

Himmelhochjauchzend - zu Tode betrübt

Vom Umgang mit unseren Gefühlen

Auszeit am 21.04.2002

Bodo Klose

Zu dem Thema könnte man ein ganzes Seminar füllen. Hier sollen jedoch einige "Schlaglichter" genügen. Ich möchte meinem Statement eine Bibelstelle vorausstellen, die für mich in Bezug auf das Thema Gefühle sehr wichtig ist:

Ich schenke euch ein neues Herz
und lege einen neuen Geist in euch.
Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust
und gebe euch ein Herz von Fleisch.
(Ezechiel 36,26)

Das Herz ist der Sitz unserer Gefühle. Und um diesen Bereich soll es heute gehen.

Gefühle machen uns aus.

Unsere Gefühle - das sind wir selbst. Der ehrlichste Anzeiger, wie es uns geht. Wenn ich über das Thema spreche, dann bleibt es nicht aus, dass ich auch über mich selbst spreche. Ich erinnere mich noch sehr gut an ein Erlebnis, als mich einmal ein Jesuitenpater, den ich von einer Freizeit her kannte, bei einer zufälligen Begegnung in der Fußgängerzone fragte: Wie geht es dir? Meine Antwort - betont locker - war: "Nun ja, ich mache gerade ein bißchen auf Abi, spiele Fußball, fahre Motorrad, tanze... - alles ganz easy!" Seine Antwort: "Jetzt hast du mir lauter Dinge gesagt, die du machst, aber nicht, wie es dir geht. - Wie geht es dir?" - "Nun, ich sagte doch bereits, Schule, Fußball, die Maschine, Mädels..." Ich konnte die Frage nicht beantworten. Ich empfand in mir ein großes Loch, das ungefüllt war. Eine innere Leere, die ich mit vielen Aktivitäten füllen oder zumindest verdecken gewollt hatte. Wie geht es dir? Eine einfache Frage. Aber doch eine sehr gewichtige, wesentliche Frage. Die Frage nach unseren Gefühlen, danach, wie es in unserem Innern aussieht. (*zum Publikum:*) Wie geht es dir? Wie geht es Ihnen?

Wie geht es dir?

Wenn man diese Frage nach dem Gefühlszustand des anderen stellt, sollte man Zeit haben. Leider wird es bei uns immer üblicher, das "How do you do?" oder "How are you?" aus dem Englischen zu übernehmen. Dort ist es mehr ein Gruß als eine echte Frage. Die Antwort ist dann auch eher ein

Gruß: "good" - und zwar ganz egal wie's einem tatsächlich geht. Haben Sie heute beim Reinkommen jemanden gefragt, wie es ihm geht? Und haben Sie darauf tatsächlich eine ehrliche Antwort erwartet? Wir legen uns für solche Fälle Schnell-Antworten zurecht, Schutzaussagen, die nichts Falsches sagen, aber einen gefilterten Grobübersicht wie "ziemlich busy, aber insgesamt läuft alles ganz okay". Aussagen, die sich ganz gut anhören, denn man will den anderen ja nicht vor den Kopf stoßen oder belasten, oder wenn man ganz ehrlich ist, auch nicht wirklich schlecht dastehen. Was, wenn man auf die Frage "Wie geht es dir?" eine klare Aussage erhält wie "Hundsmiserabel!" Da habe ich plötzlich ein Problem, denn ich kann den armen Kerl doch nicht einfach so stehen lassen, denn sonst ist es für ihn nur noch verletzender, dass ich überhaupt gefragt habe. Wie geht es dir? ist eine ganz wichtige Frage, die viel zu oft ohne wirkliches Interesse, aber viel zu selten mit wirklichem Interesse, d.h. auch mit dem entsprechend verfügbaren Zeitbudget gestellt wird. Auch sollte es ein Vier-Augen-Gespräch sein oder in einem geschützten Gruppen-Rahmen stattfinden. Mich hatte die Frage "Wie geht es dir?" und noch mehr die Tatsache, dass ich darauf keine Antwort hatte, aufgerüttelt. Und wie schön war es für mich, ein paar Wochen später, als Schule, Fußball & Co. tatsächlich mal Pause hatten, mit in einen Jugendgebetskreis zu gehen. Und als ich dort reinkam und die Atmosphäre spürte und die ehrlichen Gebete der Jugendlichen hörte, füllte sich das Loch in mir und ich wusste, dass dies "mein" Ort war. Mein Herz aus Luft wurde ein Herz aus Fleisch. Diese Wandlung in meinem Leben war, wenn ich es im Nachhinein betrachte, sehr stark gefühlsgesteuert. Und ich bin sehr dankbar dafür.

Gefühle sind gerne extrem.

Sie haben die Tendenz, immer möglichst voll erlebt zu werden. Sie machen einen gerne entweder himmelhochjauchzend oder zu Tode betrübt. Am deutlichsten wohl am Anfang und am Ende einer Liebesbeziehung. Aber auch sonst: die Gefühle ziehen immer gerne ins Extreme. Und dabei sind sie meistens ziemlich fordernd und treten mit einem Absolutheitsanspruch auf: Ich habe mich noch nie so glücklich oder so schrecklich gefühlt wie gerade jetzt. Gefühle finden nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft, sondern immer in der Gegenwart statt: Ich fühle mich *jetzt* so oder so. Ich will mich *jetzt* ausdrücken oder will *jetzt* eine Reaktion oder eine Antwort meines Gegenübers. Ein Lied, welches wir gleich hören werden, illustriert dies sehr eindrücklich. Darin geht es um das Gefühl der Traurigkeit und darum, was es bedeutet, Traurigkeit als solche zu erleben. Aber auch darum, wie wir selbst und andere damit umgehen. Oft wollen wir so ein Gefühl an uns selbst oder am anderen nicht aushalten, sondern haben gleich einen ach so "hilfreichen" Spruch parat. Dagegen wendet sich dieses Lied von Albert Frey, das er uns jetzt selbst vorsingen wird.

Traurig

Vers 1

Kein guter Rat zur falschen Zeit
Und kein Rezept bei Traurigkeit
Kein falscher Trost, der mich betäubt
Und doch die Schatten nicht vertreibt

Vers 2

Kein schöngefärbtes Zukunftsbild
Kein Wunschgedanke, der jetzt hilft
Kein goldner Käfig lebenslang
Kein frommer Traum als Notausgang

Bridge

Nichts davon brauche ich jetzt
Hab mir die Seele verletzt

Chorus

Und ich bin traurig, einfach traurig
Du kannst nichts für mich tun
Doch vielleicht bist auch du
Traurig, einfach traurig mit mir

Vers 3

Kein schlauer Spruch, der doch nichts sagt
Und keine Antwort ungefragt
Kein Lösungstipp für mein Problem
Und kein Erfolg schnell und bequem

Albert Frey

© 2002 Projektion J Buch- und Musikverlag, Asslar

Gefühle sind empfindlich.

Gefühle wollen geteilt sein. In dem Lied kommt sehr gut rüber, dass Gefühle Mit-Gefühl brauchen und nicht ein verstandesgemäßes Drüberbügeln. Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude doppelte Freude. Aber es ist auch ein Risiko, Gefühle auszudrücken. Denn ich offenbare persönliche Regungen und mache mich verletzlich. Um Verwundungen zu vermeiden, sagt man lieber gar nichts. Beispiel: Er hat sich in sie verliebt, traut es ihr aber nicht zu sagen. Oder umgekehrt. Sie merkt es nicht. Je mehr sich die Zeit hinzieht, desto mehr distanziert er sich wieder innerlich von ihr. Als er sie schließlich meidet, merkt sie, dass er ihr fehlt. Sie stellt fest, dass sie Gefühle für ihn hegt, aber seine Flamme für sie ist inzwischen erloschen... Schon mal bei sich erlebt oder

bei anderen beobachtet? Ich persönlich fahre die Devise: Sag deine Gefühle, auch wie in dieser Situation mit dem Risiko, einen Korb zu bekommen - das ist die nette Formulierung für einen doch sehr verletzenden Vorgang, weil man eine offene Ablehnung erfährt - auszudrücken, als so vor sich hinschleichen zu lassen und sich hinterher genauso mutlos zu fühlen. In unserem Gefühlsbereich sind wir besonders verletzlich. Eine gute Hilfe ist, die Gefühle dem Anderen in Ich-Botschaften zu vermitteln: Ich fühle mich wie ein Fahrrad, bei dem die Kette rausgesprungen ist, und Du-Botschaften zu vermeiden: Ich fühle mich mies, weil Du so ein mieser Miesmuffel bist, oder so. Du-Botschaften können sehr verletzend sein und bewirken oft nur, dass der andere dicht macht. Ich-Botschaften lassen dem anderen Freiheit und Raum zu reagieren.

Gefühle wollen ausgedrückt werden.

Mir ist es zum Beispiel beim Beten wichtig, nicht stocksteif dazustehen, sondern meine Gefühle auch durch meine Körperhaltung auszudrücken. So bete ich gerne mit erhobenen Händen, um Gottes Gegenwart und meine Achtung vor Ihm auszudrücken und mein Gebet durch meine Haltung und mein Gefühl zu verstärken. Ich mache das auch ganz privat zu Hause, wo es keiner sieht, und dann, wenn es für mich passt, auch in der Öffentlichkeit. Oft habe ich den Eindruck, dass die Gefühle in Gottesdiensten keinen Raum haben, und erinnere mich an ein Lied von Udo Lindenberg, in dem er singt: "Man gibt den Kopf ab an der Garderobe." Mir kommt es in der Kirche oft vor, als ob man seine Gefühle an der Garderobe abgibt. Und das finde ich sehr schade, und keine ganzheitliche Form eines gelebten Glaubens. Gefühle wollen aber auch im menschlichen Miteinander ausgedrückt werden. Ich besuchte einmal ein Seminar über Gefühle und wir lernten dort, unsere Gefühle auszudrücken. Das ist gar nicht so leicht. Eine Hilfe ist, dies mit Vergleichen zu tun: "Ich fühle mich wie Heißluftballon, der aufsteigen möchte, aber irgendwie immer noch am Seil hängt und festgehalten wird" oder "Ich fühle mich so platt wie eine tote Katze auf der Autobahn". Aber wichtig ist es, die Gefühle ausdrücken zu lernen, in einem persönlichen Gespräch oder auch in einem Tagebuch. Und das übten wir dann bei dem Seminar gleich miteinander ein. Eine nette Begebenheit war, dass an dem Seminar auch eine junge Dame teilnahm, für die ich mich seit einiger Zeit interessiert und durchaus auch begeistert hatte. Am Nachmittag erhielten wir die Aufgabe, mit jemandem ein Gespräch zu führen und uns unsere Gefühle füreinander zu sagen, und irgendwie ergab sich, dass die junge Dame und ich zusammen einen Spaziergang machten. Und artig erfüllten wir unsere Aufgabe und eröffneten uns gegenseitig, dass wir beide füreinander positive Gefühle hegten. Da war es plötzlich ausgesprochen, aber was nun? Das hatten wir im Seminar noch nicht gelernt :-). Aber die junge Dame legte eine erstaunliche Weisheit an den Tag und kramte einen zwar geschwollenen, aber doch recht hilfreichen Satz hervor: "Wir harren der

Dinge, die da kommen." Das taten wir dann auch, denn Gefühle wollen geprüft und bestätigt sein, und die Dinge kamen: Nach vier Monaten beschlossen wir, uns miteinander als Paar zu befreunden, und heute sind wir doch schon fast 13 Jahre miteinander verheiratet :->).

Gefühle verändern sich.

Gefühle kommen und gehen. Liebe wird tiefer, aber man sollte Liebe nicht mit Verliebtsein verwechseln - wie es in den heutigen Medien meistens geschieht. Das Verliebtsein ist das Gefühl, das kommt uns geht. Die Liebe ist aber kein Gefühl, sie ist eine Entscheidung. Ein Freund hat mir mal gesagt, dass das Verliebtsein am Anfang da ist und dann verschwindet und nicht mehr wiederkehrt. Ich möchte dies nicht gelten lassen - weder in Bezug auf meine Gottesbeziehung noch auf meine Partnerbeziehung. Denn Gefühle gehen, kommen aber auch wieder, und ich kann auch etwas dafür tun. Ich kann die Pflanze gießen, ich kann um meinen Partner freien. Mir wäre eine Liebesbeziehung ohne Gefühl und auf Treue und Verstand reduziert, zu wenig. Ich will in Gott wie in meinen Partner auch immer wieder verliebt sein. Aber wenn Gefühle kommen und gehen, können sie ja auch ganz neue Wege gehen wollen. Wie ist das, wenn man sich als Verheirateter plötzlich in jemand anderen verlieben sollte? Das kann ja durchaus passieren. Hierzu ein hilfreicher Spruch von Martin Luther: "Du kannst nicht vermeiden, dass sich die Vögel auf dein Dach setzen, aber du kannst verhindern, dass sie sich darin einnisten." Meistens verabschieden sich Gefühle dadurch, dass sie ermatten und abstumpfen - weil sie zum Beispiel kein "neues Futter" bekommen oder weil der Fühlende zu viel mit anderen Dingen beschäftigt ist. Dann trocknet das Herz aus und verhärtet sich. Wie ist das bei Dir/bei Ihnen? Hier setzt die Bibelstelle an: Gott möchte das Herz von Stein aus unserer Brust nehmen und dir/Ihnen ein Herz aus Fleisch geben.

Jesus zeigte Gefühle.

Jesus Christus, unser Herr und Vorbild, war kein trockener Mensch, sondern zeigte deutlich seine Gefühle. Prominentestes Beispiel ist die Szene, als er die Händler aus dem Tempel vertrieb, und zwar nicht behutsam und ruhig, sondern voller Zorn und handgreiflich. Mancheiner würde sagen: Das war nicht "christlich" - aber es war Jesus. Viele seiner Heilungen wurden motiviert von seinem Mitleid für die Menschen. Und am verzweifeltsten war er am Ölberg in der Nacht vor seinem Tod, als er tieftraurig über die von ihm erkannte zukünftige Zerstörung Jerusalems war und selbst volle Todesangst vor seiner Hinrichtung hatte. Im Hebräer-Brief heißt es: Wir haben ja nicht einen Hohenpriester, der nicht mit uns mitfühlen könnte (Hebr 4,15). Jesus hatte diese Gefühle selbst erlebt und gezeigt. Aber er hatte seine Gefühle nicht in dem Sinn ausgelebt, dass er sich an Gott oder seinen Mitmenschen vergangen hätte. Die Vertreibung

der Händler aus dem Tempel wird nicht als Vergehen eingestuft, sondern als bewußt eingesetzter "heiliger" Zorn, der vor Gott okay ist.

Gefühle sind lebensbereichernd.

Gefühle sind als solche also nicht gut oder schlecht. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Was ich daraus mache oder entstehen lasse, ist gut oder schlecht. Die Gefühle selbst empfinde ich als positiv oder negativ, darin sollte aber noch keine Wertung liegen - nur die, dass ich diese Gefühle, ob positiv oder negativ, als wertvoll erachte, z.B. als Indikatoren meines Gemütszustands, als Warnsignale und als Entscheidungsmotivatoren oder Entscheidungshilfen. Gott will das Herz aus Stein in unserer Brust herausnehmen und es durch ein Herz aus Fleisch ersetzen. Er will, dass wir das Leben haben, und es in Fülle haben. Auch und gerade mit unseren Gefühlen. Voll das Leben. Und weil er weiß, dass unser Herz auch einen ausgleichenden Helfer braucht, gibt er uns nicht nur ein neues Herz, sondern auch einen neuen Geist. Der unsere Vernunft steuert und unsere Triebe, Gefühle und unseren Verstand in Einklang bringt. Manchmal wäre es wohl leichter, einen angenehmen oder akzeptablen Lebenszustand unter Ausschluß der Gefühle zu erreichen. Und viele tun dies leider auch. Aber sie berauben sich damit einen ganz wesentlichen Bereich, der sie eigentlich erst wirklich menschlich und das Leben lebenswert macht: der Bereich unserer Gefühle. Ich möchte Sie einladen: Lass dir / Lassen Sie sich von Gott nicht nur einen neuen Geist, sondern auch ein neues Herz schenken. Mit allem drum und drin.

Bodo Klose

Kreuzverhör

1. Was ist mit den "schlechten" Gefühlen: Hass, Zorn usw. - soll man die auch ausleben?

Ich möchte gerne bei den Gefühlen die Begriffe "gut" oder "schlecht" vermeiden, weil darin bereits Wertungen enthalten sind. Solche "negativ" empfundenen Gefühle wie Hass und Zorn dürfen nicht unterdrückt oder verdrängt werden, weil sie sich sonst nur in uns reinfressen. Aber wenn man sie einfach so, wie sie aufkommen, rauslässt und auslebt, dann richtet man viel Schaden an. Diese Gefühle sollen raus - aber in einem geschützten Rahmen mit einem entsprechenden Gesprächspartner. Lieber ziehe ich mich in einer "hitzigen" Situation zurück, erkläre aber möglichst der betreffenden Person, dass ich in diesem Moment innerlich zu aufgewühlt bin, um vernünftig über die Situation zu reden, vereinbare aber auch, dass wir zum geeigneten Zeitpunkt noch einmal darüber

sprechen. Und wenn die größte Hitze verflogen ist, dann lässt sich wirklich viel leichter darüber reden.

2. Gefühle zulassen ist o.k., aber inwieweit dürfen sie unser Handeln leiten? Ich weiß schon, Pauschalantworten sind schwierig, aber vielleicht kannst Du trotzdem etwas dazu sagen.

Die Gefühle sollten unser Handeln nicht "leiten", aber in Gang setzen, herausfordern, nachprüfen. Unser Handeln sollte von unserer Vernunft geleitet sein, die unsere Triebe, unsere Gefühle und unseren Verstand mit unseren Wertmaßstäben in Einklang bringt. Und der Geist sollte unsere Vernunft inspirieren. Entscheidungen soll zum Beispiel ganzheitlich getroffen werden, also nicht nur rein aus dem Herzen, und auch nicht ganz ohne. Ich sollte wirklich auch auf der emotionalen Ebene spüren, dass die Entscheidung für mich "richtig" ist. Unser Handeln sollte nicht impulsiv so reagieren, dass wir es nachher bereuen.

3. Wie sind die Gefühle unterschiedlich zwischen Männern und Frauen?

Ich würde zunächst mal sagen, dass die Gefühle als solche nicht unterschiedlich sind: Männer und Frauen haben dieselben Gefühle. Aber ich stelle dennoch Unterschiede fest: Frauen empfinden Gefühle oft schneller und direkter, und sie empfinden auch eine höhere Dringlichkeit, ihre Gefühle auszudrücken oder auszuleben. Das kann manchmal ziemlich anstrengend sein :->! Aber andererseits ist dies auch sehr hilfreich, um Dinge voranzubringen. Männer würden oft gerne morgen oder gar nicht darüber sprechen, und dann tut sich oft gar nichts. Von daher finde ich die Dringlichkeit bei Frauen, Gefühle auszudrücken, als positiv und wichtig.

4. Es ist vollkommen klar, dass Glauben keine reine Verstandesangelegenheit ist. Aber wenn der Glauben reine Gefühlsduselei ist, dann ist er ebenso zum Absterben verurteilt. Auch der Verstand soll Gott ehren!!!

Das kann ich nur unterstreichen! Es geht hier um ein Gleichgewicht. Das finde ich auch an der Bibelstelle so gut, dass Gott uns ein neues Herz und einen neuen Geist geben möchte. Wir brauchen das dynamische Element genauso wie das ausgleichende. Wenn wir hier Gefühle so in den Vordergrund stellen, dann nicht, um den Verstand auszuschalten. Beide haben ihren Platz und ihr Gewicht.

Vier Gedanken, die noch in anschließenden Gesprächen beim Kaffee Thema wurden:

Gefühle können "falsch liegen".

Nicht immer entspricht mein Gefühlszustand der Wahrheit, d.h. der tatsächlichen Situation. Ich habe nach einem Erfolg allen Grund zur Freude, aber irgendwie flippe ich nicht aus, sondern bin gebremst. Ich kann mich leicht und unbeschwert fühlen, obwohl gerade eine nahestehende Person gestorben ist. Oder ähnliche Situationen. Ein gutes Beispiel ist auch der Bereich der Schuld bzw. der Schuldgefühle. Viele Menschen fühlen sich schuldig, ohne aber tatsächlich schuldig zu sein. Vielleicht aus einem schlechten Selbstbewußtsein, aus einer Verletztheit oder sonst etwas heraus. Oft wird aber Schuld mit dem Gefühl von Schuld verwechselt, und Leute machen sich fertig, obwohl sie eigentlich schuldlos sind. Hier hilft die Unterscheidung sehr. Die Erkenntnis, letztlich doch gar nicht schuld zu sein, ist der erste Schritt, das "falsch liegende" Gefühl abzubauen und in ein positives Gefühl umzulenken. Wir Menschen haben ein Gewissen als Hilfe für Einstellungen und Entscheidungen. Aber viele Menschen machen sich - aus sozialem Druck oder warum auch immer - ein schlechtes Gewissen, was etwas völlig anderes ist. Prüfen Sie mal, ob Ihr schlechtes Gewissen gegenüber einer bestimmten Sache wirklich berechtigt ist, oder ob Sie mit dieser Sache nicht viel freier und unbeschwerter umgehen könnten.

Gefühle sind beeinflussbar.

Mit meiner grundsätzlichen Einstellung nehme ich Gefühle anders wahr oder gebe ihnen eine bestimmte Entwicklungs-Chance. Ich wachte früher immer mit einem miesen Gefühl auf und wollte den Tag gar nicht anfangen. Später nahm ich mir vor, immer direkt beim Aufwachen "Halleluja!" zu denken und mich zu freuen. Und das half mir wirklich und auch auf Dauer, mich besser zu fühlen und leichter aufzustehen. Gefühle sind doch irgendwie beeinflussbar. Ich habe dies auch schon in kulturellen Unterschieden kennengelernt: Wir haben mal ein Jahr in den USA gelebt, und dort wurde mit vielen Dingen viel positiver und mutiger umgegangen - mit vielem auch oberflächlicher - als hier. Als wir aus den USA zurückkamen, war mein Motto: "Es geht dir so gut, wie du willst, dass es dir gut geht." Inzwischen hat mich die hiesige Kultur wieder eingeholt, und ich strotze nicht mehr von so viel positiver Power.

Indifferenz.

Es ist hilfreich, eine Lebenseinstellung zu haben, die mir Ruhe und Sicherheit vermittelt, von der ich weiß, dass sie Gefühle - auch extreme

Gefühle - ausgleicht und überdauert. Ein Leitmotiv der Jesuiten ist das der Indifferenz, der Gleichmütigkeit: Ganz gleich was kommt, egal wie großartig oder schrecklich es ist, es wirft mich nicht aus der Bahn. Leben aus einer inneren Gelassenheit heraus. Die Dinge, auch die Gefühle, mit Gott durchtragen. Oft hängen oder schwanken unsere Gefühle zwischen zwei Möglichkeiten, die aber eine Entscheidung fordern: Beide Möglichkeiten sind gut, aber die eine ist besser. Das ist Gleichmütigkeit. Nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit, denn diese schaltet die Gefühle aus oder ab. Gleichmütigkeit nimmt die Gefühle ehrlich wahr, federt sie aber zu einer Mitte hin ab.

Erste Liebe.

Wir sind als Christen immer wieder aufgerufen, zu unserer "ersten Liebe" zurückzukehren. Für mich schwingt in diesem Begriff auch immer sehr stark die Gefühlsebene mit, also der Aspekt des Verliebtseins, des Direktseins, des (im wahrsten Sinne des Wortes) "Ver-Rücktseins", der Leidenschaft, des brennenden Feuers - in, mit und für Gott. Erste Liebe rein auf die verstandesgemäße oder pragmatische Prioritätenebene zu setzen, wäre für mich zu wenig und würde nicht diesem Begriff bei weitem nicht gerecht werden.