

Gefühlen ausgeliefert?!

Gefühlen
ausgeliefert?!

Gottes Gedanken
über menschliche
Empfindungen

Carolyn Mahaney und Nicole Whitacre

Mit einem Vorwort von Joni Eareckson Tada

Carolyn Mahaney und Nicole Whitacre

EV

Gefühlen ausgeliefert?!

Carolyn Mahaney/Nicole Whitacre

Gottes Gedanken über menschliche Empfindungen

Paperback, 160 Seiten

Artikel-Nr.: 256725

ISBN / EAN: 978-3-86699-725-7

Gefühle können verwirrend sein. In einem Moment sind wir glücklich, zufrieden und voller Hoffnung, und im nächsten Moment sind wir ängstlich, verletzt und überfordert.

Doch wir müssen nicht den Launen unserer Gefühle -ausgeliefert sein. In »Gefühlen ausgeliefert?!« räumen -Carolyn Mahaney und ihre Tochter Nicole Whitacre mit weitverbreiteten Irrtümern und widersprüchlichen Botschaften über unsere Gefühle auf und zeigen auf, was Gott uns in seinem Wort zu Emotionen und dem richtigen Umgang mit ihnen mitteilt. Wenn du dieses Buch durchgelesen hast, wirst du besser verstehen, wie Gefühle funktionieren, warum wir das fühlen, was wir fühlen, und...

Wenn Sie ein "echtes" Buch bevorzugen oder diesen Artikel verschenken möchten, können Sie diesen Download-Artikel ggf. auch käuflich erwerben, solange verfügbar.

[Artikel ansehen auf clv.de](http://clv.de)

clv

Carolyn Mahaney und Nicole Whitacre

Gefühlen ausgeliefert?!

Gottes Gedanken über menschliche Empfindungen

clv

Wenn nicht anders vermerkt, sind die Bibelzitate der Elberfelder
Übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen.

1. Auflage 2026

True Feelings: God's Gracious and Glorious Purpose for Our Emotions
© 2017 by Carolyn Mahaney and Nicole Whitacre

Published by Crossway
a publishing ministry of Good News Publishers
Wheaton, Illinois 60187, U.S.A.

This edition published by arrangement with Crossway.
All rights reserved.

© der deutschen Übersetzung 2026 by CLV
Christliche Literatur-Verbreitung e.V.
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
www.clv.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreichen Sie uns
über gpsr@clv.de oder auf dem Postweg.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses
Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Übersetzung: Carolin Nietzke
Satz: EDV- und Typoservice Dörwald, Steinhagen
Umschlag: Crystal Courtney (von CLV überarbeitet)
Druck und Bindung: Finidr

Artikel-Nr. 256725
ISBN 978-3-86699-725-7

*Für die Mädels –
Caly, Tori, MJ, Sophie, Claire und Summer*

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	
Das Hochgefühl ist den Absturz wert ... oder etwa nicht?	11
Kapitel 1	
Fakten, Fiktion und Fühlen	16
Kapitel 2	
Das Geschenk der Emotionen	29
Kapitel 3	
Warum fühle ich mich so?	45
Kapitel 4	
Wie will Gott, dass wir fühlen?	62

Kapitel 5	
Emotionale Notfallmaßnahmen	77
Kapitel 6	
Wie kann ich meine Emotionen kontrollieren?	92
Kapitel 7	
Steuere deine Gefühle durch dein Handeln	107
Kapitel 8	
Gottes Plan mit dem Schmerz	123
Kapitel 9	
Gottgemäße Emotionen ein Leben lang	139
Danksagung	159

Vorwort

Jede Frau liebt sie ... und hasst sie zur selben Zeit: Emotionen.

Wenn deine Gefühle auf einem euphorischen Höhepunkt sind, sehnt sich dein Herz danach, dass es so bleibt – nach dem Motto: *Ja, so bin ich, das ist mein wahres Ich! Genau hierzu hat Gott mich geschaffen!* Am nächsten Tag lässt du aus Versehen den Auflauf verbrennen, dein Geschirrspüler gibt den Geist auf oder du stößt dir den Zeh, und plötzlich fühlst du dich deprimiert. In dir brodelte es: *Jap, so bin ich, das hier ist mein wahres Ich ... so hat Gott mich geschaffen, ein emotionales Nervenbündel: an dem einen Tag glücklich, am nächsten Tag kommt der Absturz.*

Bevor du jetzt aber denkst: »Wer wird mich retten von diesem Leib des Todes?« (das sind Paulus' Worte¹, nicht meine), erinnere dich an Folgendes: Christus ist für *alles* an dir gestorben, nicht nur für deinen Körper und deinen Geist, sondern auch für deine Gefühle. Gott möchte alles an dir erlösen, auch deine Gefühlschwankungen. Als einer Frau, die Jesus nachfolgt, steht dir die

¹ in Römer 7,24.

herzliche Unterstützung des Heiligen Geistes zur Verfügung, um deine Gefühle zu zähmen.

Brauchst du dafür Hilfe? Selbstverständlich. Und deshalb bin ich froh, dass du dieses Buch hier liest. Meine Freundin Carolyn Mahaney hat gemeinsam mit ihrer Tochter Nicole Whitacre einen fesselnden und wunderbaren Ratgeber für Frauen geschrieben, die ihre Gefühle aus Gottes Perspektive verstehen wollen. Und sie nicht nur verstehen, sondern auch kontrollieren und sogar wertschätzen wollen.

In Carolyn und Nicole wirst du zwei wunderbare Freundinnen finden. Sie sind beide erfahrene Christinnen, die emotionale Höhenflüge und tiefe Enttäuschungen verstehen und ein Herz dafür haben, andere Frauen auf dem Weg zu einer Christus ehrenden Reife zu unterstützen. Carolyn und Nicole wissen, dass deine Emotionen auf dieser Reise mit im Gepäck sein werden ... und deshalb haben sie dieses Buch geschrieben.

Wenn du also deine Gefühle ganz auf unseren Herrn und Retter ausrichten möchtest, der sich von Herzen über dich freut und dessen Gefühle für dich überfließen, wirst du in diesem Buch einen wunderbaren Ratgeber und Begleiter finden. Also blättere weiter und lass dich durch Carolyn Mahaneys und Nicole Whitacres weise Überlegungen segnen. Ich habe das *Gefühl*, dass dir dieses Buch gefallen wird!

Joni Eareckson Tada
Joni and Friends International Disability Center
Agoura Hills, Kalifornien, USA

Einleitung

Das Hochgefühl ist den Absturz wert ... oder etwa nicht?

John Calvin Layman war kein Mann, der für seine Gefühle bekannt war. Jeden Tag weckte er seine Söhne noch vor Sonnenaufgang und ging mit ihnen in den Stall, in dem vierzig Kühe in der eisigen Morgenluft stampfend und schnaubend darauf warteten, gemolken zu werden. Wenn die Jungs keine Lust hatten, aus ihren warmen Betten zu kommen, kippte ihr Vater fünf Minuten später einen Eimer mit eiskaltem Wasser über ihnen aus. John Calvin Layman gab eine Anweisung niemals zweimal.

Unser geschätzter Vorfahr John Calvin Layman war ein mennonitischer Milchbauer mitten im ländlichen Virginia. Er war ein kleiner, kräftiger Mann mit schweizerisch-deutschen Wurzeln. Er hatte zehn Kinder, Carolyns Vater Ezra war das siebte. In vieler-

lei Hinsicht war Ezra seinem Vater ähnlich. Er stand jeden Tag um 4 Uhr auf und fuhr mit seinem Firmenwagen zu seinem Job als Bauleiter. Jeden Sonntag und jeden Mittwochabend ging er mit seiner Familie zur Gemeinde. Ezra war sanft und fleißig, ein Mann mit starken, aber stillen Überzeugungen. Niemand würde ihn als emotional bezeichnen. Genauso wenig wie seine Tochter Carolyn.

Vielleicht kannst du dir Carolyns Kulturschock vorstellen, als sie das erste Mal die gesellige irische Familie ihres Mannes in einer städtischen Region von Maryland kennenlernte. Dessen Familienmitglieder waren temperamentvoll und gesprächig, die Männer weinten genauso oft wie die Frauen (wenn nicht sogar öfter!), und sie alle waren jedes Mal am Boden zerstört, wenn ihre geliebten Washington Redskins gegen die Dallas Cowboys verloren.

Manchmal fragte sich Carolyn, wie sie einen Zugang zu der emotionalen Welt ihres ausdrucksstarken Ehemanns bekommen konnte. Sie beobachtete C.J., wie er bei der Anbetung weinte, und wünschte sich, sie könnte dieselbe Freude und denselben Enthusiasmus verspüren. Sie fühlte sich sogar schuldig, weil sie nicht eine solche Leidenschaft für Gott verspürte wie er. Die ausgeglichene Carolyn und ihr lauter, humorvoller Ehemann bekamen kurz hintereinander drei Töchter: Nicole, Kristin und Janelle. Zwölf Jahre später kam ihr Sohn Chad zur Welt. Nicole, die Älteste, erbt ihre emotionale Veranlagung von ihrem Vater. Ihre Persönlichkeit hatte wenig Ähnlichkeit mit ihren Verwandten aus der Familie Layman.

Als Nicole sechzehn Jahre alt war, nahm sie an einer Missionsreise nach Indien teil. Es war ein dreiwöchiger Adrenalinschub. Mit ihrem Team landete sie im drückend heißen Neu-Delhi und fuhr zwanzig Stunden mit dem Zug weiter nach Süden in die Stadt Hyderabad. Nicole kam in einem wunderschönen Kloster unter,

aß haufenweise Naan-Brot und Kartoffeln, wodurch sie zwei Kilo zunahm, und bekam von einer einheimischen Schneiderin einen leuchtend grünen und safrangelben Sari maßgeschneidert. Sie besuchte sogar den Taj Mahal. Ihre Gruppe reiste durch Dörfer und veranstaltete unter freiem Himmel Evangelisationen. Nicole hatte das Vorrecht, mit einigen Menschen gemeinsam beten zu können, die Jesus als ihren Retter annahmen. Sie fühlte sich berauscht, inspiriert und erfüllt. Genau so hatte sie sich das Leben vorgestellt, und so wollte sie sich nun immer fühlen.

Aber dann kam sie nach Hause in ihr gewöhnliches Vorstadt-
haus und arbeitete nachmittags als Sekretärin in ihrer christlichen
Gemeinde. Das Spannendste an den noch verbliebenen sechs
Wochen des Sommers waren die regelmäßigen Schwimmbad-
besuche. Sie war unruhig, unzufrieden und gereizt. Sie wollte wie-
der diese Hochgefühle erleben – und das so schnell wie möglich!
Nicole hatte ihr Leben schon immer auf der Überholspur gelebt.
Ihre Gefühle waren schon immer auf die höchste Stufe gestellt. Was
auch immer sie empfindet, empfindet sie intensiv.

Als Mutter und Tochter haben unsere Lippen einen ähn-
lichen Schwung, und wir haben beide eine schmale Statur. Unsere
Gefühlswelt ist jedoch vollkommen unterschiedlich. Unsere Unter-
schiede spiegeln sich gut in diesem fiktiven Dialog zwischen
Marilla Cuthbert und Anne Shirley aus dem Buch *Anne of Avonlea*
wider. Marilla sagt zu ihrer Adoptivtochter:

»Es kommt mir so vor, Anne, als würdest du niemals damit
aufhören, dein Herz an Dinge zu hängen und dann am Boden
zerstört zu sein, wenn du sie nicht bekommst.«

»Ich weiß, dazu neige ich wirklich«, stimmte Anne nach-
denklich zu. »Wenn ich daran denke, dass etwas Tolles passiert,

habe ich das Gefühl, vor Freude fliegen zu können. Und dann wird mir klar, dass ich bereits zu Boden stürze und mit einem dumpfen Schlag aufkomme. Aber ehrlich, Marilla, das Fliegen ist wunderbar, solange es anhält. Es ist, als würde man durch einen Sonnenaufgang schweben. Ich denke, das ist den Absturz wert.«

›Vielleicht ist es das«, räumte Marilla ein. ›Aber ich bleibe lieber auf dem Boden und vermeide sowohl den Flug als auch den Aufprall.«²

Seit Generationen ist die Familie Layman auf dem Boden geblieben, da ist Carolyn keine Ausnahme. Nicole ist eher wie die blonde Anne, beflügelt durch die Vorfreude, bevor der Absturz in die Verzweiflung folgt. Stell dir vor, Marilla Cuthbert und Anne Shirley würden gemeinsam ein Buch schreiben. Dann kannst du dir ungefähr ausmalen, was nun kommt.

Aber das ist nur die Hälfte der Geschichte. Wir mögen emotional sehr unterschiedlich sein, aber wir teilen die Neugier und den Eifer, herauszufinden, was die Bibel über weibliche Emotionen³ zu sagen hat. In den vergangenen zwei Jahrzehnten studierten wir Gottes Wort und so viele biblische Auslegungen, wie wir über dieses komplexe Thema finden konnten. Die Weisheiten, die du in diesem Buch finden wirst, haben wir alle selbst von anderen gelernt. Jedoch haben wir auch viele eigene Erfahrungen mit Emotionen gesammelt. Carolyn hat drei Töchter großgezogen – ein

2 Lucy Maud Montgomery, *Anne of Avonlea*, New York City: Bantam, 1988, S. 148-149. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Anne in Avonlea* [München: Anaconda Verlag, 2023].)

3 Obwohl die Wörter *Gefühle* und *Emotionen* eigentlich etwas unterschiedlich definiert werden, werden sie in der Umgangssprache austauschbar eingesetzt. Daher werden wir dies auch in diesem Buch tun.

ganzer Haushalt voller Emotionen. Sie sind nun alle verheiratet, und von Nicole hat sie zwei der sechs Enkelinnen. Das Leben von uns beiden fließt quasi über vor Emotionen.

Dieses Buch haben wir sowohl für uns selbst als auch für unsere lieben Mädchen und Frauen unserer Familie geschrieben. Außerdem haben wir es für dich geschrieben. Es war eine emotionale Achterbahnfahrt. Auf diesen Seiten spiegeln sich sowohl unser Lachen als auch unsere Tränen wider. Immer wieder waren wir von Gottes gnädigem und wunderbarem Plan für unsere Emotionen überrascht. Unser einfaches Gebet ist, dass jede Frau, die dieses Buch liest, überrascht und erfreut davon ist, wie Gott ihre Gefühle geschaffen hat.