

Gefühle (1) – Vorbemerkungen

Gemeinde: Hoffnung.de

Datum: 8.2.2015

Achtung: Dies ist ein **Predigtskript**. Predigtskripte sind qualitativ sehr unterschiedlich und entsprechen nicht unbedingt der gepredigten Predigt. Manchmal weiche ich von meinem Skript ab! Und natürlich lese ich ein Skript nicht ab!

Ich möchte mit euch über das Thema *Gefühle* reden. Nicht irgendwelche Gefühle, sondern die hässlichen: Zorn, Furcht, Eifersucht, Verzweiflung, Verachtung und Scham.

Grundlage für meine Predigtreihe sind die Bücher von Dan Allender. Allen voran das Buch: *The Cry of the Soul*. Wer von dem, was ich sage auch nur ein bisschen angesprochen wird und wer dann noch gut Englisch kann, dem empfehle ich, das Buch zu lesen. *The Cry of the Soul*, Dan B. Allender.

Ich sage das, damit ihr euch nicht wundert. Ich predige nicht als Seelsorger, obwohl mich Gott in den letzten Jahren auch darin gebraucht hat. Ich sehe mich viel mehr als den Bibellehrer, der gute Bücher liest, sie mit der Bibel in der Hand durchdenkt und dann die besten Ideen in seinen Predigten verarbeitet.

Ich werde über „normale“ Gefühle reden. Ich weiß, dass es Menschen gibt, die traumatische oder okkulte Erfahrungen gemacht haben und deshalb noch eine andere Art von Emotionen kennen. Solche, die einen – ungeplant – überkommen und dich aus dem Hier und Jetzt reißen, die nicht mehr rational beherrschbar sind, die einen völlig überwältigen. Auch diese Gefühle gehören zu mir und sie gehören vor Gott, aber ich rate jedem, der mit solchen Gefühlen zu tun hat, sich im Umgang mit ihnen externe Hilfe zu holen. Es gibt da ein paar therapeutische Tricks und Kniffe, die einem helfen können.

Das war die Vorrede zur Predigt *Gefühle (1) – Vorbemerkungen*.

Was sind Gefühle? Gefühle sind, was unser Innerstes mit dem Auf und Ab des Lebens verbindet. Und manchmal ist das, was wir da fühlen, mehr als wir ertragen können. Wir leben nämlich in einer Welt des Seufzens. Und ob uns das passt oder nicht: wir seufzen mit!

Römer 8,19-23

Wir seufzen, weil unsere Gefühle uns immer und immer wieder die Realität spiegeln: Wir sind hier nicht zu Hause. Diese Erde ist kein Paradies. Wir leben jenseits von Eden auf einem verfluchten Planeten, der nur eine Hoffnung hat: abschließende Erlösung, wenn Gott richtet und anstelle dieser Welt einen neuen Himmel und eine neue Erde schafft, auf der endlich Gerechtigkeit wohnt und kein Platz mehr ist für Sünde, Krankheit, Tod und Schmerz.

Ich denke, dass viele Menschen Gefühle unterdrücken wollen. Und ich verstehe gut, warum. Gefühle öffnen die Tür für die Realität. Und öfter als uns lieb ist,

wollen wir der Realität entfliehen. Wir wollen ihr nicht ins Auge sehen! Wir wollen den Schmerz nicht spüren, den der Verrat eines guten Freundes, der Verlust eines Lebensstraums oder ein fieser Anschlag auf unseren Ruf im Kollegenkreis hervorrufen.

Ich behaupte, dass Gefühle die prägendsten Kräfte im Leben sind. Sie haben eine Dynamik, die alles in den Schatten stellen, was uns sonst noch antreibt. Sie sind gleichzeitig unberechenbar, unbeherrschbar und absolut präsent. Man darf ihnen nicht vertrauen, aber man darf sie auch nicht ignorieren.

Und es bringt überhaupt nichts, sie zu unterdrücken.

Es gibt christliche Kreise, in denen leidenschaftliche Gefühle, vor allem natürlich die negativen, als ungeistlich dargestellt werden. Der reife Christ – wird dann gesagt – hat eine innere *Coolness* und eine schon fast stoische Ruhe im Umgang mit den Wechselfällen des Schicksals. Ich sage dazu nur: Lasst uns aufpassen, dass wir Gleichgültigkeit nicht mit Gottvertrauen verwechseln! Es gibt Zeiten im Leben, da ist ein Mangel Emotionalität kein Ausdruck von Glauben, sondern ein Abfallprodukt von Überheblichkeit und Abgebrühtheit.

In Offenbarung 18,7 spricht die Hure Babylon, DAS gottlose System schlechthin in ihrem Herzen: *Ich sitze als Königin, und Witwe bin ich nicht, und Traurigkeit werde ich nicht sehen!*

Und Jakobus fordert seine Leser zum Fühlen auf, wenn er schreibt:

Jakobus 4,9

Ein Mangel an Gefühlen ist m.E. kein Zeichen geistlicher Reife, sondern ein Unwille, den Sorgen des Lebens angemessen zu begegnen oder dem Hunger nach der Ewigkeit auf passende Weise Ausdruck zu verleihen.

Wir dürfen unsere Gefühle nicht einfach unterdrücken, wir dürfen auch nicht denken, dass es nur darum geht, die „schlechten“ Gefühle – was auch immer das genau sein mag... wir werden noch sehen, dass manche scheinbar schlechten Gefühle genau passend sein können und uns viel über den Charakter Gottes offenbaren – es geht also nicht darum die „schlechten“ Gefühle gegen gute zu ersetzen.

Es geht darum, dass wir Gefühle wahr nehmen. Das Auf und Ab unseres Gefühlslebens ist kein Problem, das es zu lösen gilt!

Wenn es um Entscheidungen geht, habe ich selbst gelehrt, dass man nicht auf seine Gefühle hören soll. Im Leben eines Menschen gibt es den Willen, das Gefühl und die Tat. Das Gefühl ist kein guter Ratgeber. Deshalb ist es klug, wenn der Wille entscheidet, was zu tun ist. Dann kommt die Tat und das Gefühl folgt dann irgendwann. Ich stehe nach wie vor zu dieser Aussage! Aber das Leben besteht nicht nur aus richtigen Entscheidungen! Zu sagen, dass etwas so unbeständiges wie ein Gefühl, das schon durch zu wenig Schlaf, zu viel Koffein oder die anstehende Menstruation beeinflusst werden kann, nicht über das Wohl und Wehe meines Lebens entscheiden darf, ist eine Sache. Zu behaupten, Gefühle wären irrelevant und können ruhig unter den Tisch des Lebens gekehrt werden...

das halte ich für falsch.

Gefühle dürfen bei wichtigen Entscheidungen nicht ausschlaggebend sein, aber sie dürfen auch nicht ignoriert werden. Vielmehr muss man sie wahrnehmen und mit ihnen richtig umgehen. So wie die Psalmisten das getan haben:

Psalm 42,12a ... Seele.

Der Psalmist nimmt wahr, wie es ihm geht, und denkt darüber nach. Was geht in mir vor? Warum ist das wichtig, in sich hinein zu hören?

Gefühle entstehen auf der horizontalen Ebene. Mensch zu Mensch. Und was ich in meinen späteren Vorträgen gern zeigen würde, ist folgendes: Obwohl Gefühle auf der horizontalen Ebene starten, es sind Menschen, die mich verletzten, von Menschen gemachte Umstände, die mich überfordern..., meine Gefühle darauf offenbaren gleichzeitig etwas darüber, wie es mir auf der vertikalen Ebene geht. Gefühle eröffnen mir einen Blick auf die Frage: Wie geht es mir gerade mit Gott? Bewege ich mich auf ihn zu oder von ihm weg?

Gefühle offenbaren manchmal mehr als uns lieb ist. Und dazu auf eine Weise, dass wir uns dafür schämen oder uns vor unseren Gefühlsausbrüchen fürchten!

Und doch gilt es hin zu hören. Der erste Schritt auf dem Weg der Veränderung ist immer das Hinhören. Gerade so schwierige Gefühle wie Zorn, Furcht, Eifersucht, Verzweiflung, Verachtung und Scham helfen uns, wenn wir über sie nachdenken, in der Realität anzukommen. Und nur dort, in der Wahrheit, findet Veränderung statt.

Wir vergessen so leicht, dass es brutale Ehrlichkeit und Verletzlichkeit braucht, damit Gott an uns wirken kann. Scheinheiligkeit, Verdrängung und ein emotionaler Panzer bringen uns geistlich nicht voran. Warum nicht? Weil wir Gott nicht begegnen, Gott nicht an unser Innerstes heran lassen. Gott begegnet uns in den Zeiten der Schwäche, nicht wenn wir stark sind. Er offenbart sich uns öfter in den dunklen Momenten des Lebens als in den glücklichen. Woher ich das weiß?

Erfahrung! Die geistlich fruchtbarsten Momente meines Lebens haben mit tiefster Frustration, Verrat, Hoffnungslosigkeit, Konfusion, Angst und unglaublicher Scham zu tun. Ich war zerbrochen und habe mit meiner Gebrochenheit das getan, was ich bei den Psalmisten gesehen habe. Ich habe sie – nicht um zu murren oder um Gott aus meinem Unglauben heraus anzuklagen – ich habe sie als Ausdruck meines Unverständnisses Gott bekannt.

Die Psalmen sind ein Buch in der Bibel mit 150 Liedern für den Gottesdienst. Aber es handelt sich nicht nur um fröhliche Lieder. Wenn man sich die Psalmen durchliest, muss man sich bei einigen Liedern fragen, wie man sie überhaupt singen kann. Es sind teilweise verstörende Texte!

Wenn du Angst hast, dich deinen schlimmsten Gefühlen zu stellen, dann lies die Psalmen. Du wirst sie alle dort finden! Du klagst Gott an, weil alles so gar keinen Sinn ergibt, du hast Zweifel oder wirst von tiefer Eifersucht getrieben, du fühlst dich ganz allein oder an der Grenze zur Panikattacke... lies die Psalmen!

Die offensichtliche Lektion der Psalmen: Wenn deine Gefühle Amok laufen, dann rede mit Gott und ringe mit Gott.

Psalm 130,1: *Aus den Tiefen rufe ich zu dir, o HERR!*

Wenn wir mit ihm ringen und unsere Gefühle nicht vor ihm verstecken, dann werden wir nicht nur die Sündhaftigkeit unserer Gefühle erkennen, sondern auch unsere tiefsten Anfragen an Gott selbst.

Was steckt hinter **Zorn**, wenn nicht die unausgesprochene Frage, ob Gott wirklich gerecht ist oder ob ich mir lieber selbst Recht verschaffe.

Was steckt hinter **Furcht**: Wenn nicht die unausgesprochene Frage danach, ob Gott mich wirklich vor dem Bösen beschützt kann und will.

Was steckt hinter **Eifersucht**: Wenn nicht die unausgesprochene Frage, ob Gott wirklich gut ist und mich versorgt... oder segnet er nur die anderen und ich gehe leer aus?

Was steckt hinter **Verzweiflung**: Wenn nicht die unausgesprochene Frage, ob Gott in seiner Güte auch mir seine unbedingte Nähe anbietet... oder lässt er mich im Stich?

Was steckt hinter **Verachtung**: Wenn nicht die unausgesprochene Frage, ob Gott mich liebt, bedingungslos... oder stimmt er auch in den Chor derer ein, die mir immer und immer wieder bestätigen, dass ich es nicht wert bin, geliebt zu werden?

Was steckt hinter **Scham**: Wenn nicht die unausgesprochene Frage, ob Gott mich auch dann noch liebt, wenn er sieht, wer ich wirklich bin?

Heute geht es mir nur um Vorbemerkungen. Ich wünsche mir dass ich 1. versteht, wie wichtig Gefühle sind und 2. begreift, dass Gefühle etwas über unsere Beziehung zu Gott ausdrücken, und 3. dass ihr euch einladen lasst, eure schlimmsten Gefühle nicht nur wahr zu nehmen und sie zu analysieren, sondern sie mit Gott selbst zu besprechen.

Ich bin kein Kenner der Psalmen. Aber ich habe eine Sache verstanden. Die Psalmisten laden mich ein, Gott meine negativsten Gefühle, größten Zweifel und mein absolutes Unverständnis zu bringen. Die Psalmen geben uns Worte, um mit Gott zu ringen. Die komplette Skala der Gefühle wird durchgespielt. Wenn du vor Einsamkeit fast umkommst, in dir die Wut kocht oder du vor Angst zitterst... du bist nicht allein. Die Psalmisten haben deine Gefühle schon lange in uralte Lieder gegossen. Sie haben dasselbe erlebt und mitten in ihrem Konflikt eines gelernt: Gott zu lieben. Wir denken im Umgang mit Gott oft, dass er die artigen Kinder will, die nicht aufmucken und fatalistisch zu allem, was er tut, ja sagen – falsch! Gott sucht und schätzt den ehrlichen Schlagabtausch, das Schreien, das Harren, das Ringen, das Nicht-Zufriedensein mit dem Status Quo... er schätzt Leidenschaft und will uns als Liebende, die sich erst dann zufrieden geben, wenn sie mit allen Sinnen in das Geheimnis einer Beziehung eintauchen, die sich mit Haut und Haaren an Gott verliert. Und Tiefgang bedeutet Schmerz.

Für die Psalmen-Schreiber ist der Schmerz des Lebens eine Realität. Er wird nicht

vergeistigt. Die Psalmisten laden dich ein: Wir dich auf Gott! Mit schonungsloser Offenheit, mit der ganzen Wucht deiner Negativität. *Sie* schütten ihr Herz aus... und bitte denke jetzt nicht: Ja, die Psalmisten, die sind AT, die hatten Jesus noch nicht, aber wir im Neuen Bund wir haben den Heiligen Geist und jetzt ist alles besser – Quatsch! Wir seufzen, sagt Paulus!

Und gleichzeitig gilt: Mein ganzes Leben gehört Gott. Ich will ihm mit meinen Gefühlen genau so lieben, wie mit meinen Gedanken, meinem Geldbeutel, meiner Karriereplanung und meiner Körperkraft. Mein ganzes Sein will Gott dienen. Und deshalb muss ich auf die Stimme meiner Seele hören, muss meine Gefühle ernst nehmen und muss mich ihnen stellen. Und genau an der Stelle zeigen mir die Psalmen wie das geht: Nicht ein simples 4-Punkte-Programm, um mit negativen Gefühlen besser klar zu kommen. Die Bibel als Selbsthilfebuch, um gut zu leben... haha. Nein. Das Wort Gottes ist viel radikaler!

Die Psalmen laden dich ein, Gott in Frage zu stellen. Seine Gerechtigkeit, seine Fürsorge, seine Zuneigung, seine Planung und was dir sonst noch einfällt. Gott lädt uns ein, dass wir unseren Ärger, unser Misstrauen und unsere Verzweiflung vor ihn bringen ABER – ganz wichtig – wir tun das als Teil unserer *Anbetung*. Die Psalmen bleiben Lieder. Lieder für den Gottesdienst.

Nicht meine Gefühle entscheiden über meinen Glauben, sondern mein Glaube entscheidet über den Umgang mit meinen Gefühlen. Und wer es nicht erlebt hat, dem kann ich nur zeugnishaft sagen: Mitten in den dunkelsten Momenten meines Glaubens, mitten in Unverständnis und Ausweglosigkeit hat mein HERR auf meinen Zorn und meine Angst reagiert. Was wir in diesen Momenten geistlicher Begegnung bekommen, ist großartig. Er schenkt seinen Trost, seine Nähe, seine Hoffnung, seine Freude... An diesem Punkt wächst Glaube, Liebe und Hoffnung. In der Dunkelheit unseres einsamen Ringens mit Gott, lernen wir ihn auf die tiefste und wahrhaftigste Weise kennen. Wir erleben, wie er mit uns umgeht, und wie zutiefst richtig es ist (und alternativlos!), ihm zu vertrauen, was er für ein wunderbarer HERR ist – zugegebenermaßen nicht berechenbar, nicht zähmbar, nicht manipulierbar... eben Gott, aber trotzdem einfach grandios!

Von daher möchte ich dich heute zu drei Dingen ermutigen:

Wenn du deine Gefühle bislang nicht wichtig genommen hast, traue dich, einen Blick auf sie zu werfen. Was fühlst du so am Tag? Gib deinen Gefühlen doch mal Namen!

Wenn du deine Gefühle eher als unlogischen Ballast deines Lebens betrachtet hast, dann verstehe sie als die Sprache deiner Seele. Gerade die negativen Gefühle, die dir selber unheimlich vorkommen, werden dir für deine Beziehung zu Gott die wertvollsten sein. Aber nur dann, wenn du – drittens –

deine Emotionen vor Gott bringst. Dort gehören sie hin. Mit ihm musst du reden und ringen. Er wird dir mitten im Kampf begegnen und sich dir offenbaren. Es ist dein Harren, dein Schreien, deine Tränen, die den Weg bereiten für eine Gotteserfahrung, die dich umhaut, wenn übernatürlicher Trost und nie gekannte Freude und übermenschliche Zuversicht in dein Leben strömen. Viel Spaß dabei!