

WIE LEBE ICH MIT MEINEN GEFÜHLEN? JESUS ZEIGT MIR DEN WEG

Auf den Punkt ●

Jesus ist nicht nur Retter, sondern auch Lehrer im Umgang mit überwältigenden Emotionen. Er ist der emotionalste Mensch der Geschichte – und gerade deshalb können wir an ihm lernen, Gefühle weder zu unterdrücken noch ihnen blind zu folgen.

Zuerst zeichnet die Predigt ein emotionales Porträt Jesu: heiliger Zorn (Tempelreinigung), tiefe Trauer („Jesus weinte“), Mitleid, Einsamkeit und Todesangst. Das macht klar: Gefühle zu haben ist nicht ungeistlich – es ist menschlich. Die Meisterklasse folgt in Gethsemane (Markus 14,32–36): Der Ort heißt „Ölpresse“ – und genau so erlebt Jesus diese Nacht: maximaler Druck, maximale Angst. Doch was aus ihm herausfließt, ist nicht Bitterkeit, sondern Gebet, Hingabe und Gehorsam.

Jesus geht dabei einen klaren Vier-Schritte-Weg: zulassen (er leugnet das Entsetzen nicht), benennen („Meine Seele ist zu Tode betrübt“), vor den Vater bringen („Abba, Vater ... nimm diesen Kelch“), und dann entscheiden („nicht mein Wille, sondern deiner“). Dieses „Gethsemane-Modell“ ist keine Technik, sondern Jesu Weg – und es setzt aufeinander auf: Wer nicht fühlt, kann nicht benennen; wer nicht benennt, bringt nichts zu Gott; wer nicht zu Gott kommt, kann nicht über Gefühle hinaus entscheiden.

Ergänzend zeigt Psalm 42, wie David seiner Seele predigt: ehrlich fragen, Gott befehlen zu hoffen, Dankbarkeit im Futur bekennen. Und Hebräer 4 tröstet: Jesus versteht unsere Schwächen erfahrungsnah – deshalb dürfen wir freimütig zu ihm kommen.

Hast du eine Frage? Hier ➔



Zentrale Erkenntnisse der Predigt

1. Jesus zeigt uns, wie gesunde Emotionalität aussieht.
2. Die Evangelien zeigen Jesu Emotionen: Zorn, Trauer, Mitleid, Einsamkeit, Todesangst – alles ohne Sünde.
3. „Jesus weinte“ (Joh 11,35): Trauer ist keine Schwäche, sondern Ausdruck von Liebe.
4. Gethsemane bedeutet „Ölpresse“: Druck bringt ans Licht, was wirklich in uns ist.
5. Schritt 1: Jesus lässt Gefühle zu (Mk 14,33) – er unterdrückt sie nicht.
6. Schritt 2: Jesus benennt Gefühle präzise (Mk 14,34) – ehrlich, ohne fromme Maske.
7. Schritt 3: Jesus bringt alles zum Vater („Abba, Vater...“) – nicht weglaufen, nicht explodieren, sondern zu Gott rennen.
8. Schritt 4: Jesus entscheidet über seine Gefühle hinaus: „Nicht mein Wille, sondern deiner.“
9. Psalm 42: David hört auf, nur auf sich zu hören, und beginnt, seiner Seele zu predigen („Harre auf Gott!“).
10. Hebräer 4,15–16: Jesus versteht erfahrungsnah – deshalb dürfen wir freimütig zum Thron der Gnade kommen.

Praktische Schritte aus der Predigt

1. Gethsemane-Gebet: 5 Minuten Stille – Fühlen → Benennen → Vor Gott bringen → Entscheiden.
2. Benennen: Schreib konkret auf: „Ich habe Angst, weil... / Ich bin traurig über... / Ich bin wütend auf...“
3. „Abba“-Moment: Geh im Gebet nicht zuerst in Formeln, sondern in Beziehung: „Papa, hier ist, was ich fühle.“
4. Psalm-42-Selbstgespräch: Bei Tiefpunkten: Was fühle ich? – Was ist wahr? – Worauf harre ich?
5. Herz behüten: Du bist der „Türsteher“ deines Herzens (Spr 4,23) – prüfe, was du hineinlässt (Gedanken, Medien, Gespräche).