Jesus Emotions – Mitgefühl

Handout zur Predigt vom 28.06.2026 (J. Dechert)

Einstieg (Ice Breaker)

- Wann hast du in den letzten Tagen gemerkt: Ich sehe Menschen – aber ich spüre sie nicht wirklich?
- Welche ‚Aber' kennst du am stärksten, wenn du Mitgefühl spürst: Überforderung, Unsicherheit, Zeit, Angst – oder etwas anderes?
- Was ist für dich der Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl? (Wenn du magst: ein Beispiel, ohne Details zu nennen.)

Bibeltexte

Matthäus 9,35–38
Lukas 7,11–17

5 Learnings

- **Hinsehen**: Jesus sieht Menschen – nicht Masse. Er sieht auch dich.
- **Berühren lassen:** Jesu Mitgefühl ist tief (ἐσπλαγχνίσθη = bis in die Eingeweide) – Gott ist in Jesus uns Menschen emotional zugewandt.
- **Innehalten**: Zwischen Fühlen und Handeln schafft Jesus Raum – damit Würde bleibt und keine Übergriffigkeit entsteht.
- **Verkörpern**: Mitgefühl bekommt Muskeln. Es wird konkret – in Worten, Gesten, Gebet, und stimmigem Handeln.
- Das MItgefühl von Jesus ist für uns erst einmal Zuspruch – und im zweiten Schritt eine Einladung: Erst empfangen wir Jesu Mitgefühl; dann lässt er es durch uns Gestalt gewinnen.

Fragen zum Weiterdenken & Anwenden

1. Wo bist du im Moment eher bei ‚Hinsehen' - und wo eher schon bei ‚Berühren lassen'?

2. Welche Situation oder Person ist dir diese Woche besonders ins Auge gefallen? Was hat es in dir ausgelöst?

3. Welche Übersprungshandlung kennst du bei dir (lösen, erklären, vertrösten, weggehen)? Was steckt dahinter?

4. Was wäre bei dir ein gutes Innehalten?

5. Welche ‚Abers' sind bei dir eher Flucht – und welche sind legitime Grenzen?

6. Was könnte eine , Verkörperung' von Mitgefühl diese Woche sein (Anruf, Frage, Gebet, ‚Ich bin da', Hilfe holen)?

7. Was bedeutet es für dich, dass Jesus sogar rituelle Unreinheit in Kauf nimmt – weil menschliche Not Vorrang hat?

Gottes Zuspruch + Einladung

Jesus hat Mitgefühl mit dir – so wie mit der Witwe in Nain, so wie mit der Menge ohne Hirten.

Lass dich von seinem Mitgefühl prägen. Jesus will sein Mitgefühl nicht für sich behalten: Er möchte es mit dir teilen, damit du es an seiner Hand gegenüber anderen Menschen verkörpern kannst.

Gebet

Jesus, du siehst mich.
Du weichst meiner Not nicht aus. Du lässt an dich heran, wie es mir geht.
Danke, dass dein Mitgefühl mit mir echt ist.
Hilf mir, selber auch hinzusehen, wo andere Menschen Hilfe brauchen.
Hilf mir, mich berühren zu lassen.
Hilf mir, innezuhalten, damit mein Handeln würdig und stimmig werden kann.
Und dann gib mir Mut für den nächsten Schritt – und zeig mir, wie dein Mitgefühl durch mich Gestalt gewinnen kann.
Amen.