. Lloyd-Jones erschien unter dem Titel *Die Predigt und der Prediger. Vortragsreihe über Predigtvorbereitung* [Waldems: 3L Verlag, 2005].)

während der Predigt *gefühlt*?« Die Antwort auf diese Frage kann mehr über den Zustand ihrer Seelen verraten und uns alle daran erinnern, was eines der Hauptziele des Hörens von Gottes Wort in der Predigt ist. Der Grund, so Jonathan Edwards, warum »Gott eine besondere und lebendige Anwendung seines Wortes vorgesehen hat«, besteht darin, unsere Zuneigung zu Christus zu erwecken.¹⁰²

Die emotionalen Wirkungen von Lobliedern und Predigten übertragen sich auf unsere Gemeinschaft miteinander. Wir feiern Gottesdienst *gemeinsam*, damit wir einander ermutigen können, wie wir es in Hebräer 3,13 und 10,24 lesen können. Gemeinschaft mit anderen Christen am Sonntag oder während der Woche ist eine wesentliche und lebenswichtige Quelle der emotionalen Stärkung. J. I. Packer schreibt: »Durch Gemeinschaft wird die Seele erfrischt und genährt. [...] Wenn Gottes Kinder für dich beten, sich um dich als Glaubensgenossen kümmern und ihre Erfahrungen von Prüfungen und Siegen mit dir teilen, ist das eine große Bereicherung.«¹⁰³ Unsere Emotionen werden zutiefst beeinflusst, wenn wir Trost und Ermutigung mit unseren Mitchristen teilen. Deshalb ruft David aus: »*Du hast zu den Heiligen gesagt, die auf der Erde sind, und zu den Herrlichen: An ihnen ist all mein Gefallen*« (Psalm 16,3).

Jeder Moment unseres Zusammenseins – das Singen von Lobliedern, das Hören auf Gottes Wort in der Predigt und das gegenseitige Ermutigen – ist dazu bestimmt, unsere Zuneigung zu Christus neu zu beleben. Darum sollten wir, wann immer das Wort

102 Jonathan Edwards, *The Works of Jonathan Edwards*, 2 Bände, Peabody, Massachusetts (USA): Hendrickson, 1998, Bd. 1, S. 242.

103 J. I. Packer, *God's Words: Studies of Key Bible Themes*, Grand Rapids, Michigan (USA): InterVarsity Press, 1981, S. 196.

Gemeinde auch nur erwähnt wird, so empfinden wie David: »*Ich freute mich, als sie zu mir sagten: Lasst uns zum Haus des HERRN gehen!*« (Psalm 122,1).

Gottes gute Gaben

Gott schenkt uns nicht nur die Bibel, das Gebet und den erfrischenden Schutz seiner Gemeinde, um christusähnliche Emotionen aufrechtzuerhalten – er durchzieht unser ganzes Leben mit gnädigen Gaben, die unsere Gefühle beleben. Ob es die pummeligen Arme eines Kleinkinds sind, mit denen es dich umarmt, der Geschmack von Eis am Stiel an einem heißen Tag, ein schöner Sonnenuntergang, ein knisterndes Feuer, der durchdringende Geruch von Knoblauch, der süße Duft einer Gardenie, die unerwartete Freundlichkeit eines ermutigenden Wortes, der Reichtum einer gut gefüllten Speisekammer, die Freude an einem neuen Kleid, die Spannung eines guten Buches oder die Segnungen von guter Gesellschaft – Gottes Gaben der Schönheit und der Freude sind, wie C. J. es ausdrückt, wie Post-it-Zettel, die über unser tägliches Leben verstreut sind und uns an Gottes Güte und Herrlichkeit erinnern.¹⁰⁴

Jakobus schreibt uns: »*Jede gute Gabe und jedes vollkommene Geschenk kommt von oben herab, von dem Vater der Lichter, bei dem keine Veränderung ist noch der Schatten eines Wechsels*« (Jakobus 1,17). Und weil jede gute Gabe von Gott kommt, ist jede gute Gabe dazu bestimmt, unsere Emotionen zurück zu Gott zu len-

104 C. J. Mahaney, »Leisure« (Predigt, Sovereign Grace Church, Louisville, Kentucky [USA], 28. 08. 2016), <https://www.sgclouisville.org/media/s29vmb9/leisure> (abgerufen am 28. 04. 2026).

ken. »Freude«, so sagt Packer, ist »von Gott dazu bestimmt, unser Bewusstsein für Gottes Güte zu steigern, unsere Dankbarkeit ihm gegenüber zu vertiefen und unsere Hoffnung als Christen, die sich auf die noch viel größeren Freuden in der Ewigkeit freuen, zu stärken.«¹⁰⁵ Gute Gaben, wenn wir sie in der rechten Weise empfangen, stärken unseren Glauben an Gottes Güte und vergrößern unser Bewusstsein dafür, wie herrlich Gott ist – und schaffen so neue Zuneigung und Freude in unseren Herzen.

Unsere Herausforderung besteht darin, Gottes gute Gaben überhaupt wahrzunehmen. Allzu oft fühlen wir uns genau aus diesem Grund niedergeschlagen und entmutigt: Uns gelingt es nicht, die vielen wunderbaren Gaben unseres großzügigen Gottes zu erkennen und zu würdigen. Wenn wir jedoch die christusähnlichen Emotionen kultivieren wollen, nach denen wir uns sehnen, müssen wir ein beständiges bewusstes Wahrnehmen von Gottes guten Gaben fördern. Zugegeben: Mitten in unseren Leiden mag dies fast unmöglich erscheinen. Manchmal scheint die Dunkelheit unseres Lebens nicht einmal vom kleinsten Lichtstrahl der Güte durchbrochen zu werden. Doch selbst in unseren Schwierigkeiten kommen Gottes Gaben weiterhin zu uns. Wenn wir unseren Blick auf seine Güte richten statt auf unsere Probleme, können wir neue Hoffnung schöpfen.

Unsere Freundin aus dem vorigen Kapitel – die mit dem schwierigen Sohn – hat gelernt zu erkennen, wie Gott gute Gaben in schwierige Tage einstreut. »Mein Sohn kann in einem Augenblick sehr ungehorsam und im nächsten Augenblick sehr lustig sein«, erzählte sie uns. »Ich habe gelernt, die lustigen Dinge, die er sagt und tut, als Gaben von Gott zu schätzen. Wenn mein Sohn mich

105 Leland Ryken, *J. I. Packer: An Evangelical Life*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 2015, S. 208.

zum Lachen bringt, erinnert mich das daran, dass Gott bei mir ist und mir hilft, in der Erziehung meines Sohnes durchzuhalten.« Lachen mitten in einem langen Tag des Mutterseins ist ein Post-it-Zettel, eine kleine Erinnerung an Gottes Güte, die unsere entmutigten Emotionen erhebt.

Selbst in den schrecklichsten Situationen können Gottes gute Gaben unsere Emotionen aufrechterhalten. Als Corrie ten Boom und ihre Schwester Betsy im Konzentrationslager Ravensbrück inhaftiert waren, schmuggelten sie an einer Schnur um Corries Hals eine kleine Bibel hinein. Jeden Abend versammelten sich Frauen in ihrer Baracke, um in der Bibel zu lesen und zu beten. Kein einziges Mal wurden sie von den Wachen gestört, weil es in diesem Raum von Flöhen nur so wimmelte. Und so dankten Corrie und Betsy für die unwahrscheinlichste aller guten Gaben: für die Flöhe, die sie erbarmungslos bissen, aber zugleich die Wächter fernhielten. Gott schickt seine guten Gaben selbst in die tiefsten Abgründe menschlichen Leids. Wir können uns darüber freuen und dadurch ermutigt werden – wir brauchen nur die Fähigkeit, *jede* von Gottes guten Gaben auch als eine solche wahrzunehmen.

Jakobus sagt uns nicht nur, dass *»jede gute Gabe und jedes vollkommene Geschenk von oben herabkommt«*, sondern erinnert uns auch an die größte Gabe, das größte Geschenk von allen: die Errettung durch Gottes Sohn. *»Nach seinem eigenen Willen hat er uns durch das Wort der Wahrheit gezeugt, damit wir eine gewisse Erstlingsfrucht seiner Geschöpfe seien«* (Jakobus 1,17-18). C. J. erklärt:

»Jakobus lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die höchste Offenbarung von Gottes Güte und Großzügigkeit im Leben eines Christen. Nachdem er das Universum geschaffen hat, tut er das Unfassbare: Er rettet Sünder, die aufgrund ihrer Sünde seinen

gerechten Zorn verdienen. Gottes Güte und Großzügigkeit zeigen sich in seinem Schöpfungswerk, aber noch mehr in seinem Erlösungswerk. Diese gute und vollkommene Gabe kann nicht übertroffen werden.«¹⁰⁶

Jede einzelne gute und vollkommene Gabe Gottes und vor allem sein Erlösungswerk kann ein Gnadenmittel sein, um unsere niedergeschlagenen Herzen aufzurichten, unsere müden Seelen zu erfrischen und neue, christusähnliche Emotionen in unserem Leben hervorzubringen.

Das Wunder emotionaler Reife

Welch gnädige und herrliche Bestimmung hat Gott unseren Gefühlen gegeben! Dieses Buch ist nur eine kleine Schöpfkelle oder eher noch ein Teelöffel, der in den klaren Strom dessen, was Gott uns in seinem Wort über Emotionen sagt, eingetaucht wurde. Doch wir hoffen, dass diese Schlucke der Wahrheit deine Seele nähren werden. Wir beten, dass du dankbarer als je zuvor für das Geschenk deiner Gefühle bist und voller Vertrauen auf Gottes erneuerndes Wirken bist, das deine Emotionen den schönen und heiligen Emotionen seines Sohnes immer ähnlicher macht.

Emotionen geben uns die Gabe der Einsicht und des Einblicks. Sie *erzählen* uns etwas. Sie berichten uns von den Konturen unserer Welt, von den »scharfen Kurven« der Schwierigkeiten und Widrigkeiten und von den leuchtenden Ausblicken des Segens und der

106 C.J. Mahaney, »Trials, Temptations, and Good Gifts« (Predigt, Sovereign Grace Church, Louisville, Kentucky [USA], 21. 02. 2016), <https://www.sgclouisville.org/media/5hdwh9p/trials-temptations-and-good-gifts> (abgerufen am 28. 04. 2026).

Schönheit. Sie machen uns sensibel dafür, was einen anderen Menschen erfreut oder schmerzt. Und – das ist das Wunderbarste von allem – sie befähigen uns, die unermessliche Liebe, die grenzenlose Freude, die überwältigende Souveränität und die herrliche Weisheit unseres Gottes tiefer zu erkennen und zu erfahren. Und Emotionen zeigen uns, wie es um uns in unserer Beziehung zu Gott steht. Unsere Zuneigung zu Christus offenbart sein wunderbares Gnadenwerk in unseren Seelen. Unsere unangenehmen Gefühle sind oft die ersten Warnsignale, dass wir einer Lüge Glauben geschenkt haben oder dass ein guter Wert sich in einen schlechten Wert verwandelt hat.

Gefühle können unseren wahren Zustand offenbaren, wo wir von der »geraden Kante« der Bibel abgewichen sind oder was unsere Aufmerksamkeit vom allerhöchsten Wert, nämlich von Christus, weggelockt hat. Und sie bewegen uns dazu, zur Wahrheit von Gottes Wort zurückzukehren. Unsere erlösten Emotionen werfen ein Licht auf den gnädigen Weg der Buße. Gott gab uns Gefühle, damit sie uns zeigen, wenn wir vom Weg abgekommen sind, damit wir zu Gott zurückkehren können. Es gibt kein größeres Geschenk als dieses.

Emotionen schenken uns außerdem Dynamik. Christus-ähnliche Gefühle können uns vom Rand der Klippe der Sünde *wegbewegen* und uns zu den grünen Auen der Freude an Gott *hinführen*. Der Autor Maurice Roberts schreibt:

»Ekstase und Freude sind für die Seele des Gläubigen essenziell, und sie fördern die Heiligung. Wir sind nicht dazu bestimmt, ohne geistliche Begeisterung zu leben; und ein Christ, der lange Zeit ohne herzerwärmende Erfahrungen bleibt, wird bald versucht sein, seine Emotionen durch irdische Dinge befriedigen

zu lassen und nicht, wie es sein sollte, durch den Geist Gottes. [...] Der Gläubige befindet sich in geistlicher Gefahr, wenn er es zulässt, dass er über längere Zeit hinweg nicht die Liebe Christi kostet und nicht die spürbaren Tröstungen der Gegenwart seines Retters genießt.«¹⁰⁷

Emotionen sind nicht gefährlich. Wir sind jedoch in Gefahr, wenn unsere Emotionen nicht in Christus befriedigt werden. Gottgemäße Gefühle sind eine mächtige Verteidigung gegen die Sünde. Denn sie bewegen uns weg von der Hitze der Versuchung. Doch darüber hinaus gehen sie in die Offensive und treiben uns »immer weiter hinauf und immer weiter hinein«¹⁰⁸ in die Herrlichkeiten Christi.

»Liebt ihr mich, so werdet ihr meine Gebote halten«, sagte unser Retter (Johannes 14,15 [Luther 1984]). Die krönende Emotion der Liebe »geht voraus und befähigt«, wie John Piper schreibt.¹⁰⁹ Gefühle der Liebe treiben uns zu selbstaufopfernden Taten. Hass auf die Sünde entfacht Buße. Mitgefühl bewegt uns zu Güte und Freundlichkeit. Gerechter Zorn katapultiert uns zu mutigen Taten. Die Hoffnung auf den Himmel treibt uns vorwärts wie ein großes, unerschütterliches Schiff über die brechenden Wellen der Härten unseres Lebens. Dankbarkeit für den Tod und die Auferstehung unseres Retters bewegt uns zu Anbetung und Lobpreis. Christus-ähnliche Emotionen befähigen uns zu einem gottgemäßen Leben.

107 Maurice Roberts, *The Thought of God*, Edinburgh: Banner of Truth Trust, 1993, S. 57-58.

108 C. S. Lewis, *The Chronicles of Narnia: The Last Battle*, New York City: HarperTrophy, 2005, S. 222. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Die Chroniken von Narnia 7: Der letzte Kampf* [Berlin: Carl Ueberreuter Verlag, 2008].)

109 John Piper, »The God Who Commands Our Emotions«, *desiringGod*, 12. 08. 2015, <http://www.desiringgod.org/interviews/the-god-who-commands-our-emotions> (abgerufen am 28. 04. 2026).

Unsere emotionale Reise hat ein herrliches Ziel. Wir dürfen schon jetzt voller Hoffnung und Erwartung sein, denn ein Tag wird kommen, an dem unsere Emotionen für immer verwandelt sein werden. Eines Tages wird es keinen Schmerz und keinen Kummer mehr geben, denn alle unsere Tränen werden abgewischt sein (siehe Offenbarung 21,4). Eines Tages werden wir keine sündigen Emotionen mehr haben, und jede Emotion, die wir empfinden, wird Gott vollkommen wohlgefällig sein. An jenem Tag werden unsere Emotionen den Emotionen Christi gleichen, denn »*wir wissen, dass wir, wenn es offenbar wird, ihm gleich sein werden, denn wir werden ihn sehen, wie er ist*« (1. Johannes 3,2).

Danksagung

Unser tiefster Dank gilt:

Tara Davis für das Lektorieren dieses Buches – nicht nur einmal, sondern zweimal!

Rachel Gruber und Candice Watters für eure wertvollen Einblicke und strategischen Bearbeitungen.

Janelle Bradshaw dafür, dass du Dutzende Entwürfe gelesen hast und noch immer behauptest, dies gerne zu tun.

Jack, Jude, Tori und Sophie dafür, dass ihr eure Familie liebt und Worte liebt.

C.J. und Steve dafür, dass ihr die besten Ehemänner, Lektoren und Ermutiger seid. Ihr habt uns durchgetragen.