

Voll aus'm Bauch – über die Kunst, gefühlvoll zu leben
Predigt zu 2. Samuel 6, 14-18

Als der Zug sich wieder in Bewegung setzte, wurde David von Begeisterung ergriffen und begleitete die Lade des Herrn in einem wilden Tanz. Er war nur mit einem leichten Leinenschurz bekleidet, wie ihn sonst die Priester trugen.

Jubelnd brachten David und alle Israeliten, die ihn begleiteten, die Bundeslade nach Jerusalem, und die Musiker bliesen ihre Hörner.

Als die Menge in der Stadt Davids ankam, schaute Davids Frau Michal, die Tochter Sauls, aus dem Fenster. Sie fand es unpassend, dass der König so herumhüpfte und tanzte, und verachtete ihn dafür.

Man trug die Bundeslade in das Zelt, das David für sie errichtet hatte, und stellte sie auf den vorgesehenen Platz in der Mitte. Dann ließ David dem Herrn Brand- und Dankopfer darbringen.

Er segnete das Volk im Namen des allmächtigen Gottes.

I. Gefühle sind der Fingerabdruck der Seele → Verurteilung von Gefühlen durch andere verletzt tief (David und Michal)

Endlich ist das Feuer eingestellt, die Waffen schweigen. Ein tolles, lang ersehntes, hart umkämpftes Leben im Land der Verheißung kann beginnen. Da wo „Milch und Honig fließen“, wo man nicht ständig ums Überleben kämpfen muss, wo man nicht ständig auf der Hut sein muss, dass andere einen übervorteilen. He, das ist doch nun wirklich fantastisch! Und Gott mitten drin! Die Lade ist das Symbol, dass Gott uns das Leben gönnt, dass er bei uns ist und sich nicht von uns abwendet. David kann da nicht anders als regelrecht ausflippen. Er tanzt wie ein Irrer, mal vor der Lade, mal hinter der Lade. Begeistert ist er – begeistert von seinem Gott, begeistert vom Leben überhaupt.

Doch die, die ihn eigentlich am besten kennen und verstehen müsste, seine Frau schüttet einen eiskalten Eimer drüber. Ich habe fast den Verdacht, diese Frau ist Deutsche:

„He, David, das gehört sich nicht, das ist ja regelrecht peinlich. So benimmt sich ein König nicht und schon gar nicht, wenn's um so etwas heiliges wie die Lade geht. Die ist nicht zum Spaß. Das Leben ist ernst und erst Recht das eines Königs. Dich nimmt doch keiner mehr für voll, wenn Du Dich so gehen lässt....“ Die Vorwürfe gehen sicherlich noch weiter.

Ich kenne sie selbst. Manchmal selber gedacht, aber ich habe sie auch schon von anderen hören müssen: „Nein, das kann man in einem Gottesdienst nicht machen. Klatschen?! – nein, so was! Und dann diese laute und schnelle Musik, Texte, die noch nicht einmal wirklich christlich sind! Wo kommen wir denn da hin! Das geht nun wirklich zu weit!“

Kennen Sie das? Da äußern Sie ein Gefühl – etwa der Freude oder auch des Schmerzes oder des Ärgers – Sie geben sich ganz preis, indem Sie das tun – und Sie ernten Unverständnis, vielleicht sogar Kritik bis hin zu Ablehnung. Das tut weh! Ja, wenn ich meine Gefühle zeige, bin ich verletzbar, angreifbar.

Meine Gefühle, das ist eben nicht etwas, was ich von mir trennen kann. Sie gehören ganz und gar zu mir. Sie sind so etwas wie der „**Fingerabdruck meiner Seele**“. Da pulsiert mein Leben! Wenn ich weiß, was Dich tief drinnen begeistert und was Dir die Tränen in die Augen treibt, dann fange ich an Dich zu kennen. Wer aber meine Gefühle ablehnt, lehnt mich ab. Wer meine Gefühle nicht aushält, hält mich nicht aus – der lässt mich allein. Der lässt mich gerade da allein, wo ich am meisten die Nähe, das Verständnis des anderen brauche. Freude will geteilt werden, so wie ich in meinem Schmerz gehalten sein möchte.

Meine Gefühle, das ist das, was mich zutiefst ausmacht. Und wenn Du nicht wissen willst, was und wie ich fühle, dann willst Du nicht wissen, wer ich bin. Denn meine Gefühle sind die Antriebskraft, sind der Motor meines Lebens. Das liegt schon in dem lateinischen Wort "EMOTION" drin: e-moveri, das was mich von innen heraus bewegt, motiviert. Ja, das wirkliche Leben sitzt eben nicht im Kopf, sondern im Bauch oder Herz!

Und es macht mich ungeheuer traurig und wütend, dass das, was David passiert, so häufig mir selbst – und ich gehe davon aus – auch Ihnen passiert. Ich wage es, meine Gefühle zu zeigen – und kriege eins drauf, im besseren Fall werde ich einfach belächelt.

Auch wenn man häufig den Eindruck hat, dass die Menschen und v.a. Jugendliche heute nur noch gefühlsgeleitet leben, so stimmt das eigentlich nicht: die wirklichen Gefühle sind out! Sie handeln vielleicht stimmungabhängig, aber das ist noch etwas anderes als wirklich gefühls-voll zu leben.

[Gefühle sind die Primär-Sensoren fürs Leben.

Der Säugling fühlt den Hunger – und schreit

Fühlt die warme volle Brust und hört auf zu schreien

Fühlt die Unruhe der Mutter – und wird unruhig

Kleine Kinder gehen das Leben in erster Linie über die Gefühle an und reagieren auf sie]

II. Unsere Abwehr- Reaktionen

Unterschiedliche Arten, wie Menschen mit ihren Gefühlen umgehen:

- a) Sie legen sie auf **Eis** → Erstarrung
sie sind zu anstrengend

- b) Sie **vergraben** sie im Keller, ganz tief unten, weil niemand sie sehen soll
- c) Sie **stauen sie auf** – wie im Dampftopf, Deckel drauf → irgendwann gibt's einen Knall und das ganze kocht über
- d) Sie lassen sich **fortschwemmen** von ihren Gefühlen – sie haben nicht Gefühle, sondern die Gefühle haben sie. → himmelhochjauchzend zu Tode betrübt
- e) Manche versuchen, **ganz bestimmte Gefühle zu eliminieren** – die „schlechten“, „unerlaubten“
 Nur verkennen sie dabei, dass diese Selektion nicht funktioniert. Wer nicht richtig weinen kann, kann auch nicht wirklich lachen. Wer nicht auch mal wütend sein kann, kann nicht wirklich echt freundlich, liebevoll sein.
 Das Leben wird insgesamt abgedämpft, dumpf, farblos

Coolness ist ein Schutz – die anderen wissen dann auch nicht, wie's in mir aussieht, kennen also auch nicht meine verletzlichen Stellen.

Cool ist in! Don't show your feelings!

Im Höchsthfall noch im Schummerlicht eines Konzertes, wo alle ausflippen und kreischen. Da falle ich nicht auf.

Ein Bild für das, was dabei jedoch passiert, habe ich in einer kleinen Geschichte über ein kleines Schweizer Bergdorf gefunden:

Modell vom **Stausee**:

Immer wieder heftige Überschwemmungen durch häufigen Regen und Schneeschmelze. Immer wieder wurden Häuser weggerissen, kam das Dorf als ganzes in Gefahr.

Irgendwann kam ihnen eine großartige Idee: sie bauten einen großen **Staudamm** einige Kilometer oberhalb. Und der Erfolg: keine Überschwemmungen mehr. Was sie nicht dabei einkalkulierten war, die Pflanzen hatten nicht mehr genug Wasser. *Es wurde immer trockener*. Aus dem satten Grün wurde dürres staubiges Grau, die Kühe wurden magerer, man lebte zwar noch, aber es war einfach auf Dauer triste und farblos.

Der Staudamm geriet in Vergessenheit.

Nur vor den Kindern war er halt nicht sicher. Sie stromerten in der Gegend herum und stießen irgendwann auf das herrliche Wasser und waren begeistert. Aber wie das Wasser runter ins Leben bringen?

Sie ließen sich nicht entmutigen und stießen dabei auf große runde Räder, konnten damit aber nichts anfangen. Sie fragten die Leute im Dorf. Ein paar Alte erinnerten sich daran: Ja, als wir den Staudamm bauten, haben wir doch auch Schleusen eingebaut. Sie waren zwar recht eingerostet und unbeweglich. Aber nach einiger Mühe – gemeinsam – ließen sie sich schließlich bewegen. Und kurz

bevor der Staudamm am bersten war, konnten sie das Wasser so regulieren, dass sie weder fortgeschwemmt wurden noch ihr Leben austrocknete.

III. Von der Kunst, gefühlvoll zu leben

Ohne unsere Gefühle auszudrücken, sie wahr-zunehmen, sie zuzulassen, trocknet unser Leben aus. Verliert es an Farbe, werden wir zu farblosen Marionette. Tja, das ist genau die Kunst, so zu leben, dass meine Gefühle mich nicht fort-schwemmen, aber mein Leben auch nicht austrocknet.

Dazu ist **erstens** wichtig, zu akzeptieren:

Unsere Gefühle gehören dazu.

Jesus will dass wir „*Leben in Fülle*“ haben und das heißt in der Bandbreite der ganzen Gefühle. Er kennt sie alle und lebt sie alle aus.

Freude – Hochzeit zu Kana

Ärger und Zorn – Tempelreinigung

Trauer – Lazarus

Angst – Garten Gezema

Verzweiflung – „Mein Gott, mein Gott...!“

Das, genau macht ihn mir so nah. So auch David. Er nimmt das Leben in der ganzen Fülle entgegen → Freude und Klage: Psalmen, die ihm zugeschrieben werden. Da hören wir wahrlich zarte und gewaltige Saitentöne.

Sie sind da – und da gibt es kein grundsätzlich gutes und grundsätzlich schlechtes Gefühl.

Zweitens: Gefühle zulassen, sie wie einen guten Vertrauten begrüßen

Ich muss eigentlich nur vor Gefühlen Angst haben, die ich verdränge und unterdrücke.

Eisbergprinzip: nur ca 1/10 unserer Gefühle sind uns selbst bewusst

Unterdrückte Gefühle können die gesamte Persönlichkeit verzerren bis hin zu körperlichen Symptomen (lächeln = christliche Tugend)

Gefühle zulassen, das ist nicht immer leicht, es ist

a) anstrengend

es bringt

b) Enttäuschungen (Liebe zu Ralph),

sie können mir

c) Defizite bewusst machen: das war so schön, immer Leute um mich herum zu haben (Anne weinend). Jetzt weiß ich erst wie allein ich zuhause bin. Hätte sie sich besser gar nicht auf die schöne Gemeinschaft einlassen sollen?

aber es macht

d) lebendig – ich fühle das Leben, dass ich noch lebe

Drittens: *Gefühle mitteilen*

Wichtig: es ist **mein Gefühl**, und es gibt nur einen oder eine Verantwortliche für mein Gefühl – und das bin ich selbst. Der oder die andere mag der Auslöser dafür sein. Aber er ist nicht verantwortlich.

Beispiel: M. und G.: M. kann es nicht hören, dass G. sie immer noch liebt, denn dann müsste sie ihm ja nachgeben. Sonst ist sie schuld, dass er leidet. Nein! Ich bin nicht schuld am Gefühl des anderen. Ich kann mich über das Geschenk freuen und Danke sagen, aber „leider kann ich es nicht (mehr) erwidern.“

Die Wurzeln liegen oftmals vielmehr sogar ganz ganz weit zurück.

Wenn ich mein Gefühl mitteile, dann geht es darum, dass ich mich dem anderen zeige, dass er sieht, wer ich bin und wie es mir geht. Und nicht, dass er was dagegen oder dafür tut.

Das Verhalten des Lehrers macht mich wahnsinnig wütend. Es war ungerecht und launisch. Es wäre wenig sinnvoll, ihm direkt mit der Faust eins auf die Nase zu geben. Aber vielleicht dann zu Hause den Punchingball zu malträtieren oder im Squashcourt den Ball gegen die Wand zu donnern. Am nächsten Tag gelingt es mir vielleicht, in einem sachlichen Ton die Sache nochmals anzusprechen.

Doch das gilt auch nicht immer: ich sollte meinem Ehepartner/Lebenspartner nicht nur ganz sachlich sagen, was mich ungeheuer verletzt hat. Er wird es mir nicht glauben, wenn ich lächelnd sage: „Du ich bin unheimlich verletzt.“ Ich muss es ihm auch zeigen. Und da geht es um mein Gefühl, und das hat immer seine Berechtigung.

Nochmals: es gibt kein schlechtes oder unerlaubtes Gefühl, es ist nur die Frage, wie ich sie zum Ausdruck bringe und manchmal auch, wann.

Habe **ich** Gefühle oder haben die Gefühle **mich**?

Bild vom Motorrad:

Gefühle sind der **Motor** – ohne Motor muss ich ständig schieben, läuft nichts richtig

Vernunft ist der **Lenker**, gibt die Richtung an, ohne Lenker ist die Richtung rein zufällig

Wille ist Bremse und Gaspedal, ohne Wille ist das Gefährt ein gefährliches Geschoss

Ich sitze bei meinem Fahrlehrer hinten auf dem Motorrad. Er will mir das Ausweichen vor einem Hindernis zeigen. Wow, das fährt mir ,rein, wie er sich da so in die Seite lehnt. Ganz spontan bringe ich meine Angst zum Ausdruck, indem ich auf die andere Seite lehne. Natürlich total daneben! Manchmal ist es eben angesagt, genau gegen das spontane Gefühl zu reagieren. Die Belohnung ist das wirklich tolle Gefühl, sich hineinzulehnen, sich der Bewegung zu Überlassen.