

## **Let's talk about Feelings**

---

### ***Let's talk about Feelings - Lass uns über Gefühle reden.***

Noch immer sind wir in unserer Predigt-Serie «REALationships – gesunde Beziehungen leben». Wir widmen heute dem Thema «Let's talk about Feelings» eine ganze Predigt, weil wir überzeugt sind, dass das Reden über Gefühle wesentlich für gelingende Beziehungen ist.

Es geht darum, in einer Beziehung in einen Austausch zu kommen, der das Wesentliche anspricht – nämlich die Beziehungsebene!

Schon oft habe ich in Beratungsgesprächen und auch in der Seelsorge erlebt, wie das Reden über Gefühle schwerfällt. Viel leichter ist es, über Sachen oder Dinge zu reden, doch die meisten beziehungsfördernde Gespräche gehen nicht über Sachen und Dinge, sondern finden auf der Beziehungsebene statt. Ich werde später nochmals aufzeigen, was ich das meine.

Ich möchte dich zu Anfang gerne persönlich etwas fragen:

Wann hast du das letzte Mal in einer Beziehung, die dir wichtig ist (also zu den Eltern, den Kindern, zum Partner oder Partnerin, zum Freund oder Freundin) folgende Dinge gesagt?

- Ich liebe dich!
- Du ermutigst mich.
- Du tust mir gut.
- Ich freue mich, dass es dich gibt.
- Es tut mir leid.
- Ich fühle mich verletzt.
- Ich fühle mich ausgenutzt.
- Ich bin traurig.
- Ich habe Angst.

Diese Aussagen sind in vielen Beziehungen sehr umkämpft:

1. Sie haben das Potential, Beziehungen zu fördern und zu heilen.
  2. Sie schaffen eine Intimität, Vertrautheit und Nähe, die es für eine gesunde Beziehung braucht.
  3. Gleichzeitig machen diese Aussagen verletzlich und angreifbar.
    - Wer liebt, wird ohne Gegenliebe schnell enttäuscht.
    - Wer andere wertschätzt und lobt, gilt an vielen Orten als weich und harmlos.
    - Wer sich verletzt und traurig äussert, muss mit Unverständnis rechnen.
    - Wer Ängste bekennt, wird in die Psycho-Schublade gesteckt.
- Wenn wir unsere Gefühle offenbaren, liefern wir uns gleichzeitig unserem Gegenüber aus.

Gefühle zu haben, zuzulassen und zu zeigen ist dabei völlig normal. Als Menschen sind wir mit Gefühlen gemacht. Wir sollten uns bewusst sein: Gefühle sind eine Gabe Gottes.

Gott schuf uns mit der Fähigkeit, alle diese vielen verschiedenen Gefühle zu empfinden. So wie alle Gaben, die Gott uns gibt, sind auch die Gefühle zu unserem Nutzen da.

Das Wort Gefühl, bzw. Emotion entstammt übrigens dem lateinischen *emovere* (dt. herausbewegen, emporwühlen). Gefühle bewegen uns dazu, etwas zu tun. Sie treiben uns an.

Gefühle haben eine enorm grosse Kraft. Sie lassen sich nicht einfach ausblenden oder abschalten.

- Wer einen Schicksalsschlag erlebt hat weiss, wie das Gefühl der Trauer, Angst oder Wut einen dauerhaft begleitet.
- Wer sich frisch verliebt, scheint auch in Schwierigkeiten gute Laune zu haben.
- Die Diagnose einer schweren Krankheit will erdrücken und lähmen.

- Die Freude über die Geburt eines Kindes bringt uns dazu, die ganze Welt umarmen zu wollen.

Gefühle machen etwas mit uns, dem wir kaum ausweichen können.

**Auch das Leben Jesu war ein Leben voller Gefühle.**

**Mitgefühl** (Matthäus 9,36; 14,14; 20,34; Markus 1,40-41; 8,2; Lukas 7,13)

Jesus hatte Erbarmen mit den Menschen, die ohne Hirten waren

**Wut** (Markus 3,5; 10,4)

Jesus war wütend und traurig über die Pharisäer, die ihn hindern wollten, am Sabbat einen verkrüppelten Mann zu heilen

**Trauer** (Matthäus 26,38; Johannes 11,33-38; 13,21)

Jesus zerbrach fast unter der Last, die er im Gebet im Garten Gethsemane vor seinem Tod spürte

**Freude** (Lukas 10,21; Johannes 15,11; 17,13)

Jesus Freude wird erfüllt, wenn seine Nachfolger in Liebe miteinander leben

**Liebe** (Markus 10,21; Johannes 11,3; 15,13-14)

Jesus empfand tiefe Liebe für den Jüngling, der ihm nachfolgen wollte (und es doch nicht tat, da er sehr reich war)

In diesen Beispielen sehen wir, wie auch Jesus immer wieder aus seinen Gefühlen motiviert war, zu handeln. Gefühle trieben Jesus an – sie trieben ihn ins Gebet, sie ermutigten ihn zu handeln, er nahm sie zum Anlass, mit seinen Worten klar Stellung zu beziehen.

Warum fällt es uns häufig so schwer, über Gefühle zu reden?

→ weil es so viel leichter fällt, über Sachen und Dinge zu reden!

Ich möchte euch ein Beispiel vorstellen, das zeigt, warum es uns schwerfällt, über Gefühle zu reden: (*Friedemann Schulz von Thun - Vier Botschaften einer Nachricht*)

Bitte entschuldigt dieses völlig plakative und überzogene Beispiel mit alten Rollenklischee, aber es zeigt so schön, worum es mir geht. Die Rollen zwischen Mann und Frau könnten auch genau andersherum sein!

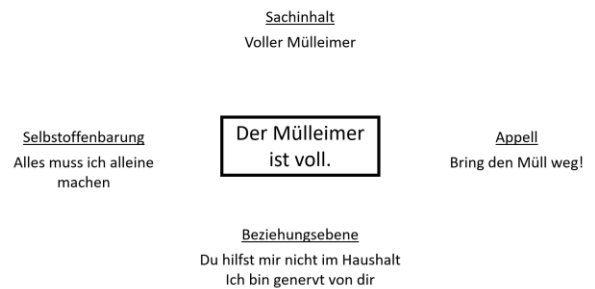
Frau: Der Mülleimer ist voll

Appell: bring den Müll weg

Selbstoffenbarung: alles muss ich alleine machen

Beziehung: du hilfst mir nicht im Haushalt / ich bin genervt von dir

4 Botschaften einer Nachricht



**Dialog auf der Sachebene**

*Mann:* ich bringe ihn nicht raus, das habe ich schon das letzte Mal gemacht

*Frau:* er muss aber rausgebracht werden, morgen wird er abgeholt

*Mann:* wenn man den Müll zusammendrückt, passt noch etwas rein

*Frau:* nein, das geht nicht, dann reisst wieder der Müllsack

*Mann:* dann musst du halt grössere Müllsäcke nehmen

→ das führt dazu, dass der Mann irgendwann den Müll rausbringt und die Stimmung im Keller ist! Und die Frau denkt, «alles muss ich allein machen, ER hilft mir einfach nicht».

**Lösung: Nachfragen, was der andere mir sagen will.**

1. Ist das nur eine Feststellung, oder soll ich etwas machen?
2. Kann es sein, dass du willst, dass ich den Müll rausbringe?
3. Ich höre da einen Vorwurf an mich, nicht genug zu helfen. Wollen wir darüber reden?

Wenn wir diesen Zusammenhang erkennen und durchschauen, dann wird es uns häufiger gelingen, über Gefühle und die Beziehung zu reden. Dann brauchen wir uns nicht länger an Sachthemen abarbeiten und darüber streiten, wer jetzt den Müll wegbringen soll.

Schauen wir uns jetzt einen Abschnitt in der Bibel an, der unterschiedliche Gefühle beschreibt – und was die Bibel dazu sagt.

Weisungen für das neue Leben – Eph 4,26-32

26 Wenn ihr zornig seid, dann ladet nicht Schuld auf euch, indem ihr unversöhnlich bleibt. Lasst die Sonne nicht untergehen, ohne dass ihr einander vergeben habt.

...

29 Redet nicht schlecht voneinander, sondern habt ein gutes Wort für jeden, der es braucht. Was ihr sagt, soll hilfreich und ermutigend sein, eine Wohltat für alle.

...

31 Mit Bitterkeit, Wutausbrüchen und Zorn sollt ihr nichts mehr zu tun haben. Schreit einander nicht an, redet nicht schlecht über andere und vermeidet jede Feindseligkeit.

32 Seid vielmehr freundlich und barmherzig und vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.

*Vers 26 und Vers 31*

Zornig auf eine Person zu sein widerspricht Vers 32, «Seid vielmehr freundlich und barmherzig und vergebt einander».

Wenn es doch passiert, sollen wir SCHNELL Vergebung und Versöhnung suchen.

Häufig sind es ganz kleine Dinge, die Auslöser für solche Gefühle sind:

nicht begrüßt werden

nicht angeschaut werden

sich nicht beim anderen gemeldet haben

usw.

Sie entwickelnden sich zu einem langsamen Zorn – oder Verachtung, zum Beleidigtsein, Enttäuschung usw.

→ Solche leisen Emotionen sind genauso zerstörerisch wie der Choleriker, der rumschreit.

*Vers 29*

Unser Reden soll nicht von Vorwürfen und Anschuldigungen geprägt sein, sondern wir sollen einander gute, hilfreiche und ermutigende Worte sagen. Ein Dank, ein Lob, eine Wertschätzung gehören dazu. Klar gibt es auch Situationen, in denen es Korrektur braucht.

Aber wenn du als Erwachsener nur etwas zu kritisieren hast, dann ist es manchmal besser, einfach zu schweigen.

*Vers 32*

Jede erlittene Verletzung, jede Kritik und jede Anklage gibt dir die Möglichkeit, auf drei Arten zu reagieren:

Du schlägst mit den gleichen Worten zurück!

Du suchst ein klärendes Gespräch

Du bist freundlich, barmherzig und vergibst dem anderen

Der erste Weg stillt nur das Gefühl nach Vergeltung und Rache, wird aber nie zu einer Lösung führen.

Die beiden anderen Wege sind Möglichkeiten, sich wie Erwachsene zu verhalten und auf der Beziehungsebene eine starke Basis zu bauen. Ich sage nicht, dass der dritte Weg der einzig richtige ist. Häufig ist das klärende Gespräch eine wichtige Voraussetzung und absolut notwendig.

Aber am Schluss eines heiklen Gesprächs oder eines Konfliktes gibt es nur ein richtiges Verhalten:

32 Seid vielmehr freundlich und barmherzig und vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.

Um das ganze Thema noch konkreter und anschaulicher zu machen, freue ich mich, dass mich Monika Stamm unterstützt. Monika ist Teil unserer Gemeindeleitung und wird uns von ihren Erfahrungen im Bereich «Let's Talk about Feelings» erzählen.

*Erzählung von Monika Stamm*

Vielen Dank, Monika, für deinen persönlichen Einblick und für deinen ermutigenden Bericht, mit diesem Thema konkret zu werden.

Uns ist es wichtig, gerade solch ein praktische Thema ganz konkret umzusetzen. Mache dir doch einmal Gedanken zu folgenden Fragen: Was war dein letzter Konflikt, Streit, Enttäuschung, Frust? Womit hing es zusammen?

Ein Missverständnis, ein unüberlegter Ausspruch, der Streit über eine Sache?

Und wie sehr fand der anschliessende Dialog – wenn es denn einen gab – auf der Sachebene und nicht auf der Beziehungsebene statt?

Zusammenfassend möchte ich sagen

- **Emotionen zu haben und zu zeigen ist grundsätzlich nicht schlecht, sondern normal – auch Jesus hatte Emotionen.** Nicht immer sollte man jede Emotion überall raushängen lassen. Aber eine tiefe Emotionalität darf Teil unseres Lebens und Glaubens sein.
- **Emotionen sind manchmal ziemlich kompliziert.** Manchmal haben wir zur gleichen Zeit einander widersprechende Gefühle. Das Sortieren und Priorisieren kann kompliziert sein, es kann Missverständnisse geben. Emotionen sind oft sehr subjektiv, das macht es nicht einfacher, mit anderen ins Gespräch darüber zu kommen.
- **Emotionen sollte man nicht immer folgen.** Manchmal wollen sie lähmen oder zerstören. Die Perspektive Gottes hilft bei der Entscheidung, ebenso wie sein Geist, sein Wort, betende Glaubensgeschwister oder eine «Auszeit», um sich selbst erstmal zu sortieren.
- **Emotionen können starke Motivatoren sein.** Besonders, wenn sie zu gesunden Einstellungen geworden sind und dich motivieren, aktiv zu werden und Dinge mit anderen Menschen in Ordnung zu bringen.

Ich ermutige dich, auch immer mal wieder mit den Menschen, die dir wichtig sind, über deine Gefühle bzw. eure Gefühle zu reden –  
...damit Missverständnisse ausgeräumt werden,  
....damit Beziehungen stark werden,  
....damit du mehr und mehr gesunde Beziehungen leben kannst!

Sei gesegnete. AMEN