

ÜBER DEN  
**GEFÜHLEN**  
**STEHEN**

Wie Sie emotional  
nicht baden gehen

JOYCE MEYER



# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>Teil I</b> .....	13
1. Ich möchte tun, was richtig ist, und tue es doch nicht!	15
2. Warum bin ich nur so emotional? .....	25
3. Erzählen Sie jemandem, wie Sie sich fühlen .....	39
4. Unsere Geheimnisse machen uns krank .....	49
5. Würde ich mich doch bloß nicht so fühlen .....	59
6. Haben Sie einen Puls? .....	71
7. Emotionale Reaktionen .....	85
8. Gedanken sind Treibstoff für Gefühle .....	97
9. Worte sind Treibstoff für Gefühle .....	109
10. Kann ich zur Abwechslung auch mal etwas unter Kontrolle haben? .....	119
<b>Teil II</b> .....	133
11. Wut .....	135
12. Schuldgefühle .....	151
13. Angst .....	163
14. Verlust .....	177
15. Entmutigung und Depression .....	199
16. Warum fällt Vergeben so schwer? .....	213
17. Wie sich Emotionen auf unsere Gesundheit auswirken .....	229
18. Emotionen und Stress .....	243
19. Gute Gefühle .....	251
Quellenangaben .....	264
Literaturempfehlung .....	265



Gefühle sind wie Wellen, wir können sie nicht aufhalten,  
aber wir können uns aussuchen, auf welcher wir reiten wollen.

*Jonatan Mårtensson*



# Einleitung

Mir kommt es so vor, als würden wir mehr über unsere Gefühle reden als über alles andere. Wir fühlen uns gut oder schlecht, sind glücklich oder traurig, aufgeregt oder entmutigt. Der Lagerbestand unserer unterschiedlichen Gemütsverfassungen ist fast grenzenlos. Ständig ändern sich unsere Gefühle, für gewöhnlich ohne Vorwarnung. Sie brauchen unsere Erlaubnis nicht, um zu schwanken. Ohne ersichtlichen Grund tun sie einfach, was sie wollen. Wir alle haben schon erlebt, dass wir abends zu Bett gingen und uns körperlich wie auch emotional ausgezeichnet fühlten, nur um am nächsten Morgen müde und irritiert aufzuwachen. Warum? »Warum fühle ich mich so?«, fragen wir uns, und dann erzählen wir meist jemandem, der uns ein Ohr leiht, wie uns zumute ist. Bemerkenswert dabei ist, dass wir tendenziell mehr über unsere negativen Gefühle sprechen als über unsere positiven.

Wache ich morgens energiegeladen auf und freue mich auf den Tag, so erzähle ich nur höchst selten allen davon, die mir über den Weg laufen. Fühle ich mich hingegen ausgelaugt und entmutigt, möchte ich, dass alle es wissen. Erst nach vielen Jahren habe ich gelernt, dass meine Gefühle intensiver werden, wenn ich über sie rede. Deshalb sollten wir wegen unserer negativen Gefühle lieber den Mund halten und stattdessen über unsere positiven Gefühle sprechen. In diesem Buch werde ich Sie dazu auffordern, Entschlüsse zu fassen, und vielleicht kann dies ja Ihr erster Entschluss sein. Schreiben Sie ihn sich auf und bekennen Sie ihn laut:

*Entschluss und Bekenntnis: Ich werde über meine positiven Gefühle sprechen, um sie dadurch zu steigern, und über meine negativen Gefühle schweigen, damit sie ihre Kraft verlieren.*

Sie dürfen Gott ruhig sagen, wie Ihnen zumute ist und ihn um Kraft und Hilfe bitten, aber nur des Redens willen über negative Gefühle zu sprechen bringt nichts. Die Bibel weist uns an, keine nutzlosen Worte zu sagen (siehe Matthäus 12,36). Zwar sollte man schon beten und Rat suchen, wenn sich negative Gefühle dauerhaft einnisten, aber ich möchte noch einmal betonen, dass es nichts bringt, nur des Redens willen über sie zu sprechen.

*Rede nicht zu viel, denn das führt zur Sünde. Sei klug und halte dich mit deinen Worten zurück!*

Sprüche 10,19

Das Hauptthema dieses Buches ist, dass Gefühle zwar stark sind und unsere Aufmerksamkeit fordern, wir uns von ihnen jedoch nicht beherrschen lassen müssen. Wir können lernen, unsere Gefühle unter Kontrolle zu haben, anstatt uns von ihnen kontrollieren zu lassen. Das ist eine der wichtigsten biblischen Wahrheiten, die ich auf meiner Lebensreise mit Gott gelernt habe. Sie hat mir ermöglicht, mein Leben durchweg zu genießen. Wer abwarten muss, wie ihm zumute ist, ehe er den Tag genießen kann, überlässt seinen Gefühlen die Zügel. Doch zum Glück haben wir einen freien Willen und können Entscheidungen treffen, die sich nicht auf unsere Gefühle gründen. Wenn wir bereit sind, unabhängig von unseren Gefühlen richtige Entscheidungen zu treffen, wird Gott immer treu sein und uns die nötige Kraft geben.

Gott hat ein gutes Leben für uns vorgesehen, das wir aber nur erreichen, wenn wir gehorsam sind und uns an seine Lebensweise anpassen. Er gibt uns die Kraft, das Richtige zu tun, doch die Entscheidung liegt bei uns. Gott nimmt sie uns nicht ab. Er hilft uns, doch wir müssen unseren Teil beitragen, indem wir uns vom Falschen abkehren und uns dem Richtigen zuwenden. Ehe man dazu bereit ist, kann man sein Leben unmöglich auf Dauer genießen. Nehmen wir beispielsweise an, dass mich eine Person verletzt oder ungerecht behandelt hat und ich sie

am liebsten aus meinem Leben verbannen würde. In diesem Fall kann ich mich entschließen, lieber für sie zu beten und sie so zu behandeln, wie Jesus es tun würde, während ich darauf warte, dass Gott für mein Recht eintritt. Handle ich entsprechend meinen Gefühlen, werde ich das Falsche tun und meinen Frieden und meine Freude einbüßen.

Gefühle an sich sind weder gut noch schlecht. Sie sind nur unzuverlässig und müssen kontrolliert werden. Einerseits können sie angenehm und wunderbar sein, andererseits können sie uns unglücklich machen und uns zu Entscheidungen verleiten, die wir später bereuen. Ungezügelter Emotionen können mit einem Kleinkind verglichen werden, das alles haben und alles machen möchte, ohne die Gefahr zu verstehen, die einige dieser Dinge in sich tragen. Eltern müssen das Kind unter Kontrolle haben, sonst wird es sich und andere verletzen. Genauso müssen wir unsere Emotionen erziehen. Wir müssen sie trainieren, uns zu dienen, damit wir nicht ihr Sklave werden.

Wollen Sie Ihre Emotionen in den Griff bekommen? Dann ist dies ein Buch für Sie. Ich glaube, dass ich Ihnen helfen kann, Ihre Gefühle besser zu verstehen. Doch Verständnis ist lange nicht so wichtig wie Beherrschung. Entschließen Sie sich dazu, sich nicht länger von Ihren Gefühlen beherrschen zu lassen.

Dieses Buch könnte eines der wichtigsten Bücher sein, das Sie je lesen werden. Die ihm zugrunde liegenden Prinzipien stehen im Einklang mit der Bibel und werden Ihnen die Zügel in die Hand geben, damit Sie nicht mehr in einer Sklavenshaltung verweilen müssen. Sie müssen kein Opfer sein, sondern können Erfolg haben. Sie müssen nicht jeden Tag Ihre Gefühle

---

*Wollen Sie Ihre Emotionen in den Griff bekommen? Dann ist dies ein Buch für Sie. Ich glaube, dass ich Ihnen helfen kann, Ihre Gefühle besser zu verstehen. Doch Verständnis ist lange nicht so wichtig wie Beherrschung. Entschließen Sie sich dazu, sich nicht länger von Ihren Gefühlen beherrschen zu lassen.*

---



## Über den Gefühlen stehen

abwarten, ehe Sie wissen, was Sie tun sollen. Dieses Buch wird Ihnen helfen, sich selbst besser zu verstehen als je zuvor und Sie befähigen, Entscheidungen zu treffen, durch die Gottes Bestes für Sie freigesetzt wird.

*Entschluss und Bekenntnis: Ich entschliefse mich, das Richtige zu tun, ganz gleich wie ich mich fühle.*

# Teil I



## KAPITEL 1

# Ich möchte tun, was richtig ist, und tue es doch nicht!

Wir Menschen sind höchst komplexe Wesen. Unsere Emotionen stellen nur einen Teil von uns dar, wenn auch einen sehr wichtigen Teil. Manche behaupten sogar, dass Emotionen der Feind Nummer eins der Christen sind, weil sie uns leicht vom Willen Gottes abhalten können. Den meisten von uns sind Emotionen ein großes Rätsel. Häufig wissen wir einfach nicht, warum wir uns so fühlen, wie wir uns fühlen. Wir lassen uns von Emotionen verwirren, und das führt uns oft zu Entscheidungen, die wir später bereuen.

Es kann vieles geben, was wir über uns selbst nicht verstehen, doch Gott sei Dank können wir dazulernen. Wenn man sich in einem Spiegel betrachtet, sieht man nur die äußere Schale des Menschen, der man ist. In unserem Innern geht eine Menge vor, was dem bloßen Auge verborgen bleibt. Wir haben Gedanken, Gefühle, Vorstellungen und Wünsche, die viel tiefer in uns drinsitzen, als wir im Spiegel sehen können. Die Bibel nennt diesen Teil den *verborgenen Menschen des Herzens* (1. Petrus 3,4; Schlachter). Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass in Ihnen ein Mensch wohnt, der sich stark von dem Menschen unterscheidet, den Sie der Welt präsentieren? Ich glaube, wir kommen uns alle manchmal so vor.

In erster Linie sind wir geistliche Wesen, die eine Seele haben und in einem Körper wohnen. Deswegen sollten wir uns vor allem um unseren inneren Menschen kümmern, denn nach dem Tod sind es unser Geist und unsere Seele, die ewig leben, nicht unser Körper.

*Euer Schmuck soll nicht der äußerliche sein, Haarflechten und Anlegen von Goldgeschmeide oder Kleidung, sondern der verborgene Mensch des Herzens in dem unvergänglichen Schmuck eines sanften und stillen Geistes, der vor Gott sehr kostbar ist.*

1. Petrus 3,3-4 (Schlachter)

Diese Bibelverse wollen nicht vermitteln, dass es falsch sei, seine Haare zurechtzumachen, Schmuck zu tragen oder schöne Kleider zu besitzen. Vielmehr geht es darum, nicht übermäßig mit Äußerlichkeiten beschäftigt zu sein und dabei den verborgenen Menschen des Herzens zu vernachlässigen. Das gefällt Gott nämlich nicht. Viel besser ist es, zusammen mit dem Heiligen Geist an der Veränderung unserer Gedanken, Emotionen, Einstellungen, Vorstellungen und Gewissensfragen zu arbeiten. Eine Frau kann in den Augen der Welt noch so hübsch und gut gekleidet sein – solange sie von Wut, Unversöhnlichkeit, Schuldgefühlen, Scham, Depression und negativen, gehässigen Gedanken erfüllt ist, ist sie Gott gegenüber geistlich bankrott und unattraktiv.

## Der Krieg im Innern

Oft kommen wir uns vor, als tobe ein Krieg in unserem Innern. Ein Teil von uns (der verborgene Mensch) möchte das tun, was wir für richtig halten, während ein anderer Teil (der äußere Mensch) das Falsche tun möchte. Das Falsche kann sich richtig anfühlen, und das Richtige kann sich falsch anfühlen. Wir dürfen den moralischen Wert einer Handlung nicht anhand unserer Gefühle einschätzen. Unsere Gefühle sind unzuverlässig und vermitteln uns nicht unbedingt die Wahrheit.

Eine christliche Frau kann durchaus eine emotionale Zuneigung zu einem anderen Mann entwickeln, obwohl sie bereits verheiratet ist. Möglicherweise meint sie, dass sie ohne ihn nie glücklich sein könnte. Doch tief in ihrem Innern weiß sie, dass

es falsch wäre, ihre Familie wegen dieses Mannes zu verlassen. Sie möchte niemanden verletzen. Sie will ihre Familie und Freunde nicht enttäuschen, und doch fühlt sie sich von ihren Gefühlen überwältigt. Sie müht sich mit ihren Gedanken und Gefühlen ab und steckt mitten in einem schrecklichen, unerbittlichen Kampf.

Sie redet sich gut zu und verhält sich richtig, und trotzdem: Wann immer sie diesen Mann sieht oder an ihn denkt, hat sie das Gefühl, ohne ihn nicht glücklich sein zu können. Einerseits möchte sie schon das Richtige tun, andererseits würde sie gerne ihren Gefühlen folgen, obwohl sie weiß, dass sie nicht richtig sind. Sie fragt sich selbst – und eventuell auch andere Menschen – immer wieder: »Warum habe ich diese Gefühle?« Vielleicht wünscht sie sich, dass sie diese Gefühle nicht hätte. Doch dann überlegt sie sich: »Wie kann das schlecht sein, wenn es sich so gut anfühlt?« Sie fängt an, sich selbst zu rechtfertigen und die Schuld woanders zu suchen. Sie sagt, dass ihr Ehemann sie nicht versteht und sie emotional verdursten lässt. Sie ist einsam und redet sich ein, dass sie den Falschen geheiratet hat. So überzeugend diese Argumente auch sein mögen, etwas in ihrem Inneren will sich nicht kampflos ergeben. Der Geist Gottes, der in ihrem Geist wohnt, versucht sie davon zu überzeugen, dass sie besser der Weisheit und nicht ihren Gefühlen folgen sollte.

Die Frau ist Christin und kennt die Bibel relativ gut. Als an Jesus gläubige Person hat sie einen erneuerten Geist; Gott hat ihr ein neues Herz gegeben und seinen Geist tief in sie hineingelegt. Ihr Geist weiß, was richtig ist, und möchte es auch tun. Doch ihre Seele, in der ihre Gedanken und Emotionen hausen, hat da ganz andere Vorstellungen. Ihre Seele möchte das tun, was sich momentan gut anfühlt, nicht das, was auf lange Sicht positive Folgen hat.

Wer die Bibel nicht kennt und keine persönliche Gottesbeziehung hat, kümmert sich möglicherweise nicht darum, ob das, was man sich wünscht, richtig ist. Aber eine Christin kann nicht so ohne Weiteres sündigen. Unter Umständen sündigt sie

trotzdem, aber dann lässt sich ihre Entscheidung nicht auf Unwissenheit zurückführen, sondern entweder auf Rebellion oder die lebenslange Angewohnheit, sich von den Gefühlen beherrschen zu lassen. Die Bibel lehrt uns, dass jeder, der zu Gott gehört, nicht vorsätzlich, ständig und absichtlich sündigen kann, weil Gottes Leben in ihm ist (siehe 1. Johannes 3,9). Selbst wenn Christen sündigen, können sie es nicht beständig und ohne Gewissensbisse tun. Sie sind sich bewusst, dass sie sich falsch verhalten, und sind deswegen todunglücklich.

Ein Kind Gottes wird häufig in zwei Richtungen gezogen: das zu tun, was gut ist oder das, was nicht gut ist. Sein erneuerter Geist sehnt sich nach Heiligkeit und Gerechtigkeit, seine sündige Seele sehnt sich hingegen nach weltlichen Dingen. Selbst der Apostel Paulus beschreibt in Römer 7, dass er sich so gefühlt hat: *Ich begreife mich selbst nicht, denn ich möchte von ganzem Herzen tun, was gut ist, und tue es doch nicht. Stattdessen tue ich das, was ich eigentlich hasse* (Vers 15).

In demselben Kapitel erläutert Paulus noch näher, was es heißt, einen Drang nach dem Guten zu haben und sich doch nicht danach zu richten. Er unterlässt das Gute, das er eigentlich tun möchte, und tut stattdessen Böses. Zum Glück erkennt Paulus am Ende des Kapitels, dass nur Christus ihn von dieser seelischen Not erretten kann. Ein Blick auf seinen weiteren Lebenslauf zeigt, dass Paulus lernte, sich selbst gegenüber Nein zu sagen, sofern seine Wünsche nicht mit Gottes Wort übereinstimmen. Er lernte, sich auf Gottes Kraft zu stützen und seinen Willen einzusetzen, um richtig zu handeln, unabhängig von seinen Gefühlen. Paulus sagte, dass er täglich starb, womit er meinte, dass er seinen eigenen Wünschen gegenüber starb, um Gott verherrlichen zu können: *Ich sterbe täglich [ich sehe täglich dem Tod ins Auge und lasse mein Ich sterben]* (1. Korinther 15,31; Amplified Bible).

Zu Paulus' Lebzeiten wurden Christen wiederholt verfolgt, und Paulus musste dem Tod täglich ganz real ins Auge sehen. Aber er durchlebte auch einen seelischen Tod, indem er seinen

eigenen Willen beiseiteschob und stattdessen für Gott lebte. Er entschied sich, Gott zu gehorchen und orientierte sich nicht an der Seele (den schlechten Neigungen), sondern am Geist Gottes (der Weisheit). Er orientierte sich an dem, was gut ist, nicht an seinen eigenen Gefühlen oder Gedanken, und diese richtigen Entscheidungen nannte er den Tod seines Ichs. In diesem Buch werde ich ähnliche Formulierungen benutzen. Mögen sie sich auch unangenehm und schmerzvoll anhören, so lässt sich doch nicht leugnen: Wer wirklich und aufrichtig das Leben führen möchte, das Gott durch Jesus Christus ermöglicht hat, muss sein Ich begraben. Die Bereitschaft, uns an Prinzipien und nicht an Emotionen auszurichten, ist der Todesstoß für unsere Selbstsucht und lässt uns in den Genuss des überschwänglichen Lebens Gottes kommen. Bestimmt haben Sie schon einmal den Spruch gehört: »Ohne Fleiß kein Preis.« Alles Gute im Leben erfordert eine anfängliche Investition, die für gewöhnlich unangenehm ist, ehe wir in den Genuss des Gewinnes kommen.

Fitness kostet Mühe, lohnt sich aber. Geld zu sparen erfordert, auf einiges zu verzichten, was man gerne hätte, bringt aber später im Leben den Lohn finanzieller Sicherheit. Schwierige Beziehungen ins Lot zu bringen hat als Lohn enge menschliche Freundschaft. Sich die Zeit zu nehmen, sich mit der Bibel zu beschäftigen und Gottes Charakter kennenzulernen, erfordert Disziplin, bringt jedoch einen gewaltigen Gewinn.

Wir müssen unbedingt zwischen Seele und Geist unterscheiden lernen, wenn wir einen bestimmten Grad an Stabilität und Erfolg erreichen möchten. Wir müssen den neuen Menschen, den Gott in uns geschaffen hat, ans Ruder lassen und dem alten Menschen die Führung verwehren.

Dave hat mir erzählt, dass er früher oft von der Arbeit nach Hause fuhr und im Auto dachte: »Wie Joyce wohl heute Abend gelaunt sein wird?« Er wusste nie, was er zu erwarten hatte, weil ich mich ständig änderte. Selbst wenn ich morgens noch gute Laune hatte, war das keine Garantie, dass ich abends noch in der gleichen Stimmung sein würde. Traurigerweise wusste



ich selbst nicht einmal, wie ich gelaunt sein würde, bis mich meine Gefühle darüber informierten. Ich war ganz in der Gewalt meiner Gefühle, und – noch schlimmer! – wusste nicht einmal, dass ich dagegen etwas unternehmen konnte. In der Bibel heißt es, dass Menschen aus Mangel an Erkenntnis umkommen (siehe Hosea 4,6; Sprüche 29,18). Das kann ich aus eigener Erfahrung absolut bestätigen.

Ich schreibe dieses Buch, weil ich glaube, dass eine Unzahl von Menschen so leben und nach Lösungen suchen. Sie wünschen sich mehr Stabilität. Sie würden sich gerne auf sich selbst verlassen können und möchten auch anderen das Gefühl vermitteln, dass sie verlässlich sind. Aber sie haben nie gelernt, dass sie ihre Emotionen kontrollieren können, statt von ihnen kontrolliert zu werden.

## Ein neuer Charakter

Wenn wir Jesus als unseren Herrn und Retter annehmen, gibt er uns einen neuen Charakter. So lehrt es die Bibel (siehe 2. Korinther 5,17). Er gibt uns seinen Charakter. Er gibt uns aber auch einen Geist der Disziplin und Selbstbeherrschung, der unbedingt erforderlich ist, um unseren neuen Charakter bewusst auszuleben. Er gibt uns Besonnenheit (siehe 2. Timotheus 1,7), womit gemeint ist, dass wir Dinge angemessen bewerten können, ohne von unseren Emotionen beherrscht zu werden. Unser früherer Charakter schwindet und wir haben die nötige Ausrüstung für eine von Grund auf erneuerte Verhaltensweise. Dazu schenkt Gott uns seine Befähigung und Hilfe, aber wir sind keine Marionetten, deren Fäden von Gott gezogen werden. Wir müssen schon selbst dem Geist den Vorzug über unsere Schwachheiten geben, dem Guten über dem Schlechten. Unser erneuerter Geist kann nun unsere Seele und unseren Körper beherrschen. Oder anders gesagt: Unser innerer Mensch kann unseren äußeren Menschen beherrschen.

Mehrere Bibelübersetzungen benutzen das Wort »Fleisch« als Bezeichnung für eine Kombination aus Körper, Sinn, Emotionen und Willen. Das dazugehörige Adjektiv ist *fleischlich*. Beide Wörter weisen auf unsere tierische Natur. Mit anderen Worten: Wenn das Fleisch nicht vom Geist beherrscht wird, sind wir wie wilde Tiere. Haben Sie schon einmal in einem Moment intensiver Gefühle völlig die Kontrolle über sich verloren und später gesagt: »Ich kann gar nicht glauben, dass ich mich so verhalten habe!«? Wir alle haben das schon erlebt. Ich mag gerne eingelegte Dill-Gurken, doch als ich schwanger war, durfte ich sie nicht essen, weil ich nicht zu viel Salz zu mir nehmen sollte. Als ich dann nach der Geburt nach Hause kam, hatte ich ein so starkes Verlangen nach eingelegten Gurken, dass ich gleich Massen davon auf einmal verschlang. Natürlich fühlte ich mich danach schlecht und musste eingestehen, dass ich über die Stränge geschlagen und ziemlich unklug gehandelt hatte. Die Art, wie ich mich auf jene Gurken gestürzt hatte, erinnerte stark an ein Tier, das sich auf ein Stück Fleisch stürzt.

Ohne Gottes Hilfe fällt es uns schwer, uns zu mäßigen. Häufig essen wir zu viel, geben zu viel Geld aus, nehmen uns zu viel Zeit für Entertainment und reden zu viel. Wir sind maßlos, weil wir unseren Emotionen folgen. Uns ist nach etwas zumute, also machen wir es, ohne an die Folgen zu denken. Nachdem wir dann die Sache hinter uns haben und sie nicht wieder ungeschehen gemacht werden kann, bereuen wir sie.

Wir müssen uns nicht ständig mit Reuegefühlen herumschlagen. Gott gibt uns seinen Geist, damit wir richtige und weise Entscheidungen treffen können. Er spornt uns an, führt und leitet uns, aber wir müssen die entscheidende Wahl treffen. Falls Sie bis

jetzt oft die falsche Wahl getroffen haben, müssen Sie nur eine andere Wahl treffen. Neue Gewohnheiten können Sie nur he-

---

*Selbst wenn Ihre  
Gefühle eine andere  
Sprache sprechen,  
können Sie gute und  
richtige Entscheidungen  
treffen.*

---

rausbilden, indem Sie sich entschließen, nicht das zu tun, wonach Ihnen gerade ist, es sei denn, dass es mit Gottes Willen übereinstimmt. Häufig müssen Sie sich selbst eine Absage erteilen, sprich: Ihr Ich begraben.

Bitte denken Sie daran, dass weise Entscheidungen nichts mit Gefühlen zu tun haben. Vielleicht ist Ihnen danach, das Richtige zu tun, und vielleicht auch nicht. Selbst wenn Ihre Gefühle eine andere Sprache sprechen, können Sie gute und richtige Entscheidungen treffen.

Es ist gut möglich, dass ich gleichzeitig in beide Richtungen gezogen werde, zum Guten und zum Schlechten. Es ist nicht immer leicht, sich für das Gute zu entscheiden. Es ist aber immer noch leichter, als schlecht zu handeln und danach den Kummer zu bewältigen, den ich mir dadurch einhandele. Wenn ich meinen Willen nicht durchsetzen kann, ist mir nach Schmollen zumute. Am liebsten würde ich mich den ganzen Tag lang selbst bemitleiden, doch mit Jesu Hilfe kann ich mich entschließen, eine positive Haltung zu haben und darauf zu vertrauen, dass Gott mir schon das geben wird, was er für mich vorgesehen hat.

Mehrere Jahre lang besaß Dave einen ganz besonderen Sportwagen. Bei zahlreichen Gelegenheiten versuchte ich ihn davon zu überzeugen, den Wagen zu verkaufen. Er lehnte meinen Vorschlag kategorisch ab, was mich teilweise sehr ärgerlich machte. Er fuhr den Wagen nur selten, aber wir mussten trotzdem jedes Jahr Versicherung und Steuern zahlen. Dazu kamen noch Reparaturkosten. Er sagte, er sei bereit, den Wagen zu verkaufen, wollte aber erheblich mehr Geld dafür haben, als irgendjemand zu zahlen bereit war. Es kostete Geld, den Wagen auch nur in der Garage stehen zu haben. Das regte mich schrecklich auf. Warum wollte Dave ein Auto behalten, das er nur höchst selten fuhr und das wir verkaufen könnten, um das Geld besser einzusetzen? Selbst wenn wir nicht den Preis bekämen, den Dave gerne gehabt hätte, könnten wir zumindest aufhören, weiter Geld für den Wagen auszugeben! Nach ungefähr

vier Jahren, in denen mich die Situation immer wieder genervt hatte, betete ich schließlich und überließ sie Gott. Ich beschloss, dass es die Sache nicht wert war, mich von meinem Ärger beherrschen zu lassen, selbst wenn Dave den Wagen bis an unser Lebensende behalten sollte.

Weitere zwei Jahre vergingen, bis unser Sohn Dan eines Abends anrief und sagte: »Ich finde, Dad sollte sein Auto verkaufen. Er fährt es doch sowieso nie.« Ich sagte: »Er verkauft es nicht, weil er mehr Geld dafür will, als es wert ist. Aber ich hätte absolut nichts dagegen, wenn du versuchen würdest, ihn davon zu überzeugen.« Ich reichte das Telefon an Dave weiter, und weniger als eine Minute später sagte er: »Ja, du hast recht, ich verkaufe es. Ich fahr es ja sowieso kaum noch.« Unglaublich! Warum hat er nicht auf *mich* gehört? Dabei ging es überhaupt nicht um mich. Es ging darum, dass Dave Zeit brauchte, ehe er sich zu der Entscheidung durchrang, seinen Wagen zu verkaufen.

Ich hätte ärgerlich werden können, weil er meine Bitten abgelehnt hatte, dann aber unserem Sohn zustimmte, als er ihm haargenau das Gleiche sagte, was ich ihm jahrelang klarzumachen versucht hatte. Doch ich weiß, dass Gott für alles eine Zeit hat, und für gewöhnlich passt sie nicht in unsere Zeitvorstellung. Mehrere Jahre lang regte ich mich wiederholt über die Situation auf, bis ich sie Gott überließ. Dann hatte ich inneren Frieden, während Gott Dave langsam davon überzeugte, das Auto zu verkaufen. Beachten Sie, dass ich sagte: *Gott* hat Dave davon überzeugt. Er hat zwar meinen Sohn dafür benutzt, aber Gott stand dahinter. Gott erhörte mein Gebet, tat es aber auf seine eigene Weise und zu seiner eigenen Zeit.

Christen sind häufig fleischlich gesinnt. Sie glauben an Gott und haben Jesus als ihren Retter angenommen, trotzdem dreht sich beinahe ihr ganzes Leben um ihre Impulse und Emotionen. Je schneller wir lernen, dass Gefühle unbeständig sind, desto besser wird es uns gehen. Gefühle sind nicht zuverlässig und eine schlechte Basis zur Entscheidungsfindung. Es ist zwar

schön, wenn das, was wir tun, von unseren Gefühlen unterstützt wird, aber wir können das Richtige auch ohne den Antrieb der Gefühle tun. Vielleicht haben Sie die Gewohnheit, ihren Gefühlen zu folgen, weil Sie sich immer pudelwohl fühlen möchten. Doch Sie können sich neue Gewohnheiten zulegen. Gewöhnen Sie sich daran, gute Gefühle zu genießen, sich aber nicht von ihnen beherrschen zu lassen.

Mir gefällt, was Watchman Nee gesagt hat: »Pulsierende Emotionen verführen den Verstand und rauben dem Gewissen sein Urteilsvermögen.«  
Erinnern Sie sich noch an die Frau, die sich emotional zu einem anderen Mann hingezogen fühlte? Tief in ihrem Innern wusste sie, dass ihr Vorhaben falsch war, doch ihre Emotionen pulsierten so stark und der Teufel benutzte ihre Gedanken, um sie zu verführen. Die Stimme ihres Gewissens wurde von ihren seelisch angetriebenen Gedanken und Gefühlen übertönt.

Lassen Sie mich noch einmal unterstreichen, dass es keinem von uns fremd ist, gleichzeitig zum Guten und Schlechten gezogen zu werden. Wir sind alle den gleichen Kämpfen ausgesetzt. Da heißt es gerade jetzt den Entschluss zu treffen, diesen Kampf mit Gottes Hilfe zu gewinnen.

*Entschluss und Bekenntnis: Ich folge Gottes Prinzipien, nicht meinen Gefühlen. Das macht mich zum Gewinner.*