



Foto: Quelle pixabay

„Große Gefühle“, so heißt die Predigtreihe die wir in den Eucharistiefiern im Advent hören. Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Sie kommen und gehen, ohne dass wir sie groß beeinflussen können. Freude lässt sich nicht auf Knopfdruck herstellen und umgekehrt können wir nicht verhindern, dass wir von Ärger, Angst, Trauer oder Wut übermannt werden.

Am vergangenen Sonntag hatten wir in St. Paulus in Künzelsau einen sehr schönen Gottesdienst. Der Jugendchor hatte diesen mitgestaltet. Die Musik hat eine wunderbare Stimmung erzeugt und Gefühle der Freude und Dankbarkeit ausgelöst.

Am Tag darauf war alle Freude schon wieder verfliegen. Zuerst traf die furchtbare Nachricht ein, dass der Ehemann unserer Kirchenmusikerin völlig unerwartet verstorben war. Wir waren alle fassungslos und geschockt. Ein tiefes Mitgefühl und eine große Traurigkeit machten sich breit. In diese Situation rief mich ein Redakteur der Hohenloher Zeitung an. Ein Gemeindemitglied habe sich zum wiederholten Male über den geplanten Neubau eines Gemeindehauses beklagt. Ich spürte ein Gefühl des Unverständnisses und des Ärgers in mir, zumal die betreffende Person ihre Bedenken im Kirchengemeinderat schon ausführlich vortragen konnte. Plötzlich musste ich mich an meine eigene Predigt vom letzten Sonntag erinnern. Darin war ich kurz auf das Gefühl des Ärgers eingegangen. Gefühle haben eine wichtige Botschaft an uns, so hatte ich gesagt und wollen uns zu etwas bewegen. Ärger ist das Signal, dass jemand eine Grenze überschritten hat und dass ich mich vielleicht schützen und wehren muss.

In dem Moment merkte ich: Genau das ist es. Ich muss mich diesmal wehren. Vor allem aber muss ich die Frauen und Männer des Kirchengemeinderates schützen, die ihre Entscheidung mit großer Verantwortung getroffen haben. Ansonsten werden der Ruf des Kirchengemeinderates und der Friede in der Gemeinde durch falsche Darstellungen und Behauptungen beschädigt. Gefühle haben eine Botschaft an uns. Gerade negative Gefühle bewegen uns dazu, nicht tatenlos zu bleiben, um Schlimmeres möglichst zu vermeiden.

Viel stärker als der Ärger, ist aber das Gefühl der Trauer. Trauer drückt den Schmerz aus, der durch einen Verlust ausgelöst wird. Gerade beim Verlust eines uns nahestehenden Menschen und einen plötzlichen und unerwarteten Todesfall kann uns Trauer über sehr lange Zeit bedrücken und lähmen. Trauernde erzählen oft, es ist als ob jemand die Zeit anhalten würde. Sie spüren, dass sie jetzt innehalten müssen, um diesen Verlust zu verarbeiten und sich neu zu orientieren. Es gibt aber auch andere Anlässe, die uns traurig machen. Ich bin traurig, wenn ich von einem Menschen enttäuscht oder verletzt werde. Ich bin traurig, wenn ich in einem Gespräch oder im Umgang mit anderen versagt habe und etwas schiefgelaufen ist. Auch eine Niederlage im Sport oder ein Misserfolg im Beruf können uns traurig stimmen. Traurigkeit zeigt mir, dass manche Erwartungen und Wünsche, die ich an das Leben hatte, sich als falsch erwiesen haben. Es läuft nicht immer so, wie ich mir etwas erhoffe oder wünsche. Trauer ist damit auch immer ein Reifeprozess, wenn auch ein schmerzlicher, in dem ich meine Wunschvorstellungen vom Leben überdenken und notfalls anpassen muss. In keinem Fall darf ich die Traurigkeit überspringen. Alle Gefühle haben eine Botschaft an uns, die es wahrzunehmen, zu entschlüsseln und zu verstehen gilt. Gefühle zu unterdrücken oder zu verdrängen hilft nicht. Sie kehren dann immer wieder zurück und können uns schlimmstenfalls sogar krank werden lassen.

Im Evangelium hörten wir von Johannes dem Täufer, der im Gefängnis sitzt. Wie oft sind wir in bestimmten Gefühlen gefangen, fühlen uns bedrückt, alleingelassen und sehen keinen Ausweg? Ein guter Weg gegen die Traurigkeit ist es zu erzählen oder mit Freunden zu sprechen, so wie es Johannes und seine Jünger tun. Jesus lässt Johannes antworten, dass Blinde sehen und Lahme gehen, dass Aussätzige rein werden und Tote aufstehen. So etwas nimmt die Traurigkeit nicht gleich weg, aber es ist wie ein Same der Hoffnung, der in uns ausgesät wird und dann langsam keimen und neues Leben hervorbringen kann. Ähnlich wertvoll kann Musik gegen Traurigkeit sein. Musik berührt die Seele. Es gibt Melodien voller Traurigkeit, die sich dann wieder in fröhliche Passagen auflösen, die Hoffnung schenken und aufbauen.

Der Jugendchor sang am letzten Sonntag ein Lied von Johannes Hartl. In diesem Lied singt er, ohne dass dessen Name genannt wird, über Jesus Christus und die Hoffnung, die durch ihn in die Welt kam. Darin heißt es: „Ich hab noch nie eine Liebe wie die deine gefunden. Nichts kann mich trösten, wie ein Blick von dir. Stiller Begleiter meiner einsamen Stunden. Freund bist du mir.“