

Wer ist der Boss? Meine Gefühle und ich

1. Jesus und die Gefühle

Es gibt zwei Extreme, wie man mit Gefühlen umgehen kann. Das erste Extrem haben wir beim Filmausschnitt von La Linea gesehen. Hauptheld dieser Serie ist ein Zeichentrick-Männchen, das ungefiltert und ungebremst alle Gefühle herauslässt. Es kann sich spontan freuen, explodiert aber sofort, wenn etwas schief geht. Das wirkt amüsant und diese offenen Gefühle sind durchaus sympathisch – zumindest solange man nicht mit so jemandem zusammenleben muss.

Das zweite Extrem ist Mister Spock, der Offizier beim Raumschiff Enterprise. Er steuert sein Leben über den Kopf. So etwas wie Gefühle kennt er nicht. Er würde sagen: „Logik ist alles. Gefühle sind unnötig, sie stören nur!“ Der Kopf übernimmt die Kontrolle über die Gefühle und so lebt es sich ungestört.

Es gibt eine Weltreligion, aber auch viele psychologische Ratgeber, die einem raten, negative Gefühle zu vermeiden. Das Ideal ist eine tiefe Gelassenheit, an der alles abperlt, was das Leben so bringt. Kein Zorn, keine Eifersucht, kein Ärger soll unsere innere Ruhe stören.

Wenn man die Bibel aufschlägt, fällt hingegen auf, wie oft Gott Gefühle zeigt. Er freut sich und jubelt. Er ist zornig. So sieht man es auch bei Jesus. Ein Beispiel: Jesus geht am Sabbat in die Synagoge. Dort ist ein Mann mit einer verkrüppelten Hand. Die Juden lauern in diesem Moment nur auf eines: Wird Jesus am Sabbat heilen? Ob dem Mann geholfen wird oder nicht, spielt für sie keine Rolle. Das Einzige, was sie interessiert, ist die Frage: Hält sich Jesus an unsere Regeln?

Im Bibeltext werden die Gefühle erwähnt, die Jesus in diesem Moment hat: *„Er war zornig und zugleich traurig über ihre Hartherzigkeit“* (Mk.3,5). Jesus hat gleich mehrere Gefühle: Er ist zornig – wie können sie nur so gleichgültig sein? Aber gleichzeitig ist er voller Trauer. Er ist traurig, weil sich die Menschen so verrennen. Bei Jesus gehören Gefühle ganz einfach dazu.

2. Gefühle sollen nicht abgewürgt werden

Wo stehen wir? Unsere Beziehung zu Gefühlen ist zwiespältig. Manche Menschen unterdrücken ihre Gefühle. Sie sind so sachlich und beherrscht, man spürt sie nicht. Man kommt ihnen nicht nahe.

Gefühle zeigen zu können, wäre also wichtig. Aber ist nicht immer einfach, einen guten Zugang zu allen Gefühlen zu haben. Bei mir war Zorn ein Gefühl, das mir lange gefehlt hat. Man könnte sagen: „Das ist doch nicht schlimm. Man soll sowieso freundlich und geduldig sein.“ Aber irgend-wann habe ich mich gefragt: „Gibt es denn nichts, was mich zornig macht? Ist es normal, dass ich praktisch nie Zorn empfinde?“ Heute denke ich: Wenn man niemals Zorn empfindet, unterdrückt man dieses Gefühl einfach.

Gefühle zu unterdrücken, ist keine Lösung. Die Gefühle sind trotzdem da. Tief in unserer Seele entfalten sie ihre Wirkung. Manchmal reagiert der Körper auf unterdrückte Gefühle, z.B. mit Stress, mit Krankheit, mit Depressionen.

Auch das Gefühl von Trauer schieben wir gerne auf die Seite. Bei Jesus fließen Tränen, als er die Stadt Jerusalem vor sich liegen sieht. Er lässt sich innerlich voll auf die Menschen ein. Einer der grössten Helden des Alten Testaments, König David, hat viel geweint. Er war weich, aber gleichzeitig mutig und ein richtiger Anführer.

Bei uns hat die Trauer keinen allzu guten Ruf. Wir wollen glücklich sein und nicht traurig. Manche Menschen schützen ihr Herz mit einem Panzer vor Trauer. Sie sagen: „Ich will nicht noch einmal verletzt werden. Deshalb bleibe ich lieber auf Distanz!“ Andere wollen nicht gerne als weich gelten oder schwach wirken. Dann sagen sie sich: „Bleib‘ positiv!“ „Mach dich nicht zum Opfer deiner Lebensumstände – steh drüber!“

Wenn wir Trauer auf die Seite schieben, schneiden wir uns von einem Gefühl ab, das uns weich und sensibel macht. Wer nicht trauern will, wird distanziert und leblos. Immer positiv und immer stark – so sind Maschinen, aber keine Menschen. Gott hat uns mit Emotionen geschaffen. Die Gefühle machen uns Menschen aus.

Wie hast du es mit deinen Gefühlen? Nimmst du deine Gefühle gut wahr? Kannst du dich von Herzen freuen? Lässt du Trauer zu? Gibt es Gefühle, die du auf die Seite schiebst?

3. Gefühle sind nicht das Fundament

Auf der anderen Seite dürfen Gefühle nicht das Fundament unseres Lebens bilden. Nicht immer kann man sie ernst nehmen. Ich bringe euch ein Beispiel: Marianne und ich waren einmal in den Ferien, in einem Hotel mit Halbpension. Wir haben uns um 9 Uhr ein ausgiebiges Frühstück gegönnt. Natürlich lohnt sich ein Mittagessen dann nicht. Also isst man irgendwann tagsüber eine Kleinigkeit. Mit dem Resultat, dass ich am Nachmittag zunehmend unzufrieden und ungeduldig auf das Abendessen gewartet gabe. Ich sagte zu Marianne – halb im Spass: „Damit kommt mein Körper nicht zurecht! Ich habe zu viele Muskeln, ich brauche Nahrung!“

So sind Gefühle: Sie können ein wichtiger Hinweis auf etwas sein, was tief in uns abläuft. Aber bei mir hängen sie auch davon ab, ob ich hungrig bin oder schlecht geschlafen habe. Gefühle sind kein zuverlässiger Gradmesser. Sie geben nicht immer einen realistischen Blick auf das, was passiert.

Deshalb macht Jesus nicht alles von Gefühlen abhängig. Besonders deutlich sieht man das bei der Liebe. Der Kern von Liebe hat in der Bibel mit Treue zum anderen, mit Opferbereitschaft, mit einer Entscheidung für den anderen zu tun. Jesus kann so nüchterne Sätze sagen, wie: „*Wer mich liebt, der hält meine Gebote!*“ (Joh.14,15). Man kann in einer Beziehung die richtigen Schritte machen, zur Not auch ohne Gefühle, und es ist trotzdem Liebe. Natürlich ist das Ziel, dass auch Gefühle beteiligt sind. Aber sie sind bei der Liebe das Sahnehäubchen und nicht das Fundament.

Wir hingegen machen bei der Liebe oft das Gefühl zum Fundament. Das führt dazu, dass viele Paare in eine Krise rutschen, wenn die Liebesgefühle nach zwei, drei Jahren nicht mehr so prickelnd sind oder aussetzen. Manche brechen dann ihre Beziehung ab und sagen: „Es tut mir leid. Ich fühle keine Liebe mehr für dich.“

Weil für Jesus die Gefühle bei der Liebe erst an zweiter Stelle kommen, kann er den Auftrag geben: „*Liebt eure Feinde.*“ (Matth.5,44a). Wie soll man einen Feind lieben, den man von seinen Gefühlen her eigentlich hasst? Das Gefühl von Hass kann man

nicht auf Befehl abstellen. Das Gefühl von Liebe kann man nicht hervorzaubern. Das Fundament der Liebe kann man trotzdem legen: Fair sein, für jemanden beten, jemandem vergeben, auf jemanden zugehen. Feindesliebe beginnt mit ganz nüchternen Schritten. Mit der Zeit kann auch ein Gefühl der Liebe heranwachsen, aber das Gefühl ist das Sahnehäubchen und nicht das Fundament.

4. Gefühle an die Hand nehmen

Gefühle soll man nicht unterdrücken und sie sollen unser Leben auch nicht steuern. Wir können und sollen sie aber an die Hand nehmen. Beim Zorn zeigt sich das besonders deutlich. Auch Jesus wurde zornig. Die Frage ist nur: Wie geht er mit seinem Zorn um?

Früher haben Psychologen den Zorn gerne mit einem Dampfkessel verglichen. Der innere Druck wird immer grösser, bis man explodiert. Man lässt den Zorn so richtig heraus und fühlt sich danach besser. Das klingt gut, hilft aber nicht. Unser Gehirn lernt gewisse Abläufe, es verstärkt Muster. Wenn ich mir angewöhne, einfach zu explodieren, bin ich irgendwann jemand, der andauernd ausrastet.

Gott gibt unserem Zorn Leitlinien mit. Zunächst heisst es in der Bibel: „*Seid langsam zum Zorn!*“ (Jak. 1, 19b). Wenn Jesus andauernd zornig geworden wäre, hätten sich die Menschen schnell von ihm abgewandt. So sympathisch das La Linea-Männchen ist: Diese ungebremsen Gefühle sind unreif und chaotisch. Wenn man merkt, dass man schnell und oft zornig wird, sollte man sich klar machen: „Da mache ich es mir zu leicht!“ Das Ziel ist, langsam zornig zu werden.

Die andere Anweisung lautet: „*Wenn ihr zornig seid, sündigt nicht!*“ (Eph. 4, 26). Der unkontrollierte Zorn verletzt und macht viel kaputt. Man sagt Sachen, die man nie sagen sollte. Man greift andere an, man verletzt sie mit den Worten, man vergisst jede Rücksicht. Man muss lernen, sich so weit im Griff zu haben, dass man im Zorn noch überlegen kann, wie man jetzt reagiert. Vielleicht ist es besser, man macht einen kleinen Spaziergang. Man nimmt sich eine Sekunde Zeit und überlegt sich: Ist es gut, wenn ich das sage, was mir auf der Zunge liegt? Man schläft eine Nacht, bevor man auf etwas reagiert.

Zorn ist für mich ein gutes Beispiel für unseren Umgang mit Gefühlen: Es ist wichtig, Zorn zuzulassen und ihn nicht zu unterdrücken. Gleichzeitig sollen wir Verantwortung für dieses Gefühl übernehmen. Wir sind nicht hilflose Opfer unserer Gefühle. Wir können und sollen sie an die Hand nehmen, ob es Zorn, Neid oder Trauer ist.

Die erste Frage war: Wie hast du es mit deinen Gefühlen? Nimmst du deine Gefühle gut wahr? Gibt es Gefühle, die irgendwie fehlen? Welche Gefühle unterdrückst du? Hinzu kommt jetzt die zweite Frage: Welchen Stellenwert gibst du deinen Gefühlen? Prägen Gefühle deine Entscheidungen? Machst du dich von deinen Gefühlen abhängig? Oder hast du gelernt, sie an der Hand zu nehmen? AMEN.