



Foto: Quelle pixabay

Ich frage mich immer wieder, wie sich Josef wohl gefühlt haben mag, als er bemerkte, dass seine Verlobte Maria schwanger ist. Die Heilige Schrift sagt sehr dezent, dass er Maria nicht bloßstellen, sondern sich in aller Stille von ihr trennen wollte. Aber was fühlte Josef? War es ein Gefühl der Enttäuschung und das Gefühl betrogen worden zu sein? War es ein Gefühl der Traurigkeit, weil sein Plan für die Zukunft durchkreuzt wurde? War es ein Gefühl der Scham, dass gerade ihm, der als gerecht bezeichnet wird, das widerfährt? Wir dürfen annehmen, dass Josef recht aufgewühlt war, nachdem er sich für eine Trennung entschloss.

Die Bibel schweigt sich an dieser Stelle darüber aus, was Josef gefühlt haben mag und generell tun sich gerade Männer oft schwer, über ihre Gefühle zu sprechen. Wie oft wird uns schon als Kind gesagt, Gefühle eher nicht zu zeigen und stark zu sein. Aber Gefühle haben eine wichtige Botschaft an uns, die letztlich dem Leben dient. Wir können Gefühle nicht auf Dauer verdrängen oder unterdrücken. Sie kehren sonst immer wieder zurück und können uns schlimmstenfalls krank werden lassen. Oft bleiben wir in unseren Gefühlen gefangen und sehen keinen Ausweg aus ihnen. Das kostet Kraft und zehrt an uns.

„Große Gefühle“, so heißt die Predigtreihe, die wir an den Sonntagen im Advent hören. Was Ärger bedeutet oder wie wir mit Traurigkeit umgehen können, darüber habe ich an den vergangenen Sonntagen gesprochen. Gefühle, so haben wir gesagt, wollen uns zu etwas bewegen. Ein schönes Gefühl motiviert mich, mehr davon zu erlangen, während ein negatives Gefühl mich anhält, die Ursache möglichst zu beseitigen. Aber Gefühle ins Wort zu bringen oder ihre Botschaft richtig zu entschlüsseln ist manchmal gar nicht leicht. Manchmal sind Gefühle recht diffus und schwer zu greifen. Wir empfinden eine Unzufriedenheit und wissen gar nicht so recht warum eigentlich. Dann können uns Gefühle auch täuschen. Wie viele Menschen tragen oft ein Leben lang ein Schuldgefühl mit sich herum, ohne dass sie wirklich Schuld auf sich geladen hätten.

Daher ist es so wichtig, dass wir unsere Gefühle wahrnehmen und versuchen, ihre Botschaft zu verstehen. Manchmal brauchen wir dazu Hilfe von außen. Das Gespräch mit einem guten Freund oder einer guten Freundin kann eine Hilfe sein, in anderen Fällen vielleicht auch eine geistliche oder psychologische Begleitung.

Was auch immer Josef gefühlt haben mag, ob es Traurigkeit, Wut, Scham oder Enttäuschung war, Josef wurde von seinem Gefühl getäuscht. Gefühle kommen und gehen, ohne dass wir sie beeinflussen können. Daher haben wir gesagt, dass wir für unsere Gefühle zunächst keine Verantwortung haben, sondern einzig und allein dafür, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen.

Josef aber hatte Glück – oder sagen wir besser – himmlischen Beistand. Ein Bote des Herrn erschien ihm im Traum und half ihm, seine Gefühlslage zu deuten und einzuordnen. Er solle sich nicht fürchten, Maria zur Frau zu nehmen, denn das Kind, das sie erwartet, stammt von Gott.

Ich weiß nicht, mit welchem Gefühl Josef nach diesem Traum aufgewacht sein mag. Ob es ein Gefühl der Erleichterung, der Freude, der Dankbarkeit oder sogar eines gewissen Stolzes war. Womöglich war die Unruhe sogar noch größer in ihm geworden und sein Inneres noch stärker aufgewühlt als schon zuvor. Und doch scheint sich nach dem Traum vieles für ihn geklärt zu haben. Denn Josef konnte Ja sagen zu Maria und dem Kind, das sie zur Welt bringen sollte und konnte beiden Wegbegleiter sein.

Gefühle haben eine Botschaft an uns, die letztlich dem Leben dient. Und wer weiß, so haben wir gesagt, vielleicht ist es ja Gott, der durch diese Gefühle auf leise und verborgene Weise in unser Leben hineinspricht.

Welches Gefühl herrscht bei Ihnen in diesen Tagen vor? Ist es ein Gefühl der Vorfreude auf Weihnachten und auf schöne Tage im Kreis Ihrer Lieben? Ist es ein Gefühl der Unsicherheit oder Sorge, angesichts so vieler Krisen und Herausforderungen um uns herum? Ich wünsche Ihnen, dass Sie immer wieder in sich hineinhören und auf die leise Stimme Ihrer Gefühle achten. Am Anfang braucht es ein wenig Übung, die Sprache der Gefühle zu entschlüsseln. Sobald wir aber ihre Botschaft verstehen, werden sie uns zu Freunden und Helfern für unseren Lebensweg.

Josef sollte dem Kind den Namen Jesus geben, das bedeutet: „Gott rettet“. In diesem Kind erfüllt sich die vom Propheten angekündigte Geburt eines Immanuel, was so viel heißt wie: „Gott ist mit uns“. Ja, Gott ist mit uns auf vielfache Weise und manchmal, da spricht er offensichtlich in Form von Gefühlen zu uns.