

smd transparent

Neues aus Schüler-SMD, Hochschul-SMD und Akademiker-SMD

Glaube und Gefühl

Wie sich Herz und Verstand zusammenbringen lassen

Christian fühlt sich ... voll motiviert, stinksauer, großartig, todunglücklich, gesegnet, hundeelend. Die Liste ließe sich fortsetzen. Facebook bietet mir tatsächlich 120 Auswahlmöglichkeiten, um meinen aktuellen „Status“, meine Befindlichkeit, zu definieren und der Welt bekanntzugeben – in 120 verschiedenen Emojis. Gefühle sind salonfähig geworden. Man sagt, wie man sich fühlt, in sozialen Medien, auf Parties oder im Hauskreis. Musik, Filme, Werbung – die Welt um uns herum appelliert permanent an unsere Gefühle. Wie vertragen sich eigentlich Gefühle und christlicher Glaube? „Glaube ist kein Gefühl“, sagen die einen. „Glaube ohne Gefühl geht gar nicht“, sagen die anderen. Jesus nennt als wichtigstes Gebot: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Verstand!“ Herz und Verstand, Fühlen und Denken gehören zusammen. Im Redaktionsteam haben wir die Beobachtung gemacht, dass wir in der SMD

_Zum Thema:

Glaube mit Gefühl. Von Jörg Berger _3

Bibelarbeit: Der Mensch und seine Gefühle. Von Elisabeth Reinhard _6

Vom Umgang mit geistlichen Temperamenten _8

_Außerdem:

Zehn Jahre Markustheater _10

Wege in die Medien _17

70 Jahre SMD - Entdecke das Netzwerk! _18

Ein Raumfahrtstechniker in Indonesien _20

Phänomen „SMD-Badewanne“ _23

manchmal ziemlich verkopft sind und uns andererseits manchmal zu stark auf unsere Gefühle verlassen. Wie sieht ein guter Mittelweg aus und was sagt eigentlich die Bibel über Gefühle? Wir haben interessante Autorinnen und Autoren zu diesem Thema gewinnen können und legen ein Heft vor, das Sie inspirieren und auf neue Gedanken bringen wird. Unser Autor Jörg Berger sieht die Lösung in emotionaler Reife. Er sagt: „Emotionale Reife bedeutet beides: ein ganzheitliches Glauben, Leben und Lieben, was Gefühle einschließt, und zugleich die Fähigkeit, einen gesunden Abstand zu den eigenen Gefühlsregungen einzunehmen. Zum reifen Gefühlsleben gehören sowohl Leidenschaft und Mitgefühl als auch eine ordnende Vernunft. Alle drei gehören zu den geistgewirkten Lebensäußerungen, die der Glaube hervorbringt“ (siehe Artikel ab Seite 3). Pfarrerin Elisabeth Reinhard beleuchtet am Beispiel der kinderlosen Hanna die Gefühls- und Lebenswelt der Menschen im Alten Testament und wie dort Gefühle ganz selbstverständlich Ausdruck fanden. Sie stellt fest: „Gefühle können dem Glauben kein Fundament geben, aber sie erwecken den Glauben zum Leben.“ (Artikel ab Seite 6). Es kann aber auch passieren, dass weder Gefühle noch Verstand im Glauben einen Platz haben – so erlebte es unsere Autorin Anja in ihrer Jugend in Elternhaus und Schule. Ihren und weitere Erfahrungsberichte lesen Sie ab Seite 8. Darüber hinaus erwarten Sie in diesem Heft wieder viele Einblicke in die Arbeit der SMD, u. a. ein Blick auf das Phänomen der „Badewannen-Finzen“. Wir wünschen gewinnbringendes Leben! ■

Christian Enders, Redaktion

Glaube mit Gefühl

Wie wir emotionale Reife gewinnen

Von Jörg Berger

Muss sich der Glaube von unseren Gefühlen lösen? Wird er dadurch unbestechlicher, und kann er uns dann besser durch schwere Zeiten tragen? Oder sollten wir im Gegenteil erlöster aussehen, weil uns der Glaube bis tief in unser Gefühlsleben prägt? Früher wurden diese beiden Standpunkte oft gegeneinander ausgespielt. Auch wenn das heute nicht mehr so häufig der Fall ist, bleiben beide Fragen spannend.

Braucht der Glaube Gefühle? Diese Grundsatzfrage lässt sich vielleicht rasch beantworten, wenn wir sie ein wenig verfremden: „Braucht eine Ehe Gefühle?“ – „Natürlich!“, würden wir einem jungen Menschen raten, der sich seiner Gefühle noch nicht sicher ist. Als Psychotherapeut denke ich an tragische Fälle, in den Menschen ohne ein Gefühl der Liebe geheiratet haben. Stattdessen war da ein Gefühl von Freundschaft oder sogar Mitleid. Wer ohne ein Gefühl von Liebe in eine Ehe geht, macht sich nicht nur selbst unglücklich. Wenn das Gefühl fehlt, quält das auch den anderen. „Braucht eine Ehe Gefühle?“ – „Sie ist mehr als Gefühle!“, würden wir antworten, wo ein Ehepartner in die Krise gerät und ihm die Gefühle für den anderen verloren gehen. Zu unserem Menschsein gehört unser Gefühlsleben: als Resonanzraum für unsere Erfahrungen, als vielfältige Triebkraft zum Guten, als Säule meiner Identität (denn niemand fühlt genauso wie ich), als Schatz, den ich teilen kann. Wo Gott ruft, da ruft er uns als ganzen Menschen. Unsere Liebe und Leidenschaft, unsere Freude und Dankbarkeit, unser Zorn über Ungerechtigkeit und unser Abscheu gegenüber dem Bösen, unsere Gottesfurcht, unsere Scham über unsere Sünde – wie wäre all das denkbar ohne Gefühl?

Zugleich wächst niemand auf, ohne dass sein Gefühlsleben Schaden nimmt. Die Schwächen und vielleicht Traumata unserer Herkunftsfamilie prägen unser Gefühlsleben, genauso wie die belastende

Erfahrungen, die wir außerhalb der Familie machen. Dadurch entstehen die dunklen Seiten unseres Gefühlslebens: Groll, Hass, Distanz, Stolz, Verachtung, aber auch Angst, Enttäuschung, unberechtigte Scham und Schuldgefühle. Doch auch wenn wir eine perfekte Kindheit durchlebt hätten, bliebe eine Schwachstelle unseres Gefühlslebens. Denn es legt uns eine bedenkliche Ethik nahe: gut ist, was sich gut anfühlt; schlecht ist, was sich schlecht anfühlt. Ganz offensichtlich benötigen unsere Gefühle Führung. Zur geistlichen Reife gehört das Vermögen, manchmal auch das Gegenteil dessen zu tun, was einem das eigene Gefühl sagt. Schließlich hat unser Gefühlsleben eine biologische Grundlage, die ebenfalls störanfällig ist. In einer Depression zum Beispiel streckt sich selbst der Glaubensstärkste vergeblich nach einem Tropfen Freude aus. Sein Gebet findet keinen Widerhall der Nähe Gottes. Braucht der Glaube also Gefühle? Unbedingt! Sie sind ein unverzichtbarer Teil unserer Liebe zu Gott und unserer Leidenschaft für unseren Nächsten. Doch es gilt auch die Umkehrung: Unsere Gefühle brauchen Glauben. Auch sie brauchen Befreiung vom Bösen, Heilung und die Einwilligung in eine gute Führung. Das finden Glaubende, die Jesus Christus zum Herrn ihres Lebens machen.

Als Christ emotional reifen

Doch wie steht es mit unserem ganz persönlichen Verhältnis von Glaube und Gefühl? Und wie kann sich Glaube mit Gefühl entfalten? Unsere Lebensgeschichte hat uns dabei an unterschiedliche Ausgangspunkte geführt. Deshalb setzt sich der Glaubensweg auch unterschiedlich fort, was unseren Umgang mit Gefühlen angeht. Eine Idee davon vermittelt die intuitive Systematik von Bauchtypen, Herztypen und Kopftypen, die zum Beispiel in das Persönlichkeitsmodell des Enneagramms eingeflossen ist (siehe auch Seite 19, Amm. d. Red.).

Bauchtypen. Sie gestalten ihr Leben und ihre Beziehung gefühlsgeleitet, auch wenn sie gar nicht wie gefühlige Menschen wirken. Sie urteilen intuitiv. Sie entscheiden schnell. Sie handeln impulsiv. Ohne ihre Klarheit, Leidenschaft und Tatkraft würden christliche Gemeinschaften wohl



erlahmen. Zugleich kann ihre Direktheit andere verletzen, ihre Blitzklarheit kann eine Gemeinschaft polarisieren. Denn einerseits brauchen andere länger, um zu einer Klarheit zu kommen, andererseits sind Dinge auch nicht immer so klar, wie es der Intuition entschlossener Menschen erscheint. Auf ihrem Weg mit den Gefühlen brauchen Bauchtypen mehr Herz. Wenn Sie sich das Spektrum zarter Gefühle erschließen – Mitgefühl, Taktgefühl, ein Gespür für die eigene Verletzlichkeit und die anderer – dann richten Sie Ihre Energie liebevoller aus. Sie vervielfachen außerdem ihre Wirkung, wenn sie ihre Leidenschaft einer Disziplin unterwerfen, das heißt: sie von guten Gewohnheiten und festen Prinzipien formen lassen (der Gabe von Kopfmenschen).

Herztypen. Sie wiederum wirken wie Gefühlsmenschen, sind es aber nicht. Sie werden vielmehr von den Gefühlen bestimmt, die andere haben oder haben könnten. Ihre wahren Gefühle stellen Herztypen oft zurück. Sie tun das manchmal bis zur Selbstaufgabe. Dazu bringen sie ihre Einfühlungsgabe, ihr Verantwortungsgefühl und auch der Wunsch, für andere wichtig zu sein. Doch was wäre eine Gemeinschaft ohne die Herzenswärme und Fürsorge von Herztypen? Sie können von Bauchtypen lernen, wie befreiend es ist, anderen auch unangenehme Wahrheiten zuzumuten und zu den Gefühlen zu stehen, die sie wirklich haben. Die meisten Beziehungen werden dadurch tiefer, authentischer und schöner. Die Beziehung zu einigen ausnutzenden Menschen geht verloren. Doch wenn sich der Wald von Beziehungen lichtet, entsteht mehr Raum für die eigene Berufung. Dabei helfen auch die Kopftugenden: die Fähigkeit, einmal mit Abstand auf den eigenen Alltag zu sehen und einen Plan für das eigene Leben zu entdecken. Auch das macht unabhängig, wenn das Mitgefühl einmal überhandnimmt.



Kopftypen. Sie haben im Laufe ihres Lebens vor allem Vorsicht gelernt. Sie halten lieber Abstand und denken nach. Ihren Gefühlen misstrauen Sie, denn die sind manchmal trügerisch und können zu Handlungen hinreißen, die man später vielleicht bereut. Wenn sich Kopftypen aber zu einer Gewissheit durchgezögert haben, halten sie diese mit großer Treue durch. Sie sind in einer Gemeinschaft wachsame Mahner und zugleich oft diejenigen, die eine Wahrheit auch dann durchhalten, wenn Situationen emotional werden oder man für seine Überzeugung einen Preis zahlen muss. Von Herztypen können Kopftypen lernen, dass sich manche Wahrheiten nicht aus dem Abstand herausfinden lassen. Sie erschließen sich in Versuch und Irrtum und im liebevollen Bemühen, einer

Situation gerecht zu werden, für die es keine befriedigenden Prinzipien gibt. Kopftypen lösen außerdem Blockaden, wenn sie ihren spontanen Impulsen und ihrer Intuition mehr Vertrauen schenken. Damit steigern Kopftypen nicht nur ihr Lebensgefühl, sondern auch ihren Beitrag für die Gemeinschaft.

Ein reifes Gefühlsleben balanciert sich so aus zwischen Leidenschaft, Mitgefühl und einer ordnenden Vernunft. Der Ausgangspunkt der einen Persönlichkeit kann dabei zum Zielpunkt einer anderen werden: Wir können voneinander

lernen, vielleicht sogar am meisten von denen, deren Gefühlsleben unserem fremd ist. Doch wie sieht unser Gefühlsleben in unserer Gottesbeziehung aus?

Wie wir Gott auf Abstand halten ohne es zu merken

Jesus, wie er sich uns im Neuen Testament zeigt, kommt Frauen ungehörlich nahe (freilich ohne Grenzen zu überschreiten), herzt Kinder, lässt bei Tisch den Jünger Johannes an seiner Brust liegen. Er sieht auch in Schuld und Schande keinen Grund, sich von Menschen fernzuhalten. Es kann daher nicht überraschen, wenn Jesus auch für die Beziehung zum dreieinigen Gott intime Bilder wählt: Braut und Bräutigam (Mt 9,15), Weinstock und Rebe (Joh 15,4), der Geist Gottes, der im Glaubenden wohnt und Ströme lebendigen Wassers aus dessen Leib fließen lässt (Joh 7,38), der Vater und Jesus selbst, die gemeinsam Wohnung beim Glaubenden nehmen (Joh 14,23). Ginge es noch näher? All das ist kaum ohne intensive Gefühle denkbar. Zugleich erfahren wir schmerzlich, wie wir in unserem Alltag hinter den Möglichkeiten zurückbleiben, die Jesus eröffnet. Woran liegt das? Wenn die Beziehung zu Gott eine echte Beziehung des ganzen Menschen zum lebendigen Gott ist, dann spielt sich auch dort ab, was sich in menschlichen Beziehungen ereignet: Wir übertragen frühere Beziehungserfahrungen auf die heutigen. Wir haben in unserer Kindheit Reaktionen entwickelt, die uns vor Verletzungen und Enttäuschungen geschützt haben. Doch die sind heute häufig Überreaktionen. Sie beschränken die Nähe und Tiefe unserer Beziehungen. Auch Gott halten wir dadurch auf Abstand, ohne es zu merken. Was dabei genau geschieht und wie sich Schutzmechanismen verändern, das zeigen die folgenden Beispiele „Abwerten“ und „Selbstdarstellung“:

Der Stachel Abwerten.

Dieser Schutzmechanismus entwickelt sich bei Kindern, die sich dem Unvermögen ihrer Bezugsperson ausgeliefert gefühlt haben. Manchmal waren die Eltern tatsächlich nicht fähig, ihr Kind gut durch den Alltag und ins Leben zu geleiten. Oft hat ihnen auch nur das Einfühlungsvermögen gefehlt, um ihr Verhalten richtig auf ihr Kind abzustimmen. Ein kleiner Mensch erlebt dann: „Ich bin von Idioten umzingelt. Wenn ich



mich nicht auf mich selbst verlasse, bin ich verlassen. Ich muss andere kritisch beobachten und auf ihre Fehler hinweisen, dann wird es etwas besser.“ Menschen mit dem Schutzmechanismus Abwerten verhalten sich später überkritisch, wenn Menschen oder Situation unvollkommen sind. Ihre Wahrnehmung verengt sich dann zu einem Tunnelblick, in dem sie vor allem Mängel, Fehler, die schlechten Motive anderer und deren Unvermögen sehen. Zum Glück ist wenigstens Gott vollkommen. Theoretisch zumindest. Aber ganz praktisch? Kann man sich der Kirche, die Jesus baut, anvertrauen, ohne wieder dem Unvermögen anderer Menschen ausgeliefert zu sein? Berücksichtigt die tägliche Fürsorge Gottes wirklich die Bedürfnisse und Wesenszüge eines Glaubenden? Man könnte dafür Gegenbeispiele finden. Dann nehmen Glaubende auch Gott gegenüber eine kritische Distanz ein, auch wenn ihnen das nicht immer bewusst ist. Das schützt vor Enttäuschung, Kränkung und emotionalem Schmerz, es schränkt aber auch die Innigkeit der Beziehung zu Gott ein. Glaubende, die emotional reifen, lernen Gott im Kleinen und Unvollkommenen zu entdecken. Wenn Jesus im Stall zur Welt kam, darf uns dann wundern, wenn wir in seiner Gemeinde auf Ochs und Esel treffen? Und ist sein Wunder nicht größer als all die Unvollkommenheit, in die er hineingeboren wird? Schenkt uns Gott nicht genug, um in einer unvollkommenen Welt mit unvollkommenen Menschen glücklich zu sein? Entlang dieser Themen entfalten manche Glaubende eine tiefere Gefühlsbeziehung zu Gott.

Der Stachel Selbstdarstellung. Manche Kinder müssen mit wenig Aufmerksamkeit und Zuwendung auskommen. Ihre Eltern sind zu sehr mit ihrer Karriere, mit den eigenen Bedürfnissen oder Lebensproblemen beschäftigt. Doch es gibt ein Mittel, um sich mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung zu sichern: toll sein. Je nach Begabung bezaubern dann manche Kinder mit ihrem Charme, beeindruckt durch ihre Leistung oder rühren mit ihrer Hilfsbereitschaft. Sie trainieren, wie sie ihre positiven Eigenschaften ins Rampenlicht und ihre Schwächen in den Hintergrund rücken. Damit gewinnt man auch als Erwachsener noch Extraportionen an Aufmerksamkeit und Zuwendung. Das hat aber den Preis, sich für andere verbiegen zu müssen und außerdem Erwartungen zu wecken, die man früher oder später enttäuschen muss. Zum Glück liebt Gott jeden Menschen so wie er ist. Theoretisch zumindest. Aber ganz praktisch? Gott mag den Sünder lieben, aber hasst er nicht seine Sünden? Und freut sich Gott nicht besonders über den, der sein Wort gehorsam umsetzt? Und wenn ich weiter sündige und nicht viel Gutes tue, wie kann ich dann mit Gottes Nähe und Segen rechnen? Solche Gedanken und Empfindungen können den Schutzmechanismus der Selbstdarstellung aktivieren: Glaubende machen dann sich selbst, anderen

und Gott etwas vor. Sie konzentrieren sich auf Bereiche, in denen sie etwas vorzeigen können. Sie verbergen vor sich selbst und vor Gott, was nicht gut ankommt. (Wenn Glaubensvorbilder fallen, liegt das an diesen Mechanismen. Im Dunkel, das sie vor sich selbst, andern und Gott verbergen, siedeln sich Dämonen an, die ein ganzes Leben und im Fall von Leitern eine ganze Gemeinschaft zerstören können.) Glaubende können stattdessen entdecken: Wo wir unser Versagen, unsere Schwächen und Peinlichkeiten zu Gott hin öffnen, hat seine Liebe die größte Intensität. Die Freiheit, nun echt sein zu dürfen, ist eine unerschöpfliche Quelle von Freude. Das Gute, das gläubige Menschen nun hervorbringen, ist nur noch ein Mitwirken mit dem, was Gott hervorbringt. Die eigene Leistung tritt dabei wohltuend in den Hintergrund, auch wenn Gott auf geheimnisvolle Weise die Persönlichkeit und Gaben des Glaubenden für sein Wirken nutzt. Glaubende entdecken dann auch, dass sich Gott für ihre wahren Gefühle interessiert. Das ganze Spektrum an Gefühlen ist ihm willkommen und nicht nur die Gefühle, die man als guter Christ haben sollte.

Wo wir unsere Schutzmechanismen überwinden, da wird auch unsere Beziehung zu Gott näher und gefühlvoller. Glaubende erleben die Liebe zu Gott intensiver und facettenreicher, sie muten sich Gott auch mit ihrer Angst und ihrem Zorn zu, sie werden auch von Gottes „Gefühlen“ berührt – von seiner Freude, seiner Abscheu, seinem gerechten Zorn, seinem Verzeihen, seinem grenzenlosen Mitgefühl. Viele christliche Bewegungen betonen inzwischen, dass sich geistliche Reife nicht von der emotionalen Reife trennen lässt. Der amerikanische Pastor und Bestsellerautor Peter Scazzero wirbt zum Beispiel im gleichnamigen Buch für *Emotionally Healthy Spirituality*. Vielsagend auch der Titel der deutschen Übersetzung: „Glaubensriesen – Seelenzwerge?“ Emotionale Reife bedeutet dabei beides: ein ganzheitliches Glauben, Leben und Lieben, was Gefühle einschließt, und zugleich die Fähigkeit, einen gesunden Abstand zu den eigenen Gefühlsregungen einzunehmen. Zum reifen Gefühlsleben gehören sowohl Leidenschaft und Mitgefühl als auch eine ordnende Vernunft. Alle drei gehören zu den geistgewirkten Lebensäußerungen, die der Glaube hervorbringt. Eine dieser drei Gaben fällt uns durch unsere Lebensgeschichte zu, die anderen beiden gilt es auf dem Weg mit Gott zu entfalten. ■

Jörg Berger arbeitet als Psychotherapeut und Paartherapeut in eigener Praxis in Heidelberg. Mit seiner Online-Paartherapie (ePaartherapie.de) geht er neue Wege in der Begleitung von Paaren.



Illustrationen: Thees Carstens



Lesetipp:

Jörg Berger, *Stachliger Glaube. Wie wir Gott auf Abstand halten ohne es zu merken*, Francke 2017

Der Mensch und seine Gefühle

Einblicke in die Lebenswelt des Alten Testaments. Bibelarbeit zu 1. Samuel 1,1–2,11

glauben.

Das Alte Testament ist bis in seine Sprache hinein geprägt von einer großen Schlichtheit. Der Mensch ist bodenständig. Er lebt in den einfachen, naturgegebenen Lebenszusammenhängen und empfindet ganzheitlich. Glaube und Gefühl gehören zusammen. Sie fließen aus demselben Herzen heraus. Gefühle werden nicht bewertet und finden ganz selbstverständlich ihren Ausdruck im täglichen Leben. Die ersten Kapitel des ersten Samuelbuches geben uns einen Einblick in die Gefühlswelt des alttestamentlichen Menschen. Wie unter einer Lupe können wir hier anschauen, was das gesamte Alte Testament prägt.

Schon Vers 2 benennt die Problematik, um die es gehen wird: „Er (Elkana) hatte zwei Frauen. Die eine hieß Hanna, die andere Peninna. Peninna hatte Kinder, Hanna aber hatte keine Kinder.“ Kinderlos zu sein war damals für eine Frau die größte Schande. Der Wert einer Frau zeigte sich in einer großen Familie. Eine Familie bedeutete Glück, Segen von Gott und eine gesicherte Versorgung im Alter. So war für Hanna dem ständigen Vergleich, aus dem Neid und Eifersucht entspringen, Tür und Tor geöffnet. Das, was für Hanna leidvoll und dauerhaft den Alltag bestimmt haben mag, wird uns hier in einer ganz konkreten Situation nahegebracht: Elkana zieht mit Hanna, Peninna und ihren zahlreichen Kindern nach Schilo ins Heiligtum, um den Herrn anzubeten und ihm zu opfern (V3). Ein festlicher Weg, der sich Jahr für Jahr wiederholt hat. Diesen Weg mit Peninna und ihren Kindern gehen zu müssen, bedeutet für Hanna, die Kinderlose, Schmerz, Verachtung und Entwürdigung. Schließlich ist ihre Trauer so groß, dass sie zu weinen anfängt und vom Festessen nichts mehr isst. Ihr Mann Elkana geht gefühlvoll mit der Traurigkeit von Hanna um. Er bedenkt Hanna mit einem doppelten Anteil an Fleisch, „denn er hatte Hanna lieb.“ (V5) Durch die mitfühlenden Fragen, die er Hanna stellt (V8), gibt er ihr Gelegenheit auszusprechen, warum „ihr Herz betrübt ist“. Elkana spricht ihr Trost zu: „Bin ich dir nicht viel mehr wert als zehn Söhne?“

Verzweifelt

Es wird nicht erzählt, dass Hanna mit ihrem Mann in ein Gespräch eingetreten wäre. Hanna übernimmt selbst die Verantwortung für ihre Gefühle. Zwei Verben drücken ihren entschiedenen Schritt aus. Nach dem Festessen „stand Hanna auf und trat vor den Herrn.“ (V9) Hanna bringt ihre Traurigkeit an den Ort, an dem Hoffnung auf echten Trost und auf Verwandlung besteht. Vers 10 stellt uns die verzweifelten Gefühle, die Hanna erfüllen, noch einmal vor Augen. Aus

ihrer Verzweiflung heraus macht sie dem Herrn ein Gelübde: Wenn er sie ansieht und an sie denkt und ihr einen Sohn schenkt, soll er dem Herrn gehören. Der alte Priester Eli sitzt auf seinem Stuhl am Türpfosten des Tempels. Aus seinen bloßen Beobachtungen heraus fällt er ein Urteil über Hanna. Ein Vorurteil. Er sieht die Gefühle von Hanna, ihr Durcheinandersein, ihre Lippen, die sich bewegen, und schließt daraus: Diese Frau hat sich auf dem Fest betrunken. Er geht sie harsch an (V14). Was für ein Unterschied zur wirklichen Lage! Doch die Verwirrung, die durch Elis Vorurteil entstanden ist, gibt Hanna die Gelegenheit auszusprechen, welche Gefühle sie wirklich bewegen: „Ich bin eine unglückliche Frau ... ich habe nur dem Herrn mein Herz ausgeschüttet... nur aus Kummer und aus Traurigkeit habe ich so lange geredet.“ (V15f) Es ist mutig von Hanna, Eli nach seiner verletzenden Einschätzung diesen tiefen Einblick in ihre Gefühlswelt zu geben. Doch ihr Kummer bestimmt ihre ganze Existenz, und Eli ist Priester und kann ihr die Erhörung ihres Gebetes zusprechen. Eli sagt nichts zu seinem Irrtum. Er geht zur Tagesordnung über. Eli weiß, was seine Aufgabe als Priester ist. Er spricht Hanna den Frieden und die Erfüllung der vor Gott gebrachten Bitte zu. Hanna antwortet ebenfalls in liturgischen Worten, so wie es für sie üblich ist, wenn sie den Tempel verlässt.

Erfüllt

Nach Elis priesterlicher Zusage geht es Hanna besser. Für sie als Glaubende sind Elis Worte Gottes Worte. Dass sie wieder isst und, wie es heißt, kein trauriges Gesicht mehr hat, sind Zeichen dafür, dass ihre Traurigkeit gewichen ist. Sie konnte ihr Anliegen ganz und gar loslassen. Sie konnte es dem Herrn überlas-

sen. Nüchtern wird uns erzählt, wie der Herr an sie denkt, seine Verheißung zur Erfüllung kommt und sie einen Sohn zur Welt bringt. Sein Name Samuel (= Ich habe ihn vom Herrn erbeten) erscheint noch einmal wie ein Rückblick, eine Erinnerung an die Not, die Hanna durchlebt hat und die Gott durch ihr leidenschaftliches Gebet gewendet hat. Der Name zeigt: Die Tiefen gehören dazu.

Hanna wird uns als einfühlsame Mutter beschrieben. Sie tut, was ihr und ihrem Kind dient und macht sich keinen Druck durch ihr Gelübde. Überlegt stellt sie ihrem Mann ihren Plan vor, erst dann wieder mit nach Schilo zu ziehen, wenn Samuel groß genug ist, um für immer im Tempel zu bleiben. Wie das erste Mal (V5.8), verhält sich Elkana auch jetzt wieder mitfühlend. Er gibt Hanna die Freiheit, so zu handeln, wie es ihrem Empfinden als Mutter entspricht. Elkana hat ein höheres Ziel: „Tu, was dir gefällt ... wenn nur der Herr sein Wort erfüllt!“ Ebenso wie Hanna geht es auch ihm um den Heilsplan Gottes, in dem sein kleiner Sohn seinen Platz (als Prophet des Herrn) einnehmen wird. Dieser Blick auf die Wege Gottes lässt ihn Eigenes loslassen. Er kann Hanna liebevoll Raum geben und kann vertrauen, dass sich alles fügen wird. Zur passenden Zeit nimmt Hanna Samuel mit ins Heiligtum und übergibt ihn Eli. Sie bringt Geschenke mit und erinnert Eli noch einmal an den Hintergrund ihres Gelübdes. Der Bericht klingt, verglichen mit den Gefühlsbewegungen zuvor, eher sachlich. Von Bedeutung ist nur, dass und wie Hanna ihr Gelübde erfüllt.

Dankbar

Damals hat Hanna im Heiligtum ihre Trauer vor Gott gebracht. Dort, in der Gegenwart Gottes, findet auch die Freude, die sie erfüllt, ihren Ort. Nachdem Hanna Samuel zu Eli gebracht hat, überkommt sie große Dankbarkeit für das, was der Herr an ihr getan hat. In ihrem Danklied (2,1-11) klingt in eindrucksvollen Bildern an, was sie persönlich erlebt hat. Die Not, durch die sie gegangen ist. Der Spott, den sie ertragen musste. Das Wanken, die Armut, die Schwachheit, das Im-Schmutz-liegen. Doch ihre Worte bleiben nicht in ihrer eigenen Gefühlswelt hängen. Durch ihre tiefen Erfahrungen ist ihr Gottes

Wesen bleibend aufgeleuchtet. Sie kann etwas sagen darüber, wie Gott ist und wie er mit Menschen handelt: Nur Gott ist heilig. Er ist ein Fels. Er weiß um den Einzelnen und seine Taten. Er verleiht Kraft. Er sieht den Hunger und schenkt ein Festmahl für immer. Er schenkt der Unfruchtbaren Kinder. Er führt aus dem Tod ins Leben und macht reich. Er erhöht die Erniedrigte und gibt ihr einen Ehrenplatz. So werden Hannas Worte zu wahren und ewigen Worten für alle, die – in welcher Situation auch immer – Gottes Handeln rettend erfahren haben und voller Freude sind.

Die Gefühle von Gott berühren lassen

Hannas Geschichte gibt Zeugnis davon, wie eng im Alten Testament Glaube und Gefühl miteinander verwoben sind. Das kann uns ins Fragen bringen: Wie sieht das mit dem Glauben und den Gefühlen bei mir aus? Nehme ich meine Gefühle bewusst wahr, oder kenne ich sie vielleicht gar nicht? Habe ich sie bisher verdrängt, weil ich Angst habe, die Kontrolle zu verlieren, weil ich keinem damit zur Last fallen will oder sie gar als peinlich empfinde? Oder bin ich ein Gefühlsmensch, dem es vorrangig darum geht, Gott zu erleben, zu spüren, zu empfinden? Einer, der von Gefühlen oft überschwemmt wird? Wir alle sind unterschiedlich und haben unterschiedliche Zugänge zu unseren Gefühlen – und über unsere Gefühle auch unterschiedliche Zugänge hin zu Gott. In Gott selbst wohnt die ganze Vielfalt und er möchte jedem so begegnen, wie er es für ihn vorgesehen hat. Wichtig ist deshalb, dass wir aus der Bewertungsschiene herauskommen. Gefühle sind weder gut noch schlecht. Sie sind da und dürfen Platz einnehmen in unserem Glaubensleben. Dazu braucht es unser Ja. Es braucht unser stilles, wartendes Herz, das bereit ist, nicht nur den Verstand, sondern auch die Gefühle von Gott berühren zu lassen. Das kann unterschiedlich aussehen: Lieder und Lobpreis, Bachkantaten, Bilder, Kunstwerke, der gigantische Ausblick auf einem Berggipfel, Rituale im Kirchenjahr, ein intensives Gemeinschaftserlebnis oder das Durchleben einer schweren Krankheit – dies alles und noch viel mehr kann uns die Gegenwart Gottes gefühlvoll erleben lassen.

Das Fundament ist Gottes Wort, aber Gefühle wecken den Glauben zum Leben

Noch etwas zeigt uns die Geschichte von Hanna. Werden unsere Gefühle in Klage, Bitte und Dank vor dem Angesicht Gottes ausgelebt, werden sie zu einer positiven Kraft in unserem Glaubensleben. Wir erleben das Wunder von Liebe und Vertrauen, wie es Hanna und Elkana erlebt haben. Gefühle, vor und mit Gott gelebt, verändern unseren Glauben und damit unser tiefstes Wesen als Menschen. Sie werden zu einem Segen für uns selbst, für unsere Beziehung zu Gott und zu anderen Menschen. An anderen Stellen des Alten Testaments erleben wir, wie Gefühle dem Glauben auch schaden können: Ungeduld, Neid, Zorn, ... werden, egozentrisch ausgelebt, übermächtig und bringen unsägliches Leid über die Menschen. So ist es entscheidend zu schauen, in welchem Dienst unsere Gefühle stehen. Leben wir sie selbstbezogen aus, zerstören sie uns selbst, unsere Familien und Freundschaften. Auch unsere Beziehung zu Gott bleibt kraftlos und leer. Sind unsere Gefühle aber integriert in unseren Glauben, werden sie wie bei Hanna zu feinen Sensoren im Dienst Gottes. Sie öffnen uns für einen ganzheitlichen und tieferen Glauben und für ein Leben in wachsender Fülle. Gefühle können dem Glauben kein Fundament geben. Der feste, tragende Grund bleiben Gottes Worte und Verheißungen. Aber Gefühle erwecken den Glauben zum Leben. Sie machen Gottes Wort erfahrbar. Sie machen den Glauben authentisch und echt und schenken das brennende Herz. ■

Elisabeth Reinhard ist Pfarrerin und Gruppenbegleiterin der Hochschul-SMD in Erlangen.



Neun Wege, Gott zu lieben

_Vom Umgang mit geistlichen Temperamenten

„Deine Art zu glauben ist mir viel zu gefühlsbetont“ – „Diese Frömmigkeit ist doch allzu rational, staubtrocken und blutleer.“ Wie schnell geschieht es, dass wir die Art und Weise, wie andere ihren Glauben leben, nicht nachvollziehen können oder gar zurückweisen. Der eine sucht viel Emotion im Gottesdienst, die andere legt Wert auf einen klaren liturgischen Ablauf. Der einen ist eine ästhetische Gestaltung wichtig, für andere ist das zweitrangig ist: Hauptsache die Predigt „stimmt“!

Es gibt unterschiedlichste Typen von Menschen, die sich alle um eine tiefe und authentische Jesusbeziehung bemühen. Wie kann das sein? Mir hat geholfen zu entdecken, dass es nicht nur verschiedene Persönlichkeitstypen gibt, wie uns die Psychologie lehrt, sondern dass es auch in Glaubensdingen sehr unterschiedliche Temperamente gibt. Der US-amerikanische Theologe Gary L. Thomas hat in seinem Buch „Neun Wege, Gott zu lieben. Die wunderbare Vielfalt des geistlichen Lebens“ eine kleine geistliche Typenlehre vorgelegt. In der Art, wie wir unseren Glauben leben, leuchtet etwas auf von der Schöpfervielfalt Gottes. Ganz verschiedene Ausdrucksformen des Glaubens macht er aus: Da ist der intellektuelle Typ und der enthusiastische, der fürsorgliche und der aktivistische, der naturverbundene und der traditionalistische. Sie alle haben ihre besonderen Zugänge, ihre Gaben – und auch ihre Gefährdungen. Es lohnt sich, auf Entdeckungsreise zu gehen, dem eigenen Typos nachzuspüren, aber auch andere Traditionen zu entdecken. Solch eine Typenlehre ist ein Orientierungsrahmen, um uns und andere besser zu verstehen. Und manches dabei zu entdecken, was meine Jesus-Nachfol-

ge neu belebt und bereichert. Wie „ticke“ ich? Wo erfahre ich Gottes Reden intensiver? Was schließt mir die Bibel auf? Was hilft mir im Gebet zu wachsen? Oft sind das Kraftquellen, die wir bewusst einplanen können. Gelebter Glaube ist nie langweilig, denn wir sind mit einem Gott unterwegs, der die Quelle aller Kreativität ist – und die darf sich auch in der Vielfalt geistlichen Lebens ausdrücken. ■

Gernot Spies, Marburg,
ev. Pfarrer und Generalsekretär der SMD



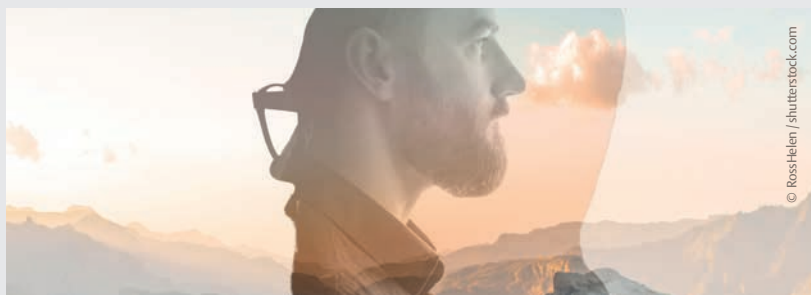
Lesetipp:

Gary L. Thomas, **„Neun Wege, Gott zu lieben. Die wunderbare Vielfalt des geistlichen Lebens“**, SCM Brockhaus 2015

„Glauben gestalten“ – ein Arbeitsheft der VBG (erhältlich unter shop.smd.org). Gut geeignet für Hauskreise, um miteinander unterschiedliche Glaubensprägungen aus der Kirchengeschichte zu entdecken und für das eigene geistliche Leben fruchtbar zu machen.

SMDler sind Kopfmenschen

_Aber nicht alle. Von einem, der im Glauben wieder mehr Gefühl zulässt



© Ross-Helen / Shutterstock.com

Die SMD hat mich in meinem Glauben und Leben stark geprägt. Immer wieder ging es da um Fragen von Glaube und Wissenschaft. SMDler sind Kopfmenschen. Stimmt das? Korrekter müsste man wohl sagen: Viele SMDler sind Kopfmenschen. Aber ich bin es eigentlich nicht – auch, wenn mich apologetische Fragen durchaus interessieren. Doch diese Themen sagen nur bedingt etwas über meine Gottesbeziehung aus.

In meiner Studienzeit hatten wir in der SMD-Gruppe regelmäßig Jürgen Spieß zu Gast. Vieles von dem, was er sagte, ist mir hängengeblieben, so z. B. viele gute Gründe für die Glaubwürdigkeit der Evangelien. Aber auch ein Satz, der in eine andere Richtung ging: „Man kann kein Leben aus der Distanz führen.“ Zum Glauben gehört mehr als die denkerische Auseinandersetzung. Doch wie sieht das eigentlich aus? Nach meinem Berufseinstieg und dem Umzug in eine andere Stadt hatte ich einige Jahre keine feste Gemeinde. SMD-Veranstaltungen und Freizeiten waren für mich geistliche Inseln. Eines Tages wurde ich in eine Gemeinde eingeladen, die ich bis dahin nicht kannte. Im Gottesdienst gab es eine Zeit mit

Liedern und Gebeten. Und da passierte es. Eben noch dachte ich, dass ich so etwas schon länger nicht mehr erlebt hatte – und auf einmal berührte Gott mein Herz. Ich fühlte mich, als ob ich wochenlang nichts getrunken hätte und endlich zu frischen Wassern kam. Bezeichnenderweise war ich mir dieser „geistlichen Dürre“ nicht bewusst gewesen. Ich war der Meinung, dass zwischen mir und Gott alles in Ordnung sei. Doch es war die emotionale Nähe, die meiner Gottesbeziehung fehlte – und dessen wurde ich mir schlagartig bewusst.

Noch während ich darüber nachdachte, trat eine Frau ans Pult und gab einen „Eindruck“ weiter. Das Bild sprach mich sofort an und brachte genau das zum Ausdruck, was ich soeben empfunden hatte. Ich wurde skeptisch: „Wer weiß, ob die das nicht jede Woche erzählt!“ Doch noch während die Frau weitersprach, überkam mich ein Gefühl, eine innere Gewissheit, dass der Eindruck von Gott kam und mir galt. Und so begann ich, diese neue Intimität mit Gott besser kennenzulernen und im Glaubensleben mehr Gefühle zuzulassen – und ganz „nebenbei“ hatte ich meine Gemeinde gefunden. ■

Thomas (38)* schaltet in stressigen Zeiten gerne Lobpreischannels ein.

Wie Gott vom Kopf ins Herz rutscht

„Gefühle sagen, wie es unserem Herzen geht

In meiner Beratungspraxis höre ich oft von Menschen, dass sie zwar viel von Gott wissen, aber innerlich trotzdem leer und ausgehungert sind: „Gott ist in meinem Kopf aber nicht in meinem Herz“! Wie kann so etwas sein?

Da ist ein Mann, der als Kind immer wieder von seinem Vater geschlagen und gedemütigt wurde. Er hatte niemand, der ihn in seinem Schmerz auffangen konnte. Die Mutter war depressiv. Für sie musste er stark sein. Unbewusst beschloss er: „Ich brauche niemand, ich fühle nicht mehr und tue alles, was man von mir will – das ist weniger schmerzhaft!“ Die Angst vor dem Vater, die Trauer um die ihm versagte Liebe der Mutter und die Wut über die vielen Kränkungen wurden verdrängt und tief im Herzen vergraben. Er versuchte alles, um den Vater stolz auf sich zu machen und die Mutter aus ihrer Depression zu „erlösen“. Beides gelang ihm nicht und er fühlte sich schuldig und schlecht. Mit der Angst, Trauer und Wut vergrub er gleichzeitig auch die Freude; es blieben Gefühle des Schuldigseins und Versagens.

Gefühle sind die Sprache unseres Herzens. Wer nicht mehr reden kann oder darf, verstummt mit der Zeit. Das gilt auch für unsere Herzenssprache: Wer nicht mehr fühlen darf, verschließt sich, und dessen Herz verstummt mehr und mehr. Heute leidet dieser Mann an einem Burnout. Sein ganzes Leben war er im Dienst für Menschen und für den Herrn unterwegs und versuchte, alles richtig zu machen. Jetzt ist er am Ende seiner Kräfte, depressiv und von Gott enttäuscht. Gleichzeitig hat er Angst vor Gott, fühlt sich ständig schuldig und empfindet sich als totalen Versager, den man ja gar nicht lieben kann. Hier hilft kein „mehr Bibel lesen“ oder „mehr für Gott tun“. Hier ist es dran, den verstummen Herzensbereich ins Leben zurückzuholen, ihn zum Reden, d. h. zum Ausdruck der Gefühle zu ermutigen, ihn zu versorgen und die Verletzungen von Gott, der ein Vater der Waisen ist, heilen zu lassen. Gefühle geben uns Informationen über den Zustand unseres Herzens. Sie zeigen uns, was es braucht, um gesund leben zu können. Dazu müssen wir ihre Botschaft verstehen lernen. Wenn das Herz (wieder) offen ist und „reden“ darf, dann kann es auch mit Gott in eine Beziehung treten – und Gott kann in dieser Seele mit seiner Liebe landen. ■

Lesetipps:

Johanna Adam, **Keine Angst vor Gefühlen** (cap-books 2016) und demnächst: **Einfach ich selbst sein** – Ein Arbeitsbuch zur Persönlichkeitsentwicklung

Johanna Adam, Denkendorf,
ist Sozialdiakonin und Therapeutin (HPG).



erleben.

„Glaube ist kein Gefühl“

„Weder Fühlen noch Denken hatten in Anjas christlicher Erziehung einen Platz

Wenn ich auf meinen Glaubensweg zurückschaue, ist meine eindrücklichste Erinnerung vielleicht die ständige Erwartung, etwas Bestimmtes fühlen zu müssen: im Gottesdienst, während des Betens, beim Bibellesen oder Singen. Irgendein gewisses Gefühl muss sich einstellen – und wenn ich nichts gefühlt habe, dann ist auch nichts passiert. Dann ist Gott mir nicht begegnet.

Zugleich war ich die längste Zeit nicht in der Lage zu sagen, was ich überhaupt fühle – meine Empfindungen zu benennen, auszusprechen, anzuerkennen. Ich war zwar ständig damit beschäftigt,

zu überwachen, was ich fühle, aber ich hätte es kaum in Worte fassen können. Lange für wahr gehalten habe ich auch die Aussage: „Glaube ist kein Gefühl.“ Daraus schlussfolgerte ich: Gefühle sind nicht verlässlich; sie sind kein guter Indikator für Wahrheit; von ihnen sollte man sich nicht leiten lassen. Aber gar nichts fühlen war dann auch wieder nicht richtig. In bestimmten Momenten sollte ich ja etwas fühlen: Ergriffenheit, Andächtigkeit, Demut, Reue – aber vor allem: Freude im Herrn! Gut, ein bisschen Angst auch. Eigentlich sogar ziemlich viel Angst: vor der Hölle, vor der Entrückung, vor der Apokalypse und überhaupt davor, zu sündigen und Fehler zu machen.

Im Rückblick erkenne ich mehrere Strömungen, die mich geprägt und diese Spannung erzeugt haben. Da wäre zum einen meine religiös-konservative Erziehung in Gemeinde und Schule, in der weder Fühlen noch Denken so richtig ihren Platz hatten. Tatsächlich habe ich dort einen sehr angstbasierten Glauben gelernt, der sich viel um Belohnung und Bestrafung drehte. Da wäre zum anderen mein Elternhaus, in dem selten über Gefühle gesprochen wurde. Zudem ist mir klar geworden, dass auch meine eigene Persönlichkeit mich in bestimmte Richtungen tendieren lässt – zum Beispiel dahin, eher die Anforderung als den Zuspruch zu hören. Mittlerweile weiß ich, dass religiöse Kulturen auch Gefühlskulturen sind; ja, dass man sich in einer Gemeinde auch aus solchen Gründen wohlfühlt oder eben nicht. Ich habe begriffen, dass Gott uns als Gefühlsmenschen geschaffen hat, und ich schätze heute mein „Bauchgefühl“ als wichtigen Indikator. Und nicht zuletzt habe ich gelernt: Gottes Handeln ist nicht von meinem Fühlen oder Nichtfühlen abhängig. Aber er kann auch dadurch zu mir sprechen. ■

Anja (30)* arbeitet in einer Bildungseinrichtung.

*Namen von der Redaktion geändert.

SMD-Transparent_01_März 2019_9

