

ANGELIKA HEINEN

GEFÜHLE

brauchen frische Luft

Ehrlich und gesund mit Ärger,
Angst und Traurigkeit umgehen

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänsler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2022 SCM Hänsler in der SCM Verlagsgruppe GmbH ·
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse
folgender Ausgabe entnommen:
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 SCM R. Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche
Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung –
Neues Testament und Psalmen
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.
Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)
Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung.
Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.
Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung.
Alle Rechte vorbehalten. (SLA)

Lektorat: Esther Schuster
Titelbild: stocksy (Catherine MacBride, Ireland)
Autorenfoto: Michaela Wohlleber
Gesamtgestaltung: Kathrin Spiegelberg, www.spika-design.de
Druck und Bindung: Dimograf
Gedruckt in Polen
ISBN 978-3-7751-6121-3
Bestell-Nr. 396.121

Inhalt

Vorwort	7
Neue Schöpfung, alte Gefühle?	9
Das Problem der Christinnen und Christen mit »negativen« Gefühlen	16
Gefühle – unsere verkannten Schätze	26
Sieben Grundemotionen	28
Vier Grundbedürfnisse	36
Gefühle als Botschafter der Bedürfnisse	41
Wie die Psyche für sich sorgt, wenn wir sie lassen.....	48
»Alles gut« – Wie wir uns selbst schaden, wenn wir Gefühle unterdrücken	65
Gefühle annehmen statt loswerden	80
»ACT« – der Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie	84
»Willkommen!« – Gefühle annehmen, verstehen und auf sie eingehen	116
»Sag es einfach!« – Gefühle ausdrücken in der »Gewaltfreien Kommunikation«	126
Gefühle eines Christenmenschen	136
Gott – der fühlende Schöpfer und Vater	144
Jesus – der fühlende Sohn Gottes.....	153
»Mit-Gefühl« – Wie Gott unseren menschlichen Gefühlen begegnet	171
Die Psalmen – harter Tobak großer Beter	189

Gefühle brauchen frische Luft	205
Gebet mal anders	210
Mehr Sein als Schein – Eine persönliche Erfahrung	213
Mein größter Wunsch	223
Dank	225
Anhang	226
Wortschatz der Gefühle	226
Anmerkungen	228

Neue Schöpfung, alte Gefühle?

Es ist Sonntag, kurz vor 10 Uhr morgens, und ich sitze in der Gemeinde. Gleich beginnt der Gottesdienst. Ich habe mich heute überwinden müssen zu kommen, denn eigentlich war mir gar nicht danach. Die Vorstellung, viele Leute zu treffen und vielleicht sogar noch angesprochen zu werden – »Hey, schön, dich zu sehen! Alles gut bei dir?« –, hat mir Bauchschmerzen bereitet. Es ist gerade gar nicht »alles gut« bei mir. Ich bin traurig. Bedrückt. Nachdenklich. Viele Gedanken kreisen in meinem Kopf, die mir Sorgen machen, die ich aber nicht abstellen kann. Ich weiß, dass diese Gedanken mir nicht guttun. Sie helfen nicht, sie machen nichts besser, teilweise sind sie sogar vollkommen übertrieben und irrational. Aber ich kriege sie nicht weg.

Heute Morgen nach dem Aufstehen habe ich mit mir gerungen: Soll ich wirklich zum Gottesdienst gehen? Mir ist so gar nicht nach Singen zumute. Ich fühle mich nicht nach »Halleluja – du begeisterst mich«¹, nach »Lobe den Herrn«² oder »Oh Happy Day«³. Ich möchte auch eigentlich gar nicht groß gesehen werden und erst recht nicht nach dem Gottesdienst noch bei Kaffee und Keksen mit anderen »nett plaudern«. Aber ich habe eine kleine Hoffnung in mir, dass die Predigt mich vielleicht aus meinen Grübelgedanken und meiner Niedergeschlagenheit herausholen könnte. Dass ich irgendetwas mitnehmen kann, was mich ermutigt, aufbaut oder stärkt. Also sitze ich jetzt hier und harre der Dinge, die da kommen werden. Ich habe mir einen Platz hinten und am Rand der Reihe gesucht und beobachte, wie die anderen Gemeindeglieder gut gelaunt hereinkommen und sich fröhlich begrüßen. Es wird gelacht, sich umarmt,

Komplimente werden ausgetauscht – »Gut siehst du aus! Du strahlst ja richtig heute!« –, und ich war noch nie so froh darüber, von niemandem wahrgenommen zu werden. Wenig später hat jeder seinen Platz gefunden, der Gottesdienst beginnt und ich lasse die Begrüßung der Moderatorin an mir vorbeiziehen: »Was für ein herrlicher Sonntagmorgen ...«, »ein Privileg, miteinander Gottesdienst feiern zu dürfen ...« Schon oft habe ich solchen Worten von Herzen zugestimmt, aber heute empfinde ich den Morgen nicht als herrlich, den Gottesdienst nicht als Privileg, und in Feierlaune bin ich sowieso nicht.

Die Lobpreislieder, die dann von der ganzen Gemeinde geschmettert werden, sind mir fast ein bisschen zu laut, zu begeistert und sprechen mir so gar nicht aus der Seele. Ich stehe mit allen anderen auf, um mir nichts anmerken zu lassen, bringe aber keinen Ton heraus. Hinter vielen Aussagen in den Liedern steht für mich heute ein großes Fragezeichen: »Komm und lobe den Herrn, meine Seele sing«⁴, »Ich lieb dich, Herr«⁵, »Ich kann nicht anders, als zu singen«⁶ – wirklich? Alle um mich herum gehen vollkommen auf in der Musik. Sie singen laut mit, klatschen, tanzen oder haben wenigstens ein breites Lächeln im Gesicht. Was ist nicht in Ordnung mit mir? Was stimmt nicht mit mir, dass ich es nicht hinkriege, mitzusingen, Gott zu loben und ihm zu danken? Er ist es doch wert und ich glaube doch an ihn! Was steht denn zwischen mir und ihm, dass mein Herz so zugeschnürt ist und ich mich überhaupt nicht über Gott und seine Liebe freuen kann? Eines haben die Lieder auf jeden Fall verändert: Die Sorgen und Grübelgedanken, mit denen ich gekommen war, sind nun völlig in den Hintergrund gerückt. Stattdessen grübele ich jetzt darüber nach, ob ich nicht richtig glaube oder was ich falsch mache, sodass es mir gerade so geht, wie es mir geht. Und dann denke ich, dass diese Fragen an sich schon falsch sind! Wie kann ich nur im Gottesdienst so ego-

zentrisch um mich und um meine Befindlichkeiten kreisen?! Ich sollte meinen Blick doch auf Gott richten und endlich mit diesem Selbstmitleid aufhören – dann würde es mir bestimmt sofort besser gehen!

Kurz bevor ich an meinen eigenen Gedanken irre werde, ist der Lobpreisblock endlich vorbei, und der Prediger tritt nach vorne. Wir setzen uns, und noch durstiger als zu Beginn warte ich auf ein paar erfrischende Tropfen Ermutigung oder Trost – irgendetwas, was mein inneres Chaos zur Ruhe kommen lässt und meinen Gedanken eine neue, positive Richtung gibt. »Der Vers, um den es heute gehen soll, steht in Philipper 4,4. Dort heißt es: »Freut euch im Herrn allezeit! Wiederum will ich sagen: Freut euch!«

Wow, das hat geschmeckt! Wie ein sauberer, kraftvoller Faustschlag direkt in meine Magengrube! Die weiteren Ausführungen des Predigers kommen gar nicht mehr bei mir an. Ich habe jetzt endgültig zugemacht und kämpfe mit den Tränen. Ich kann das nicht! Vielen anderen Aufforderungen könnte ich problemlos folgen: Ich könnte ohne Weiteres Geld für das Straßenkinderprojekt in Brasilien spenden. Ich könnte für den Gemeindebasar nächsten Monat einen Kuchen backen – von mir aus auch gerne zwei. Ich könnte die ältere Dame aus der Gemeinde besuchen, deren Mann gerade gestorben ist. Ja, von mir aus könnte ich sogar ab und zu im Kindergottesdienst ausshelfen oder den Küchendienst koordinieren. Aber was ich *nicht* kann, ist, mich jetzt und hier »im Herrn zu freuen«!

Wahrscheinlich bin ich hier einfach fehl am Platz. Wahrscheinlich habe ich die »Frohe Botschaft« noch gar nicht verstanden. Wahrscheinlich habe ich einen zu kleinen Glauben. Wahrscheinlich lese ich zu wenig in der Bibel. Wahrscheinlich mache ich viel zu wenig »Stille Zeit«. Wahrscheinlich steht noch irgendeine Sünde zwischen mir und Gott ... Ich harre ir-

gendwie bis zum Ende des Gottesdienstes aus und stehle mich dann schnell und unauffällig davon. Wahrscheinlich ... bleibe ich nächstes Mal einfach besser zu Hause!



Kennen Sie so etwas? Dass eine Predigt, ein Bibelvers oder fröhliche Lobpreismusik genau das Gegenteil von dem bewirkt, was wir uns eigentlich erhoffen – und was augenscheinlich bei allen anderen funktioniert? Ich persönlich habe das nicht nur einmal erlebt. Und wenn ich genau hinschaue, dann hatte es immer mit etwas zu tun, das ich den »frommen Anspruch an unsere Gefühlswelt« nennen möchte. Je nachdem, wie wir geprägt sind, stellen wir an uns und andere bestimmte Ansprüche, wie man als Christ oder Christin handeln, sprechen, denken und fühlen sollte. Überlegen Sie doch einmal, wie Sie folgenden Satz weiterführen würden: »Als Christin bzw. Christ will ich/sollte ich/muss ich nicht/darf ich nicht ...« Auf diese Weise entdecken Sie vielleicht Ihre eigenen bewussten oder auch unbewussten Ansprüche an Menschen, die sich als Christin oder Christ bezeichnen.

Es würde ein ganz eigenes Buch füllen, wollte man sich fragend mit den Geboten, Regeln und Normen im Leben eines Christen oder einer Christin auseinandersetzen. Ich möchte aber hier gerne den Fokus auf einen Bereich richten, der nach meinem Empfinden noch etwas komplexer ist. Es ist nicht besonders schwierig für mich, als Christin nicht zu betrügen, hilfsbereit zu sein oder niemanden absichtlich zu verletzen. Das kostet mich zwar manchmal vielleicht Überwindung oder Zurückhaltung, aber ich kann mich dazu entscheiden und danach handeln. Doch was mache ich mit all den Erwartungen und Ansprüchen an meine Gefühle? Wenn ich mich einfach

entscheiden könnte, mich »allezeit zu freuen«, würde ich das ja gerne tun – und wer würde das nicht? Aber ich kann nun mal nicht meine Gefühle wie an einem Mischpult regeln, wo ich die Tiefen herunter- und die Höhen hochdrehen kann. Die Frage ist allerdings: Muss ich das überhaupt? Bin ich als Christin verpflichtet, mich immer gut zu fühlen? Ist eine Christin per definitionem immer zufrieden, fröhlich, positiv oder wenigstens dankbar? So zugespitzt gefragt würde es wahrscheinlich niemand bejahen. Aber wie komme ich überhaupt auf so eine Frage?

Auf meinem bisherigen Lebens- und Glaubensweg habe ich die unterschiedlichsten christlichen »Landschaften« gesehen und kennengelernt: die katholische Kirche, evangelische Landeskirchen und viele verschiedene freikirchliche evangelische Gemeinden. Und so sehr sie sich auch in ihrer Theologie, ihren Strukturen und in der Form ihrer Gottesdienste unterschieden – so bin ich doch überall Menschen begegnet, die seit ihrer Entscheidung für Jesus scheinbar nur noch schöne, positive Dinge erlebt haben. Ich hörte sie niemals klagen, und wenn wir uns unterhielten, hatten sie immer Grund zu Freude und Dankbarkeit. Immer ein Loblied auf den Lippen, immer erfüllt von Gottes Liebe! Sie beriefen sich dabei oft auf Bibelverse wie »Freut euch im Herrn allezeit! Wiederum will ich sagen: Freut euch!« (Philipp 4,4), »Sagt in allem Dank! Denn dies ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch« (1. Thessalonicher 5,18), »Dies ist der Tag, den der HERR gemacht hat! Seien wir fröhlich und freuen wir uns in ihm!« oder »Seid nicht bekümmert, denn die Freude am Herrn ist eure Stärke« (Nehemia 8,10; LUT), um nur einige Beispiele zu nennen. Ich mag solche Verse. Sehr sogar! Und ich habe sie schon häufig selbst zitiert oder in Postkartenform verschenkt. Oft geht mir dabei das Herz auf und ich fühle eine tiefe, echte Freude.

Dann gibt es aber auch diese Momente wie in dem eben beschriebenen Gottesdienst, wo es mir bei solchen Aussagen innerlich alles zuschnürt. Fast reflexartig hole ich dann oft tief Luft und atme kräftig durch. Das passiert genau dann, wenn ich den Eindruck habe, dass die schönen, positiven Worte mit aller Kraft auf eine Situation »draufgepresst« werden, zu der sie eigentlich nicht passen. Es fühlt sich verkrampft, gewollt und irgendwie künstlich an. Vielleicht kennen Sie diesen Effekt auch von Menschen, die – ob gläubig oder nicht – scheinbar *immer* positiv denken und selbst in der größten Katastrophe noch ein »Ja, aber schau mal: Das Gute ist doch, dass ...« auf der Zunge haben. Was bewirkt das bei Ihnen? Wird die Katastrophe für Sie dann tatsächlich kleiner? Nimmt es Ihnen die empfundene Last von den Schultern? Oder kommt vielleicht sogar noch eine zweite Last hinzu, weil Sie sich unter Druck gesetzt fühlen, positiv und leichtfüßig mit der Sache umzugehen und nicht so sehr unter ihr zu leiden?

Meine Erfahrung ist, dass eher das Zweite passiert – sowohl bei mir selbst als auch bei den Menschen, mit denen ich spreche. In einem psychotherapeutischen Ansatz, auf den ich im dritten Kapitel genauer zu sprechen komme, unterscheidet man zwischen »sauberm Leid« und »schmutzigem Leid«. Das »saubere Leid« entsteht durch Schmerzen, Verlust, Ungerechtigkeit usw., gehört also unmittelbar zu dem Erlebnis dazu. Das »schmutzige Leid« wiederum entsteht, wenn wir versuchen, dem Schmerz auszuweichen, ihn zu vermeiden, zu unterdrücken oder bestimmte Gefühle nicht zu fühlen. Und dieses Leid quält uns sehr viel mehr als das ursprüngliche »saubere Leid«. Später werde ich auf diesen spannenden Ansatz noch ausführlich eingehen.

Erst einmal ist es ganz natürlich, dass wir Menschen alles Unangenehme vermeiden wollen und das Angenehme suchen.

So sind wir »gebaut«. Allerdings scheint mir, dass Christinnen und Christen das besonders intensiv und engagiert tun. Als wäre der Glaube eine Versicherung gegen Traurigkeit, Unzufriedenheit, Ärger, Einsamkeit und Angst und gleichzeitig eine Garantie für Freude, Mut und Zufriedenheit.

Wenn ich das beobachte oder manchen meiner Glaubensgeschwister zuhöre, wie sie so ausnahmslos positiv gestimmt sind, dann finde ich mich in einer großen Spannung wieder: Einerseits ist der Glaube an Gott und meine Beziehung zu ihm auch für mich die zentrale ermutigende Kraft in meinem Leben. Ich fühle mich von ihm beschenkt und gesegnet, freue mich über vieles, was Gott für mich schon getan hat und weiterhin tut, und habe »zehntausend Gründe«⁷, ihn zu loben und ihm zu danken! Andererseits passieren auch in meinem Leben und vor allem in der Welt jenseits meines Tellerrandes sehr viele Dinge, denen ich wirklich nichts Positives abgewinnen kann. Dinge, die mir wehtun, mich traurig machen, die mir Angst machen oder mich verärgern. Und was mache ich dann mit der Aufforderung, mich »allezeit zu freuen«? Ein Glaube, der mich langfristig durchtragen und in meinem Alltag eine wichtige Rolle spielen soll, muss für mich vereinbar sein mit meiner Lebensrealität! Er muss auch einen Raum bieten für schmerzhaft Erfahrungen und unangenehme Gefühle. Genauso, wie ich, wenn ich einen Gottesdienst besuche, nicht »meinen Verstand an der Garderobe abgeben« möchte, so möchte ich auch nicht vor der Kirchentür erst einmal mein schweres Herz in den Müllcontainer entleeren müssen, bevor ich dann mit leichtem, fröhlichem Herzen und einem »erlösten« Gesichtsausdruck eintreten darf. Dieses Anliegen treibt mich seit Jahren um, und neben meinen eigenen Erfahrungen haben mich dabei vor allem Gespräche mit gläubigen Patientinnen und Patienten im Rahmen meiner psychotherapeutischen Tätigkeit geprägt.