

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Gedanken und Gefühle, Gefühle und Gedanken. Bei mir persönlich ist das ein Dauerthema. In verschiedenen Artikeln habe ich das immer wieder mal thematisiert. Was zur Erkenntnis führt: gerade dort gibt es keinen eindeutigen und zufriedenstellenden Abschluß.

Denn diese sind beständig in Bewegung. Gedanken und Gefühle festhalten, sich an sie klammern, das tut uns gar nicht gut. Wir werden um so mehr innerlich hin und her geworfen. Bis dahingehend, daß wir unruhig durch die Gegend laufen, aggressiv auf unser Umfeld reagieren etc.

In diesem Monat (Juni 2020) habe ich festgestellt, daß wir folgende Bereiche miteinander verknüpfen:

- Gedanken
- Gefühle
- Gegenstand unserer Gedanken
- Erfahrungen
- Interpretation unserer Erfahrungen = Einordnung in die Bereiche **NEGATIVE** oder **POSITIVE**

Das führt zu einem wiederkehrenden Kreislauf, aus dem wir unbedingt aussteigen müssen. Sonst werden nie wirklich glücklich.

Gedanken und Gefühle, Gefühle und Gedanken. Vor etlichen Jahren, im Jahre 2011 habe ich mich bereits damit tiefergehend auseinandergesetzt. Das Ergebnis: Ein komplett gefüllter A4-breiter Ordner.

Gedanken und Gefühle, Gefühle und Gedanken. Um besser mit ihnen umzugehen zu können, darum befinden wir uns hier auf dieser Trainings-Insel. Dazu nehme ich den erwähnten Ordner wieder zur Hand und übernehme davon, was geeignet ist für euch wie für mich. Denn das mit den Gedanken und Gefühlen bleibt einfach ein Dauerthema. Was für mich bedeutet, daß dieser Ordner jetzt quasi „überarbeitet“ wird.

Gedanken und Gefühle, Gefühle und Gedanken. Wie wir denken und fühlen, hat Auswirkungen auf unser ganzes Dasein. Sind unsere Gedanken und Gefühle niederdrückend, so wird unser ganzer physischer Leib krank, die Körperhaltung verändert sich.

Gedanken und Gefühle, Gefühle und Gedanken. Womit fangen wir an? Am besten mit der Basis, mit der Bestandsaufnahme unserer Gedanken und Gefühle.

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Gedanken

Was sind Gedanken? Wie sieht die Bibel die Gedanken?

Ein **Gedanke** ist, was gedacht worden ist oder das Denken an etwas; eine Meinung, eine Ansicht oder ein Einfall bzw. ein Begriff oder eine Idee. Der Gedanke ist ein Ergebnis und eine Grundkomponente im Prozess des Denkens. [wikipedia]

In der Bibel finden wir einige Bibelstellen dazu. Eine kleine Auswahl habe ich unter dem Begriff „Gedanke / Gedanken“ gesondert zusammengestellt. Bitte nehmt eure Konkordanz oder googelt im Internet hierfür.

Meine Zusammenstellung habe ich in verschiedene Themenbereiche unterteilt. Ich gebe sie hier tabellarisch wieder mit den Bibelstellen dazu. Es gibt jedoch weitaus mehr als die von mir erfassten. Ihr ergänzt deshalb selbst für euch diese Liste.

Thema	Bibelstellen
Gott kennt unsere Gedanken	5 Mo 31,21 / Ps 139,2 / 1 Chr 28,9 / Sir 42,19 / Lk 9,47 / Ps 94,11 / Jes 66,18
Gottes Handeln	Ps 33,10
Gottes eigene Gedanken	Ps 33,11 / Ps 40,6 / P2 92,6 / Ps 139,17 / Jes 55,8.9 / Jer 29,11 / Jer 51,11
Verschiedene Arten von Gedanken	5 Mo 15,9 / 2 Makk 12,45 / Lk 9,46 / 1 Kön 18,27 / Spr 12,5 / Pred 10,20 / Jes 32,8 / Jes 59,7 / Jes 65,2 / Jer 4,14 / Hes 38,10
Eine Bitte an Gott	1 Chr 29,18
Der Mensch kennt die Gedanken seines Nächsten	Hiob 21,27
Fragen zu Gedanken	Hiob 38,36
Der Gottlose und seine Gedanken	Ps 10,4 / Ps 56,6 / Jes 55,7 / Jer 18,12

Wertvolle Ausführungen über „Gedanken“ findet ihr auf der Website [yoga-vidya.de](https://www.yoga-vidya.de) unter diesem Link: <https://www.yoga-vidya.de/Yoga--Buch/Wonne/Gedanke.html>

Achtsamkeit ist das A und O. Wir müssen wirklich darauf achten, ob wir schlechte Gedanken oder gute Gedanken denken und sie in unserem Kopf verweilen lassen.

Gefühle

Das Wort „**Gefühle**“ kennt die Bibel nicht. Stattdessen finden wir sie als Ausdrücke in Form von Hauptwörtern wie Trauer, Freude, Jubel und drückt sich aus in Handlungen wie klagen, weinen, sich freuen, jubeln, lachen.

Doch wie kommen wir ihnen auf die Spur? Welche finden wir in der Bibel? Wir nehmen die hebräischen Wörter als Ausgangsbasis. Dazu schauen wir in das Kompakt-Wörterbuch von PONS hinein. Dort können wir sie dem Alphabet nach zusammenstellen.

Zudem: Schauen wir nach Synonymen zu Gefühlen, treffen wir auf eine Vielfalt von Ausdrücken. Es geht offensichtlich um die Empfindung, die wir wahrnehmen mit unseren Sinnen. In Emotion steckt Bewegung drin. Was empfinden setzt uns wiederum in Bewegung.

Ich gebe zu, es ist nicht leicht, sich alles zu merken, was wir über die Gefühle herauszufinden. Doch wir sind einen erheblichen Schritt weiter. Wir bekommen allmählich eine Ahnung über diesen Bereich.

Welche seelischen Regungen finden wir vor? Wobei wir feststellen werden, daß wieder Paare vorfinden, die gegensätzlich sind. Dann sind sie untereinander vernetzt. Kein Gefühl kann ohne das andere existieren.

Deshalb ist es auch wichtig, unsere eigenen Gefühle, die ich lieber „**seelische Regungen**“ nennen möchte zu ordnen, und ihnen den richtigen Platz in unserer Seele zuzuweisen. Ihr wißt alle selbst, wohin das Chaos der Gefühle hinführt und was es anrichten kann.

Wir erleichtern diese Thematik, indem wir unsere **Seelischen Regungen** in einem Dorf ansiedeln, und sie wie Personen betrachten. Dann nehmen wir Kontakt auf mit jedem auf, um sie kennenzulernen.

Wir setzen uns mit jeder Regung auseinander, die wir durch unsere persönlichen Erfahrungen bislang kennengelernt haben.

Was mir persönlich dabei hilft: ich erarbeite das in einem Gespräch mit meiner inneren Familie, mit Jesus und im Gespräch mit der betreffenden Regung, indem ich einfach mit ihr rede. Auf diesem Wege wird mir vieles klarer in diesem Bereich.

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Die Ergebnisse des Gesprächs / der Gespräche findet ihr hier:

Angst

- Angst hat verschiedene Formen, das kann folgendes sein:
 - Angst durch Erfahrungen / Erlebnisse, die wir als negativ eingeordnet haben
 - Angst vor Neuem / Unbekanntem
 - Angst auf Menschen zuzugehen, und sie anzusprechen
- „negative“ Erlebnisse haben ihren bestimmten Grund, ihren bestimmten Zweck:
 - Sie helfen uns bei unser Weiterentwicklung
 - Sie helfen uns erkennen, was wir wollen und was nicht
- Gegenteile von Angst: Sicherheit / Mut / Vertrauen
- Ab sofort: Jesus ist mit uns in unseren Ängsten

Trauer

- Trauer hat verschiedene Bereiche, das können folgende sein:
 - Trauer darüber, daß ein Projekt, an dem wir mit Hingabe arbeiten, bald abgeschlossen sein wird
 - Trauer darüber, daß wir von nahestehenden Menschen getrennt werden, z.B. durch Tod
 - Trauer darüber, daß wir uns von Gewohnheiten trennen müssen,
 - Trauer darüber, daß der Weg, den wir gerade gehen und dabei etwas lernen in Bezug auf unsere innere Weiterentwicklung, zu Ende geht, und jetzt etwas neues kommt
- Gegenteil von Trauer: Freude
- Ab sofort: Jesus ist unsere Gewohnheit und unser Weg , egal, was wir täglich tun

Schmerz

- Schmerz hat zu tun mit
 - Beschneidung des Herzens, wenn es gilt, alte Gewohnheiten, Verhaltensmuster etc. loszulassen
 - Seelischen Verletzung, wenn mich jemand sehr gekränkt hat
 - Einem Verlust z.B. eines geliebten Menschen, der mich verlassen hat oder einen Gegenstand verloren habe, der mir wichtig geworden ist
- Gegenteil von Schmerz: Freude, Liebe
- Ab sofort: Jesus ist unsere Liebe, die loslässt

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Wut

- Wut hat zu mit Ohnmacht, daß
 - diverse Mißstände nicht beseitigen zu können
 - diverse Erwartungen nicht erfüllt werden
 - diverse Vereinbarungen wieder über den Haufen geworfen werden
 - diverse Ziele nicht erreicht werden
- Gegenteile von Wut: Friede, Liebe
- Ab sofort: Jesus ist es, der mich mächtig macht

Phil 4,13 ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht.

Hass

- Hass hat mit unseren Nerven zu tun
 - Sie melden sich immer, wenn uns etwas sehr auf Nerven geht

Im Zuge der Auseinandersetzung mit diesen seelischen Regungen habe ich festgestellt, daß unter diesen Regungen viel mehr verborgen ist, daß sie uns etwas mitteilen wollen.

Bei der Wut ist es beispielsweise die Ohnmacht, die Machtlosigkeit, mit der wir auf eine Situation reagieren, in der wir stecken. Und hier kommt dann Jesus zum Zuge. Wenn wir ihn in uns wirken lassen, dann sind wir gar nicht mehr hilflos.

Damit das Loslassen von Gewohnheiten leichter geht, so wird Jesus zu unserer Gewohnheit und zu unserem Weg. Und zum Leben gehört ohnehin die Abwechslung, daß eben manches nicht mehr wichtig bleibt und einfach neues kommen darf.

Grundlegend möchte ich euch ans Herz legen, euch Zeit zu nehmen für eure eigenen „seelischen Regungen“ und euch mit ihnen auseinandersetzen. Was ich hier schreibe, soll für euch zur Orientierung dienen für euren eigenen Weg durch eure eigene Gefühlswelt .

Letztendlich spielt der Zustand unseres Nervensystems eine sehr wichtige Rolle. Durch unsere Auseinandersetzung mit diesen 5 Regungen, die wir ganz und gar nicht mögen, sind wir an den Punkt gekommen, daß gerade diese unsere Nerven schädigen und schwächen.

Liebe und Freude dagegen stärken es. Für euch ist es jetzt wichtig, daß ihr das, was euch belastet, so weit minimiert, daß die Freude in euch wächst, zu wachsen beginnt. Das braucht Zeit, nimmt Zeit in Anspruch, doch es lohnt sich.

Ja, es ist wichtig, sich immer wieder Zeit zu nehmen und eine Innenschau zu halten. Wenn wir erkannt haben, was uns blockiert, dann wissen wir auch, daß die Zeit gekommen ist, diese Blockaden loszulassen, welche immer das auch sein mögen bei euch.

Wie ihr loslasst, das überlasse ich euch. Am besten macht ihr eine bewußte Handlung, um das Loslassen in die Wege zu leiten.

Das Nervensystem

Unsere Nerven spielen eine entscheidende Rolle im Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen. Wir schauen unser feines Nervensystem im Blick der Bibel an. Erst einmal müssen wir uns bewußt machen, wie unser Nervensystem aufgebaut ist und welche Aufgaben es hat.

Bezeichnung	Erklärung
Zentralnervensystem	Gehirn und Rückenmark bilden das Zentralnervensystem
Peripheres Nervensystem	Zum peripheren Nervensystem gehören alle neuronalen Strukturen, die außerhalb des Zentralnervensystem liegen. Das periphere Nervensystem wird in das somatische Nervensystem und das vegetative Nervensystem unterteilt.
Somatisches Nervensystem	Das somatische Nervensystem steuert die bewusst ablaufenden Körperfunktionen - zum Beispiel bewusste Bewegungen.
Vegetatives Nervensystem	Das vegetative Nervensystem, auch autonomes Nervensystem genannt, steuert die unbewusst ablaufenden Körperfunktionen, zum Beispiel den Herzschlag. Zum vegetativen Nervensystem gehören der Sympathikus, Parasympathikus und das enterische Nervensystem.
Sympathikus	Der Sympathikus steuert lebenswichtige Vorgänge, zum Beispiel Herzschlag oder Blutdruck. Vor allem in Stresssituationen wird der Sympathikus angesprochen.
Parasympathikus	Der Parasympathikus steuert innere Organe und den Blutkreislauf und ist zum Beispiel wichtig, um uns nach Stresssituationen zu entspannen.
Enterisches Nervensystem	Das enterische Nervensystem ist im Magen-Darmtrakt und steuert zum Beispiel die Verdauung.

Quelle: br.de/telekolleg

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Womit fangen wir an? Unser Schwerpunkt ist im Blick auf unser Thema „**Gedanken und Gefühle**“ das **vegetative Nervensystem**. Und da wiederum unsere **Innenorgane**.

Herz im Hebräischen – Der Sitz des Verstandes, nicht des Gefühls

Bauch im Hebräischen – Der Sitz des Gefühls und der inneren Betrachtung

Nieren im Hebräischen – Der Sitz der Emotionen, des Bewußtseins und des Gewissens

Blut im Hebräischen – Der Sitz des Lebens

Und was nun hinzu kommt, das ist der Odem Gottes, welches ist der Heilige Geist. Vor dem Sündenfall hat er in unseren menschlichen Körpern alles beatmet, auch und gerade unseren menschlichen Geist.

So waren wir **EINS IM GEIST**, und wurden **vom Geist geleitet**. Seit dem Sündenfall werden wir von unserer Seele geleitet, was dazu führt, daß uns die seelischen Regungen im Laufe der Zeit immer stärker auf unseren Nasen tanzen, sofern wir sie wieder nicht unter die Führung des Heiligen Geistes bekommen.

Was nehmen wir daraus mit?

Gedanken

Daß es überhaupt keinen Sinn macht, unsere eigenen Gedanken zu verbergen, da unser Vater im Himmel unsere Gedanken kennt.

Unser Vater im Himmel denkt vollkommen anders. Das hängt auch damit zusammen, daß er eine andere Sicht auf die Dinge hat, die uns bewegen, weil er sie aus einer anderen Perspektive sieht. Ein Wechsel unseres Standortes hilft uns, unsere „Probleme“ anders wahrzunehmen. Und zwar dadurch, indem wir uns auf einen Berg stellen, wo wir in die Ferne und auf die Talebene blicken können. Alternativ gibt es ja auch vielerorts Türme, die man besteigen kann.

Diesen Wechsel der Perspektive könnt ihr gut als praktische Übung machen. Vom Turm oder vom Berg schaut ihr von oben auf all die Bereiche eures Lebens. Zuvor malt ihr euch auf ein Blatt Papier eure Lebensbereiche, eure Themen, von denen ihr wißt, daß ihr da drin derzeit ohne Orientierung seid. Diese Karte nehmt ihr mit und begeben euch auf den Turm. Oder sonst an einen Ort, der euch einen wunderbaren Ausblick in die Umgebung gewährt bzw. hilft, einen Überblick über euer Leben zu bekommen.

Dann nehmt ihr den Bereich, der euch am dringlichsten erscheint, und schreibt eure Gedanken dazu auf, was euch innerlich bewegt. Dadurch, daß wir auf einer Anhöhe stehen, bekommen wir Distanz zu dem, was uns gerade beschäftigt. Wir bekommen den Kopf wieder frei, bekommen wieder Luft zum Atmen.

Ein weiterer Effekt ist, wir werden in die Lage versetzt, Gedanken und Gefühle voneinander zu trennen und zu ordnen. Wir ordnen unsere Gedanken, und wir ordnen unsere Gefühle, so gut es eben geht. Wir fangen an, vieles anderes wahrzunehmen. Mittendrin werden wir oft von den Emotionen anderer beeinflusst und was sonst noch an Informationen auf uns einströmen will.

Gefühle

Gefühle, vielmehr unsere seelischen Regungen gehören zu unserem Leben. Es nützt wenig, es ist ungesund, wenn wir diejenigen verdrängen, verleugnen, unterdrücken, die von der Gesellschaft nicht erwünscht sind. Sie agieren um so stärker und aggressiver. Sie haben uns im Griff und nicht wir. Das liegt aber auch daran, daß wir aus dem Herrschaftsbereich unseres Vaters im Himmel in den Herrschaftsbereich von Satan, dem Vater der Lüge gewechselt sind.

Das hat zur Folge, daß unser Nervensystem geschädigt ist, und wir uns von der Seele leiten lassen und nicht mehr vom Geist Gottes.

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Unser menschlicher Geist wird von unserem EGO regiert. Und unser Verstand spielt verrückt, denn schlechte Gedanken haben nun leichten Zugang, um sich auf Dauer einzunisten. Wenn wir all dies nun wissen, wenn uns all das bewußt geworden, bzw. euch, bitte ich euch, diese Insel so oft wie möglich aufzusuchen, um eure Gedanken und Gefühle samt euren Themen ganz und genau anzuschauen.

Bittet Jesus, den Heiligen Geist und den Vater im Himmel um ihre Sicht auf eure Themen, um Hilfe beim Loslassen, um Begleitung beim Einüben der neuen Herzenshaltung.

Was können wir tun, wenn sich die seelischen Regungen sich melden?

Dazu habe ich vor vielen Jahren verschiedene Wege erarbeitet, um besser mit ihnen klarzukommen. Zudem spielen ja auch unsere Gedanken eine Rolle.

Zunächst einmal müssen wir unsere Gedanken definieren, welcher Natur sie sind. Das wären vor allem unsere SORGEN, und unsere PLÄNE.

Der Papierkorb mit unseren Sorgen

Zu Sorgen gibt es ja jene bekannte Bibelstelle in **1 Petrus 5,7**. Es handelt sich um die Aufforderung, unsere Sorgen auf ihn zu werfen. Persönlich schreibe ich davor zurück, meine Sorgen auf den Vater im Himmel zu werfen. Schließlich sollen wir ihn eigentlich ja fürchten, weil er heilig ist.

Als beste Lösung:

1. Ihr besorgt euch ein Behältnis, schreibt darauf diese bekannte Bibelstelle.
2. Auf einen Zettel schreibt ihr dann eure Sorge samt Datum, wann ihr es aufgeschrieben habt, zerknüllt dieses Papier und werft ihn in diesen Spezialpapierkorb

Das macht ihr so lange, bis jene Sorgen nicht mehr die Macht über euch hat.

Der Blickwechsel zum Himmel

Wünsche, Begehren, Sehnsüchte, Verlangen. Wohin blicken unsere Augen? In aller Regel auf unsere Nächsten, weil Neid und Eifersucht oft eine große Rolle spielen. Vor allem wollen wir, wenn es beispielsweise um Ehe, Familiengründung geht, nicht zurückstehen und ledig bleiben. Wir wollen dazugehören.

Wohin blicken unsere Augen? Sie schauen auf zum Herrn, himmelwärts.

Ihr malt (oder bastelt) euch auf ein Blatt Papier eine menschliche Figur, die zum Himmel blickt. In den Bereich, wo der Himmel sich befindet, schreibt ihr die Bibelstellen drauf, wo der Vater im Himmel sagt, wie ihr mit diesen Themen umgehen sollt.

Beispielsweise für:

- Wünsche 1 Petrus 1,12 / Matthäus 6,33
- Begehren Matthäus 6,34
- Sehnsüchte / Verlangen Meine Zeit steht in deinen Händen

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Zwischen zwei Welten

Unsere Pläne, unser Wille, unsere Ziele stehen oft im Gegensatz zu den Plänen und dem Willen unseres Vaters im Himmel, den wir ja eigentlich auch befolgen wollen. Was also tun? Wir bewegen uns zwischen zwei Welten hin und her.

Ein anderes Bild wären 3 Stühle, auf der einen Seite sind die eigenen Pläne, auf der anderen Seite die Pläne und der Wille Gottes. Der Stuhl in der Mitte ist euer Platz.

Beiden Seiten gleichzeitig gerecht zu werden, das funktioniert ganz und gar nicht. Ebenso kraftaufwändig ist das hin und her wechseln zwischen beiden Seiten.

Eine Entscheidung muß her. Das bedeutet: Ich lasse eine Seite endgültig los.

- Entscheidung für den Willen Gottes, bedeutet, ich vertraue mich ihm voll und ganz seiner Führung, seiner Versorgung an
- Entscheidung für meine Pläne, bedeutet, ich vertraue nicht der Fürsorge Gottes in meinem Leben, sondern meinem EGO.

Eine Übung als Entscheidungshilfe für zuhause:

- ihr stellt euch 3 Stühle nebeneinander und kennzeichnet sie entsprechend
- ihr legt euch 3 Blätter auf den Boden, entsprechend gekennzeichnet (für jene, die nur einen Stuhl zuhause haben)







Dann setzt ihr bzw. stellt euch auf die Seite, für die ihr euch für immer entscheidet. Bitte beachtet, wenn ihr euch für die Seite von unserem Vater im Himmel entscheidet, dann gehen erst recht die inneren Konflikte los.

Denn: eure bisherigen Gewohnheiten, Verhaltensmuster haben sich bis dahin ziemlich eingeschliffen in eurem Leben und funken gerne dazwischen vor allem in den unpassendsten Momenten. Sie üben also ganz schön Macht aus. Deshalb ist es ratsam, diese Übung so lange zu machen, bis ihr mächtiger Einfluss sehr geschwächt ist und ihr in gleicher Weise euch neue Verhaltensmuster angewöhnt habt.

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

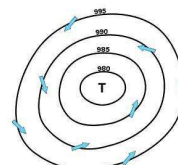
Unsere Wetterkarte der seelischen Regungen

Unsere seelischen Regungen verhalten sich wie unser Wetter auf der Erde. Sie sind wie Sonne und Regen in uns.

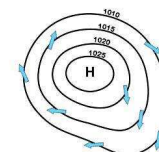
Seelische Regung	Symbol	Symbol	
Freude	Sonne – sonnig, klar		Was macht mir Freude
Freude, leicht gedämpft	Sonne mit Wolken – leicht bewölkt		
Trauer	Graue Wolke – bedeckt		Worüber bin ich traurig?
Wut, Zorn, Hass	Gewitter – leichte bis starke, je nach Intensität		Was macht mich wütend?
Unsicherheit, Orientierungslos	Nebeln		Was hält mich im Nebel fest?
Unruhe	Wind – starker Wind		Was macht mich so unruhig, nervös? Wovor habe ich Angst?

Dazu gibt es noch den Tiefdruck und den Hochdruck:

- Tiefdruck Himmel meist bewölkt, es regnet oder schneit



- Hochdruck Himmel klar und schön



(Wetter-Symbole aus dem Internet entnommen)

Ihr dürft euch ruhig eure eigene innere Wetterkarte basteln, malen etc. Damit bekommt ihr im Laufe der Zeit ein Feingefühl, wie in euch aussieht.

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Mögliche Handlungsweise bekommt ihr hier:

Wut, Zorn verhalten sich wie eine Gewitterwolke, die wie eine Dampfwalze über euch kommt, kommen will und dann zum Ausbruch. Achtet daher darauf, wie euer Körper reagiert. Da ballt sich in euch einiges zusammen.

Wir können nun dem entgegensteuern. Sobald ihr spürt, daß sich da etwas zusammenbraut, atmet wenigstens einmal tief durch, und sucht eine Schutzhütte in euch selbst auf > Rückzug



- Bleibt dort drin, und laßt den Zorn, Wut vorüberziehen.
- Hinterfragt euch, was euch jetzt so zornig, wütend gemacht hat und arbeitet an der Ursache.

Kommt die Gewitterfront jedoch von anderen Menschen, da gilt das gleiche. Ihr zieht euch so zügig wie nur möglich innerlich zurück, in euren persönlichen Schutzraum der Seele, laßt diese Front über euch hinweg ziehen. Wenn die Luft wieder klarer ist,

Für beides gilt: Wir übernehmen die Verantwortung für unseren Anteil am Zornesausbruch, und vergeben sowohl uns selbst, als auch dem anderen, noch bevor dieser sich für sein Verhalten entschuldigt (ohne das von diesem einzufordern, ohne darauf zu warten. Denn nicht jeder ist einsichtig und entschuldigt sich)

Nebelwand. Zuweilen kann es passieren, daß wir im Leben, im Alltagsgeschehen die Orientierung verlieren. Wir sind da dann offensichtlich in einen Nebel geraten.

In diesem Fall hilft nur eines: Anhalten, Innehalten. Und die Verbindung zum Heiligen Geist, zu Jesus, zum Vater im Himmel suchen, die uns wieder von dort herausführen.

Unruhe, Nervosität, Stürme. Ja, auch wir erleben Stürme. Ein großartiges Vorbild liefert uns Jesus direkt. Während es stürmte auf dem See Genezareth lag er hinten im Boot und schlief in aller Seelenruhe.

Und was machten die Jünger? Was machen wir? Unsere Unruhe wird derweil immer größer. Hier ein guter Tipp, auch wenn er für die Nachtruhe ist.

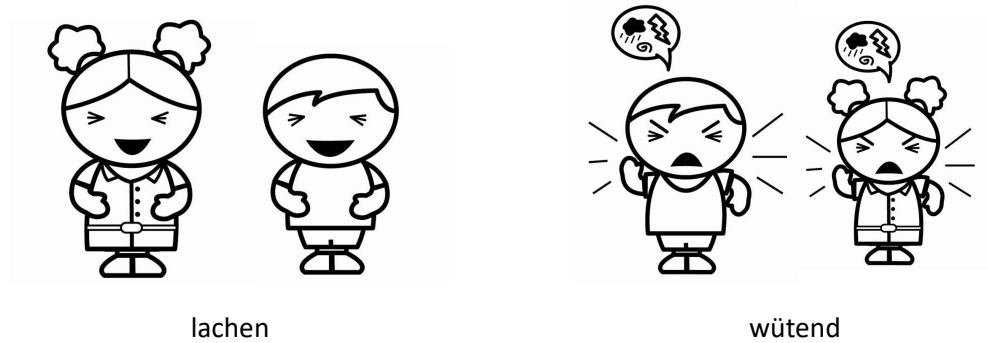
Es kommt nicht darauf an, dass du die ganze Nacht schläfst, sondern darauf, dass deine Seele sich in wirklicher Ruhe befindet. Du kannst in der Nacht so sehr in den Armen deines himmlischen Vaters ruhen, dass du dich auch ohne langen Schlaf, am Morgen ausgeruht fühlst. [Dr. med. Alfred Lechler]

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Wie machen es am besten tagsüber? Schließlich ist es nicht jedem möglich aufgrund seiner persönlichen Lebenssituation (Partner, Beruf, Kinder, Eltern ...) sich für eine Weile zurückzuziehen, sich ins Bett zu legen und zu ruhen.

Da schafft ihr in euch einen Ruheraum, einen Raum, wo ihr in den Armen unseres himmlischen Vaters liegt. Zur Unterstützung erstellt ihr am besten für euch ein Bild, das ihr immer anschaut, wenn es in euch stürmt.

Zum weiteren Sichtbarmachen eurer seelischen Regungen helfen auch sogenannte Smiley wie diese hier, die ich hier als Beispiel einfüge. Es gibt sie in einigen weiteren Gefühlslagen.



Quelle: schulbilder.org

Ich wünsche euch viel Spaß. Ihr könnt euch da kreativ austoben, wenn ihr euch mit euren seelischen Regungen auseinandersetzt.

Unsere Sinne

Unsere Sinne spielen bei unseren seelischen Regungen auch eine gewisse Rolle. Deshalb dürfen wir sie nicht außer acht lassen. Die 5 Hauptsinne sind

- Sehen Augen
- Riechen Nase
- Hören Ohren
- Schmecken Zunge
- Fühlen Haut

Mit diesen Sinnesorganen nehmen wir Eindrücke aus unserer Umgebung auf. Im Laufe unserer Entwicklung haben wir gelernt, sie aus früheren Erfahrungen entsprechend zuzuordnen, zu interpretieren, zu analysieren, zu bewerten etc.

An unserer Bewertung, voreingestellten Einstellungen liegt es, daß sich dann unsere seelischen Regungen sich bemerkbar machen. Mit Voreinstellungen meine ich unsere inneren Schubladen, die wir in unserer Kindheit angelegt haben.

Im Erwachsenenalter werden gerade diese Festlegungen hinderlich. Unsere früheren Erfahrungen können wir nicht mehr ändern. Jedoch unsere Einstellung zu ihnen.

Damals war es richtig. Doch wenn wir heute erwachsen sind und zudem noch in Verbindung mit dem Heiligen Geist stehen, dann gelingt es, neue Einstellungen zu unseren alten Erfahrungen zu finden – durch den Perspektivwechsel, indem wir das aus der Sicht des Heiligen Geistes betrachten.

Die Erfahrungen bleiben, die seelischen Regungen von damals dürfen gehen. So gibt es Platz für neue Erfahrungen. Nur ab diesem Moment handhaben wir es anders.

Erfahrungen, die wir früher als negativ und traumatisch erlebt haben, bekommen einen neuen Stellenwert. Und zwar dahingehend, daß sie durchaus ihren Sinn haben, damit wir lernen und uns weiterentwickeln.

Wir etikettieren die Schublade einfach um: Von traumatisch / schlechte Erfahrungen in „**sinnvolle Erfahrung**“. Einige von euch haben sicherlich auch schon erlebt, daß Gott unser Vater im Himmel immer das Beste daraus macht. Also, was wir als **MIST** empfinden und aus unser Sicht unbrauchbar, ist für unseren Vater im Himmel noch immer nützlich als **DÜNGER** für unser Leben

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Sinne – wir haben nicht nur äußere, sondern auch innere. Diese Website erklärt die beiden Seiten unserer ganz gut.

Der Mensch hat äußere **Sinne**, um Äußeres zu fassen, und innere (geistige) Sinne, um Inneres zu fassen. Verstehen kann er das Äußere jedoch mit den äußeren Sinnen nicht, sondern nur mit den inneren seines Geistes. (nach Piramah)

Das Sinnliche des äußeren Menschen kann nichts erfassen, was über die natürliche Welt hinausgeht, folglich überhaupt nichts von der geistigen Welt. Wer sein Innerstes erkennen will, muss seine Sinne vor allem nach innen richten. (nach Raphael)

Wer nicht das Leben des Geistes unter dem Einfluss der Geister des Himmels durch Gehorsam und Demut vor dem allmächtigen Schöpfer in sich lebend gemacht hat, dessen Leben ist bloß ein materielles Leben und wird unterhalten von den Geistern der Materie, welche in ihn kommen durch Speise und Trank.

Ein solcher Mensch wird dadurch wieder zur Materie. Er kann mit seinen materiellen Sinnen nichts sehen, hören und empfinden als nur die Materie, aus der er ist, leibt und lebt.

Ganz anders verhält es sich mit dem demütigen und gehorsamen Geistesmenschen. Dieser sieht nicht nur die Materie, sondern er sieht in der Materie die ihm verwandten, ursprünglichen Geisteswesen lebendig und weise walten und erfährt durch bescheidene Unterredung mit ihnen die tiefsten Aufschlüsse über die vielartige gröbere Materie und kann sich von ihnen belehren lassen. [prophetia.org]

Als geistliche Menschen, die in dieser Welt leben, erfassen wir beides. Die einzige Schwierigkeit ist jedoch, beide Seiten in Zusammenhang zu bringen, miteinander zu verbinden. Beide Seiten brauchen einander. Sie bilden eine Dualität.

- Deshalb ist es wichtig, geübte Sinne zu haben, damit wir nicht in die falsche Richtung geleitet zu werden.
- Deshalb ist es wichtig, unsere inneren Sinne zu üben, um die Stimme Gottes unseres Vaters im Himmel zu hören, um das Reden des Heiligen Geistes zu verstehen
- Deshalb ist es wichtig, geübte Sinne zu haben, um beide Welten zu verstehen, vor allem mit unserer Inneren Welt verbunden zu sein, die unsere wirkliche Lebensquelle ist.

Die Sinnesübungen

Wir fangen nun an, unsere **INNEREN SINNE** zu aktivieren, um mit ihnen so geübt zu sein wie mit unseren äußeren.

Deshalb: Wir wenden uns nach Innen. Da wir ja der Tempel des Heiligen Geistes sind, wenden wir uns dem Heiligen Geist zu. Ebenso wohnt Jesus als der neue Mensch in uns. Und zusammen mit dem Vater im Himmel bilden wir gewissermaßen eine WG (Wohngemeinschaft).

So wie wir unser äußeren Ohren und Augen öffnen, so öffnen wir unsere inneren Augen und Ohren

Ohren – hören

Jes 50,4 Gott der HERR hat mir eine Zunge gegeben, wie sie Jünger haben, dass ich wisse, mit den Müden zu rechter Zeit zu reden. Alle Morgen weckt er mir das Ohr, dass ich höre, wie Jünger hören.

Wie Jünger hören. Alle Morgen. 365 Tage im Jahr, Jahr für Jahr. Es geht bei dieser Bibelstelle wirklich um unsere geistigen Ohren, die wir jeden Morgen wecken lassen.

Augen – sehen

1 Sam 16,7 Aber der HERR sprach zu Samuel: Sieh nicht an sein Aussehen und seinen hohen Wuchs; ich habe ihn verworfen. Denn nicht sieht der HERR auf das, worauf ein Mensch sieht. **Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der HERR aber sieht das Herz an.**

Wir Menschen sehen in der Regel nur auf die Oberfläche, und haben vergessen, daß es außer der irdischen Welt noch eine andere Welt gibt, die eigentlich miteinander verwoben sind. Denn bei der Erschaffung von Himmel und Erde war und ist auch der Heilige Geist mitbeteiligt.

Unserer innerer geistiger Mensch sieht mit dem geistigen Auge. Allerdings auch dieses muß uns der Vater im Himmel öffnen:

Spr 20,12 Ein hörendes Ohr und ein sehendes Auge, die macht beide der HERR.

Das ist eine sehr deutliche Aussage. Deshalb bitten wir den Vater im Himmel täglich darum. Und das ist unsere erste „Amtshandlung“ nach dem morgendlichen Aufstehen.

Was ist jedoch mit den anderen Sinnen wie Schmecken, Riechen, Fühlen?

Nase – riechen

Daß wir ein Wohlgeruch sein sollen, ein Wohlgeruch für den Vater im Himmel, das ist hoffentlich für jeden von uns klar. Oder den Brandgeruch so mancher Opfergaben. Aber umgekehrt? Wie geht das, daß wir nun unsererseits den Vater im Himmel und riechen und den Duft der geistigen Welt durch unsere Nase aufnehmen?

Auch wir können riechen. Auch wir können den Duft der geistigen Welt in uns und um uns wahrnehmen. Unser geistiger Mensch in uns riecht den Wohlgeruch unseres Vaters im Himmel

Wonach duftet ER denn? Für mich eindeutig nach Liebe. Welche eine Frucht des Heiligen Geistes ist. Das ist vergleichbar mit den Düften, die in der sichtbaren Welt uns entgegenströmen.

Zunge - schmecken

**Ps 34,9 Schmecket und sehet, wie freundlich der HERR ist.
Wohl dem, der auf ihn trauet!**

Früchte riechen wir nicht nur, sondern essen sie auch. Ein Beispiel ist die Frucht FREUNDLICHKEIT.

Haut / Herz – fühlen

Wir brauchen ein Herz, das fühlen kann. Wenn wir nichts fühlen, dann hat das damit zu tun, daß unsere Herzen verhärtet sind. Es ist kalt wie Stein. Der äußere Mensch fühlt über die Haut und den Rezeptoren, die in der Haut angelegt.

Dasselbe gilt auch für unser Herz. Auch dieses ist mit einer Haut überzogen. Darum müssen wir es ja auch regelmäßig beschneiden. Wir müssen die Haut unseres Herzens dort beschneiden, wo sie uns vom Fühlen mit dem Herzen trennt.

Außerdem ist es wichtig, daß wir unsere Herzen öffnen, um mit unseren seelischen Regungen in Kontakt zu kommen und auch zu bleiben

Mit offenen Herzen durchs Leben zu gehen bedeutet, im Dialog mit unseren innersten Gefühlen zu sein. Wir sind dabei in Verbindung mit dem, was ist und was wir wollen – dabei vergleichen wir uns nicht mit anderen. Wir bleiben bei uns und behandeln uns selbst wertschätzend mit Achtung und Liebe. Wir spüren hinein, was uns wirklich am Herzen liegt. [heikeholz.de / mit dem Herzen fühlen]

Mit dem Herzen fühlen. Was fühlen wir, was nehmen nun wieder mit dem Herzen wahr?

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Zusammenfassung/ Überblick:

Was wir **sehen** in der geistigen Welt, das sind die Formen und Farben. Sie sind identisch mit dem, was wir in der sichtbaren Welt sehen. Sie sind dort nur viel kräftiger.

Was wir **hören** in der geistigen Welt, das sind Töne. Allerdings sind es leise Töne, manchmal zu leise.

Was wir **riechen** in der geistigen Welt, das ist der Duft des Geistes, vor allem der Früchte des Geistes, wie die der Liebe. Das ist die größte Liebe

Was wir **schmecken** in der geistigen Welt, das sind die Früchte des Geistes. Die größte Frucht ist die Liebe.

Was wir **fühlen** in der geistigen Welt, das fühlen wir über unser Herz

Unsere Bedürfnisse

Wir treten nun mit unserem Herz in Verbindung zu unseren Seelischen Regungen. Und hier fühle ich, daß wir auch gewisse Bedürfnisse haben. Auch diese spielen eine Rolle in unserem Leben und haben ihren Platz bei unseren Gedanken und Gefühlen.

Im Internet gibt es mittlerweile viele Seiten, die das Thema Bedürfnisse bearbeitet haben, wie vieles andere auch. Welche Bedürfnisse ihr persönlich habt, das müßt ihr selbst herausfinden. Eine erste Hilfe ist die „Maslow'sche Bedürfnispyramide“ für einen ersten Überblick

Um herauszufinden, was wirklich die eigenen Bedürfnisse sind, dazu müssen wir in uns hinein fühlen. Laßt euch bitte dafür Zeit. Es braucht wirklich eine Weile, bis wir sie fühlen können. Schließlich kommt es auch darauf an, wo ihr gerade innerlich steht in eurem eigenen Heilungsprozess.

Ich schätze, bis ihr an diesen Punkt kommt, endlich eure eigenen Bedürfnisse zu entdecken, muß zuvor vieles aufgearbeitet werden. Und es ist offensichtlich auch Jesus samt dem Vater im Himmel und dem Heiligen selbst, die allesamt wissen, wann was dran ist, was geheilt und zutage gefördert werden muß.

Unser Therapieplan wurde von diesen 3en zusammengestellt. Das sollte uns bewußt sein. Zumindest ab dem jetzigen (bei mir im Juni 2020) Zeitpunkt.

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Ihr beginnt mit euren **GRUNDBEDÜRFNISSEN**. Und dann übertragt ihr das auf den geistigen Menschen in euch. Der hat ebenso seine Bedürfnisse.

- Die Nahrung für den geistigen Menschen ist das Wort Gottes. Die Bibel nennt es auch das **MANNA**, das aus dem Himmel kommt

Joh 6,31 Unsre Väter haben in der Wüste das **Manna** gegessen, wie geschrieben steht (Psalm 78,24): »Er gab ihnen Brot vom **Himmel** zu essen.«

- Was das Manna in der Wüste war, zur Versorgung der Israeliten während ihres Exodus, ist heute für uns Jesus.

In ähnlicher Weise macht erarbeitet ihr das selbst für eure eigenen Grundbedürfnisse, und alle anderen Ebene.

Gedanke -> Objekt oder Subjekt ->

Seelische Regung -> frühere Erfahrungen

Wie ihr weiter feststellen werdet, hängen alle Bereiche unmittelbar miteinander zusammen. Sie sind so miteinander verknotet, daß an diesen Knotenpunkten oft genug Verwirrung herrscht bzw. ausgelöst wird, was sich wiederum sowohl auf die Kommunikation nach innen mit dem Vater im Himmel, mit Jesus und mit dem Heiligen Geist als auch auf die Kommunikation mit unserem äußerem Umfeld fatal auswirkt.

In der Psychologie wird die Sprache, je nachdem wie wir uns verhalten, Giraffensprache oder Wolfssprache genannt.

Deshalb heißt es für uns: Diese Knotenpunkte müssen wir auflösen, und sie wieder in ihre eigene „DNA“-Stränge trennen, bis wir gelernt haben,

- auf unsere Gedanken zu achten
- auf unsere seelische Regungen zu achten
- daß frühere Erfahrungen durchaus ihren Sinn haben im Blick auf unsere persönliche Weiterentwicklung
- unsere Gedanken auf den Vater im Himmel auszurichten und sie mit dem Vater im Himmel zu verknüpfen und nicht mehr auf das Objekt oder Subjekt (die Person) zu richten.
- unsere Gedanken auf den Vater im Himmel auszurichten und sie mit dem Vater im Himmel zu verknüpfen und nicht mehr auf unsere eigenen Wünsche + Pläne

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Deshalb

- schaut euch an die Objekte an, auf die ihr eure Gedanken richtet
- schaut euch die Personen an, auf die eure Gedanken gerichtet sind
- schaut euch eure Wünsche und Pläne an, auf die ihr eure Gedanken richtet
- schaut euch eure Themen an, um die eure Gedanken und seelischen Regungen kreisen

und entsprechend miteinander verknüpft habt.

Bringt alles vor unseren Vater im Himmel und löst mit seiner Hilfe die Verbindungen. Und richtet eure Erwartungen an IHN und nicht an Personen.

Vergeßt dabei nicht, daß alles seine Zeit dauert, gerade im Bereich mit den Gedanken und Gefühlen (seelischen Regungen), bis wir zur Inneren Gelassenheit, innerem Frieden gelangt sind, so wie Jesus auf dieser Ebene unser aller Vorbild ist.

Er war auch Herr über die Wut, als er im Tempel die Händler und Geldwechsler vertrieben hat.

Doch nochmals zu den Gedanken, die wir uns genauer anschauen müssen unter der Frage

„Um was, wen kreisen unsere eigenen Gedanken?“

Kreisende Gedanken sind wie Vögel, die sich in unserem Kopf einnisten wollen. **Viele Themen befinden sich in unserem Leben, weil wir täglich mit ihnen zu tun haben.** Manche sind vorübergehend wie z.B. eine Neuanschaffung eines Möbelstücks oder die Planung des nächsten Urlaubs.

Wir schauen uns vor allem unsere **Dauerthemen** an, denen wir von Beginn des Tages uns begegnen. Das fängt bereits beim Aufstehen an und hört oft nicht auf, wenn wir uns zur Nachtruhe begeben, uns durch die Nacht begleiten und am nächsten Tag erneut präsent sind.

Auch hier nehmen wir uns Zeit und setzen uns hin, um zu überlegen und auch aufzuschreiben, mit was uns immer gerne beschäftigen. Denn wenn wir Ordnung in unsere Themen hineinbringen, ordnen wir damit zugleich auch unsere dazugehörigen Gedanken und die seelischen Regungen.

Das feine Netzwerk der Nerven

Unser Nervensystem, das ist ein wirklich sehr feines und filigranes Netzwerk, auf das wir wirklich aufpassen müssen. Auch das müssen wir im Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen mit einbeziehen

Und genau auf dieses Netzwerk hat es Satan abgesehen. Durch seine beständigen Angriffe werden sie auf Dauer in Mitleidenschaft gezogen, wenn wir nicht anfangen, etwas dagegen zu tun, und den ursprünglichen Zustand wiederherstellen.

Ich zitiere aus dem PDF-Dokument von „vdhs.de ; Autor Dr.med. Alfred Lechler; Leg deine Nerven in Gottes Hand“:

Das Meisterwerk des menschlichen Organismus stellt das Nervensystem dar. Es ist etwas geradezu Unvergleichliches. Man könnte es höchstens, wenn wir menschliche Maßstäbe anlegen wollten, mit einer Computer-Netzwerkanlage (ursprünglicher Text: Telefonanlage) von riesigen Ausmaßen vergleichen, bei der von einer **Zentrale, dem Gehirn**, mit seinen **Millionen von Zellen ebenso viele Leitungen** zu sämtlichen Bewegungsorganen des Körpers und bis zur Haut führen, wo sie ein ausgedehntes Endnetz bilden. **Jeder vom Gehirn ausgehende Gedanke übt bestimmte Reize auf die Nervenbahnen aus, und jede Empfindung an der Haut wird zur Zentrale geleitet.**

Neben diesem Zentralnervensystem (Gehirn und Rückenmark), das dem Willen und den körperlichen Empfindungen des Menschen untersteht, gibt es noch das entlang der Wirbelsäule liegende selbsttätige Nervensystem, das unabhängig vom Willen die Leistungen der inneren Organe, der Gefäße und der Drüsen regelt und auf diese Weise den Stoffwechsel, den Kreislauf und die Atmung beeinflusst. Auch dieses körperliche Geschehen ist, da beide Systeme in Verbindung miteinander stehen, von jeder seelischen Vorstellung abhängig. Wahrhaftig ein einzigartiges Kunstwerk!

Wir nehmen die **Aufforderung des Buch-Titels** ernst und legen unser Nervensystem vertrauensvoll wieder in die Hand von unserem Vater im Himmel. Denn ER ist es, der es wieder vollständig herstellen kann.

Die Bibel spricht von **Gedankenfestungen**. Und genau diese sind, die wir einnehmen müssen. Im Laufe unseres Lebens haben wir aufgrund einiger Erlebnisse, die wir als negativ eingestuft haben, uns gedanklich festgelegt und uns Schutzmauern aufgebaut.

Wenn wir erwachsen geworden sind, dann funktionieren diese Mechanismen kaum noch. Und funken dann meist dazwischen, wenn wir damit überhaupt nicht mehr rechnen, weil sie schon längst im Unterbewußten ablaufen.

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Damit auch der geistige innere Mensch in uns erwachsen werden kann, müssen wir diese Festungen überwinden. Was gar nicht so leicht ist, und wir dafür Ausdauer und einen langen Atem benötigen, um ohne solche Mauerwerke leben zu können.

2 Kor 10,4 Denn die Waffen unsres Kampfes sind nicht fleischlich, sondern mächtig im Dienste Gottes, **Festungen** zu zerstören.

5 Wir zerstören damit **Gedanken und alles Hohe**, das sich erhebt gegen die Erkenntnis Gottes, und nehmen gefangen alles Denken in den Gehorsam gegen Christus.

Dazu brauchen wir die geistliche Waffenrüstung, wie sie in **Epheser 6,13-17** geschrieben steht. Und das Wissen, welche Gedanken unser Vater im Himmel für uns hat. Diese Festungen sitzen wahrlich im Gehirn.

Auf welche Weise wir sie zerstört bekommen, das wird vermutlich bei jedem anders sein. Denn jeder von uns hat seine eigene Lebensgeschichte. Und wie die Israeliten das Gelobte Land mit verschiedenen Kriegsstrategien erobert haben, so werden auch wir auf unterschiedliche Weise unsere Gedankenfestungen überwinden.

Bei mir war es am Ende so, daß ich im wahrsten Sinne des Wortes die Hölle auf Erden erleben durfte. Die Wohnung über mir wurde vollkommen renoviert. Über einen längeren Zeitraum wurde den ganzen Tag ohne Unterbrechung gebohrt und gemeißelt und gehämmert. Daß das auf das Gehirn geht, kann sich hoffentlich wohl jeder von euch vorstellen.

Jedenfalls sind nach dieser Reizüberflutung diese Lügenfestungen eingestürzt. Ja, es geht vornehmlich um Lügen, mit denen wir unsere Festungen gebaut haben. Denn wenn wir in der Wahrheit leben, benötigen wir keine Mauern. Denn Jesus ist unsere Mauer, unsere persönliche Festung.

Jedenfalls gibt es wirklich eine zentrale Stelle im Gehirn, an der wir empfänglich sind für Gedanken jeglicher Art. Und deshalb müssen wir da wirklich ganz schön aufpassen.

Jedenfalls an dieser zentralen Stelle nehmen nun vor allem die Gedanken unseres Vaters im Himmel, die er über uns hat, ihren Platz ein. Uns muß jedoch im Bewußtsein bleiben, daß dieser Bereich eine Stelle ist, die für Botschaften jeglicher Art sehr empfänglich ist.

Jedenfalls, wenn diese Festungen dem Erdboden gleichgemacht sind, erhalten wir besseren Zugang zu den Gedanken unseres Vaters im Himmel, unsere Themen werden im Laufe der Zeit immer weniger.

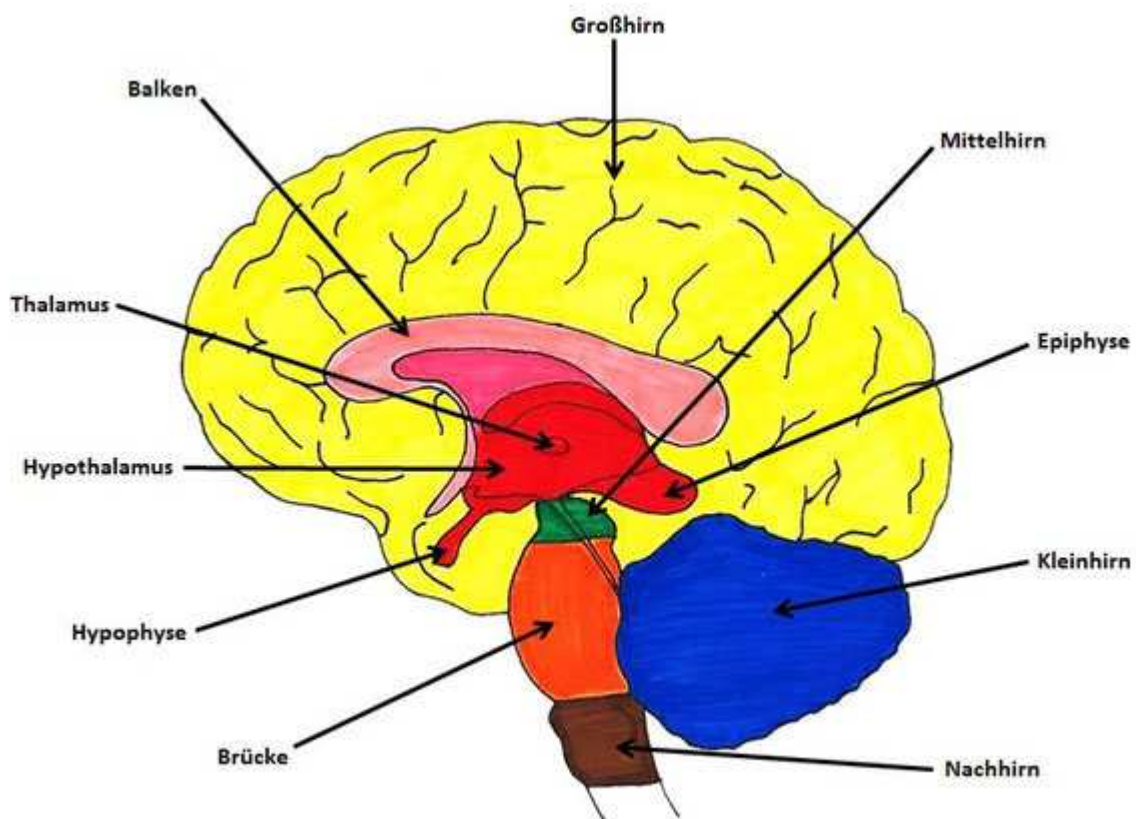
Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Um uns besser zu wappnen gegen Reizüberflutung aller Art, zu viele positive Reize sind auch nicht gerade gesund, müssen wir mit der Funktionsweise und den Bestandteilen unseres Gehirns auseinandersetzen. Wenn wir uns besser bewußt werden über die Abläufe in dieser Region, dann können wir diese auch besser steuern. Schlußendlich werden wir dann Herr über diese und treten somit aus unserem Marionettendasein heraus.

Ich will damit sagen, daß wir die Fäden in der Hand haben und wir nicht mehr an den Fäden unserer Gedanken und eingeschliffenen Handlungsmustern hängen.

Die Funktion unseres Gehirns

Bevor wir uns mit den Funktionen auseinandersetzen, müssen wir erst wissen, aus welchen Bestandteilen sich dieses Organ überhaupt zusammensetzt.



(Quelle: oliverkohlhaas.de)

<https://www.oliverkohlhaas.de/neurobiologie-1/aufbau-gehirn/>

Das Gehirn steuert deinen ganzen Körper und ist für alle deine Handlungen verantwortlich. Für diese verschiedenen Handlungen sind im Gehirn bestimmte Hirnregionen zuständig. Es wird im Gehirn zwischen folgenden drei Hauptbereichen unterschieden: Das **Großhirn**, **Mittelhirn** und **Kleinhirn**.

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Ausführlichere Informationen über unser Gehirn gibt es auf vielen Webseiten. Da googelt ihr am besten selbst. Versucht, aufgrund dessen, was ihr gelesen und verstanden habt, euch die bisherigen unbewußten Abläufe bewußt zu machen.

Unser Ziel ist es hauptsächlich, unsere Gedanken und Gefühle, d.h. die seelischen Regungen unter unsere Kontrolle zu bringen, damit wir sie beherrschen und nicht wir von ihnen uns herumkommandieren lassen.

....

So, ganz schön viel an Informationen, die uns die Webseiten über unser Gehirn liefern. Jedenfalls gehen die Impulse blitzschnell hin und her, wodurch das allermeiste automatisch abläuft. Uns geht's jedoch primär um das bewußte Steuern von dem, was wir in uns aufnehmen, weiterleiten, verarbeiten und abspeichern.

Dies wiederum hat vor allem **mit unseren Sinnen** zu tun. Und da sollten wir wirklich uns bewußt machen, wie die Verarbeitung abläuft, damit so manche Erlebnisse, an die wir ungern (mit flauem Magen) zurückdenken, nicht dauerhaft im Langzeitgedächtnis gespeichert werden.

Die Hirnnerven

Interessant ist es, wie wir auf einer Website erfahren dürfen, daß wir 12 Hirnnerven im Gehirn haben. Zwölf, eine sehr bekannte Zahl in der Bibel. Die Tabelle ist entnommen von der Seite „praktischerarzt.de“

1	Riechnerv	Riechen
2	Sehnerv	Sehen
3	Augenbewegungs-nerv	Augenbewegung/ Pupillenmotorik
4	Augenrollnerv	
5	Drillingsnerv	Gesichtsbereich und Kauen
6	Augenabziehnerv	Augenbewegung/ Pupillenmotorik
7	Gesichtsnerv	Mimik
8	Hör-und Gleichgewichtsnerv	Hören und Gleichgewicht
9	Zungen-Rachen-Nerv	Schlucken
10	„der umherschweifende Nerv“	Regulation innerer Organe und Hauptnerv des Parasympathikus
11	Beinerv	Kopfdrehung und Schulterdrehung
12	Untertzungennerv	Zungenbewegung

Wie geht's nun weiter? Dazu schauen wir uns nun jeden einzelnen Hauptnerv an. Dabei gehen wir in der Reihenfolge vor, wie sie auch aufgezählt werden.

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Und dabei fällt uns auf, wenn wir das im Lichte der Bibel uns betrachten, daß auch die **Nase** als erstes genannt wird.

1 Mose 2,7 Da machte Gott der HERR den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den **Odem des Lebens** in seine **Nase**. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.

Wir riechen nicht nur, wir atmen durch die Nase auch die Luft ein. Und durch die Luft werden allerlei Gerüche / Düfte transportiert.

Wie die Sehnerven als zweites kommen, so finden wir unsere Augen auch in der Bibel als nächstes

1 Mose 3,5 sondern Gott weiß: an dem Tage, da ihr davon esst, werden eure **Augen** aufgetan, und ihr werdet sein wie Gott und wissen, was gut und böse ist.

6 Und die Frau sah, dass von dem Baum gut zu essen wäre und dass er eine Lust für die **Augen** wäre und verlockend, weil er klug machte. Und sie nahm von der Frucht und aß und gab ihrem Mann, der bei ihr war, auch davon und er aß.

7 Da wurden ihnen beiden die **Augen** aufgetan und sie wurden gewahr, dass sie nackt waren, und flochten Feigenblätter zusammen und machten sich Schurze.

Es folgen unsere Ohren:

1 Mose 20,8 Da stand Abimelech früh am Morgen auf und rief alle seine Großen und sagte dieses alles vor ihren **Ohren**. Und die Männer fürchteten sich sehr.

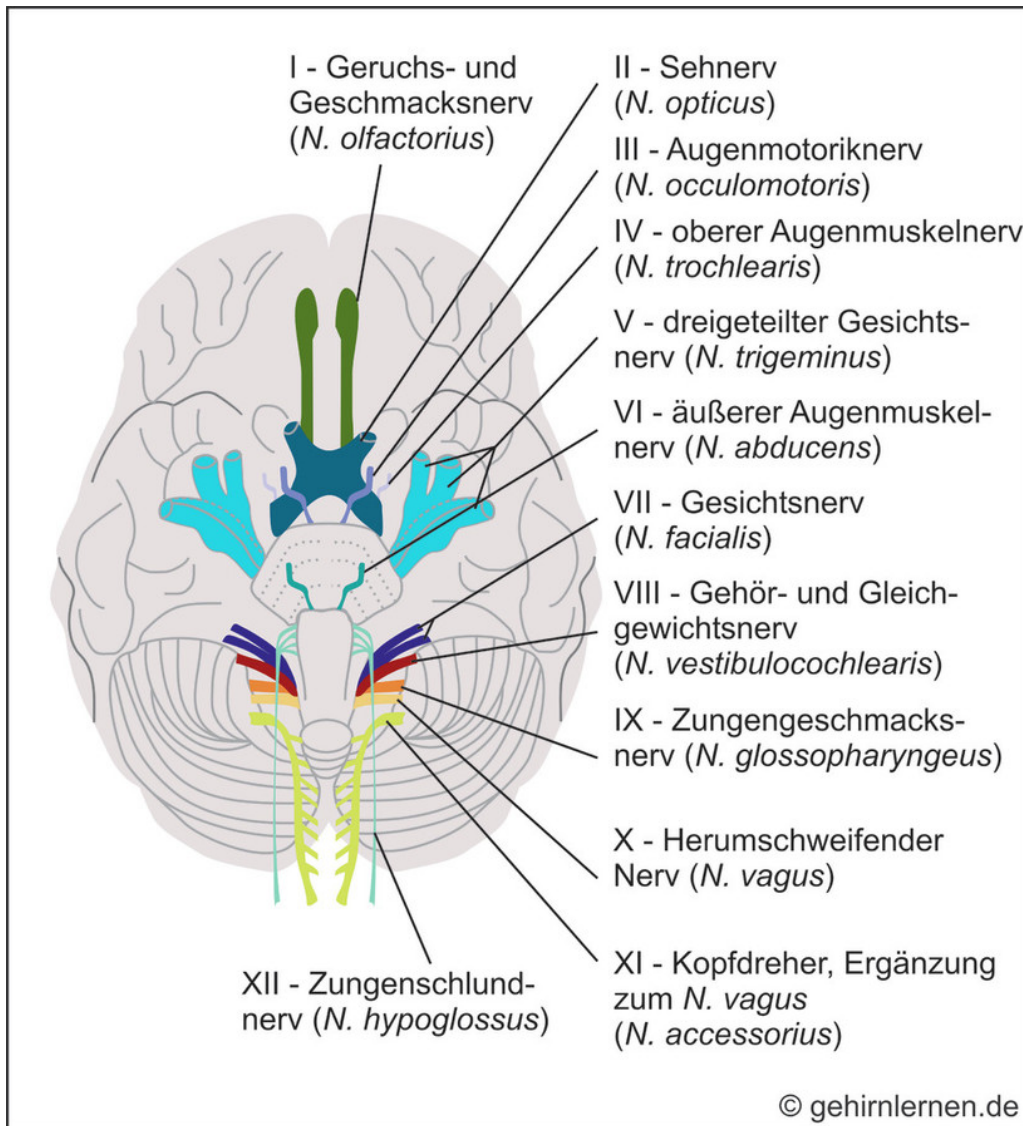
Und hier unsere Zunge, nur ein Beispiel

2 Sam 19,36 Ich bin heute achtzig Jahre alt. Wie kann ich noch unterscheiden, was gut und schlecht ist, oder **schmecken**, was ich esse und trinke, oder hören, was die Sänger und Sängerinnen singen? Warum sollte dein Knecht meinen Herrn, den König, noch beschweren?

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Riechnerv <ul style="list-style-type: none">• Paarig• Erster Hirnnerv• Kürzester Hirnnerv• Bestehend aus rund zwanzig bis dreißig Faserbündeln• Nervenfasern: sensibel• Leiten den Geruch weiter zum Stirnlappen des Großhirns	Sehnerv <ul style="list-style-type: none">• Paarig• Zweiter Hirnnerv• Sehr viele Nervenfasern• Nervenfasern: sensibel• Seheindrücke werden zur Sehrinde im Hinterhauptlappen des Großhirns weitergeleitet
Gehör- und Gleichgewichts-nerv <ul style="list-style-type: none">• Paarig• Achter Hirnnerv• Setzt sich aus 2 Teilen zusammen: Hör- und Gleichgewicht• Nervenfasern: sensibel• Vom Innenohr zum Hirnstamm	Zungengeschmacks-nerv <ul style="list-style-type: none">• Nervenfasern: sensibel• Ein Ast des Unterkiefernnervs, der wiederum ein Ast des fünften Hirnnervs ist• Anfang: Gehirn• Ende: hinterer Teil der Zunge

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle



Weitere Quellen: wikipedia / medizin-kompakt.de

Aus diesen Informationen lesen wir heraus, daß unser Großhirn **offensichtlich** die zentrale Rolle spielt. Dieses besteht aus: (Quelle: kinderkrebsinfo.de)

- **Frontallappen (Lobus frontalis)**
- **Scheitellappen (Lobus parietalis)**
- **Schläfenlappen (Lobus temporalis)**
- **Hinterhauptslappen (Lobus occipitalis)**

An die Großhirnrinde ist unter anderem das Bewusstsein geknüpft. **Nur diejenigen Sinnesreize werden bewusst, welche bis zur Großhirnrinde weitergeleitet werden.**

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

So, und nun wollen wir mit diesen Informationen, die uns einen Einblick gewährt haben, einen Bogen schlagen zurück zu einem bewußteren Umgang mit unseren Gedanken und seelischen Regungen.

Ich muß ja hoffentlich euch nicht erinnern, daß unser Vater im Himmel einen völligen anderen Blick auf unsere Lebensthemen hat, mit denen wir uns tagtäglich so beschäftigen. Doch wo fangen wir an?

Das Großhirn

Das Gehirn. ... Über dünne weiße „Kabel“, die Nervenleitungen, werden die Informationen ans Gehirn gesendet und dort in **Gedanken** und **Gefühle** umgewandelt. Das Sprechen und Denken übernimmt das **Großhirn**, der obere und größte Teil unseres Gehirns direkt unter der Schädeldecke. (Klinikum Essen)

Wir breiten unser **Großhirn** zeichnerisch auf einem Blatt aus. Und hier gibt es tatsächlich eine Stelle, in der wir diese Gedanken finden. Vor allem unsere Themen, um die sich unsere Gedanken kreisen. Im nächsten Schritt wollen wir genau an dieser Stelle Ruhe und Ordnung hineinbringen. Schließlich geht's auch darum, einen Platz zu schaffen für die Gedanken Gottes in unserem Leben.

Alle unsere Themen bekommen einen Platz. Wir erlauben ihnen, daß sie wohl da sein dürfen, jedoch unter der Herrschaft unseres Vaters im Himmel stehen. Wir zeichnen den Thron Gottes in die Mitte des „Großhirns“ . Und vor ihm , in einem Halbkreis, unsere Themen.

Ihr habt nun sicherlich gemerkt, daß **nicht mehr unsere Themen im Zentrum** stehen, sondern diesen Platz unserem Vater im Himmel eingeräumt haben. Denn bei IHM kommen nicht nur wir zur Ruhe, sondern auch unsere Themen und Gedanken, die uns beschäftigen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, daß wir aufpassen müssen uns nicht gleichzeitig von unseren Gefühlen und Gedanken leiten lassen dürfen. Und beginnen damit, wirklich ZENTRIERT zu leben. Das heißt:

- Unser Zentrum ist immer unser Vater im Himmel, der uns mit seinen Gedanken führt und leitet

Wir konzentrieren uns auf das, was er von uns will, beispielsweise essen und trinken.

- Das wiederum bedeutet, wir machen nichts anderes nebenher. Es gibt folglich kein Multitasking mehr.
- Das Gegenteil: Achtsamkeit: **Wir KONZENTIEREN uns auf EINE SACHE**

Zumal es uns auf Dauer schadet, wenn wir vieles gleichzeitig machen wollen.

Trainingsinsel Gedanken und Gefühle

Das war jetzt ganz schön viel an Informationen für den Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen. Doch das war notwendig, um euch aufzuzeigen, daß gerade in diesem Bereich sehr vieles miteinander zusammenhängt.

Ich wünsche euch Kraft und Gottes Segen und seine Weisheit, euch durch diesen „Dschungel“ zu begleiten und vor allem die ersehnte Ordnung hineinzubringen.