

## BESINNUNG

# DIE PSALMEN ALS HILFE IM UMGANG MIT GEFÜHLEN

HERMANN DUECK

ABSTRACT

*In der westlichen Kultur ist die Neigung groß, unangenehme Gefühle zu leugnen. Auch Christen verhalten sich häufig so. Auf die Psychotherapeutin Mirjam Greenspan und den Alttestamentler Walter Brueggemann rekurrierend wird mit diesem Beitrag dazu eingeladen, sich „dunklen“ Gefühle zu stellen und sie zu akzeptieren, um sie heilsam verarbeiten zu können. Dazu kann die ehrliche, aber hilfreich strukturierte Form der biblischen Klagepsalmen dienen.*

Gefühle – was ist darüber nicht schon alles gesagt und geschrieben worden in den letzten Jahrzehnten! Was bewegt mich wohl, nun noch zusätzlich etwas darüber zu schreiben? Dafür gibt es ein paar Gründe. Ein Grund ist, dass unsere Gesellschaft trotz der Fülle an Informationen über Gefühle im Allgemeinen nicht hilfreich mit Gefühlen umgeht. Das trifft auch für manche Christen zu. Ich kann es aus meiner persönlichen Lebenserfahrung wie auch aus meiner Erfahrung als Seelsorger bestätigen. Manchen Christen fällt es sehr schwer, ihre Gefühle, besonders die dunklen, zu akzeptieren und auszudrücken. Ein weiterer Grund dafür ist, dass die Bibel, soweit mir bekannt ist, diesbezüglich zu wenig befragt worden ist. Das trifft besonders für die Psalmen zu.

Die nordamerikanische Psychotherapeutin Mirjam Greenspan schreibt in ihrem Buch „Healing Through the Dark Emotions“, dass wir in unserer westlichen Kultur Angst haben vor dunklen, schweren und unangenehmen Gefühlen. Sie bezeichnet diese Haltung als *Emotionsphobie*. Es ist eine Angst vor Gefühlen wie Trauer, Angst, Verzweiflung und Ärger. Wir möchten gerne die hellen und angenehmen Gefühle erleben, wir sind geradezu süchtig nach diesen Gefühlen, und die dunklen Gefühle möchten wir am liebsten ganz vermeiden. Greenspan bezeichnet Gefühle nicht als *positiv* oder als *negativ*. Das sähe aus wie ein Urteil über Gefühle, das impliziert, dass bestimmte Gefühle gut und bestimmte Gefühle schlecht sind. Gefühle sind einfach, wie sie sind - sie sind weder schlecht noch gut. Und nur was sein darf, kann verändert werden.

Wir leben in einer Kultur, die uns ständig, direkt oder indirekt, vermittelt, was wir zu fühlen haben. Diese unsere „Happy-end-Kultur“ will nur angenehme Gefühle erfahren. Die Wirklichkeit aber ist, dass wir nicht nur angenehme Gefühle erleben. Das führt dahin, dass wir unehrlich werden mit unseren Gefühlen. Greenspan beschreibt verschiedene Wege, wie unsere Gesellschaft mit dunklen Gefühlen umgeht. Ich fasse vier davon kurz zusammen. Durch Prägung in Familie, Religion und Kultur verinnerlichen wir diese Verhaltensmuster.

1. Sturer Stoizismus. Gefühle zu zeigen wird als Schwäche angesehen und Gefühle zu verdrängen wird als Stärke angesehen.
2. Verneinung. Verneinung der dunklen Gefühle ist eine unbewusste Trennung davon. Extreme Verneinung ist eine der verheerenden und zerstörenden Energien in unserer Welt. Opfer wie auch Täter des Bösen benutzen Verneinung. Neurotische Verneinung ist typisch für jegliches Suchtverhalten.
3. Rache. Gefühle werden nicht unterdrückt oder verdrängt, sondern sie werden ausgelebt. Der Energie der dunklen Gefühle wird Luft gemacht: „Wie du mir, so ich dir.“ Das kann zu Gewalt und Mord führen.
4. Flucht. Das steht im Westen sicher an erster Stelle im Umgang mit dunklen Gefühlen. Unsere Unterhaltungsindustrie hat Zerstreuung und Ablenkung bis ins Feinste arrangiert. Mehr und mehr Unterhaltung, Vergnügen, Personenkult und suchartiges Konsumieren sind die beliebtesten Fluchtwege unserer Gesellschaft.

Diese Verhaltensweisen im Umgang mit dunklen Gefühlen können begrenzt durchaus gut, hilfreich und notwendig sein, wie zum Beispiel in einer Krisensituation. Problematisch und verheerend sind sie aber, wenn sie zu unbewusstem Zwangsverhalten werden.

Es gibt aber auch hilfreichere Wege, mit dunklen Gefühlen umzugehen. Ich möchte im Folgenden aufgrund des Klageliedes in den Psalmen aufzeigen, wie es therapeutische Wirkung entfalten kann. Ich beziehe mich dabei auf Untersuchungen des Alttestamentlers Walter Brueggemann dazu in „The Message of the Psalms“.

Der Psalter, dieses Buch mit Liedern, Gebeten und Gedichten, hat die Glaubensvorstellung und das Gebet in Tempel, Synagoge und Kirche über Jahrtausende fundiert und geprägt. Über die Hälfte des Psalters sind Klagepsalmen. Israel ist sich dessen zutiefst bewusst, dass in seinem Leben mit Gott und Mitmenschen vieles fehlt. Und Israel scheut sich nicht, alles, was das Leben an Beschwerden und Leiden mit sich bringt, vor Gott zur Sprache zu bringen. Wenn wir genauer hinschauen, dann merken wir, dass das Klagen eine immer wieder-

kehrende, geordnete und disziplinierte Form hat.

Die Psalmisten wussten, wie man mit dunklen Gefühlen wie Trauer, Angst, Ärger, Hass, Rachegefühlen, Enttäuschung, seelischem Schmerz und Schuld umgeht. Diese Gefühle werden wahrgenommen, bejaht und in sehr anschaulicher, kraftvoller und bildhafter Sprache voll und ganz ausgedrückt. Obwohl diese Gefühle akzeptiert und ausgesprochen werden, wird ihnen doch nicht einfach freier Lauf gewährt. Das könnte zerstörerisch sein. Nein, sie werden geordnet, meditiert, durchbetet, besungen und somit durchgearbeitet und schließlich auch verarbeitet. Dieses Ordnen der rohen Gefühle ist die Rolle des Gedichts und die Gabe des Dichters.

Das klassische Modell des Klagegebets oder Klagegedichts der Psalmen hat sechs Elemente, die allerdings nicht immer alle vorkommen müssen:

1. Die direkte Anrede. Das Gebet beginnt sehr häufig mit einer persönlichen, direkten Anrede an Gott: „Mein Gott...“, „Gott meiner Vorfahren...“ „Höre mich, Gott, und antworte mir...“. Die Klage wird nicht vor einen Fremden gebracht, sondern sie wird direkt vor den Gott gebracht, mit dem Israel und damit der Beter in einem Bundesverhältnis steht.
2. Der Seelenschmerz. Das Gebet beschreibt sofort nach der Anrede die schwere Situation. „Meine Tränen sind meine Speise Tag und Nacht“. Der Beter sagt offen und ehrlich, was das schwere Problem ist. Die Hintergründe des Problems werden in der Regel nicht beschrieben.
3. Die eigentliche Klage. Das Gedicht kommt dann zu der eigentlichen Klage und Bitte, und zwar in sehr direkter Ausdrucksweise: „Neige dich zu mir“, „Höre mein Schreien“, „Eile, mir zu helfen“, „Befreie mich von meinen Feinden - ich hasse sie, zerstöre sie, lass ihren Namen vom Erdboden verschwinden“ und so weiter.
4. Die Dringlichkeit der Klage. Die Klage und die Bitte könnten unter normalen Umständen genug sein, aber hier handelt es sich nicht um normale Umstände. Der Beter scheint zu denken, dass seine Not allein für Gott nicht Grund genug ist, um zu handeln; es sieht so aus, als müsse er Gott beweisen, dass auch für *ihn* etwas auf dem Spiel steht: „Wenn du mich sterben lässt, dann kann ich dich nicht mehr preisen“. „Der Staub kann dich nicht preisen.“ Die Sprache wird manchmal geradezu respektlos. Doch Menschen in großer seelischer Not wagen diese Sprache wie auch das, was nicht unbedingt „rechtgläubig“ ist. Die Höflichkeit mag da verloren gehen. In Israel darf man ehrlich sein vor Gott.
5. Die Bitte um Rache. Nachdem der Dichter sein dringendes Anliegen als Klage vor Gott gebracht hat, bittet er häufig, dass Gott den Feind bestrafen oder sogar zerstören möge. Der Beter bringt kühn die tiefste Finsternis seiner Seele

vor Gott zur Sprache. Diese Art des Betens ist den meisten von uns fremd. Sie passt gar nicht in unser frommes, höfliches und vorsichtiges Gebet. Solche Gebete sind in der Tat in Grenzsituationen gesprochen. Doch die eigentliche Rache wird Gott überlassen. Das ist wichtig zu bemerken.

6. *Die unerwartete Wende.* Sonderbar: Wenn die Not, der Schmerz, der Ärger, der Hass, das Gift, das tiefe Verlangen sich zu rächen vollkommen ausgesprochen ist, geschieht etwas Unerwartetes. Die Stimmung und der Ton des Gebetes verändern sich. Die Energie der dunklen Gefühle ist verausgabt und der Beter findet Neuorientierung. Zum Schluss ist der Beter zuversichtlich, dass Gott ihn gehört hat und dass Gott es gut mit ihm meint. So endet der Psalm dann in Dank und Lobpreis.

Wie lange dieser Prozess im wirklichen Leben dauerte, wird nicht gesagt. Es ist auch nicht klar, was diese Wende ermöglichte. War es die Katharsis? Half die Glaubensgemeinschaft in konkreter Art und Weise? Ermöglichte die Liturgie eine neue Perspektive? Was es auch immer es sein mag, das Gebet erreicht etwas. Der Beter ist am Schluss des Psalms in einem anderen Zustand.

Israel nimmt mutig wahr, dass nicht alles okay ist in dieser Welt. Das steht in deutlichem Widerspruch zur neurotischen Verneinung dunkler Gefühle in unserer Kultur. Israel ringt mit den großen, schweren Fragen des Lebens, den Problemen des Bösen, der Ungerechtigkeit, des Leidens, in ehrlicher und offener Art und Weise. Jede Frage ist erlaubt. Zweifel sind erlaubt. Schimpfen ist erlaubt. Das geschieht in gewagter, mutiger und kraftvoller Sprache. Solche Sprache schafft etwas Neues. Israels Gott kann mit all dem umgehen.

Was hat die biblische Klage für die Seelsorge zu bedeuten?

1. Was ist, das ist, und was ist, darf auch sein. Das dunkle Gefühl ist eine Wirklichkeit und diese Wirklichkeit will akzeptiert werden. Carl Rogers pflegte zu sagen, dass nur das, was akzeptiert wird, sich verändern kann. Das ist paradox, doch die Erfahrung scheint es bestätigen. Ehrliches Annehmen ist notwendig für seelische Genesung.
2. Dunkle Gefühle brauchen nicht negativ beurteilt zu werden. Besonders Menschen, die mit Depressionen kämpfen, verurteilen sich häufig wegen ihrer dunklen Gefühle. Die Erkenntnis, dass die Gefühle an und für sich, obwohl unangenehm und schwer, nicht böse oder gut sind, kann eine große Hilfe sein im Umgang mit ihnen. Entscheidend ist, was man mit den Gefühlen macht. Und da kann der Klagepsalm, der ehrlich und offen diesen Gefühlen in konstruktiver Form Ausdruck verleiht, sehr hilfreich sein.

## QUELENNACHWEISE

Brueggemann, Walter (1984). *The Message of the Psalms: A Theological Commentary*. Minneapolis: Augsburg Publishing House.

Greenspan, Miriam (2004). *Healing through the Dark Emotions: The Wisdom of Grief, Fear, and Despair*. Boston, London: Shambhala.

## DER AUTOR

Hermann Dueck, Master of Arts in Pastoral Counselling; Master of Divinity; Spiritual Health Specialist. Er arbeitet als Seelsorger in der Senioreneinrichtung Concordia Village in Winnipeg und in privater Praxis.

Hermann Dueck  
Chaplan at Concordia Village  
100 – 1125 Molson Street  
Winnipeg, MB R2K 0A7  
Canada  
E-Mail: [hermann@concordiavillage.ca](mailto:hermann@concordiavillage.ca)

[www.concordiavillage.ca](http://www.concordiavillage.ca)