

MAKOM PSALM 6

Emotionen beten lassen

Gott hört nicht nur deine Gebete, er hört auch deine Emotionen, dein Weinen und deine Freude.

Nimm dir heute und in der kommenden Woche bewusst Zeit für „Bettkanten-Momente“:

1. Setz dich für einige Minuten auf deine Bettkante oder an einen gemütlichen Ort deiner Wahl, an dem du alleine bist. Lege nun nicht mit den üblichen Gebeten los, sondern spüre nach, wie es dir geht. Welche Gefühle nimmst du wahr?
2. Drücke dieses Gefühl vor Gott aus: es kann Freude, Trauer, Angst, Gelassenheit, Wut, Erschöpfung oder ein anderes Gefühl sein.
3. Du kannst dafür Worte verwenden, musst aber nicht. Du kannst auch seufzen, lachen, gähnen, schreien oder weinen.

Du darfst wissen: "Der Herr hat mein(e) _____ gehört!" (vgl. Psalm 6,9).
Wie geht es dir dabei, wenn du diese Emotionen in den Beziehungsraum mit Gott hineinträgst? Wie erlebst du Gottes Reaktion?

Vor Gott gibt es keine verbotenen Emotionen. Er ist mit deinen Gefühlen nicht überfordert.