

**TEXTSTELLEN**

Mat. 26, 36-39

**Wie geht's? Teil 1: Soweit. Passt schon. Wie immer.**

„Wie geht's?“ ist eine Frage, die uns oft gestellt wird. Und häufig antworten wir mit „Alles gut/ Soweit/ Passt schon/Wie immer“ – eben nicht mit einer ehrlichen Antwort. Gefühle gehören aber zum Mensch sein dazu – und beeinflussen unser Denken und Handeln. Wir brauchen und möchten einen guten Umgang damit lernen: der uns gut tut, Gott ehrt und zu unserem Leben und Glauben positiv beiträgt.

**Emotionen sind nicht falsch. Die Frage ist, in welche Richtung sie dich bringen.**

Je nachdem wie wir aufgewachsen sind, fällt es uns schwer oder leicht, Gefühle anzuerkennen und zu benennen. Vielleicht hast du gelernt, dass es „richtige“ und „falsche“ Gefühle gibt oder du manche Emotionen als Christ nicht fühlen darfst. Wir wurden aber von Gott als fühlende Wesen geschaffen, die uns in Bewegung bringen...die Frage ist nur: wohin? *Jede Emotion ist auch eine Gelegenheit, Gott näher zu kommen.*

**Denn: Jesus weiß, wie es sich anfühlt!**

Uns begegnet Jesus in der Bibel als ein emotionaler Mensch. In Mat. 26 lesen wir, dass er sehr traurig war und schreckliche Angst hatte. Und auch an anderer Stelle begegnet uns, wie tief und häufig Jesus Gefühle geäußert hat. Wie gehst du mit deinen Emotionen um? Oft neigen wir entweder zum Vermeiden von Emotionen oder dazu, ihnen nachzugeben. Beide Optionen haben ihre Stärken und Schwächen. Was auf jeden Fall keine Lösung ist: sie zu ignorieren. Denn sie sind wie Kontrolllampen im Auto: sie machen uns auf etwas aufmerksam und fordern uns auf, sich damit auseinanderzusetzen.

Jesus nimmt seine Gefühle wahr und findet einen guten Weg, damit umzugehen:

**1. Bleib nicht allein**

Jesus nimmt 3 seiner Jünger mit in den Olivenhain, um mit ihm zu beten. Wir lesen, dass er Angst hat uns sie bittet, mit ihm zu wachen (V.38). Er *vertraut sich ihnen an*, zeigt ihnen seine Emotionen und sucht sich Hilfe und Unterstützung. Die Aufforderung und Einladung an uns: Erzähle und zeige deine Emotionen nicht *jedem*, aber *jemandem*.

**2. Setze Glaube über Gefühle**

Jesus ist ehrlich vor Gott und lässt seinen Gefühlen und Wünschen freien Lauf. Auch wir dürfen Gott alle unsere Gefühle zeigen. Das heißt aber nicht, dass unsere Emotionen uns immer zu richtigen Handlungen führen oder ein Abbild der Wahrheit sind. Die Aufforderung und Einladung an uns: frage Gott nach seinem Willen und nach seiner Wahrheit und lasse dich davon verändern.

**3. Bringe alles zu Gott**

Jesus geht auf die Knie und nennt Gott seinen Vater, und zeigt uns damit, dass wir wie Kinder vor ihm treten dürfen. In einer tiefen Beziehung zu ihm, mit Ehrlichkeit und der Gewissheit, dass der himmlische Vater uns zuhört, uns auffängt und alles aushält, was wir ihm erzählen.

**HERZENSMENSCH  
FÜR DEN ICH BETEN MÖCHTE:**

**TERMINE**

**GESPRÄCHSSTOFF**

*Einstieg:* Wie geht's dir mit dem Thema „Emotionen“ generell?

1. Wie wurdest du in deinem Umgang mit Emotionen geprägt? Wer hat dich geprägt?
2. Neigst du eher zum Vermeiden bzw. ignorieren von deinen Emotionen oder dazu, ihnen nachzugeben?
3. Wohin haben dich deine Emotionen schon gebracht? (Wo ist dein Emotions-Auto schon hingefahren?)
4. Was hältst du von dem Weg, den Jesus mit seinen Gefühlen geht?
5. An welchem Schritt bleibst du hängen und warum?

Für deine nächste Woche: Welchen der 3 Schritte möchtest du zum ersten Mal oder erneut gehen?