

# Gefühle – die Sprache der Seele

**8. November 2020**

Sämi Schmid

Ein Ehepaar geht im wunderschönen Herbstwald spazieren. Da finden sie 3 Handgranaten. Der Mann sagt sofort: «Die müssen wir unbedingt zur Polizei bringen.» Sie nehmen sie mit und machen sich auf den Weg zur Polizei. Während sie so laufen, sagt die Frau auf einmal: «Ich habe so ein ungutes Gefühl. Was machen wir eigentlich, wenn eine explodiert?» Der Mann sagt beruhigend: «Dann sagen wir der Polizei halt, dass wir nur zwei gefunden haben.»

Mit diesem kleinen Witz steige ich in die neue Predigtreihe ein mit dem Thema: **Gefühle – die Sprache der Seele**. Ich habe das Predigtthema für heute noch etwas geändert. Ich bleibe bei diesem Überthema und werde nichts zum Thema «Die Kraft der Freude» sagen.

Wie hast du es so mit deinen Gefühlen? Welche Rolle spielen sie in deinem Leben und in deinem Glauben? Sicher hast du auch schon festgestellt, dass es im Blick auf unsere Gefühle einen Unterschied zwischen Mann und Frau gibt. (siehe Beispiel vorher 😊) Man redet deshalb sogar vom starken und schwachen Geschlecht.

## Meine Geschichte

Ich möchte euch ein wenig Einblick geben in meine Geschichte und meinen Weg mit den Gefühlen. Ich bin in einer 12-köpfigen Familie aufgewachsen – der 8. von 10 Kindern. Ich bin sehr dankbar für meine Eltern und meine Geschwister. Gleichzeitig hatten bei uns Gefühle kaum Platz. Es war gar nicht möglich, auf die Gefühle jedes einzelnen einzugehen. Also habe ich relativ früh gelernt, dass Gefühle nicht wichtig sind.

In dieselbe Richtung ging auch die Prägung der Gesellschaft, die ich mitbekommen habe. Ich habe Sätze gehört oder gelesen:

- Ein Knabe weint nicht. Indianer kennen keinen Schmerz. Ein Mann muss stark sein.
- Und noch viel mehr als diese Sätze haben mich die Vorbilder um mich herum in diese Richtung geprägt.

Sogar in meinem Glauben an Gott habe ich recht schnell gelernt: Gefühle sind nicht wichtig. Ja, manchmal sind sie sogar gefährlich. Sie können uns auf falsche Wege verleiten.

Ich weiss nicht, ob der eine oder andere von euch dieses Bild mit dem Zug kennt:

Als ich mich für ein Leben mit Jesus Christus entschieden habe, wurde mir dieses



Bild recht bald gezeigt. Es bringt zum Ausdruck, dass wir uns in erster Linie auf Gottes Wort verlassen sollen und nicht auf unsere Gefühle. Das ist ja richtig und gut. Und trotzdem entstand bei mir dadurch noch eine verstärkte Abwertung der Gefühle. Es ist der hinterste Wagen. Und vielleicht ist es sogar besser, wenn ich ihn abhänge. Denn ich will mich von meinen Gefühlen ja nicht verführen lassen. Auch dadurch habe ich mich daran gewöhnt, meine Gefühle nicht ernst zu nehmen.

All diese Dinge haben dazu geführt, dass ich den Faden oder den Zugang zu meinen Gefühlen mehr oder weniger verloren habe. Ich habe auch gemerkt, dass es sich in dieser nicht ganz einfachen Welt so fast besser leben lässt, wenn die Gefühle nicht zu grossen Einfluss haben.

Und die logische Folge ist, dass ich im Blick auf meine Gefühle «abgestumpft» bin und zu einem Holzklotz wurde. Gleichzeitig hat sich in mir eine Haltung entwickelt, die die Gefühle und das ganze «Tam-Tam» belächelte. Das sind doch alles Weicheier.

Eine gute und sehr hilfreiche Korrektur zu diesem Thema bekam ich, als ich vor 24 Jahren meine Frau Brigitte kennengelernt habe. Da begann ein ganz wichtiger Prozess für mich. Ich habe da im Blick auf die Gefühle nicht nur viel gelernt, weil sie Frau ist. Sie gehört gleichzeitig zu den hochsensiblen Menschen. Für hochsensible Menschen spielen die Gefühle eine viel grössere Rolle als bei anderen Menschen.

Ihr könnt euch vorstellen, dass dies für mich nicht nur einfach war. Ich habe Brigitte nicht immer verstanden, war häufig auch überfordert. Aber wenn ich heute zurückblicke, dann bin ich so was von dankbar. Ich habe durch meine Frau so viel gelernt. Ich wäre ohne sie nicht das, was ich heute bin. Ich erkenne eine göttliche Segensspur in meinem Leben.

Ich wurde im Blick auf meine Gefühle ein Lernender – nicht ein Experte – ein Lernender!

- Ich bin am Lernen, meine Gefühle wahrzunehmen (hatte kaum Zugang)
- Ich lerne, meine Gefühle zu formulieren. (fühle mich immer noch als Stümper)
- Ich lerne, meine Gefühle zu integrieren in meine Beziehung zu Gott und zu den Menschen.
- Ich lerne, dass meine Gefühle auch zum Ausdruck kommen dürfen.

Keine Angst, das führt nicht dazu, dass ich mich nur noch von den Gefühlen leiten lasse. Aber ich möchte die Gefühle in mein Leben integrieren. Denn Gott hat auch mich mit Gefühlen geschaffen. Jetzt aber habe ich genug von mir erzählt. Während diesem ganzen Prozess habe ich viele biblische Entdeckungen gemacht.

## Biblische Einordnung

Unsre heutige Vorstellung von Verstand und Gefühlen ist stark von den griechischen Philosophen der Antike geprägt. Auch der Dreiklang «Körper – Seele – Geist» kommt ursprünglich aus dieser Ecke. Wo wird jetzt der Verstand und die Gefühle zugeordnet?

- Gefühle → Seele
- Verstand → Geist

Die griechischen Philosophen beschreiben, dass ein Kampf herrscht zwischen der Vernunft und den Gefühlen. Die Kraft der Vernunft und die Kraft der Gefühle (Leidenschaften) ringen miteinander um die Vorherrschaft im Leben. Und sie halten fest, dass es darum geht, dass der Mensch die Herrschaft nicht den Gefühlen überlassen soll.

Das biblische Verständnis von Verstand und Gefühle ist aber ganz anders. Das kommt daher, dass das biblische Menschenbild schon anders ist. Die Bibel kennt nicht die Unterscheidung von «Körper, Seele und Geist», wie es die griechischen Philosophen gemacht haben. Die Bibel kennt nur die Unterscheidung von

- Innerer Mensch und äusserer Mensch.

Zum äusseren Menschen gehört der Körper.

Unter dem inneren Menschen ist ganz viel enthalten: Herz, Seele, Geist, Gefühle und Emotionen, Verlangen, Motivation, Charakter, Verstand. Das biblische Menschenbild kennt keinen Widerspruch zwischen Verstand und Gefühlen. Gott hat uns mit all diesen Komponenten geschaffen und ausgerüstet. Und er wünscht sich auch, dass wir unsren Glauben mit allen Teilen leben. Deshalb hat im Alten Testament bereits gesagt:

**Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit ganzem Verstand und mit allen deinen Kräften.** (5.Mose 6,4)

Diesen Faden hat Jesus im neuen Testament aufgenommen und bringt damit zum Ausdruck, dass wir Gott lieben sollen mit allen Kräften des inneren Menschen. Und da gehören die Gefühle dazu.

In der Bibel wird der Begriff Herz oft auch als Synonym (Parallelwort) für den ganzen inneren Menschen gebraucht. So auch zum Beispiel in Sprüche 4,23:

**Mehr als alles andere achte auf dein Herz, denn daraus quillt das Leben.**

Mir war lange nicht bewusst, dass da die Gefühle auch gemeint sind.

## Gott hat Gefühle

Gefühle sind nicht nur ein rein menschliches Phänomen. Gott hat auch Gefühle. Gott wird uns nicht nur als denkend und handelnd beschrieben, sondern auch als fühlender und mitfühlender Gott. Im Gegensatz zu unseren Emotionen, sind seine Gefühle jedoch vollkommen, perfekt und auch angemessen. Trotzdem irritieren uns manche Gefühle, die von ihm in der Bibel beschrieben werden. Gut verstehen können wir noch seine Freude, sein Erbarmen oder Mitleid und seine Liebe. Das passt für uns irgendwie zu Gott, Mehr Mühe haben wir, wenn von Gottes Eifersucht geschrieben wird (5Mo 32,21), von seinem Zorn (2Mo 32,10) oder von seinem Hass (5Mo 16,22).

Damit wird klar, dass wir nicht einfach nur unterscheiden können zwischen guten und schlechten Gefühlen. Zwischen guten Gefühlen, die erlaubt sind und schlechten Gefühlen, die zu überwinden sind. Von Gott ist beides beschrieben. Und Gott ist heilig.

Gott hat auch Gefühle: Zwei konkrete Beispiele:

1. Mose 6,5-6: **Gott, der Herr, sah, dass die Bosheit der Menschen gross war und dass alle ihre Gedanken durch und durch böse waren. Da bereute der Herr, dass er sie geschaffen hatte, und er wurde in seinem Herzen tief betrübt.**

Er wurde in seinem Herzen tief betrübt. Da liegt das Gefühl der Enttäuschung und auch Frust drin. Auch Jesus wird uns als ein Mann mit Gefühlen beschrieben. Zum Beispiel lesen wir in Lukas 19:

**Als sie sich Jerusalem näherten und Jesus die Stadt vor sich liegen sah, begann er zu weinen. «Wie sehr wünschte ich, du würdest noch den Weg des Friedens finden. Doch nun ist es zu spät, und der Friede bleibt dir fremd. Nicht mehr lange, und deine Feinde werden einen Wall rings um dich aufschütten, dich einkreisen und gegen dich vorrücken. Sie werden dich und deine Kinder dem Erboden gleichmachen und keinen Stein auf dem andern lassen, weil du die Gelegenheit, die Gott dir geboten hat, nicht ergriffen hast.»** (Lk 19,41-44)

Hier heisst es, dass Jesus weinte. Das griechische Wort, das dafür gebraucht wird, meint nicht nur so ein leises und geheimes Wimmern. Es bedeutet «heulen» oder «in lautes Schluchzen ausbrechen». Jesus ist von einem tiefen Schmerz bewegt und lässt diese Gefühle zu und bringt sie sogar lautstark zum Ausdruck. Nicht weil er ein Weichei war, sondern weil Gefühle dazugehören.

Und weil Gott uns Menschen als seine Ebenbilder geschaffen hat, haben auch wir Gefühle. Auch wir Männer. Das ist so von Gott gewollt.

## Gefühle in der jüdischen Kultur

Die Bibel bringt auch zum Ausdruck, dass die Gefühle in der jüdischen Kultur viel stärker verankert waren als in unserer griechisch geprägten Kultur. Das sieht man zum Beispiel, wie man mit Trauer oder Verlust umgeht.

In unserer Kultur ist es uns peinlich, wenn wir weinen müssen und unsere Gefühle so zum Ausdruck kommen. Wir meinen, wir müssten uns im Griff haben. Deshalb ist es in unserer Kultur der gängigste Weg, dass wir solche Gefühle nicht beachten und verdrängen. Dass wir unseren Gefühlen nicht ausgeliefert sind, flüchten wir in etwas anderes. Peter Scazzero schreibt:

*Wir überdecken sie mit Arbeit, Fernsehen, Drogen, Alkohol, Einkaufen und Essen, sexuelle Eskapaden, ungesunde Beziehungen oder sogar mit ununterbrochenem Dienst an andern in der Kirche. Nur um den Schmerz des Lebens zu betäuben.*

Unsere Kultur kennt kaum mehr, wie man richtig trauert. Diese Gefühle haben keinen Platz. Das war in der jüdischen Kultur ganz anders. Trauern hatte einen festen Platz. Wenn zum Beispiel jemand gestorben ist, dann kamen die Klagefrauen ins Haus. Diese bleiben einige Tage dort haben mitgeholfen, die Trauer und den Verlust nicht nur in sich hineinzufressen, sondern zum Ausdruck zu bringen. Das war völlig normal und überhaupt nicht komisch.

## Gefühle in den Psalmen

Gefühle sind die Sprache der Seele und bringen eine Realität und eine Wahrheit in uns zum Ausdruck. Das kommt besonders in den Psalmen so lesen. Sie zeigen uns auf, wie ein ehrlicher

Umgang mit unseren Gefühlen möglich ist. Ganz besonders David zeigt uns da einen sehr hilfreichen Weg.

David war ein Mann. Von ihm heisst es sogar, dass er ein Mann nach Gottes Herzen war. Und in seinen Psalmen kommt zum Ausdruck, wie sehr sich David seiner Gefühle bewusst war und dies auch formulieren konnte. Im Leben von David kommt die ganze Bandbreite der Gefühle in einer grossen Aufrichtigkeit zum Ausdruck.

- So tanzt er vor Freude als erwachsener Mann vor der Bundeslade her, die nach Jerusalem gebracht wird – wie ein kleines Kind. (2.Sam 6,14)
- Andererseits konnte er genauso ehrlich, seine tiefsten Ängste, seinen Frust, seine Enttäuschung oder sein Gefühl der Reue vor Gott zum Ausdruck bringen und nichts schönreden. In Psalm 42 schreibt er zum Beispiel:

**Meine Tränen sind meine Speise Tag und Nacht, weil man täglich zu mir sagt: Wo ist nun dein Gott?**

David bringt damit seine Gefühle zum Ausdruck. Und er bezieht sie in seine Beziehung mit Gott und wird so echt und wahr vor Gott.

Ist euch auch schon aufgefallen, wie oft in den Psalmen das Wort Seele vorkommt?

- Lobe den Herrn meine Seele ... (Ps 103,1)
- Er erquickt meine Seele ... (Ps 23,3)
- Meine Seele ist tief bestürzt ... (Ps 6,4)
- Wie lange soll meine Seele noch sorgen und mein Herz täglich aufs Neue trauern? (Ps 13,3)

117x kommt der Begriff Seele allein in den Psalmen vor. In den Psalmen werden ganz selbstverständlich die Gefühle und in Verbindung mit der Seele gebracht. Für die Psalmbeter ist klar: Die Gefühle sind die Sprache der Seele. Und diese Gefühle werden im Gespräch mit Gott eingebracht, ob sie sich nun gut oder schlecht anfühlen.

Dazu sagt C.S. Lewis sehr treffend

**Wir sollen Gott das bringen, was in uns ist - nicht das, was in uns sein sollte. Dieses "sollte" wird uns davon abhalten, die Wahrheit zu sagen. Sie wird uns abhalten, die Wahrheit zu fühlen, besonders die Wahrheit über unseren Schmerz.**

Diese Wahrheit über uns Menschen kommt in den Psalmen direkt und ungeschönt zum Ausdruck. Deshalb sind mir die Psalmen sehr lieb geworden.

## Gefühle als Chance

Aus all dem wurde mir klar: Meine Gefühle sind eine grosse Chance – für meine Beziehung mit Gott, aber auch für meine Beziehung zu den Mitmenschen.

Unsere Gefühle haben eine grössere Bedeutung, als die meisten von uns denken. Leidenschaft für eine Sache zu haben, hat ganz schön viel mit Gefühlen zu tun. Wenn ich mir ein leidenschaftliches Christsein wünsche, dann hat dies auch ganz viel mit meinen Gefühlen zu tun. Ich kann nicht gleichzeitig um Leidenschaft im Glauben beten und meine eigenen Gefühle ignorieren. Das geht nicht.

Peter Scazero schreibt:

**Für unsere Beziehung mit Gott ist es wichtig, dass wir uns unserer Gefühle bewusst sind. Unsere Gefühle sind die Sprache der Seele. Unsere Gefühle sind der Schrei, der unserem Herzen eine Stimme verleiht. Nur leider hören wir oft nicht zu. Wir unterdrücken unsere Gefühle. Wenn wir uns erlauben, eine grössere Bandbreite an Emotionen zu fühlen – inklusive Traurigkeit, Depressivität, Angst und Wut –, wird eine tiefe Veränderung unserer Beziehung mit Gott stattfinden.**

Das glaube ich zutiefst und erlebe es auch so. Deshalb werden wir uns in den nächsten beiden Predigten mit dem Gefühl der Angst und der Wut beschäftigen.

Bei manchem von uns sind die eigenen Gefühle verschüttet, und uns fehlt der Zugang zu ihnen. Doch durch die Kraft des Heiligen Geistes ist eine Neubelebung möglich, die unsere Beziehung zu Gott und zu den Mitmenschen bereichert.