



EVANGELISCHE
MENNONITENGEMEINDE
SCHÄNZLI

Mensch, ich fühle!

Predigt am 16. November 2025

Einführungspredigt in die Reihe «Gefühlswelten - Glaube auf der emotionalen Achterbahn»

von Emanuel Neufeld

Es gilt das gesprochene Wort.

Vorbemerkung:

Der Gottesdienst wird mitgestaltet von einem Gospelchor. Ad hoc nach einem Workshop am Vortag. Zur Einstimmung in das Thema «Gefühle» gibt es eine Slido-Umfrage, bei der viele mitmachen. Via Wortwolke werden Antworten eingeblendet auf 2 Fragen: Welches Gefühl möchtest du in deinem Leben nicht missen? Welches Gefühl hättest du lieber etwas weniger?

Hinter all den Gefühlen, die ihr geantwortet habt, stehen Geschichten! Lebenserfahrungen, Ereignisse, bestimmte Situationen, an die ihr gedacht habt! Euer Leben!

Hinter all den Gospels stehen Geschichten - und Gefühle. Sehnsucht, Hoffnung u.v.m.

Und dann gibt es emotional Geschichten, die gehen durch die Medien:

Es war 2010, als der damalige Bundesrat Hans-Rudolf Merz in der Fragestunde des Nationalrats in schallendes Gelächter ausbrach. Er hatte begonnen eine Antwort der Zollverwaltung vorzulesen, aber das Beamtendeutsch war derart kompliziert, dass Merz sich nicht mehr halten konnte – und schliesslich beim Wort «Bü-Bü-Bündnerfleisch» einen Lachanfall bekam und sich die Tränen abwischte! Das war derart ansteckend, dass das ganze Parlament mitlachte! Das Video davon ging viral - eine Million Klicks innert kürzester Zeit. Ein Lachanfall, machte den seriösen Finanzverantwortlichen ausgesprochen sympathisch, so menschlich. Der hat ja auch Gefühle! **Mensch, ich fühle!**

Gefühle scheinen in unserer Gesellschaft derzeit eine grössere Rolle zu spielen, als auch schon. Warum boomt alles, was mit Gefühlen zu tun hat gerade so? Ist es der Individualisierung geschuldet, oder weil so vieles ungewiss und diffus ist, in Zeiten von Krisen, Kriegen und Katastrophen? Manche sagen, die Demokratie ist in Gefahr, wenn wir es als Gesellschaft nicht schaffen unsere Emotionen zu regulieren! Es wird unglaublich viel dazu geschrieben in letzter Zeit – aus sehr verschiedenen Perspektiven¹.

¹ z.B. Journalist & Schriftsteller Axel Hacke: Wie fühlst du dich? Über unser Innenleben in Zeiten wie diesen. Köln 2025. | Psychologe Leon Windscheid: Besser fühlen. Hamburg/Berlin 2021 | Soziologin Eva Illouz: Wa(h)re Gefühle... Berlin 2018 | Zeitschrift Psychologie heute / März 2025: Ich entscheide, was ich fühle. 8 Wege zur Emotionsregulation u.v.m.

Wenn wir etwas intensiv erlebt haben, einen Gospelchor, einen spannenden Film, ein Konzert, ein Buch dessen Geschichte uns berührt, eine Begegnung mit Gänsehautmoment und feuchten Augen, dann spüren wir das Leben. **Mensch, ich fühle!** Also bin ich! Das hat enorm viel Potential zum Guten. Gefühle zeigen uns, was uns wirklich wichtig ist.

Viele Entscheidungen in meinem Leben hätte ich ohne Gefühle nie getroffen. Ohne Verliebtheitsgefühle hätte ich meine Frau nicht geheiratet. Ohne das Gefühl von Frieden im Herzen wären wir nie in die Schweiz gezogen. Es war nie der einzige Aspekt – mein Verstand hatte auch noch ein paar Gründe und Abwägungen – aber was bin ich froh, dass ich fühle!

Mensch, ich fühle!

Doch hat das, was wir fühlen automatisch „recht“? Wenn ich jedem Gefühl, das ich jemals hatte, recht gegeben und nachgegeben hätte als Entscheidungsgrundlage, als alleinigen Ratgeber, dann wäre ich jetzt nicht hier, vielleicht nicht mehr verheiratet – und meine Frau nicht mehr mit mir. Mein Leben wäre anders verlaufen. **Mensch, ich fühle!** Doch „tragfähig“ ist das, was ich fühle, nicht immer.

Man kann mit Gefühlen Geschäfte machen. Mit der Sehnsucht nach dem guten Leben, aber auch mit der Einsamkeit, mit der Angst, mit Kränkungen und Rache. Man kann Angst nutzen, um Wählerstimmen zu gewinnen. Oder Druck machen in Beziehungen: „Wenn du mich wirklich liebst, dann würdest du...“. Werbeagenturen, Medien, Politik wissen Gefühle zu nutzen – nicht immer zum Guten. Gefühle können instrumentalisiert werden. Mit der Macht von Gefühlen können Menschen manipuliert werden. **Mensch, ich fühle!**

Mensch, ich fühle! – das wird uns die nächsten Sonntage in dieser Reihe beschäftigen, denn **DASS wir fühlen, ist ein Geschenk Gottes! Weil Gott fühlt, können auch wir fühlen.** Gott ist kein gleichgültiges neutrales Wesen. **Gott fühlt.**

Letzten Sonntag beim Brunch & Connect habt ihr **Gefühle gesammelt, die Jesus gefühlt** hat. Der menschgewordene Gott fühlte Freude, als er die Kinder sah, die mehr begriffen hatten als die Erwachsenen (Luk. 10, 21). Er fühlte Zorn und Traurigkeit – weil Menschen so hartherzig und unbarmherzig sein konnten, als er am Sabbat einen Kranken heilte (Markus 3, 5). Er war genervt, als seine Jünger es mal wieder nicht checkten und sagte „Wie lang muss ich euch noch ertragen?“ (Markus 9, 19). Er hatte grauenhafte Angst im Garten Gethsemane – so massiv, dass sein Schweiß wie Blutstropfen war (Lukas 22, 44). Er weinte voller Mitleid und Erbarmen über Jerusalem, als er auf die Stadt und ihre Menschen blickte, die so verschlossen waren und nicht sehen wollten, was zu ihrem Frieden dient (Lukas 19, 41-42).

Wer mich sieht, hatte Jesus gesagt, der sieht den Vater (Johannes 14, 9). So ist Gott! Schon das Alte Testament erzählt von diesem leidenschaftlichen, mitfühlenden, manchmal auch zornigen Gott. Manchmal irritierend. Das ist nochmal ein eigenes Thema, dem wir uns an anderer Stelle widmen werden. Für heute ist der klarste und eindeutigste Orientierungspunkt, wenn wir bei Jesus sehen, wie Gott fühlt!

Weil Gott fühlt, fühlen auch wir, seine Ebenbilder! Unsere Gefühle sind genauso wichtig, wertvoll und unverzichtbar wie unser Verstand, unser Denken. Das höchste Gebot, von dem in der Bibel immer wieder die Rede ist, heisst: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken. Und deinen Nächsten, wie dich selbst. (Matth.22,37-39) **Mit deinem ganzen Menschsein. Da sind die Gefühle inklusive. Du musst sie weder verneinen noch überbetonen.**

Nun gibt es verschiedene Konzepte, um die Gefühlslandschaft bisschen zu sortieren. Ein bekanntes ist das sogenannte Gefühlsrad. Da geht man von **6 Grundgefühlen, oder Basisemotionen aus: Freude – Angst – Trauer – Wut - Überraschung – Ekel.** Jedes dieser Gefühle hat noch viele weitere Facetten, um zu differenzieren. So gibt's z.B. eine Liste mit 222 Ideen, um das treffende Wort zu finden, um sprachfähig zu werden für Gefühle.

Sehr „gspürige“ Menschen werden so eine Liste vermutlich nie brauchen, weil sie so ein reiches Gefühlsleben haben. Sie spüren manchmal viel mehr, als ihnen lieb ist! Aber wenn es stimmt, wie eine Studie neulich ergab, dass **„etwa jeder zehnte Mensch in westlichen Ländern als gefühlsblind gilt“**² – dann kann so eine Liste schon helfen. „Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen. Diese Menschen,“ so die Studie, „haben Schwierigkeiten, ihre Emotionen zu erkennen und von körperlichen Empfindungen zu unterscheiden.“

Alle diese Gefühle haben ihren Sinn und weisen auf etwas Wesentliches hin. Ohne Angst würden wir keine Gefahr erkennen und z.B. bei Rot über die Ampel laufen. Ohne Ekel würden wir verschimmelte ungeniessbare Lebensmittel essen, die uns schaden. Was würde uns fehlen ohne Freude? Es gäbe keine Gospelmusik, keine Feste, keine Verbundenheit, kein „schön, dich zu sehen.“ Ohne Trauer würden wir einen geliebten Menschen nicht vermissen – als wäre alles gleich wie vorher. Ohne Wut wäre es uns völlig egal, wenn Unrecht geschieht und wir müssten auch nichts unternehmen, um was daran zu ändern. **Gefühle machen uns lebendig, dienen dem Leben. Das ist die Sonnenseite.**

Zu jedem dieser Gefühle gibt es jedoch auch Schattenseiten. Wir leben in einer gefallenen Welt. Wir sind verstrickt in Sünde. Sünde macht blind, träge, hartherzig und mehr. Wenn heisse Gefühle, wie z.B. Wut, ungefiltert ausgelebt werden, dann richten sie viel Schaden an. Hasskommentare, Gewalt, jemand eine reinhauen ist nicht ok und auch nicht einfach „authentisch“ – nein, es ist nicht in Ordnung. Es sind Grenzüberschreitungen und nicht, was Gott will. Nur noch schlecht über jemand reden ist nicht ok – nur, weil ich mich gekränkt fühle!

Thomas Härry braucht dazu das **Bild von „Piraten“, die ins Cockpit eines Flugzeugs eindringen und es in Ihre Gewalt bringen**³. Sie sabotieren den ursprünglichen Kurs und leiten es in eine falsche Richtung. Nicht zielführend - würden wir sagen. Aber mit unseren Gefühlen ist es manchmal genau so. Geschieht das einfach so – und wir können nichts dafür?

² Jutta Oster (Gesundheitsjournalistin)/ Dr. Andreas Baum (Internist) am 06.10.2025 in der Apothekenumschau.de

³ Von der Kunst sich selbst zu führen. Witten 2015. S.202

Sind wir ihnen einfach ausgeliefert? Wenn wir jedem Gefühl das Recht geben, den Kurs unseres „Lebensflugs“ zu bestimmen, dann landen wir dort, wo wir eigentlich nicht hinwollten.

Die neuere Forschung sagt, wir sind keine passiven Empfängerinnen von irgendwelchen Sinnesdaten, sondern unser Gehirn stellt Emotionen her⁴. Gefühle werden konstruiert auf der Basis früherer Erfahrungen, die wir von klein auf machen und die Spuren in unserem Gefühlshaushalt hinterlassen. **Unsere Eltern und engen Bezugspersonen waren sozusagen unsere „Gefühlstrainer“.**

Die Kleinkinder, die jetzt gerade unten in der Kinderhüte sind, haben anfangs gar keinen, aber mit der Zeit einen kleinen stetig wachsenden Schatz solcher Erlebnisse. Der wird trainiert und geprägt durch Eltern und später viele weitere Menschen: Lehrpersonen, Jungschi-Leiterinnen, die Gruppe.....Unser Enkel mit seinen bald 11 Monaten weiss noch nicht, dass ein Messer scharf und eine Herdplatte heiss ist. Deshalb kann er auch noch nicht entsprechend handeln. Aber er wird mit einem scharfen Messer irgendwann ein Gefühl verbinden „das ist gefährlich“, weil Erwachsene es ihm beibringen.

Die Neurowissenschaftlerin Lisa Feldmann-Barett sagt: «Kein Kind hat Einfluss auf das, was andere ihm vermitteln und was es z.B. über Wut lernt. Bei einem Erwachsenen ist das nicht so. **Als Erwachsene haben wir sehr wohl die Wahl, welchen Gedanken, Bildern et cetera wir uns aussetzen⁵ und – das ist vielleicht der wichtigste Aspekt ihrer Theorie – wir können Verantwortung übernehmen für uns Handeln und auch für das, was wir über ein Gefühl denken, wie wir es bewerten.** Ich finde das auch in Bezug auf unseren Glauben sehr wichtig: Es klingt für mich nach einem mündigen, erwachsenen, verantwortlichen Glauben.

Nun erzähle ich euch etwas sehr Persönliches, aber man kann nicht über Gefühle reden, ohne sich verletzlich zu machen! Ich erinnere mich an eine Lebensphase in den ersten Jahren hier in der Schweiz. Da bin ich manchmal nachts schweissgebadet aufgewacht mit Angstgefühlen. Mein Herz klopfte und ich konnte nicht mehr schlafen. Die Gedanken kreisten um Aufgaben und Projekte und Erwartungen – vor allem an mich selber. Das Bedürfnis dahinter ist, ich will meine Arbeit gut machen, so dass es den Menschen, mit denen ich unterwegs bin, Jung und Alt, dient! Ich wünsch mir, dass es gelingt und ich wünsch mir Anerkennung. Bin ich dem gewachsen, wie soll ich das schaffen? Ich hatte immer jemand zum Reden – meine Frau, Menschen in der Gemeinde, Weggefährten – aber eben nachts, war es still, ich war auf mich geworfen. So habe ich einiges versucht, z.B. Entspannungsübungen. Es war u.a. ein Psalmvers in dem es heisst: „Am Abend fliessen Tränen, aber am Morgen ist Jubel“, der mir mehr Gelassenheit gab die Gefühle der Nacht anders zu bewerten. Ich machte die Erfahrung, dass das, was nachts bewegt am Morgen schon ganz anders aussehen kann. Nicht umsonst sagen wir manchmal, «schlaf erst mal eine Nacht drüber!» Was ich hier in Kurzform erzähle war in Echtzeit ein längerer Weg. Ein Aspekt waren die veränderten Gedanken, mit denen ich die Angst bewertete. Ich sag es etwas flapsig: «Danke für die Information, Angst, aber du hast kein Recht hier alles zu bestimmen.» Und im Gebet sagte ich: «Ich überlass mich dir, Gott. Dein Geist

⁴ Hacke S.57ff

⁵ Hacke S.61

lebt in mir. Was ich tue muss nicht allen gefallen und ich will nicht von Menschen erwarten, was du mir geben willst. Morgen früh sieht die Welt wieder anders aus und dann nehm ich in Angriff, was dran ist.» Gefühle sind Hinweise auf dahinterliegende Bedürfnisse. Welches Bedürfnis das ist, das weiss ich gar nicht immer gleich. Hier war es das Bedürfnis nach Gelingen, Verbundenheit, Anerkennung.

Nein, ich bin meinen Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert. Ich kann und will Verantwortung übernehmen. Dasselbe liesse sich mit Wut, Umgang mit Konflikten, Scham, oder was auch immer sagen. Nicht jeder Impuls hat einfach recht und darf bestimmen. Ich will mein Cockpit nicht von Gefühlen sabotieren lassen, sondern Verantwortung übernehmen.

In Sprüche 4,23 heisst es: Mehr als auf alles andere achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben. (Gute Nachricht Bibel)

Auf der emotionalen Achterbahn ist der Glaube eine enorme Ressource. Nicht nur durch solche weisen Sprichwörter wie dieses. Gott selbst lässt uns dabei nicht allein. Der fühlende und mitfühlende Gott hat seinen Heiligen Geist in uns gelegt, den Tröster, Beweger, Erneuerer und Impulsgeber. Er kann mit uns durch die Regungen unseres Herzens, unserer Seele, unsere Gefühle kommunizieren.

Und ebenso durch die Erneuerung unserer Gedanken, wie es in **Römer 12,2 heisst: Passt euch nicht den Maßstäben dieser Welt an, sondern lasst euch von Gott verändern, damit euer ganzes Denken neu ausgerichtet wird. Dann könnt ihr beurteilen, was Gottes Wille ist, was gut und vollkommen ist und was ihm gefällt** (Hoffnung für Alle).

Darum geht's, dass das «Flugzeug» Kurs hält. Und das ist nicht bloss seelsorgerlich gedacht, so jeder für sich, dass wir Individuen besser leben und uns besser fühlen, sondern für unser Miteinander als Menschen, als Gemeinde, als Gesellschaft, als Menschheit. Dass wir ein Segen sind! Drum heisst es im selben Kapitel weiter unten bei **Vers 15: Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Traurigen (Römer 12,15).**

Man könnte auch sagen: Seid empathisch und weicht den Gefühlswelten der andern nicht einfach aus. Seid nicht gleichgültig, was Menschen um euch rum betrifft. Und lasst euch leiten, was euer Part ist. Deshalb machen wir uns gemeinsam in dieser Predigtreihe auf zu einer ehrlichen und hoffnungsvollen Entdeckungsreise durch die emotionale Landschaft des Glaubens und Lebens.

Heute war es ein bisschen grundsätzlicher – das haben Einführungspredigten so an sich – an den nächsten Sonntagen geht es dann spezifischer jeweils um ein Gefühl.

Ich versuch nochmal kurz das **Wesentliche zusammenzufassen:**

1. **Gott fühlt.** Wir, seine **Ebenbilder, auch. Mensch, ich fühle!**
2. Wir **ticken sehr verschieden.** Manche spüren alles und jede Regung. Manche weniger. Lasst uns gnädig sein miteinander und das nicht bewerten. Voneinander lernen.
3. **Gefühle** gehören zum Leben, haben ihren **Sinn und weisen auf etwas Wesentliches hin. Hinter Gefühlen stehen Bedürfnisse.**
4. **Gefühle sind keine Störung des Glaubens,** sondern **oft der Ort, an dem Gott uns berührt.** Sei es ein Gospelworkshop – oder eine Erfahrung in der Nacht. Ich will Gefühle nicht verdrängen oder idealisieren, sondern in die Beziehung zu Gott einbeziehen. Die **Psalmen und das Leben Jesu sind mir dabei in besonderer Weise Inspiration.**
5. „Tragfähig“ ist das, was ich fühle, nicht immer. **Gefühle haben nicht einfach recht! Und nicht, das Recht mein „Flugzeug“ zu sabotieren.** Ich will mein Cockpit nicht von Gefühlen sabotieren lassen, sondern **Verantwortung übernehmen.auf meine Gedanken achten, denn sie entscheiden über mein Leben.** (Sprüche 4,23)
6. Verantwortung übernehmen heisst **in biblischer Sprache auch „Unterscheidung der Geister“.** **Was will mir dieses Gefühl zeigen?** Führt es mich zu Gott oder weg von Gott? Macht es mich freier, liebesfähiger, hoffnungsvoller — oder verschlossener, verbitterter? Vielleicht zeigt die Wut dir, wo dein Herz für Gerechtigkeit schlägt — und das ist Gottes Ruf. Aber wenn Wut dich hart und verbissen macht, dann ist sie vielleicht ein Impuls, durch den Gott dich zur Sanftmut ruft.

Machen wir uns also auf den Anfang einer Reise –
lebensbejahend und hellhörig für Gottes Geist.

AMEN.