

Gemeinde der
offenen Tür Nagold

— PREDIGT —

Willkommen

GOTT BEGEGNEN.

GEMEINSAM LEBEN.

HOFFNUNG WEITERGEBEN.



PREDIGTREIHE

Eine biblische Herzenskommunikation

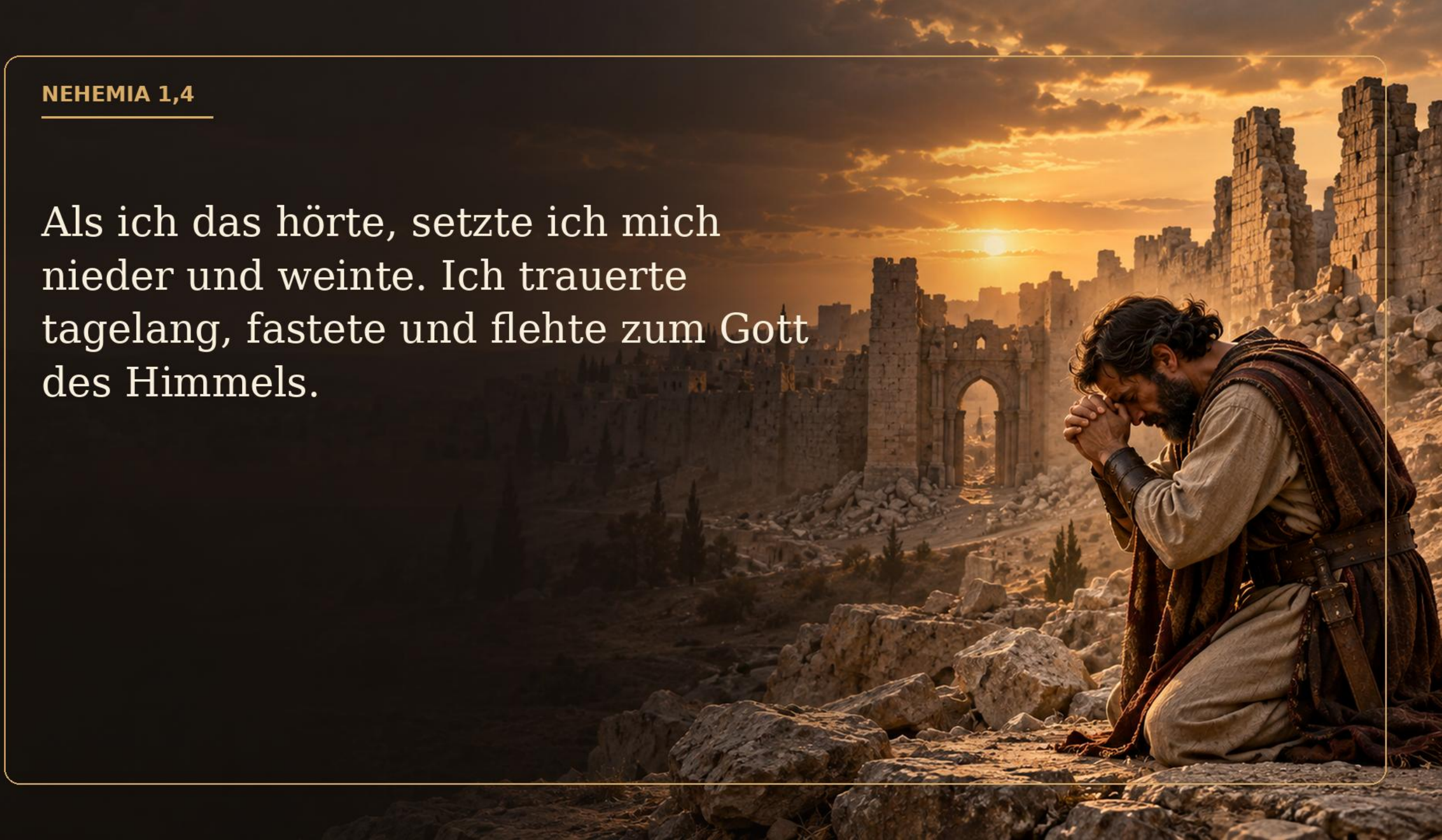


Die 4 Haltungen einer biblischen Herzenskommunikation

- 1.) Beobachten - ohne den anderen zu verurteilen**
- 2.) Meine Gefühle wahrnehmen und ausdrücken - anstatt Gedanken über den anderen zu äußern**
- 3.) Meine Bedürfnisse erkunden - statt dem anderen die Schuld zu geben**
- 4.) Eine Bitte äußern - statt dem anderen zu drohen**

NEHEMIA 1,4

Als ich das hörte, setzte ich mich nieder und weinte. Ich trauerte tagelang, fastete und flehte zum Gott des Himmels.



Meine Gefühle wahrnehmen und ausdrücken - anstatt Gedanken über den anderen zu äußern

FREUDE

Lukas 10,21

Nun begann Jesus, im Heiligen Geist vor Freude zu jubeln; er rief: »Ich preise dich, Vater, du Herr über Himmel und Erde, dass du das alles den Weisen und Klugen verborgen, den Unmündigen aber offenbart hast. Ja, Vater, so hast du es gewollt, und dafür preise ich dich.«



ZORN

Markus 3,5

Er sah sie der Reihe nach an, voll Zorn und zugleich tief betrübt über ihr verstocktes Herz. Dann befahl er dem Mann: »Streck die Hand aus!« Der Mann streckte die Hand aus, und sie war geheilt.



TRAUER

Johannes 11,35-36

Jesu Augen füllten sich mit Tränen.
»Seht, wie lieb er ihn gehabt hat!«,
sagten die Juden.

Auch Gott kennt tiefen Schmerz

1. Mose 6,6

Es bekümmerte Gott in seinem Herzen ... er war voll tiefen Schmerzes.



STAUNEN

Markus 6,6

Und er wunderte sich über den Unglauben der Leute. Jesus zog durch die umliegenden Dörfer und lehrte.



MITGEFÜHL

Matthäus 9,36

Als er die Scharen von Menschen sah,
ergriff ihn tiefes Mitgefühl; denn sie
waren erschöpft und hilflos wie Schafe,
die keinen Hirten haben.



Warum ist es so wichtig, Gefühle wahrzunehmen und gut auszudrücken?

Weil unterdrückte Gefühle uns teuer zu stehen kommen

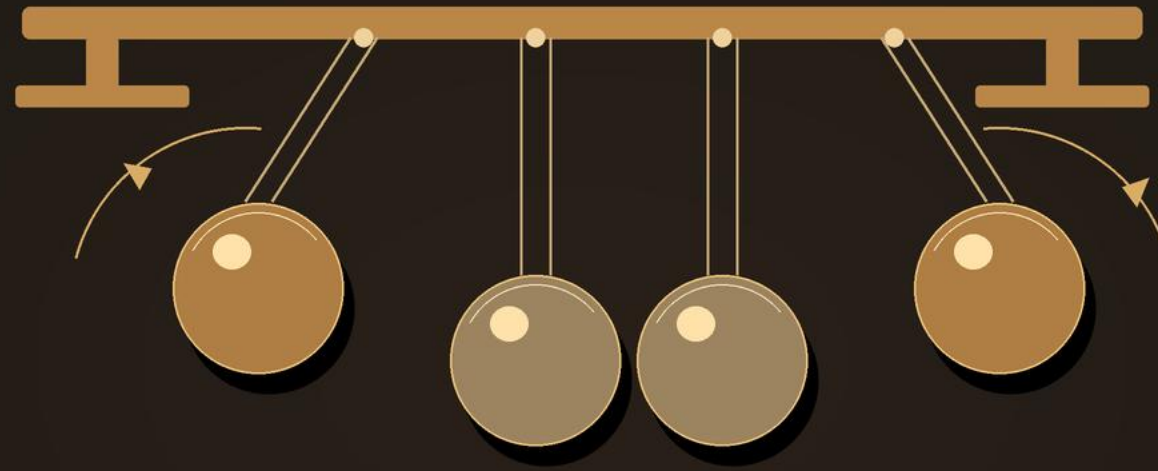
1.) Es gibt psychische, emotionale Kosten, die uns teuer zu stehen kommen

- ① a) Der emotionale Bumerang**
- ② b) Die emotionale Taubheit**
- ③ c) Sucht- und Ablenkungsverhalten**

2.) Es gibt körperliche Kosten, die uns teuer zu stehen kommen

- a) Unterdrückte Wut kann Stressreaktionen verstärken - zum Beispiel Muskelanspannung und vorübergehenden Blutdruckanstieg.**
- b) Angst und Stress können sich mit Magen-Darm-Beschwerden bemerkbar machen.**
- c) Anhaltende Trauer kann mit Veränderungen der Immunfunktion zusammenhängen.**

**Eine Situation triggert mich -
ohne mein Gefühl wahrzunehmen,
geht mein Handlungsimpuls raus.**



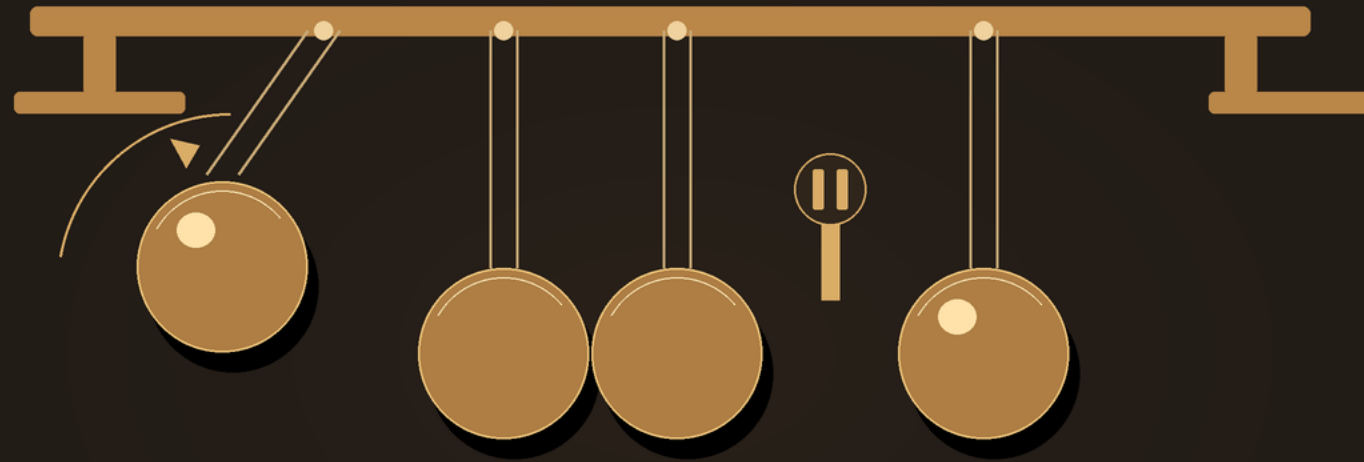
AUSLÖSENDE
SITUATION

GEFÜHL NICHT
WAHRGENOMMEN

HANDLUNGS-
IMPULS

Zwischen Auslöser und Handlung entsteht ein proaktiver Raum.

Ich nehme meine Gefühle wahr und drücke sie aus – statt sofort zu reagieren.



**AUSLÖSENDE
SITUATION**

PROAKTIVER RAUM
Gefühl wahrnehmen & ausdrücken

BEWUSST HANDELN
statt Impulsreaktion

Gedanken und Interpretationen mit Gefühlen verwechseln

BEISPIEL 1

DU-BOTSCHAFT

„Du ignorierst mich immer.“

INTERPRETATION

„Ich fühle mich von dir ignoriert!“

Offene Runde!

GEFÜHL

„Ich bin traurig, weil du in die Küche kamst, ohne Hallo zu sagen.“

BEISPIEL 2

DU-BOTSCHAFT

„Du hintergehst mich immer.“

INTERPRETATION

„Ich fühle mich von dir hintergangen.“

GEFÜHL

„Ich bin enttäuscht, dass du mich bei der Entscheidung nicht gefragt hast.“

Gedanken und Interpretationen - keine Gefühle

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• angegriffen• ausgebeutet• ausgenutzt• bedroht• benutzt• beschämt• betrogen• bevormundet• eingeengt• eingeschüchtert• festgenagelt• gezwungen• gestört | <ul style="list-style-type: none">• herabgesetzt• hintergangen• in die Enge getrieben• manipuliert• missbraucht• missverstanden• nicht beachtet• nicht ernst genommen• nicht gehört• nicht gesehen• nicht verstanden• nicht unterstützt• nicht respektiert | <ul style="list-style-type: none">• nicht wertgeschätzt• niedergemacht• provoziert• sabotiert• übergangen• unterbrochen• unter Druck gesetzt• unterdrückt• ungewollt• verlassen• vernachlässigt• zurückgewiesen |
|---|--|--|

Unser Gefühlswortschatz ist oft sehr klein



Unser Repertoire an Schimpfwörtern ist oft umfangreicher als der Wortschatz, mit dem wir unseren Gefühlszustand klar beschreiben können.

MARSHALL B. ROSENBERG · GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Gefühle, wenn sich Bedürfnisse erfüllen

- angeregt
- aufgeregt
- angenehm
- aufgedreht
- ausgeglichen
- befreit
- begeistert
- behaglich
- belebt
- berauscht
- berührt
- beruhigt
- beschwingt

- fasziniert
- freundlich
- friedlich
- fröhlich
- froh
- gebannt
- gefasst
- gefesselt
- gelassen
- gespannt
- gerührt
- gesammelt

- motiviert
- munter
- mutig
- neugierig
- optimistisch
- ruhig
- satt
- schwungvoll
- selbstsicher
- selbstzufrieden
- selig

Gefühle, wenn sich Bedürfnisse nicht erfüllen

- ängstlich
- ärgerlich
- alarmiert
- angeekelt
- angespannt
- voller Angst
- apathisch
- aufgereggt
- ausgelaugt
- bedrückt
- beklommen

- erstarrt
- frustriert
- furchtsam
- gehemmt
- geladen
- gelähmt
- gelangweilt
- genervt
- hasserfüllt
- hilflos
- in Panik

- schüchtern
- schockiert
- schwer
- sorgenvoll
- streitlustig
- teilnahmslos
- todtraurig
- überwältigt
- voller Sorgen
- unglücklich
- unter Druck

Meine Einladung: aus den beiden Extremen herauszukommen

EIN EXTREM

Gefühle unterdrücken

„Ist doch nichts. Ich darf nicht wütend sein.“

Ich nehme mein Gefühl nicht ernst oder spreche es nicht aus.

— ODER —

DAS ANDERE EXTREM

Gefühle ungefiltert ausagieren

„Du machst mich wahnsinnig! Immer bist du schuld!“

Das Gefühl übernimmt das Steuer und wird zum Vorwurf oder zur Anklage.

STATTDESSEN

**Das Gefühl wahrnehmen, es benennen und ausdrücken -
ohne dem anderen die Schuld dafür zu geben.**

Der ultimative Paulus-Tipp:

Epheser 4,26

„Wenn ihr zornig seid,
dann versündigt euch nicht.
Legt euren Zorn ab,
bevor die Sonne untergeht.“



Zusammenfassung

Zusammenfassung

- 1 Gefühle – auch Zorn oder Wut – gehören zu unserem Menschsein. Sie sind zuerst einmal nur ein Indikator für meinen inneren Zustand.

Zusammenfassung

- 1 Gefühle – auch Zorn oder Wut – gehören zu unserem Menschsein. Sie sind zuerst einmal nur ein Indikator für meinen inneren Zustand.
- 2 Halte inne, nimm dein Gefühl wahr und sprich darüber als Ich-Botschaft, bevor du handelst.

Zusammenfassung

- 1 Gefühle – auch Zorn oder Wut – gehören zu unserem Menschsein. Sie sind zuerst einmal nur ein Indikator für meinen inneren Zustand.
- 2 Halte inne, nimm dein Gefühl wahr und sprich darüber als Ich-Botschaft, bevor du handelst.
- 3 Unterscheide Gedanken und Interpretationen über den anderen von deinen eigenen Gefühlen.

Zusammenfassung

- 1 Gefühle – auch Zorn oder Wut – gehören zu unserem Menschsein. Sie sind zuerst einmal nur ein Indikator für meinen inneren Zustand.
- 2 Halte inne, nimm dein Gefühl wahr und sprich darüber als Ich-Botschaft, bevor du handelst.
- 3 Unterscheide Gedanken und Interpretationen über den anderen von deinen eigenen Gefühlen.
- 4 Unterdrücke deine Gefühle nicht, aber sündige nicht im Affekt aus dem Gefühl heraus. Sünde bedeutet: das Ziel verfehlen. Das Ziel ist, in Kontakt und Beziehung zum anderen zu bleiben, ihn zu achten und zu ehren.

Zusammenfassung

- 1 Gefühle – auch Zorn oder Wut – gehören zu unserem Menschsein. Sie sind zuerst einmal nur ein Indikator für meinen inneren Zustand.
- 2 Halte inne, nimm dein Gefühl wahr und sprich darüber als Ich-Botschaft, bevor du handelst.
- 3 Unterscheide Gedanken und Interpretationen über den anderen von deinen eigenen Gefühlen.
- 4 Unterdrücke deine Gefühle nicht, aber sündige nicht im Affekt aus dem Gefühl heraus. Sünde bedeutet: das Ziel verfehlen. Das Ziel ist, in Kontakt und Beziehung zum anderen zu bleiben, ihn zu achten und zu ehren.
- 5 Du bist deinem Gefühl nicht dauerhaft ausgesetzt. Das Kreuz ist ein guter Ort, um Gott mit deinen Gefühlen zu begegnen.