

- Sie bilden Barrieren, vermehrten Konflikte unter den Menschen.
- In unterdrückte Gefühle fährt auch gerne der böse Geist hinein: Er nützt unsere Ängste sowie Tendenzen andere Menschen oder sich selbst zu beschuldigen. Hilfreich sind Widersagungsgebete (*Ich widersage dem Geist des Zornes, Hasses, Neides, der Unreinheit, Traurigkeit ...*) oder Befreiungssegen vom Priester.

Praktische Hilfe: Tagebuch der Gefühle

Um die Gefühle zu beobachten und sie zum Guten zu nützen, brauchen wir Stille, Selbstbeobachtung (tägliche Gewissensforschung am Abend):

Man schreibt die Gefühle auf, die man während des Tages erlebte:

Ich fühlte ... (Name des Gefühls), als ich ... (Situation)

- Durch die Benennung des Gefühls holen wir es aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein.
- Wir können dann fragen: Welches Bedürfnis steht hinter dem Gefühl? Was erwarte ich von anderen Menschen? Wo ist etwas Ähnliches in meinem Leben geschehen?
- So befreien wir uns von der falschen Meinung über uns selbst. Wir erkennen die wahren Bedürfnisse, Haltungen, unser wahres Bild: die Probleme in der Beziehung zu Gott u. zum Nächsten.
 - Daran erkenne ich, ob die Quelle dieser Gefühle aktuelle Situationen oder Ereignisse aus der Kindheit sind. (Empfehlung: Bei Verletzungen aus der Kindheit Heilungsgebet der Emotionen)
 - Sie zeigen uns unsere Gebundenheiten und Abhängigkeiten (von Personen und Dinge), die Ichbezogenheit, die Suche nach Ansehen, Einflüsterungen des bösen Geistes etc.
- Wir müssen akzeptieren, dass in uns eklige, bedrohliche oder beschämende Gefühle sind; durch ihre Annahme und Abgabe an Jesus geschieht Änderung in unserem Leben: „Jesus, ich gebe Dir mein Gefühl des Zornes, Neides, der Unreinheit, Angst“
 - *P. Buob: Verdränge die Wahrheit nicht! Gebe zu: „Ja, lieber Gott, so bin ich!“ Geh den erlösenden Weg des Lobpreises, des Dankes, des Wortes Gottes oder eines Segensgebetes. Es gilt, sich erlösen zu lassen von dem Pulver, von den Aggressionen, Depressionen, von der Angst und Hemmung!*

2. Welche Motive bewegen mich?

Welches Motiv hat mich geleitet?

Warum habe ich etwas gemacht und warum nicht?

Sinn des Lebens (YC 1): „Wozu sind wir auf der Erde? - ... Um Gott zu erkennen und zu lieben, nach seinem Willen das Gute zu tun und eines Tages in den Himmel zu kommen.“

Hilfe durch die Signale der Gefühle

Durch die Beobachtung der Gefühle entlarven wir unsere wahren Motive und Gründe, warum ich etwas mache und warum nicht. Oft ist das Motiv der verborgene Stolz und die Ichsucht, die unsere Entscheidungen bestimmen und nicht die Verherrlichung Gottes oder die Liebe zum Nächsten. Deshalb ermahnen sie uns zur Umkehr, zur Trennung von schlechten Bindungen, zum Schutz vor drohenden Gefahren.

3. Welche Gedanken haben mich erfüllt?

Ziel: Denke ich wie Jesus? Nehme ich durch das Wort des Evangeliums immer mehr die Denkweise Jesu an? Oder lass ich mich vom negativen Denken leiten und „verfluche“ so mich selbst durch neg. Festlegungen?

- *Nimm die Gedanken Jesu in dich auf! Lies das Evangelium, wähle einen Satz und wiederhole ihn oft! Es reinigt unsere Gedanken und erfüllt uns mit dem Licht und der Kraft des Hl. Geistes.*

Traurige Selbsterkenntnis: Die Gedanken kreisen oft um das ICH, die eigenen Pläne, Wünsche, Enttäuschungen etc., die sich später als sündige Taten (z.B. Unmäßigkeit, Unreinheit, Habgier etc.) zeigen.

Zerstreungen beim Gebet offenbaren die Gedanken (KKK 2729)

„Eine Zerstreung (beim Gebet) offenbart uns, woran wir hängen. Sich dessen demütig vor Gott bewusst werden, weckt unsere Liebe, die Ihm nichts vorzieht, wenn wir Ihm entschlossen unser Herz schenken, damit Er es reinige. Hier ist der Ort des Kampfes und der Entscheidung, welchem Herrn wir dienen wollen.“

Vom Gedanken zur Sünde

In der Bergpredigt betont Jesus die Herzensreinheit: In den Gedanken soll man das Böse ablehnen. In den 10 Geboten verweisen das 9. und 10. Gebot auf die Gedankensünden (Zustimmung zur Unreinheit, Habgier).

- Zuerst beginnt die böse Verlockung mit einer äußerlichen Vorstellung, die man nicht vermeiden kann.
- Dann folgt der Dialog mit dieser Vorstellung, die noch nicht Sünde ist, die Seele aber bereits der Kraft beraubt, den inneren Frieden zerstört und das Gebet stört.
- Um den Frieden zu bewahren, sollte man sofort den schlechten Gedanken verwerfen.
- Ansonsten kommt es zum Augenblick der Zustimmung, die zur Leidenschaft führt, also zur Verwicklung in das Laster.
- Die Leidenschaft ist die letzte Stufe, in der der schlechte Gedanke ins Herz des Menschen eindringt, es verhärtet und im Bösen festhält. „Wer in den Gedanken nicht sündigt, der sündigt auch nie in den Taten!“

4. Wie sehen meine Beziehungen aus? (Worte)

Worte Jesu: „Über jedes unnütze Wort, das die Menschen reden, werden sie am Tag des Gerichts Rechenschaft ablegen müssen; denn aufgrund deiner Worte wirst du freigesprochen, und aufgrund deiner Worte wirst du verurteilt werden.“ (Mt 12,36-37)

Hl. Sr. Faustine „Ich zitterte beim Gedanken, dass ich über meine Zunge Rechenschaft ablegen soll. In der Zunge ist Leben und auch Tod. Manches Mal töten wir mit der Zunge. Das sind keine kleinen Sachen.“

In welche Schublade stecke ich den Nächsten?

Lehne ich den Nächsten ab? Überhäufe ich ihn mit hässlichen Schimpfwörtern, vielleicht sogar mit Verwünschungen und Flüchen? Verbreite ich Gerüchte und Verleumdungen? Töte ich mit meinen Worten?

Einfühlsames Zuhören

Bemühe ich mich durch einfühlsames Zuhören auf den Anderen (Ehepartner, Kinder) einzugehen? Lege ich dann alles Unnötige auf die Seite (Zeitung, TV, PC, etc.), um einfach nur für den Anderen da zu sein?

Körpersprache

Bearbeite ich meine Körpersprache, indem ich den Nächsten segne und ihm vergebe? (Ich segne Dich, Du Ib. Menschenkind, im Namen Jesu Christi!)

5. Wie sehen meine Taten aus?

Erforsche ich mein Gewissen nach den **10 Geboten**?

(Hilfen: Beichtspiegel, Büchlein „Herr, lehre uns lieben!“ etc.)

Weiß ich, dass Esoterik nicht mit dem christlichen Glauben vereinbar ist (vgl. YC 356)? – Bekenne ich die Sünden gegen das 6. Gebot?

„Wer das Gute tun kann und nicht tut, der sündigt!“ (Jak 4,17)

Denke ich bei allem Stress, dass Jesus mich beim Gericht nach den Werken der Barmherzigkeit fragen wird? – Sehe ich den Hilfsbedürftigen auf meinem Weg oder gehe ich an ihm/ihr vorbei?

Geistige Werke der Barmherzigkeit

1. Sünder zurechtweisen (in aller Demut, im Bewusstsein der eigenen Sündhaftigkeit, in der Sorge um sein/ihr ewiges Wohlergehen?)
2. Unwissende belehren
3. Zweifelnde beraten
4. Lästige geduldig ertragen
5. Trauernde trösten
6. Erlittenes Unrecht verzeihen
7. Für Lebende und Verstorbene beten

Hilfe zur Gewissensforschung

1. Wie nütze ich meine Gefühle?
2. Welche Motive leiten mich? Warum habe ich das gemacht und warum jenes nicht?
3. Welche Gedanken haben mich durch den Tag begleitet?
4. Wie war meine Beziehung zum Nächsten (meine Worte)?
5. Wie sahen meine Taten aus? Wo hab ich das Gute unterlassen?

1. Wie nütze ich meine Gefühle?

Gefühle sind wertvolle Signale

- Sie zeigen uns unsere unerfüllten, verborgenen Bedürfnisse.
- Sie offenbaren uns die wahren Motive unserer Entscheidungen.

Gefühle sind noch keine Sünde (KKK 1771-1775)

„Die grundlegenden Gefühle und Gefühlsregungen sind Liebe und Hass, Verlangen und Furcht, Freude und Traurigkeit sowie Zorn. Als Regungen des Empfindungsvermögens sind die Leidenschaften **weder sittlich gut noch schlecht**; soweit sie jedoch der Vernunft und dem Willen unterstehen oder nicht, sind sie sittlich gut oder schlecht.“
Also unsere Haltung und unser Verhalten zu den Emotionen entscheiden, ob die neutralen Gefühle zum Bösen oder zum Guten führen.

Unterdrückung der unangenehmen Gefühle

Dem Menschen wird oft in der Kindheit beigebracht, dass er unangenehme Gefühle unterdrücken soll. Es gilt als unschicklich und oft werden ausgedrückte Gefühle fälschlicherweise als Schwächen oder sogar als Sünden angesehen. Man fürchtet sich deshalb, seine Gefühle auszudrücken und zuzugeben: *Ich fühlte mich wütend, zornig, abgelehnt, verärgert, neidisch, eifersüchtig, verliebt, unsicher, ängstlich, depressiv, etc. in dieser oder jener Situation.*

Fatale Folgen der Unterdrückung der Gefühle:

- Die unterdrückten Gefühle beschränken unsere Freiheit und wir werden unehrlich und verlogen (wir ziehen Masken auf).
- Wir verdrängen die so genannten negativen Gefühle ins Unterbewusstsein; dort entgehen sie unserer Kontrolle, bäumen sich auf und verlangen nach Entladung.
 - o Dies kann sich zeigen in Erschöpfung, Anspannung, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und verschiedenen Krankheiten (psychosomatischen Krankheiten, die keine biologische Ursache haben).
 - o Sie können zu Zornausbrüchen und bösartigen Worten führen.