



Natur und heilsame Hochgefühle

Die Schöpfung in Mission

Agenda

1. Theologische Einordnung
2. Die 7 Hochgefühle
3. Gefühlscocktails
4. Die Mission der Schöpfung und unsere Mission
5. Wortorte und Ortsworte



01

Theologische Einordnung



Gottes Mission für seine Welt

1. Ihr Ziel ist ein “Leben in Fülle” (Joh 10,10) für die ganze Schöpfung.
2. Sie beginnt mit dem Schöpfungsakt.
3. Sie umfasst die ganze Schöpfung.
4. Zur Mission Gottes gehört wesentlich Heilung: (Wieder-)Herstellung von Ganzheit.
5. Auftrag von uns Menschen: Teilnahme an der Mission Gottes.
6. Die Schöpfung selbst hat eine Mission – auch im Blick auf uns Menschen.



Die Schöpfung in Mission

1. In der Schöpfung wirkt Gottes Geist.
2. Die Schöpfung erzählt von Gott: „**Die Himmel erzählen die Ehre Gottes, und die Feste verkündigt seiner Hände Werk. Ein Tag sagt's dem andern, und eine Nacht tut's kund der andern, ohne Sprache und ohne Worte; unhörbar ist ihre Stimme.**“ (Psalm 19,2-4)
3. Die Schöpfung heilt mit und für Gott: In der Natur liegt eine Kraft, die Herz und Leib des Menschen heilen kann.



Heilkraft auch durch die Gefühle, die die Natur in uns weckt

Lit.: Gemeinsam für das Leben: Mission und Evangelisation in sich wandelnden Kontexten, ÖRK 2013



02

Die 7 Hochgefühle



Natur wirkt



Natur wirkt



Natur wirkt



Natur wirkt



Natur wirkt



Natur wirkt



Natur wirkt auch durch die Gefühle, die sie weckt



Aus den Hauptsünden geboren
(Evagrius von Pontus: Lehre von den Leidenschaften)

Zorn

Neid

Wollust

Hochmut

Gier

Völlerei

Trägheit



Die 7 Hochgefühle

Power

Bravour

Intensity

Glory

Desire

Joy

Chill



Allen Hochgefühlen ist gemeinsam:

- Sie folgen dem Verlauf **Auslösen – Einfühlen – Nachwirken**
- Man muss sie fühlen wollen. Bestimmte Verhaltensweisen (Glücksverstärker) helfen dabei.
- Sie erzeugen sofortige Lebensintensität
- Die langfristige Auswirkung ist Heilung im weitesten Sinn durch Ausschüttung von Hormonen.
- Sie bilden meistens Cocktails von 2 – 3 Hochgefühlen.



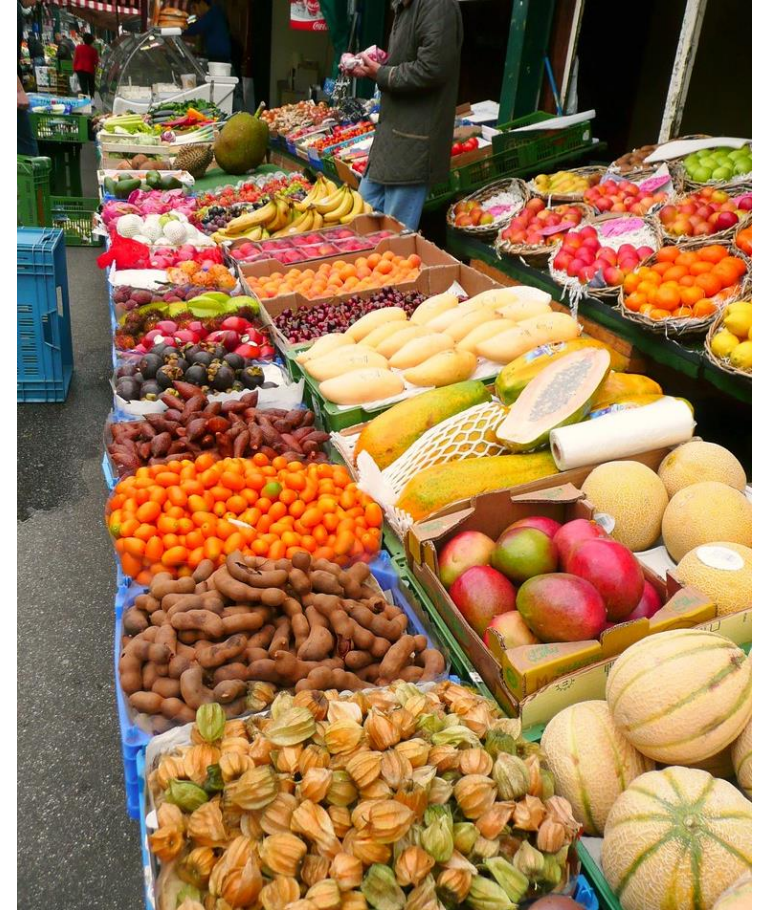
Glory – das Erhabene

- Tempelgefühle, Königsgefühle
- **Auslöser:** Höhe, Tiefe, Weite
- **Einfühlen:** Sich weit machen, schreiten
- **Nachwirken: Serotonin:** Gefühl der Kraftruhe, Lösen von Angst



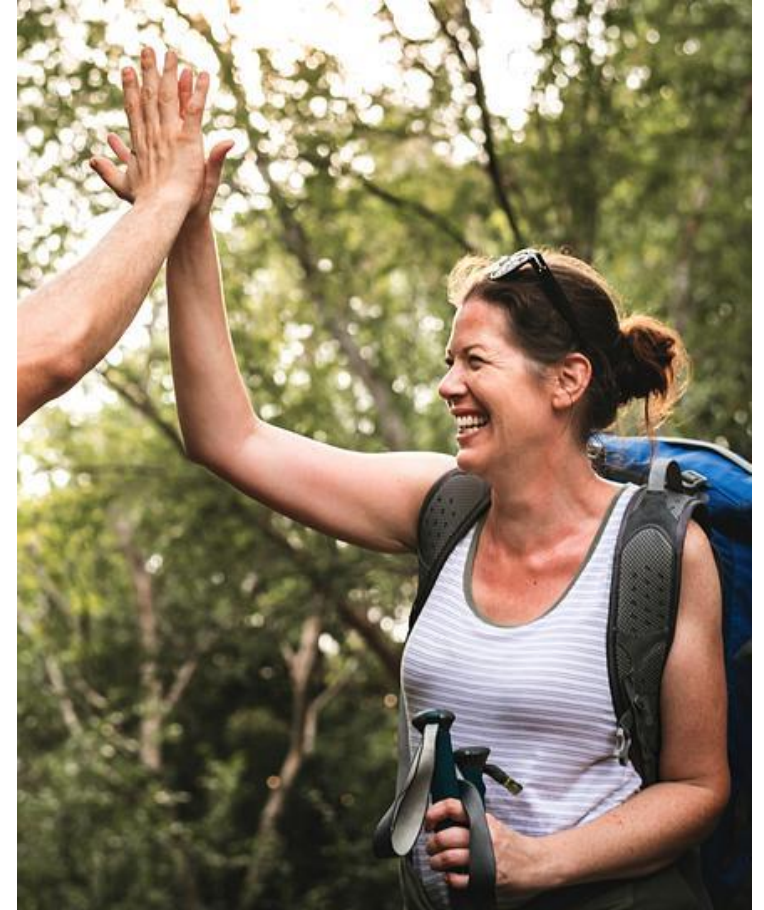
Joy – der Freudentaumel

- Gefühl von Fülle und Vielfalt
- **Auslöser:** Visuelle Überfülle, Spiel mit den Sinnen
- **Einfühlen:** Freudestrahlen, Stöbern in der Vielfalt
- **Nachwirken: Dopamin:** aufgekratzte Wachheit, nachhaltige Stimmungsaufhellung



Power – die Kraftstärke

- Gefühl von Kraft
- **Auslöser:** Erfahrung von Kräften (Wassermassen, Temporausch, Wildnis, Mächtigkeit, Größe)
- **Einfühlen:** Verstärkung durch Gesten (Becker-Faust, Klopfen, Schlagen)
- **Nachwirken: Adrenalin:** Lösen von Blockaden, nachhaltige Erstarkung wirkt heilend



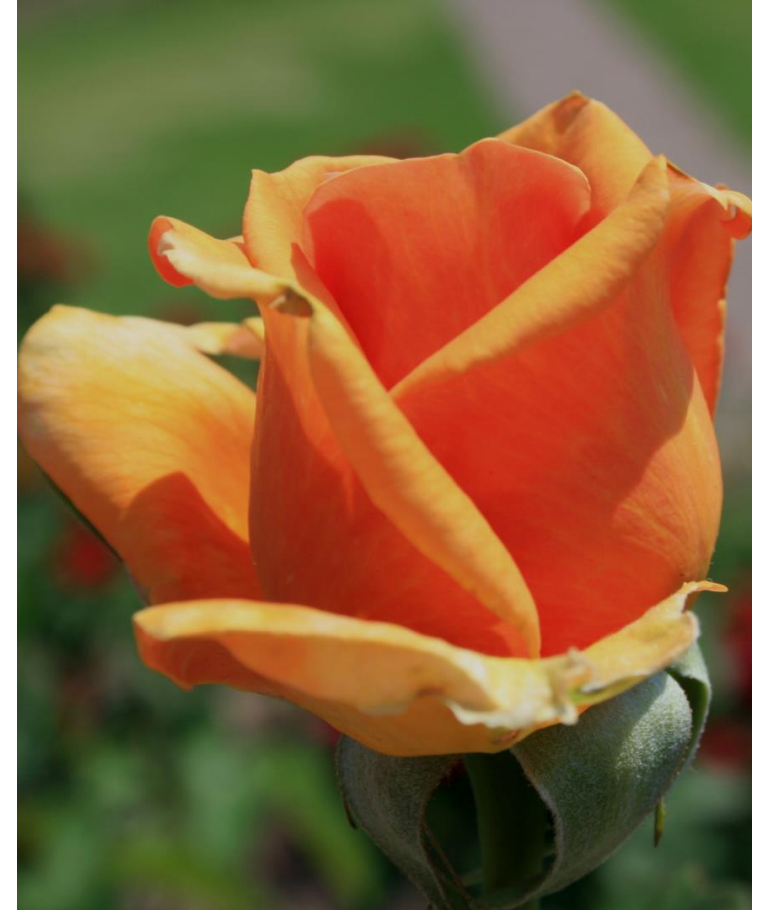
Bravour – die Raffinesse

- Gefühl des Staunens über eine Fähigkeit
- **Auslöser:** Meister mit besonderem Können
- **Einfühlen:** Demonstratives Zustimmung durch Nicken und Jubel
- **Nachwirken: Acetylcholin:** Denk-Lust, Bravour reißt mit und inspiriert



Desire – die Begierde

- Gefühl, mit etwas zu liebäugeln, von etwas angezogen zu werden
- **Auslöser:** Laufsteg & geschmückte Braut, Hochheben bewirkt den „Podiums-Effekt“
- **Einfühlen:** Liebäugeln, „Anlotzen“, Hinzeigen, Hochnehmen, Probieren
- **Nachwirken: Dopamin** (Jagdfieber) und **Neurotrophin** (Schmetterlinge im Bauch)



Intensity – die Verzückung

- Gefühl der Verdichtung
- **Auslöser:** Verdichtung, die unser Erleben der Welt verstärkt, Verdichtung vor der erwarteten Eruption
- **Einfühlen:** Hingabe an etwas, Schließen der Augen
- **Nachwirken: Endorphine:** Glückstrunkenheit, Lösung energetischer Blockaden



Chill – das Entspannende

- Gefühl der Verdünnung
- **Auslöser:** Reduktion der Reizintensität, Erfahrung, dass etwas langsamer, leiser, einfacher, kühler usw. wird.
- **Einfühlen:** Verstärkung durch demonstrative Selbstentspannung (z.B. Hochlegen der Füße, großes Ausatmen)
- **Nachwirken:** Reduktion von Stress-Cortisol, Aktivierung von **Chill-Endovalium**



03

Gefühlscocktails



Gebirge / Berge

Glory & Power (Weite und Kraft)

Glory & Chill (Fernblick und Entspannung)



Meer / Seen

Glory & Chill (Fernblick und Entspannung)

Bei Sturm auch Power



Wald

Intensity & Power

Oft auch Bravour-Momente
bei Pflanzen und Insekten



Blumenwiese

Joy & Bravour (& Desire)



Grüne weite Wiese

Glory & Chill



Fränkische Schweiz / Kleinteilige Landschaften

Joy & Power



04

Die Mission der Schöpfung und unsere Mission



In der Begleitung von Menschen können wir...

- diesen Hochgefühlen in der Natur bewusst Raum und Zeit geben, sie wirken zu lassen
- die Hochgefühle körperlich verstärken
- den Hochgefühlen durch Worte Kraft geben und umgekehrt:
 - Verbindung von Ort und Wort zur richtigen Zeit
 - Psalmworte, Segensworte usw.





		Auslösen:	Körperliches Einfühlen:	Nachwirken:
GLORY Das Erhabene	Tempelgefühle, Königsgefühle	Höhe, Tiefe, Weite	Sich weit machen Schreiten	Serotonin: Gefühl der Krafruhe Lösung von Angst
JOY Der Freudentaumel	Gefühl von Fülle und Vielfalt	Visuelle Überfülle Spiel mit den Sinnen	Freudestrahlen Stöbern in der Vielfalt	Dopamin: aufgekratzte Wachheit, nachhaltige Stimmungs-aufhellung
POWER Die Kraftstärke	Gefühl von Kraft	Erfahrung von Kräften (Wassermassen, Temporausach, Wildnis, Mächtigkeit, Größe)	Verstärkung durch Gesten (Becker-Faust, Klopfen, Schlagen (Gimme five))	Adrenalin: Lösen von Blockaden Nachhaltige Erstarkung wirkt heilend
BRAVOUR Die Raffinesse	Gefühl des Staunens über eine Fähigkeit	Meister mit besonderem Können Mentoren mit Erklärkunst	Demonstratives Zustimmung durch Nicken und Jubel	Acetylcholin: Denk-Lust Bravour reißt mit und inspiriert
DESIRE Die Begierde	Gefühl, mit etwas zu liebäugeln, von etwas angezogen zu werden	Laufsteg & geschmückte Braut Hochheben bewirkt den „Podiums-Effekt“	Liebäugeln „Anglotzen“, Hinzeigen, Hochnehmen, Probieren	Dopamin: Jagdfieber Neurotophin: Schmetterlinge im Bauch
INTENSITY Die Verzückerung	Gefühl der Verdichtung	Verdichtung, die unser Erleben der Welt verstärkt Verdichtung vor der erwarteten Eruption	Hingabe an etwas Schließen der Augen	Endorphine: Glückstrunkenheit Lösung energetischer Blockaden
CHILL Das Entspannende	Gefühl der Verdünnung	Reduktion der Reizintensität Etwas wird langsamer, leiser, einfacher, kühler...	Verstärkung durch demonstrative Selbstentspannung Großes Ausatmen Hochlegen der Beine	Reduktion von Stress-Cortisol Aktivierung von Chill-Endovalium



Anregungen für Ortsworte:

Lassen Sie sich von einem Ort inspirieren:

- Was löst dieser Ort aus?

Welche Bibelworte oder zentrale Themen unseres christlichen Glaubens fallen Ihnen ein,

- die das verstärken können, was dieser Ort auslöst?
- die selbst durch das verstärkt werden können, was dieser Ort auslöst?



05

Wortorte und Ortsworte im NT



Naturorte der Verkündigung und des Wirkens Jesu

- Ebenes Feld
- Berge
- Berge mit Seeblick
- Seeufer
- Auf dem See – Teilnehmende blicken auf den See
- Wüste / einsame Orte



Anregungen für Naturtexte im NT:

Bauen Sie sich in Gedanken „einen inneren Schauplatz“ für diesen Text auf:

- Was für einen Ort in der Natur, an dem Jesus hier tätig ist, sehen Sie vor Ihrem inneren Auge?

Sie sind Teilnehmer dieser Szene:

- Wo stehen oder sitzen Sie und was sehen Sie im Blick auf Jesus?
- Ihre Sinne nehmen dabei noch viel mehr wahr...

Erzählen Sie sich davon!

Lassen Sie gemeinsam Ihrer Fantasie ihren Lauf:

- Wie wirkt sich für Sie dieser Natur-Ort genau auf das aus, was Jesus hier sagt oder macht?





Vielen Dank!

Kontakt

Kirchenrat Karsten Schaller
Referent für Kirche in Tourismus und
Sport in der ELKB
Katharina-von-Bora-Str. 7-13
80333 München

Tel.: 089/ 5595-213
E-Mail: karsten.schaller@elkb.de