

13. Heilung der Gefühle

Zurück zur Quelle - Gemeindeseminar

7. April 2019

Autor: Roger Götz

In unserer Predigtreihe «Zurück zur Quelle» haben wir letztes Mal eingeübt, wie wir unser Denken erneuern können. Das ist sehr wichtig, weil wir weder unsere Gefühle noch unsere eingefleischten Verhaltensmuster direkt verändern können. Doch wenn wir gelernt haben, anders über Gott, über uns und über unseren Nächsten zu denken, wird sich das positiv auf unser Verhalten und unsere Gefühle auswirken.

Nun gibt es aber Gefühle, die von tiefen seelischen Verletzungen herrühren. Da reicht es nicht, das Denken zu erneuern. Diese Verletzungen müssen geheilt werden. In der Bibel finden wir viele Beschreibungen von Seelenschmerz, vor allem in den Psalmen. Das Wort «Feinde» kommt dort über 100 Mal vor. Es kann sich um äussere, sichtbare Feinde handeln, oder um innere Feinde. Die inneren Feinde in unseren Herzen sind destruktive Gedanken, mit denen wir uns selber verletzen.

In Psalm 3 beschreibt David seine Gefühle, als er vor seinem eigenen Sohn fliehen musste, der eine Revolte gegen ihn angezettelt hatte und mit einem riesigen Heer gegen Jerusalem heranzog: *«O HERR, ich werde von vielen Feinden bedrängt! Sie haben sich gegen mich verschworen und spotten: »Der ist erledigt! Auch Gott wird ihm nicht mehr helfen!«* (Ps 3,2-3)

David war also äusserlich bedroht. Aber der Spott richtete sicher auch Schaden in seiner Seele an. Wir erleben Feindschaft. Menschen setzen uns zu. Wir geraten in Situationen, in denen wir erniedrigt und beschämt werden. Vielleicht haben wir den Tod eines lieben Mitmenschen nie verarbeitet, oder wir waren Mobbing ausgesetzt. Wir sind verlassen, überfordert oder übergangen worden. Wir leiden unter Liebesentzug und Vernachlässigung, unter Ungerechtigkeit und Gewalt. Solche Gefühle können auch von eigener Schuld herrühren, für die wir uns selbst nicht vergeben können, oder für die wir nie die Vergebung Gott in Anspruch genommen haben.

Die Gründe für seelische Schmerzen sind vielfältig. Doch eines ist ihnen gemeinsam. Wir wollen diese Gefühle nicht. Sie sind auf Dauer unerträglich. Deshalb unternimmt unsere

Seele grosse Anstrengungen, damit fertig zu werden. Gelingt dies nicht auf gesunde Weise, müssen diese Gefühle verdrängt, abgewehrt oder übertönt werden.

Die Psychologie hat eine ganze Reihe von solchen Abwehrmechanismen untersucht und beschrieben. Ich nenne die bekanntesten:

- **Verdrängung:** Wir können uns kaum noch an das erinnern, was uns verletzt hat.
- **Reaktionsbildung:** Gefühle werden durch entgegengesetzte Reaktionen niedergehalten. Z.B. hatten wir ursprünglich Angst. Um diese Angst nicht mehr zu spüren, werden wir heute in ähnlichen Situationen wütend.
- **Regression:** Es erfolgt ein überwiegend unbewusster Rückzug auf eine frühere Entwicklungsstufe. Vielleicht hast du als Kind Trost erfahren, wenn man dir etwas zu essen gab. Heute stopfst du Schokolade in dich hinein, wenn du Trost brauchst.
- **Verleugnung:** du nimmst z.B. gewisse Symptome an dir wahr, die auf eine bestimmte Krankheit hinweisen. Aber du tust so, als wären diese Symptome gar nicht da, weil du dich zu sehr vor dieser Krankheit fürchtest.
- **Aggressionsverschiebung:** Dein Chef macht dich fertig. Du kannst dich nicht gegen ihn wehren. Also gehst du nach Hause und gibst deinem Hund einen Tritt.
- **Projektion:** Was sich in deinen Gedanken und Gefühlen abspielt (Stimmungen, Absichten und Bewertungen), willst du nicht wahrhaben. Also projizierst du es auf andere Personen. Wenn du beispielsweise neidisch bist, kannst du dich von dieser Tatsache ablenken, indem du deine Mitmenschen beschuldigst, neidisch zu sein.

All das zähle ich in meinem Buch „Zurück zur Quelle“ zu den Selbst-Strategien. Wir tun diese Dinge, anstatt uns mit belastenden Gefühlen an Gott zu wenden.

Welche Erinnerungen rufen bei dir seelische Schmerzen hervor? Es mag schwierig sein, sich an einem schönen Sonntagmorgen wieder zurückzusetzen in Situationen, die man am liebsten vergessen würde. Oder man hat sie längst vergessen. Aber sie holen einen immer wieder ein – nämlich dann, wenn etwas Ähnliches passiert wie damals - etwas, das uns an die beteiligten Personen oder die Umstände erinnert.

Wir merken dann, dass wir überreagieren. Wir wissen manchmal selbst nicht, was mit uns los ist, warum wir so wütend oder so traurig werden; warum uns plötzlich Angst überfällt oder dunkle Wolken der Sorge und Depression aufziehen.

Jesus weiß, wie uns dann zumute ist, denn er sagt: *„Dies alles habe ich euch gesagt, damit ihr durch mich Frieden habt. In der Welt werdet ihr hart bedrängt, aber lasst euch nicht entmutigen: Ich habe diese Welt besiegt.“ (Joh 16,33)*

Wie also werden Gefühle geheilt? Oder besser gesagt: Wer kann unsere verletzte Seele heilen? Jesus kann das! Er hat uns seinen Frieden verheißen. In einer Prophetie über Jesus sagt Jesaja: *„Er hat unsere Krankheit getragen und unsere Schmerzen auf sich geladen. Durch seine Wunden sind wir geheilt.“* (Jes 53,4.5)

Und damit sind sicher auch unsere seelischen Schmerzen gemeint. Doch wie macht Jesus das? Offenbar geschieht das nicht automatisch, sonst hätten wir diese Schmerzen ja nicht mehr. Wir müssen das tun, wozu Jesus uns auffordert, nämlich: *„Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan.“* (Lk 11,9)

Wir müssen also Jesus, unseren Arzt aufsuchen, bei ihm anklopfen und ihn bitten, unserer Gefühle zu heilen. Wir tun das, wenn wir ihm vertrauen. Vertrauen können wir ihm in Bezug auf alles, was er uns versprochen hat. Sehen wir uns einige Versprechen an, die dafür relevant sind:

- *Als wir Gott noch feindlich gegenüberstanden, hat er uns durch den Tod seines Sohnes mit sich selbst versöhnt. (Röm 5,10)*
- *Das eine aber wissen wir: Wer Gott liebt, dem dient alles, was geschieht, zum Guten. Gott hat seinen eigenen Sohn nicht verschont, sondern ihn für uns alle hingegeben - wie sollte er uns mit ihm nicht alles schenken? (Röm 8,28.32)*
- *Mir ist gegeben alle Macht im Himmel und auf der Erde... Ihr dürft sicher sein: Ich bin immer bei euch, bis das Ende dieser Welt gekommen ist! (Mt 28,18.20)*

Für das, was ich euch jetzt gleich vorschlagen werde, sind alle diese Verheißungen wichtig. Halten wir also fest: Gott hat uns mit sich versöhnt, also wir ihm noch feindlich gegenüberstanden. Das gilt auch für die Zeit, als wir gar noch nicht an ihn glaubten. Weiter gilt: Gott hat seinen eigenen Sohn nicht verschont, sondern ihn für uns alle dahingegeben. Er gab sein Bestes. Wir haben also allen Grund anzunehmen, dass er uns alles Gute schenken wird, das er für uns bereithält. Er wird also auch unsere seelischen Verletzungen heilen. Und Jesus hat versprochen, dass er immer bei uns ist. Immer bedeutet:

- Er war auch bei uns, als wir nicht mit seiner Gegenwart gerechnet haben.
- Er war bei uns, als wir ihn nicht wahrgenommen haben.
- Er war bei uns, als wir verletzt, enttäuscht, missbraucht, beschämt, verlassen, hingegangen, betrogen und verspottet wurden.
- Er war uns nahe, als man uns lieblos und ungerecht behandelte.
- Er war bei uns, als Schreckliches passierte; als liebe Mitmenschen starben.

Glauben wir das? Es braucht wirklich einen starken Glauben, darauf zu vertrauen, dass Jesus auch bei uns ist, wenn wir ihn nicht spüren und seine Hilfe scheinbar nicht erfahren.

Es gibt unterschiedlichste Gründe, warum wir in bestimmten Situationen seine Gegenwart nicht wahrgenommen haben. Wir waren vielleicht zu sehr absorbiert mit dem, was gerade geschah. Wir waren damit beschäftigt, selbst damit fertig zu werden. Oder wir haben damals gar nicht gewusst, dass Jesus heute noch lebt und dass ihm alle Macht im Himmel und auf der Erde gegeben ist.

Was bedeutet all das nun für die Heilung unserer Gefühle? Mit diesen Erkenntnissen können wir es wagen, gedanklich in solche Situationen zurückzukehren, in denen unsere Seele verletzt wurde. Wir können uns in diese Lage zurückversetzen. Dieses Mal aber im Bewusstsein: Jesus ist da! Jesus war auch damals da! Wenn wir also zurückgehen, werden wir ihn dort treffen – dort, wo all das Schlimme geschehen ist. Und weil wir das glauben, können wir ihn auch wahrnehmen. Wir können ihn bitten, sich uns in diesen Situationen zu offenbaren. Wir dürfen ihn einladen, uns eine heilsame Erinnerung zu schenken. Unsere inneren Augen werden durch den Glauben geöffnet für die unsichtbare Realität seiner Gegenwart. Das ist heilsam!

Möchtet ihr das erleben? In der Seelsorge wende ich das öfter an. Ich leite Ratsuchende an, in Gedanken zurückzugehen zu den traumatischen Ereignissen und frage sie, ob und wie sie Jesus wahrnehmen. Manche sehen dann ein Licht, spüren Wärme, fühlen sich umarmt oder nehmen Jesus vor ihren inneren Augen als Gestalt wahr.

Ich lade euch nun ein, das selbst zu erleben. Wenn du mitmachen möchtest, dann erinnere dich an eine schwierige Situation in der Vergangenheit. Es kann etwas sein, was lange zurückliegt oder auch erst vor kurzem geschehen ist. Nimm vielleicht nicht das aller schwerste Erlebnis. Das wäre in einer Seelsorgesitzung besser aufgehoben. Ich kann hier in diesem Gruppensetting nicht auf die Befindlichkeit des Einzelnen eingehen. Aber ihr könnt doch testen und erfahren, wie es ist, Jesus zu begegnen. Seid ihr dabei? Wer möchte, kann nun die Augen schließen. Versuche dich jetzt in eine schwierige Situation zurückzusetzen! Wo bist du? Was spielt sich ab? Welchen seelischen Schmerz spürst du? Lass ihn zu! Jesus, wir bitten dich nun, begegne uns in dieser Situation. Komm uns zu Hilfe. Sende dein Licht und deine Wahrheit. Gib uns den Trost und die Sicherheit, die wir jetzt brauchen. Nimm unsere Angst, unsere Hilflosigkeit, unsere Verzweiflung. Schenke uns deine Ruhe und deinen Frieden.

Was spürst du gerade? Was erlebst du? Wo ist Jesus jetzt? Was tut er? ...

Jesus, wir danken dir für deine Gegenwart. Wir loben dich für das, was du uns gegeben hast. Wir rühmen deine Macht und Stärke. Danke für deine Liebe! ...

Nun darfst du die Augen wieder öffnen. Was hast du erlebt?...

„Allein durch Gnade steh' ich hier« Wir singen nun dieses Lied, das dich auf ähnliche Weise anleitet, Jesus zu begegnen und innere Heilung zu erfahren.

Proklamation:

- Gott heilt meine Seele!
- Ich lade ihn ein, mich zu heilen!