

ANJULI PASCHALL

feel

Gedanken und Gebete
für jede Emotion

Aus dem Amerikanischen Englisch
von Ilona Mahel



Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.



© 2026 R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
brockhaus-verlag.de

Originally published in English under the title
Feel

© Copyright 2024 by Anjuli Paschall
Originally published by Bethany House Publishers, a division of Baker Publishing
Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 R. Brockhaus in
der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Hoffnung für alle * Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.*

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel

Übersetzung: Ilona Mahel

Lektorat: Christina Bachmann

Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart

Titelbild: freepik

Satz: typescript GmbH, Waldorfhäflach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-01041-1

Bestell-Nr. 227.001.041

Für Sam

Für jedes einzelne Mal, wenn mich meine Gefühle
in Beschlag genommen haben und du auf mich gewartet
und mich gesehen hast: Danke.

Danke, dass du in mir jemanden siehst,
auf den es sich zu warten lohnt.

Inhalt

Einige Hinweise zum Einstieg	11
Kapitel 1: Überraschung	19
überrascht	20
verzaubert	22
aufgeregt	26
enttäuscht	29
verwirrt	33
unbehaglich	37
ernüchtert	41
schockiert	44
Kapitel 2: Angst	47
furchtsam	48
unwürdig	51
hilflos	56
unsicher	59
ängstlich	63
gestresst	67
verletzlich	71
nervös	76
überfordert	79
verängstigt	83
verzweifelt	87
besorgt	91
schuldig	95

Kapitel 3: Wut	101
wütend	102
aufgebracht	106
frustriert	110
nachtragend	113
betäubt	117
skeptisch	121
rasend	124
faul	128
neidisch	131
verärgert	136
gescheitert	139
erschöpft	143
verraten	148
Kapitel 4: Glück	153
glücklich	154
kreativ	158
sicher	162
frei	166
dankbar	169
friedlich	172
weich	175
neugierig	178
ausgelassen	181
zufrieden	185
mutig	189
hoffnungsvoll	192
nostalgisch	196

Kapitel 5: Ekel	201
abgestoßen	202
schrecklich	205
krank	209
unentschlossen	214
missverstanden	217
grauenvoll	221
widerständig	224
angeekelt	228
peinlich	231
unter Druck	235
Kapitel 6: Traurigkeit	241
traurig	242
schmerzerfüllt	245
beschämt	250
deprimiert	253
entmutigt	258
zerbrechlich	261
sehnsuchtsvoll	264
verletzt	268
müde	272
unsichtbar	275
am Boden zerstört	279
einsam	283
abgelehnt	286
vergessen	290
bekümmert	294
schwermütig	297
Dank	301

Einige Hinweise zum Einstieg

Ich weiß nicht, wie dieses Buch in deine Hände gelangt ist. Vielleicht warst du schon immer eine »Nicht-Fühlende« oder ein »Nicht-Fühlender«, und eine »fühlende« Freundin oder ein »fühlender« Freund haben es dir geschenkt. Vielleicht wirst du selbst als »empfindsam« bezeichnet und hoffst, in der Gesellschaft einer anderen Empfindsamen etwas Trost zu finden. Vielleicht konntest du dir schwere Themen gut durchdenken, aber deine Emotionen waren schon immer ein bisschen unangenehm. Vielleicht machen dir deine Gefühle sogar Angst. Vielleicht warst du aber auch immer der oder die »Starke«, und deine Gefühle machen dich schwach. Und du magst es nicht, dich schwach zu fühlen.

Aus welchem Grund auch immer, jetzt bist du hier. Und ich finde, es erfordert eine Menge Mut, sich seinen Gefühlen zu stellen, egal ob man Therapeutin, Erzieher oder Biochemikerin ist. Lass dich nicht täuschen: Egal, ob bei Menschen die linke oder die rechte Hirnhälfte dominiert – das Wahrnehmen von Emotionen funktioniert nicht unbedingt automatisch. Menschen wissen oft nicht, was sie mit ihren Gefühlen anfangen sollen, und das hat nichts damit zu tun, ob jemand gut mit Zahlen umgehen kann oder Gedichte mag.

Vielleicht bin ich gut dafür geeignet, dieses Buch zu schreiben, weil ich schon in jede Kategorie der Empfindungen gefallen bin. Tief empfindend, gar nichts fühlend, richtende, von den »Heulsusen« genervte Fühlende, vermeidend, ängstlich und mit Panik in der dritten Klasse, ich könnte neben Mindy, die Überfliegerin, gesetzt werden. (Keine Sorge, Mindy wurde eine meiner besten Freundinnen, es gibt also noch Hoffnung für uns alle.)

Von klein auf lernte ich, dass manche Gefühlszustände akzeptabel seien: Freude, Kreativität, Frieden. Während andere Emotionen als schlecht, gefährlich oder sogar als Sünde angesehen wurden: Wut, Verwirrung, Furcht. Ich brauchte Jahre, um die »schlechten« Gefühle zu integrieren und die »guten« neu zu ordnen. Es kostete mich einige Zeit, zu erkennen, dass Gefühle weder richtig noch falsch sind, sondern dass sie uns in eine Ganzheitlichkeit und ins Gebet führen.

Für die meisten Menschen, mich eingeschlossen, sind Gefühle chaotisch. Sie sind noch eine weitere Sache, um die man sich kümmern muss. Schmerzhaftes Gefühl steht uns im Weg. Wir werden ängstlich, stecken fest, uns wird alles zu viel oder wir schämen uns für das, was wir fühlen. Weil Gefühle komplex sein können, regulieren wir sie, verhandeln, vermeiden, ertrinken in ihnen oder tun sie einfach ganz ab. Wir haben viele Strategien, um nicht zu fühlen, was wir fühlen. Doch wenn wir uns auf unsere Gefühle einlassen, sei es mit zusammengekniffenen Augen und hoffentlich einem guten Freund an unserer Seite (auf jeden Fall mit Jesus und vielleicht auch mit einem Therapeuten), finden wir die verborgene Freude darüber, ganz Mensch zu sein. Wir fühlen uns nicht mehr innerlich zerrissen, sondern finden Ganzheit, Verbundenheit, Einigkeit und letztlich Frieden (auch wenn uns die aufdringlichsten Gefühle nachts um drei Uhr überfallen).

Wie geht es dir?

Hier fängt es an, ob du willst oder nicht. Zu erkennen, wie man sich fühlt, ist wie Schuhe anprobieren. Jeder Mensch passt anders in seine Gefühle hinein, das ist das Gleiche wie bei Schuhen. Und das bedeutet, dass du möglicherweise mehrere Emotionen anprobieren musst, um herauszufinden, was du tatsächlich fühlst. So wie deine Füße für jede Art von Bewegung, Spaziergang oder Wanderung andere Schuhe brauchen, so erlebt auch dein Herz ganz unterschiedliche Gefühle zu verschiedenen Zeiten. Aber nachdem du ein paar anprobiert hast, merkst du, welches für dich das richtige ist. Wenn du dein Empfinden richtig benennen

kannst, wird sich deine Seele ausdehnen, genauso wie in dem für dich richtigen Paar Schuhe. Du wirst ganz leicht hineinschlüpfen. Denk an Aschenputtel und den Schuh aus Glas. Wenn du erkennst, was genau du gerade fühlst, geschieht etwas Magisches (selbst wenn die dazugehörige Situation oder das Gefühl nicht optimal ist).

Gefühle sind vielschichtig. Es kommt selten vor, dass man nur ein Gefühl auf einmal empfindet. Und Gefühle sind nuanciert. Es gibt einen Unterschied zwischen Sorgen, Ängsten und Nervosität, auch wenn sie sich sehr ähnlich anfühlen. Traurigkeit, Kummer und Sehnsucht können in derselben Moll-Tonart erklingen, aber es ist nicht dieselbe Note. Man kann auch gleichzeitig verärgert, dankbar und beschämt sein. Während du durch deine Gefühle watest, wird sich eines als etwas stärker als die anderen erweisen. Es passt sich deinem Fuß so an, dass du dich geerdet fühlst und tatsächlich vorwärtsgehen kannst.

Lies dieses Buch nicht unbedingt von vorne bis hinten durch, sondern gehe danach vor, wie du dich gerade fühlst. Du wirst feststellen, dass jedes Kapitel über ein Gefühl drei Abschnitte enthält: die Sprache des Gefühls, eine dazu passende Andacht und ein Wort aus der Bibel.

Erster Abschnitt – Die Sprache des Gefühls

Im ersten Abschnitt (»Die Sprache des Gefühls«) lade ich dich ein, zu empfinden, was du fühlst. Du musst dich nicht vor deinen Gefühlen drücken oder sie ignorieren, sondern sie einfach spüren (leichter gesagt als getan, ich weiß). Oft haben wir keine Worte für unsere Gefühle und stecken im Dunkeln fest, ein unschöner Ort, wo wir mit dem Kopf gegen die Wand schlagen. Dem Gefühl einen Namen zu geben, ist, wie Licht einzuschalten. Wir erkennen, dass die Wand eigentlich eine Tür ist und dass Worte uns helfen, sie zu öffnen.

Jedes Gefühl hat eine Geschichte. Es hat irgendwo angefangen. Vielleicht war es heute früh, als der Wecker deinen erholsamen Schlaf unsanft unterbrochen hat. Vielleicht war es auch ein Schuss Hormone – der Körper

hat seine eigenen Regeln. Eine schlechte Nacht oder Veränderungen im Hormonhaushalt haben mit Sicherheit Auswirkungen auf deine Gefühle. So etwas sollten wir nicht außer Acht lassen.

Genauso gibt es immer auch eine Vorgeschichte, durch die deine Gefühle ausgelöst wurden. Sobald du in der Lage bist, deine Empfindungen zu benennen (du also den richtigen Schuh gefunden hast), versuche nachzuvollziehen, welche Geschichte dazu geführt hat, dass ebendiese Emotionen deine Stimmung gerade so beeinflussen. Möglicherweise kannst du manche Gefühle bis weit in deine Kindheit zurückverfolgen – oder zu einem Ereignis, das erst zehn Minuten her ist. Wie auch immer: Die Geschichte deiner Gefühle nachzuvollziehen, spielt eine große Rolle dabei, mit ihnen umgehen zu können.

Im Teil »Die Sprache des Gefühls« spüre ich meinen Gefühlen nach. Ich versuche, Worte für das Chaos in mir zu finden. Ich bin aufmerksam für meinen Körper und den Ort, wo ich die Gefühle in mir finde. Ich mache mich verletzlich und versuche, die Worte in meiner Seele mit dir zu teilen. Vielleicht findest du beim Lesen meiner Worte ja deine eigenen. Meine Geschichten zu lesen, hilft dir vielleicht dabei, deine eigenen zurückzuverfolgen.

Ich möchte in diesem Abschnitt ehrlich mit dir und auch mit mir selbst sein. Willkommen in meinem Tagebuch – unverschlossen und auf Amazon zum gleichen Preis erhältlich wie ein Fischerhut. Hilf mir, Gott.

Jeder von uns hat direkt unter dem Brustkorb einen eigenen kleinen Kosmos. Darin kann es sehr unheimlich werden. Das kann sich trostlos, überwältigend und riesig anfühlen. Und während ich den Kosmos in mir erforsche, hoffe ich, dass auch du in dir auf deine eigene Entdeckungsreise gehst. Wenn meine Sprache für ein bestimmtes Gefühl dir weiterhilft, wunderbar. Wenn nicht, dann blättere einfach weiter zu den Andachten. Es gibt für dieses Buch keine Regeln. Mach dein eigenes Abenteuer daraus!

Zweiter Abschnitt – Andacht für ein Gefühl

Öffne dein Herz und bete.

Das klingt so simpel, oder? Ist es aber nicht. Wir reden über das Beten, wir denken darüber nach, wir erzählen, dass wir beten werden, aber beten wir wirklich? Wir beten nicht annähernd so oft, wie wir darüber reden oder über unsere Probleme nachdenken. (Ich spreche aus eigener Erfahrung.) Dieses Buch wird dir nicht beibringen, wie man betet. Aber ich hoffe, dass es dir dabei hilft, es tatsächlich zu tun.

Achtung! Erwarte bitte nicht, dass dieses Buch Zauberkräfte entfaltet. Es gibt die Versuchung, auf eine Art »magisches Gebet« zu setzen und zu hoffen, dass Jesus dir einfach sagt, wie du dich fühlst, dass er deine Probleme löst oder deinen Schmerz wegnimmt. Aber die Beziehung zwischen dir und Gott ist kein Tauschhandel. Du gibst ihm nicht deine Angst und im Gegenzug schenkt er dir sofortigen Frieden. Nein, Gott ist kein Flaschengeist. Obwohl Gott dich auf wundersame Weise heilen könnte, tut er das manchmal nicht. Deine Beziehung zu Gott ist genau das – eine Beziehung. Wie ein guter Vater möchte er, dass du tiefe Heilung erlebst, nicht nur vorübergehende Besserung. Dafür ist bewusst genommene Zeit nötig, ein Nachspüren und eine liebevolle Gemeinschaft, die deine Wunden sieht. Gott wird nicht einfach nur ein Pflaster auf die Wunde kleben, er hat versprochen, dir in deinem Heilungsprozess zur Seite zu stehen. Gottes bedingungsloses Ziel ist es, dich zu tragen, dich zu trösten und dir Liebe zu schenken, während sich deine Geschichte entfaltet.

Wenn du dieses Buch gekauft hast, weil du eine schnelle und einfache Lösung suchst, dann gib es lieber zurück. Mein Ziel ist nicht, deine komplexen Gefühle aufzulösen. Übrigens: Auch Glücksgefühle können kompliziert sein.

Vielmehr hoffe ich, dass ich dich dazu einladen kann, deine Gefühle als eine Möglichkeit zu sehen, mit Gott in Kontakt zu treten. So werden Gefühle eine Brücke zu tiefer Verbindung. Ja, Gefühle schaffen einen direkten Zugang zu deinem Schöpfer. So gesehen sind Gefühle also

tatsächlich fast ein bisschen magisch. Allerdings nicht in dem Sinne einer einfachen Lösung, sondern dahin gehend, dass Gott dir seine Begleitung auf dem Weg verspricht.

Ich hoffe, dass du im Abschnitt der Andachten ins Gebet gehen kannst. Schrei zu Gott, ehrlich und authentisch. Öffne ihm dein Herz. Ist das nicht genau das, was dieses wahre Gebet ausmacht? Leih dir meine Worte, wenn es dir hilft. Und falls Worte zu viel sind: Schluchzen, Schweigen und leises Seufzen funktioniert auch.

Letzter Abschnitt – Ein Wort aus der Bibel

Dieser Abschnitt ist eine Einladung zum Zuhören. Das kann herausfordernd sein für Vielredner, für diejenigen, die Angst vor der Stille haben, für alle, die nicht glauben, dass Gott spricht. Aber wie ein guter Berater hört Gott zu und redet. Seine Wahrheit trifft den Kern. Sie umgeht all deine Ablenkungsmanöver und durchdringt deine Seele. Nachdem du ehrlich zu dir selbst und zu Gott warst, hör zu. Hör auf Gottes Antwort. Hör auf seine Verheißungen für dich.

Jedes Gefühl findet sich in der Bibel wieder. Darüber staune ich immer wieder. Alles, was du fühlst, wird in der Bibel nicht einfach nur erwähnt, sondern wird erlebt von Menschen wie Abraham, Mose, den Randfiguren wie den einfachen Hirten und Knechten, von Maria und, ja ... auch von Jesus. Mit den Psalmen ist ein ganzes Buch der Bibel voll von Gefühlen in Form von Gebeten. Hör darauf, was Gott durch die Bibel zu deinen Gefühlen zu sagen hat. Sein lebendiges Wort ist gefüllt mit Worten der Liebe. Hör auf ihn.

Noch eine letzte Anmerkung unter Freunden

Folgendes solltest du wissen: Ich glaube nicht, dass Gefühle dir sagen, was du tun sollst. Wenn du nur deinen Gefühlen folgst, werden sie dich ziemlich sicher in die Irre führen. Tu es bitte nicht. Ich stelle mir Gefühle gern wie eine Landkarte vor. Auf manchen Informationstafeln mit einem

Stadtplan findet sich ein roter Punkt mit den Worten »Sie sind hier«. Genau das ist die Rolle der Gefühle. Sie sagen dir, wo du wirklich bist. Sie sind nicht dazu gedacht, dir zu sagen, wohin du gehen sollst oder wer du bist. Sie dienen dir, indem sie dir helfen, dein Gleichgewicht wiederzufinden.

Gefühle sind ein Zeichen dafür, dass deine Seele mehr Zuwendung braucht. Sie sind eine Einladung. Wenn du dieser Einladung folgst, wirst du nicht nur deine eigene Seele entdecken, sondern auch die Gegenwart Gottes. Deine Emotionen werden zu einem Zugang zum Gebet und schlussendlich zur Liebe. Gefühle werden zu Lichtern auf dem Weg. Sie helfen dir zu sehen, wo dein Herz tatsächlich ist.

Es ist möglich, deine Gefühle wie eine Schatzkiste zu erleben, statt wie eine Schublade voll mit unerwünschtem Krempel, der sonst nirgends hinpasst. Es ist möglich, dass die Nicht-Fühlenden und die Fühlenden Freiheit finden. Es ist möglich, dass du nicht allein aus den komplizierten Orten in dir schlau werden musst.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir heute und für die kommenden Jahre zu einem Leitfaden wird. Deine Gefühle müssen dich nicht ins Unglück, in Stress oder Panik stürzen. Gefühle müssen dich nicht bestrafen, lähmen, bedrängen, besorgen oder unter Druck setzen. Das Ziel ist auch nicht, sich von allen Gefühlen zu befreien oder nur die schmerzhaften Gefühle aufzulösen. Meine Hoffnung ist eher, dass du die Fülle der Liebe Gottes in deinem Leben erfährst, ganz egal, welche Gefühle du hast, von überschwänglicher Freude bis hin zu tiefem Kummer.

Möge dieses Buch eine sanfte Erinnerung daran sein, dass Gefühle mehr als alles andere ein Geschenk sind.

Alles Liebe
Anjuli

Fang jetzt gleich damit an: Wie fühlst du dich?

traurig	genervt	frei
zufrieden	vergessen	unbeholfen
unsichtbar	hilflos	ängstlich
überwältigt	wütend	verzweifelt
entmutigt	geschockt	aufgeregt
grollend	in Rage	verraten
glücklich	weich	gestresst
peinlich berührt	missverstanden	überrascht
angewidert	nostalgisch	

KAPITEL 1

Überraschung



überrascht	die Reaktion auf etwas Unerwartetes oder Erstaunliches (Ereignis, Tatsache oder Sache)
verzaubert	voll großem Staunen, gemischt mit leichter Angst und Ehrfurcht
aufgeregt	eine gehobene Stimmung voller Begeisterung und Verlangen
enttäuscht	unzufrieden, weil jemand oder etwas deine Hoffnungen oder Erwartungen nicht erfüllt hat
verwirrt	unfähig, klar zu denken, unsicher
unbehaglich	sich unwohl oder peinlich berührt fühlen
ernüchtert	desillusioniert, weil jemand oder etwas weniger gut ist, als du glaubtest
schockiert	der Zustand, wenn plötzlich etwas Erschütterndes oder Beunruhigendes passiert

überrascht

Die Reaktion auf etwas Unerwartetes oder Erstaunliches
(Ereignis, Tatsache oder Sache)

Die Sprache für das Gefühl: Ich bin überrascht

Manche Menschen lieben Überraschungen. Sie lieben es, die Grenzen ihres Körper und ihrer Emotionen auszuloten. Sie lieben das Unbekannte. Ich nicht! Der Gedanke, jemand könnte eine Überraschungsparty für mich schmeißen, bereitet mir körperliches Unbehagen. Ich mag das Leben berechenbar. Ich mag es, wenn ich meine Umgebung kenne und weiß, was ich zu erwarten habe. Ich mag Kontrolle. Überraschungen bringen mich in einen Konflikt. Ich fühle mich wie zerrissen.

Als heute zum Abendessen das ganze Haus voller unerwarteter Gäste war, geriet ich in einen Konflikt zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Ich konnte sehr wohl das Gute darin erkennen. Ich konnte die Freude sehen. Aber der Kampf in meinem Inneren war ebenso real. Ich fühlte mich überrumpelt, also war ich aufgewühlt. Ich hätte gern jemandem die Schuld dafür gegeben, mich in diese Lage gebracht zu haben. Die unerwartete Situation nahm mir die Kontrolle. Ich wäre gern begeistert, glücklich oder zufrieden rübergekommen, also tat ich so als ob. Die Situation war zu viel für mich. Also schob ich meine eigenen Wünsche beiseite und gab den Leuten, was sie wollten, auch wenn ich nicht ganz glücklich damit war. Ich zeigte den Gästen nur die Anteile von mir, von denen ich dachte, dass sie damit umgehen könnten. Aber tief in mir drin fühlte ich mich verloren. Ich empfand den Druck, Menschen gefallen zu müssen. Meine wahren Gefühle würden sie sicher enttäuschen! Also schien mir am besten, mich innerlich zu verkriechen und zu tun, was getan werden musste.

Meine Gefühle sitzen in meinem Brustkorb, pulsieren durch meine Arme und schlagen in meinem Herzen. Meine Sinne sind geschärft, meine Muskeln in Alarmbereitschaft, Adrenalin durchströmt mich. Ich fühle so

viele Dinge auf einmal. Ich vertraue darauf, dass Gott da ist, aber inmitten all meiner komplexen Gefühle frage ich mich, wo er ist.

Eine Andacht für Zeiten der Überraschungen

Atme ein – *Gott, hilf mir...*

Atme aus – ... *auf dich zu vertrauen.*

Ich öffne mein Herz.

Gott, ich bin überrascht.

Ich lasse dieses Gefühl zu.

Mein Herz ist unruhig.

Ich weiß nicht genau, warum ich so empfinde, aber so ist es.

In mir vermischen sich viele Gefühle.

Bei dir bin ich nicht nur willkommen, wie ich sein sollte, sondern wie ich tatsächlich bin.

Darum öffne ich dir ganz ehrlich mein Herz.

Ich vertraue darauf, dass du mich führen wirst, wie du es früher schon getan hast.

Selbst wenn ich nicht weiß, wie ich reagieren, was ich sagen oder tun soll, glaube ich daran, dass du mir geben wirst, was ich brauche, wenn ich es brauche.

Ich bin versucht, mich auf meine Emotionen zu verlassen, die so wechselhaft sind. Stattdessen baue ich auf das Vertrauen, das in all den Jahren zwischen uns entstanden ist.

Du siehst mich.

Du heißt mich willkommen.

Du bist bei mir.

Meine Situation ist dir nicht unbekannt.

Du siehst alle engen Kurven in meinem Leben.

Du hast alle Grenzen gesetzt.

Nichts ist außerhalb deiner Kontrolle.

Ich glaube, dass dich diese Überraschung nicht überrascht.
Auf eine Art, die ich nicht verstehe, sorgst du sogar dafür,
dass meine Situation mir zum Besten dient.

So gut ich kann, nehme ich die Situation an, in der ich mich
befinde, auch wenn ich mich zerbrochen fühle.

Ich vertraue darauf, dass du mir zur richtigen Zeit alles klä-
ren wirst.

Ich vertraue darauf, dass du ein Geschenk für mich vor-
bereitest, auch wenn ich es nicht ganz verstehe.

Ich danke dir.

Denn an diesem Ort der Überraschung begegnet mir
deine Gnade.

Lebendiges Wort

Ich möchte von dir hören, Gott.

JOHANNES 13,6

Als er zu Simon Petrus kam, sagte Petrus zu ihm: »Herr,
warum willst du mir die Füße waschen?«



verzaubert

Voll großem Staunen, gemischt mit leichter Angst und Ehrfurcht

Die Sprache für das Gefühl: Ich bin erstaunt

Ich stehe am Rande dessen, was mir wie eine Ewigkeit vorkommt. Das
Meer und der Himmel haben die gleiche Farbe wie Stahl. Ein magi-

sches Spiegelbild. Ich kann kaum erkennen, wo der Ozean endet und das Weltall beginnt. In der Stille spüre ich, wie wohl sich meine Seele fühlt. Staunen überkommt mich. Ich spüre ein leichtes Beben in meiner Seele. Ich habe keine Angst. Mir ist bewusst, wie klein ich bin in dieser großen Welt. Eine Kühle durchströmt meinen Körper. Aber mir ist nicht kalt, ich bin frei.

Ich fühle mehr als nur Ehrfurcht. Ich bin wie verzaubert. Ein Teil von mir möchte wegschauen, weil dieses Gefühl mich überwältigt. Ich will nicht, dass es aufhört. Ich will immer mehr davon. Verzaubert zu sein ist ein starkes Gefühl. Es stillt einen tiefen Hunger in mir. Ich bin offen für das Leben, nach dem ich mich immer gesehnt habe. Ich genieße dieses Gefühl. Ich erlebe etwas so Tiefgreifendes, dass es mir fast ein bisschen Angst macht. Ich spüre es in meinem Körper: Meine Augen sind geweitet, mein Brustkorb dehnt sich aus und mein Atem wird langsamer.

Ich spüre, wie meine Seele erbebt. Ich fühle, wie meine Freude wächst. Ich fühle meine leise Nervosität. In diesem Gefühl der Verzauberung spüre ich die Gegenwart Gottes.

Eine Andacht für Zeiten der Verzauberung

Atme ein – *Mein Herrgott...*

Atme aus – ... *danke.*

Ich öffne mein Herz für dich.

Ich bin wie verzaubert.

Meine Seele dehnt sich aus.

Gott, ich bitte um ein gutes Urteilsvermögen.

Erlebnisse, die ein Gefühl der Ehrfurcht hervorrufen, können meine Seele auch gefangen nehmen und zu etwas Ungutem führen.

Das Böse kann als Engel des Lichts getarnt kommen, um uns zu blenden.

Und genau durch dieses Blenden kann es meine Seele umgarnen.

Herr, möge ich mich von Weisheit leiten lassen.

Ich bin weit gereist.

Ich habe das weite Feld von Beziehungen samt der rauen Landschaft eines Berghangs gesehen.

Ich bin überwältigt von der reinen Schönheit dessen, was ich erblicke.

Meine Vorfreude wächst und in mir tanzt die Freude.

Gott, was mir begegnet ist, übersteigt alle Erwartungen meiner Seele.

Die Schönheit führt mir meine eigene Zerbrechlichkeit vor Augen, das macht mir Angst.

Hilf mir, sowohl Angst als auch Staunen als Geschenk anzunehmen.

Meine Ehrfurcht versetzt mich in einen Raum der Ewigkeit.

Meine Seele berührt etwas, das über die Grenzen hinausgeht, die mein Körper mir setzt.

Ich bin Zeugin von etwas Heiligem.

Gott, ich bezeuge deine Schönheit.

Ich weigere mich, alles kontrollieren zu wollen, wegzulaufen oder fester danach zu greifen.

Stattdessen genieße ich, was ich sehe, wahrnehme und fühle.

Herr, ich werde mich darin nicht verlieren, sondern ich entdecke neue Seiten an mir. Ich hebe meinen Blick. Ich hebe mein Herz empor. Ich hebe meine Gedanken zu dir, Schöpfer des Himmels und der Erde. Ich betrachte das Meisterwerk in mir und vor mir.

Du erschaffst wunderschöne Dinge.

Ich staune.

Herr, du hast mir einen Einblick in die verborgene Herrlichkeit des Himmels gegeben. Der schönste Ausdruck deiner Herrlichkeit ist deine Nähe, die du mich durch Christus spüren lässt.

Gott, ich weiß, dass dieser Moment vergehen wird, und wenn es so weit ist, werde ich ihn gehen lassen.

Was ich jetzt erlebe, ist nur ein Vorgeschmack auf das, was noch kommen wird.

Mein Herz ist voller Hoffnung.

Ich spüre deine Liebe zu mir und ich preise deinen Namen.

Für diesen Moment, mein Gott, für das, was ich jetzt erlebe, sage ich: »Danke, danke, danke.«