



LASSE DEIN HERZ BERÜHREN

Immanuel Journaling

Lerne, wie du mit dieser Methode Gott begegnest und in Seiner Gegenwart alles empfängst, was du brauchst.

©Anne Felgner 2024

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Immanuel Journaling Methode wurde von Sungshim Loppnow entwickelt, um Menschen bei der Interaktion mit Gott zu helfen, und wurde von Jane L. Willard angepasst. Das 2015 erschienene Buch „Joyful Journey: Listening to Immanuel“ von Wilder, John und Sungshim Loppnow sowie Kang stellt die Theorie im Detail vor. Weitere Informationen findest du auch unter: lifemodelworks.org.

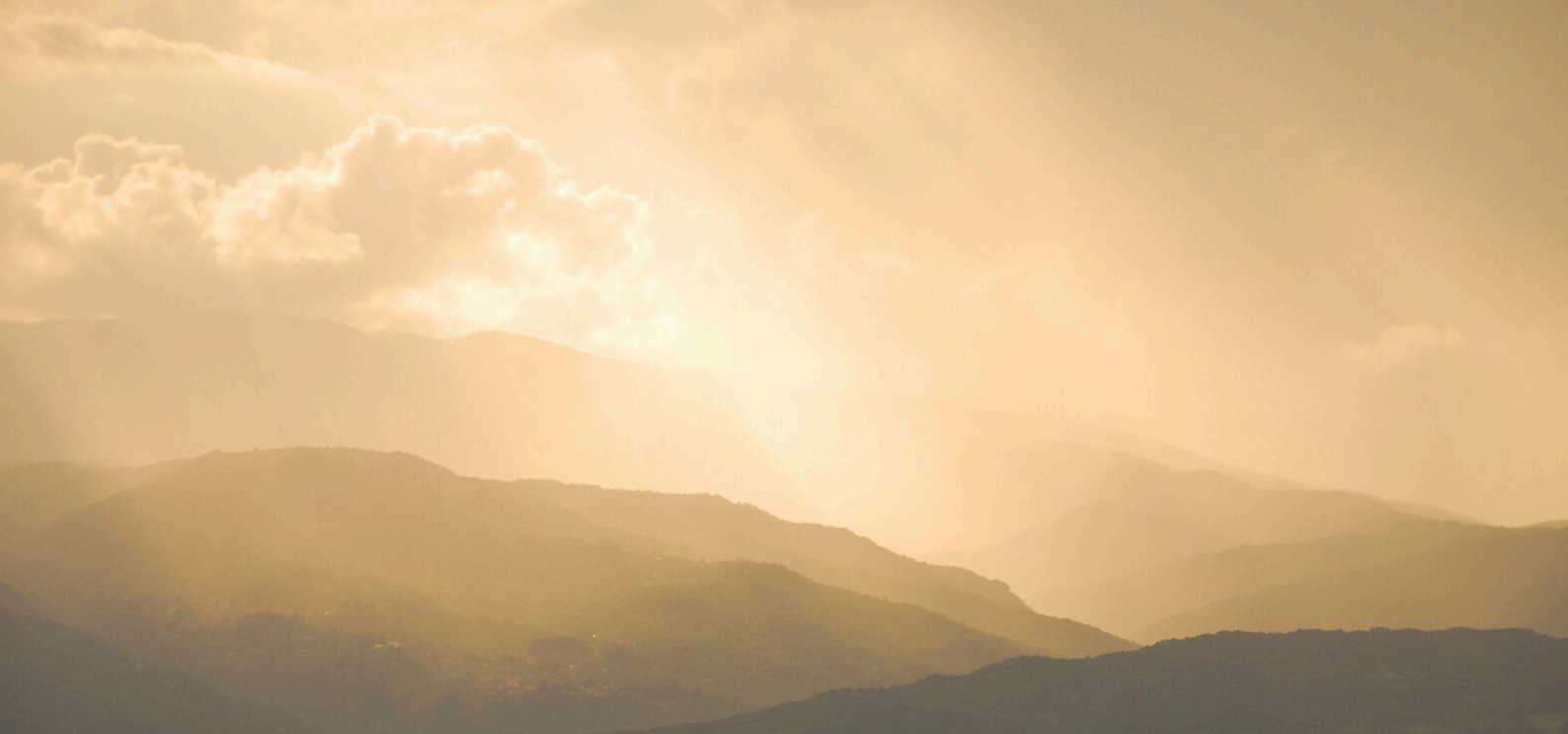
Haftungsausschluss.

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden.

Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nichterreichen der im Workbook beschriebenen Ziele.

Anne Felgner
Kornmühle 18
42369 Wuppertal

Für die persönliche Nutzung.



Eine himmlische Begegnung

Kennst du das, du stehst vor einem Problem, sehnst dich nach Gottes Gegenwart, aber obwohl du weißt, wie wichtig jetzt Beten und Gemeinschaft mit Gott wäre, bist du innerlich so unruhig, dass es nicht klappt?

Auch ich kenne solche inneren Blockaden und habe daher vor Jahren Ergänzungen zum normalen Beten gesucht. Denn, wenn ich emotional aufgebracht bin oder andere Herausforderungen entgentreten muss, drifte ich super leicht gedanklich ab. Du auch?

Seit Jahren halte ich daher bereits Gedanken, Gebete, Eindrücke und Erlebnisse in einem Journal fest. Das Schreiben hilft mir, mich zu fokussieren. Als ich die Immanuel Journaling Methode kennenlernte, erlebte ich, wie ich Gott durch das Schreiben begegnen kann und dort die Versorgung all meiner emotionalen Nöte erlebte.

Auf den nächsten Seiten erkläre ich dir den Immanuel Journaling Prozess, damit auch du dein Herz berühren lassen kannst.

Viel Segen damit,
Anne



KAPITEL 1

Einleitung

Was ist Immanuel Journaling?

Immanuel bedeutet „Gott mit uns“. Journaling ist das Aufschreiben von Gedanken und Erlebnissen wie bei einem Tagebuch. Immanuel Journaling können wir als „Tagebuch schreiben mit Gott“ übersetzen.

Immanuel Journaling ist eine Methode, die von James Wilder, Anna Kang, Sungshim Loppnow und John Loppnow entwickelt wurde*. Sie hilft, unser Innenleben, mit allen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, gemeinsam mit unserem wunderbaren Gott zu erkunden und dabei ein größeres Bewusstsein für Gottes Fürsorge zu erhalten.

Zeitgleich ist es ein hilfreiches Werkzeug, um trotz Stress, Verletzungen oder anderer emotionaler Herausforderungen zu beten und Gottes Mitgefühl und Versorgung zu erleben.

*Immanuel Journaling wird im Buch "Joyful Journey" von Jim Wilder, Anna Kang, John Loppnow und Sungshim Loppnow erklärt. Weitere Informationen findest du auch unter: lifemodelworks.org.



Biblische Grundlage

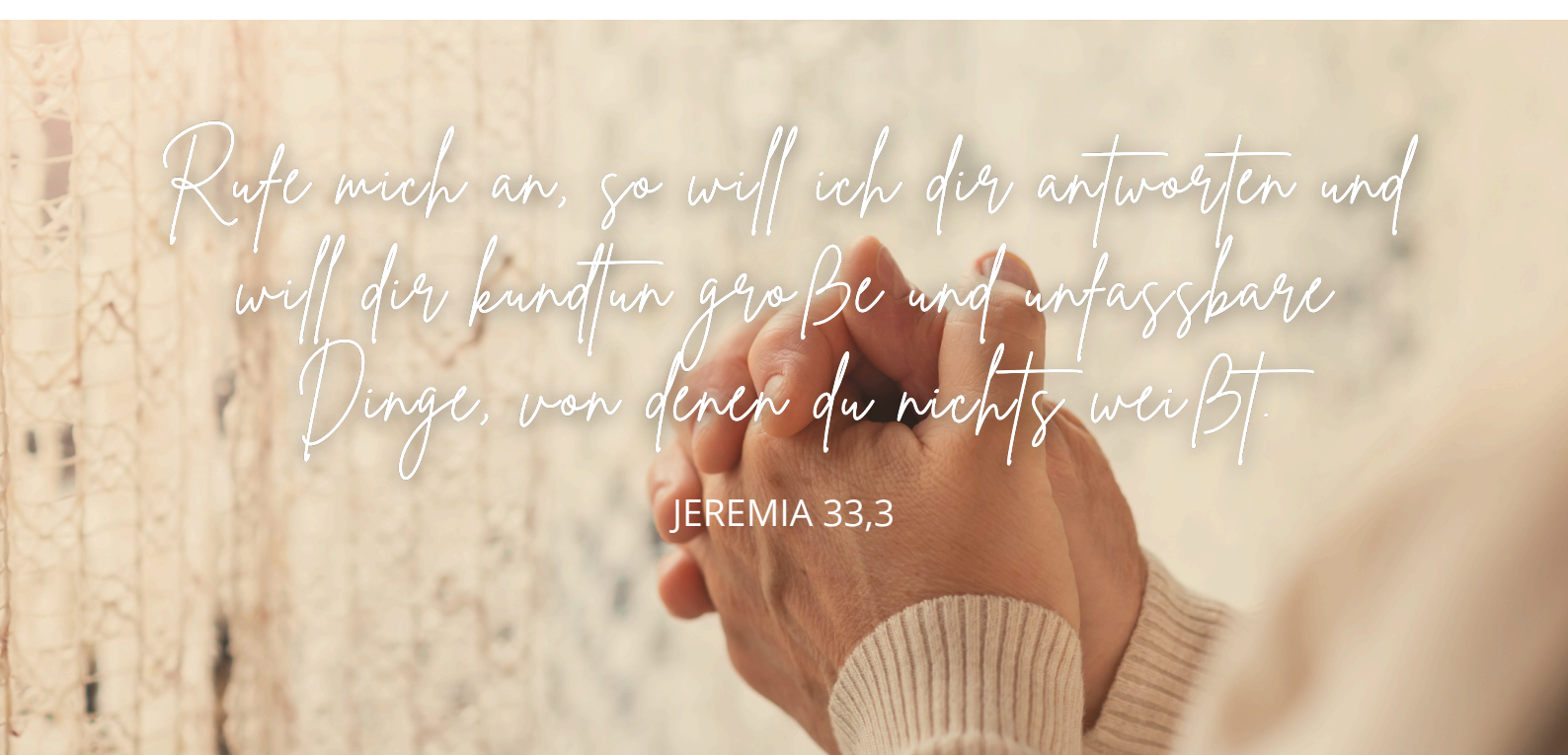
Stell dir einmal Folgendes vor: Du rufst jemanden an, der dir gerne helfen möchte und erzählst alles, was dich beschäftigt. Bevor die Person aber irgendetwas sagen kann, legst du schnell auf.

Das ist seltsam, oder?

Leider ist aber das oft das Prinzip unseres Gebetslebens. Wir schütten Gott zwar unser Herz aus, warten aber gar nicht auf seine Antwort oder Reaktion. Das ist jedoch nicht das biblische Bild von Gebet.

Der Bibelvers in Jeremia 33,3 offenbart, dass Gott uns nicht nur ermutigt Ihm von all dem zu erzählen, was uns beschäftigt, sondern sagt uns auch zu, dass Er antworten wird.

Zu lernen, auf Gott zu warten und zu erwarten, dass Er uns begegnen, versorgen, heilen und befreien möchte, ist essenziell für unsere persönliche Nachfolge und eine enge Gottesbeziehung.



Rufe mich an, so will ich dir antworten und
will dir kundtun große und unfassbare
Dinge, von denen du nichts weißt.

JEREMIA 33,3

Immanuel Journaling als biblisches Gebetsmodell orientiert sich an einigen Versen, von denen ich zwei näher erläutern möchte.

Der HERR sagte zu ihm: »Ich habe **gesehen**, wie mein Volk in Ägypten unterdrückt wird. Und ich habe ihr Schreien **gehört**. Ich **weiß**, wie sehr es leidet. Ich bin gekommen, um sie aus der Gewalt der Ägypter zu **retten** und sie aus Ägypten zu **führen** in ein schönes, weites Land, in ein Land, in dem Milch und Honig überfließen – das Land, in dem die Kanaaniter, Hetiter, Amoriter, Perisiter, Hiwiter und Jebusiter leben.

2. Mose 3,7-8 NLB (Hervorhebungen von mir)

Gottes Herz für uns wird in diesem Abschnitt deutlich sichtbar:

- Er sieht uns in unserer Situation
- Er hört, was wir sagen (auch das Unausgesprochene)
- Er versteht unser Leid, tut es nicht ab, sondern validiert es
- Er ist fähig uns zu helfen und möchte dies tun

Diese Aspekte tauchen später im Immanuel Journaling Ablauf wieder auf.

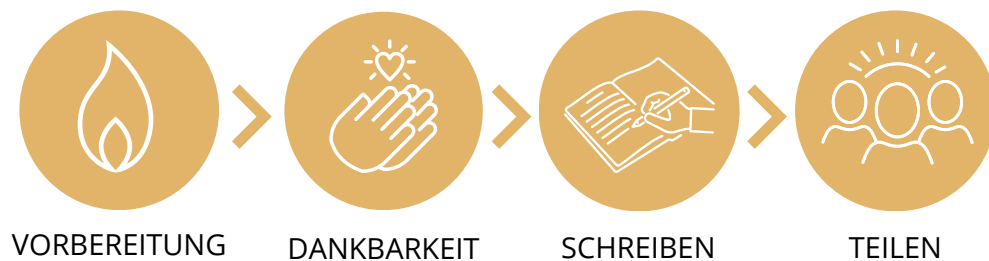
Die Grundlage für das poetische und vom Heiligen Geist geleitete Schreiben (auch Thought Rhyming genannt), ist in Epheser 2,10 verankert. Im Speziellen ist hier das griechische Wort für "Werke" gemeint, denn von "poeima" leitet sich unser deutsches Wort Poesie ab.

KAPITEL 2

Ablauf

Verschafe dir einen Überblick

Ich gebe dir an dieser Stelle eine Übersicht des Ablaufs. Eine detaillierte Vorlage für das Thought Rhyming findest du auf den nächsten Seiten.



VORBEREITUNG

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und versuche ruhig zu werden. Lade den Heiligen Geist ein, dich zu führen und deine gottgeschenkte Kreativität zu aktivieren. Stelle die Zeit auch bewusst unter Gottes Schutz und Segen.



DANKBARKEIT (INTERAKTIV)

Nicht immer fällt dieser Punkt leicht, aber Dankbarkeit ist der erste Schritt weg von unserer aktuellen Situation und hin zu Gott zu schauen. Es gibt immer Dinge, für die wir dankbar sein können.

- Schreibe auf, wofür du dankbar bist
- Warte auf Gottes Reaktion zu deiner Dankbarkeit. Notiere alles, was du wahrnimmst



SCHREIBEN (THOUGHT RHYMING)

Erzwinge nichts, sondern lass dich einfach auf den Prozess ein und deine Gedanken vom Heiligen Geist leiten.erspüre, was Gott dir in den einzelnen Schritten sagen möchte und schreibe es auf. Es wird ein fließender Prozess sein, der bei jedem Versuch etwas anders ablaufen wird. Vertraue, dass Gott weiß, was du benötigst.



TEILEN

Das Immanuel Journaling ist ein sehr intimer Prozess und doch liegt ein besonderer Schatz darin einer Vertrauensperson davon zu berichten und das Geschriebene vorzulesen. Habe Mut!

Immanuel Journaling Vorlage



DANKBARKEIT (INTERAKTIV)

Schreibe auf, wofür du dankbar bist.

Herr, ich bin dankbar für...

Warte auf Gottes Reaktion zu deiner Dankbarkeit. Notiere alles, was du wahrnimmst

Mein liebes Kind...



SCHREIBEN (THOUGHT RHYMING)

Stell dir vor, dass Gott deine Situation, Umgebung, Bewegung und innere Erfahrungen usw. sieht.

Beispiele: Ich kann sehen, wie du vor Wut, deine Hände ballst/...wie du nervös im Zimmer auf und ab läufst/...wie die zitterst vor Angst/... dass deine Augen vom Weinen gerötet sind.

Ich kann sehen...

Stell dir vor, dass Gott alle deine Gedanken, die Ausgesprochenen und auch Unausgesprochenen, hören kann.

Beispiele: Ich kann hören, wie du schlecht über dich redest./...wie du dir die Schuld für XY gibst. / ...wie die Lüge sich in deinen Gedanken breit macht, dass ich enttäuscht von dir sein muss. /...wie du deine Kinder anschreiest

Ich kann hören...

Stell dir vor, dass Gott, der dich so gut kennt, dir in deiner aktuellen Situation mit Mitgefühl begegnet.

Beispiele: Ich verstehe, dass du gerade wütend bist. Das macht Sinn. / Ich verstehe, dass du Angst hast und dich gerne verstecken würdest, wie damals als du klein warst. / Ich verstehe, wie wichtig es dir ist, dass deine Ehe wieder in Ordnung kommt. Mir ist sie auch wichtig.

Ich verstehe, wie schlimm das gerade für dich ist...//...,wie wichtig dir das ist...

Stell dir vor, dass Gott deinen Namen liebevoll ausspricht und sich an der Gemeinschaft, die ihr zusammen habt, erfreut. Spüre dem nach, was Er dir sagen möchte.

Beispiele: Ich freue mich, wenn du zu mir kommst, mein Kind. / Ich finde es gut, dass wir diese Sache zusammen angehen. / Ich liebe es dich mit allem zu versorgen und dein Vater zu sein.

Ich freue mich...

Stell dir vor, dass Gott dir versichert, dass Er die Macht hat, dir zu helfen und dir alles zu geben, was du brauchst.

Beispiele: Ich weiß, was du benötigst und kann dir helfen. / Ich habe alle Weisheit und gebe sie freigiebig an jeden, der fragt. / Ich weiß, du hast Angst, aber ich lasse dich nicht alleine. Ich bin immer bei dir. / Ich liebe es Herzen zu heilen, auch deins. / Ich möchte dich ermutigen, indem...

Ich kann dir helfen...



TEILEN

Nach dem Schreib-Prozess folgt das Teilen.

Ich verstehe, dass dies dir auf den ersten Blick ein ungutes Gefühl geben kann, weil du dein Herz öffnest. Daher wähle eine Person, bei der du dich sicher fühlst. Es kann eine sehr befreiende und heilsame Erfahrung sein, Dinge laut vor anderen auszusprechen, sodass sie wirklich ans Licht kommen.

Zudem kannst du das Erlebte gemeinsam mit der anderen Person anhand Gottes Wort prüfen und im Anschluss noch im Gebet füreinander eintreten.



KAPITEL 3

Tipps

Was du noch beachten solltest:

- Betrachte die Prozess-Schritte als fließend. Es kann sein, dass du bei manchen Punkten mehr schreibst, bei anderen weniger und beim nächsten Mal ist es wieder ganz anders. Mal kommt dir vielleicht nur ein Satz oder ein Wort, manchmal schreibst du eine ganze Seite. Das ist völlig okay.
- Lass dich vom Heiligen Geist leiten. Wenn du dir unsicher bist, ob es deine oder Gottes Gedanken sind, prüfe stets gegen Sein Wort, die Bibel.
- Wenn dich ein Zuspruch Gottes tief berührt, genieße den Moment und bleib in Gottes Gegenwart. Es geht, um tiefe Gemeinschaft nicht um das Abarbeiten von Prozess-Schritten.
- Das Immanuel Journaling ersetzt kein Bibel lesen oder deine normale Gebetszeit, sondern ist eine Methode, die deine Stille Zeit ergänzen kann.





Dein nächster Schritt

Jetzt fehlt nur noch deine Umsetzung.

Mit dem Immanuel Journaling hast du jetzt eine tolle Methode gelernt, wie du Gott begegnen kannst und in Seiner Gegenwart alles empfängst, was du brauchst. Bei regelmäßiger Anwendung wird es dir immer leichter fallen und zu einem besonderen Schatz werden.

Vielleicht wünschst du dir aber auch noch weitere praktische Hilfe, wie du mehr von Gott in deinem Leben erleben kannst.

Im **Begegnungszeit-Kurs - Gottes Herz trifft Deins** stelle ich dir drei weitere Methoden vor, mit denen ich selbst regelmäßig meine Stille Zeit intensiviere und so mit Gott wunderbare Momente erlebe.

Einmal gelernt, kannst du die Methoden jederzeit, eigenständig anwenden.

Als besonderen Bonus schenke ich dir ergänzend mein **Workbook** **"Gottes Stimme hören"**.



Sichere dir den Kurs
jetzt für nur 27 Euro

