

Predigtserie Freiheit leben

Datum:13.03.2022

Thema: Befreiende Gefühle

Text: Jona 1-4

Predigt: Godi Sagmeister

Chrischona Marthalen
mitenand, fürenand, Chile für alli si



Predigtgedanke

Wenn man von einem Leben in Freiheit redet, muss man auch von Gefühlen reden. Denn Gefühle können in die Freiheit führen oder gefangen halten. Man denke nur daran, wie Angst Menschen gefangen halten oder wie Hoffnung Menschen beflügeln kann. So kann man sagen, wer ein Leben in Freiheit leben will, muss einen guten Umgang mit seinen Gefühlen pflegen oder erlernen. Jemand, der einen solchen Umgang noch lernen musste, war der Prophet Jona.

Im Buch Jona kann man erkennen, wie unterschiedlich Menschen mit ihren Emotionen umgehen. Im ersten Kapitel und der Sturmgeschichte zeigen die Seeleute Emotionen. Das Unwetter macht ihnen Angst und das erst recht als sie erfahren hatten, dass die Flucht von Jona der Grund dafür war. Ihre gezeigten Gefühle waren eine angemessene Reaktion in dieser Situation. Im Gegensatz zu ihnen zeigte Jona überhaupt keine Gefühle. Während der Sturm tobt, schläft er völlig cool im Rumpf des Schiffes. Völlig emotionslos erzählt er von seiner Flucht und davon, dass er daran schuld ist, dass sie sich in Lebensgefahr befinden. Ohne Gefühlsregung macht er den Vorschlag, ihn ins Meer zu werfen. Es ist unglaublich, wie emotionslos sich Jona in der Situation verhält.

Jona scheint geradezu ein emotionsloses Wesen zu sein. Aber das war er nicht, denn wir Menschen sind alle emotionale Wesen. Das bewusste Erleben von Gefühlen macht uns überhaupt zu Menschen. Das unterschiedliche Erleben von Gefühlen begründet unsere Einzigartigkeit. Gefühle machen uns auch zu sozialen Wesen und ermöglichen erst tiefe Beziehungen jeder Art. Gefühle sind die Sprache unserer Seele. Sie reden von dem, was tief in unserer Seele und unserem Unterbewusstsein vorgeht. Aber weil das, was uns unsere Gefühle spiegeln, manchmal unangenehm sein kann, blenden wir sie teilweise aus. Das hat Jona getan. Aber es hat ihm nicht geholfen. Denn seine Gefühle haben ihn trotzdem bestimmt und weil er sie ausgeblendet hatte nur noch mehr.

Jona war bestimmt und gefangen von Hass und Bitterkeit gegen die Assyrer und der Angst und Misgunst, dass Gott den Bewohnern der Stadt gnädig sein könnte. Obwohl Jona keine Emotionen zeigte, war er bestimmt von seinen negativen Gefühlen. Und seine verdeckten Emotionen brachten ihn dazu, davonzulaufen anstatt in Ninive in die Freiheit zu kommen und geistlich und emotional zu wachsen. Dabei hätte Ninive ein Ort des Wachstums für ihn sein können. Er hätte dort seine Ängste und seinen Hass ablegen und in seinem Dienst für Gott wachsen können. Aber Jona ist davongelaufen, weil er von seinen unausgesprochenen Gefühlen bestimmt war.

So kann es manchmal auch uns gehen. Versteckte Gefühle können die Ursache sein, dass man davonläuft und nicht bereit ist, an einen Ort zu gehen, an dem man reifen könnte. Von dem erzählt die Geschichte von Jona. Gott hatte Jona nach Ninive geführt, damit er emotional und geistlich reifen konnte. Leider ist der dort nie richtig angekommen und er blieb ein Gefangener seiner negativen Gefühle. Die Bewohner von Ninive hingegen fanden in die Freiheit. Auf die völlig emotionslos vorgetragene Gerichtsbotschaft von Jona reagierte Ninive mit dem einzig angemessenen Gefühl der Reue. Das bewahrte sie vor dem Gericht Gottes und führte sie in eine neue Freiheit. Jona hingegen blieb ein Gefangener seiner Gefühle. Aber nachdem Ninive

umgekehrt war nicht mehr seiner ignorierten Gefühle, sondern seiner unkontrollierten Gefühle (Jona 4,1-11).

Hat man in den Kapiteln vorher gar nichts über die Gefühle von Jona gelesen, kommen nun all seine negativen Gefühle an die Oberfläche. Dabei lässt er sich von seinen Emotionen treiben und steigert sich richtig in einen Rausch hinein. Unter dem Rizinusstrauch verhält sich Jona wie ein unreifes kleines Kind, das sich völlig unreflektiert von seinen eigenen Gefühlen treiben lässt. Und ein solches Verhalten ist wenig hilfreich, wenn man ein Leben in Freiheit leben möchte. Das können die meisten von uns aus eigener Erfahrung bestätigen. Trotzdem sitzen auch wir manchmal unter einem Strauch und sind gefangen in unseren Emotionen. Und dann stellt uns Gott vielleicht dieselbe Frage wie Jona. Zweimal gehen die Emotionen mit Jona durch und wünscht er sich dabei den Tod. Und beide Male fragt ihn Gott: «Zürnst du zu Recht?» In dieser Frage schwingt mit: Ist dein Gefühl angemessen in dieser Situation? Ist dein Gefühl hilfreich für dich? Mit dieser Frage öffnet Gott ihm die Türe, um aus der Gefangenschaft seiner unreflektierten Gefühle herauszukommen zu einem Leben, in dem Emotionen ihre positive Kraft entfalten, zu der sie uns Gott geschenkt hat.

Gott öffnet Jona die Türe zu einem emotional und geistlich gesunden Leben und Jona schlägt die Tür zu und sagt: «Zu Recht zürne ich!» Wir können es aber besser machen und uns diese befreienden Fragen stellen. Dazu ist es natürlich hilfreich, zuerst einmal zu wissen, was für Gefühle man wirklich hat und das ist manchmal gar nicht so einfach und z.T. braucht man Ruhe, Zeit oder sogar die Hilfe durch andere Personen. All die Dinge hatte Jona. Leider hatte er seine Chance trotzdem nicht genutzt. Hätte er sie genutzt, hätte er einen Schritt weitergehen können und sich die befreiende Frage stellen können, die ihm Gott auf dem Silber Tablet serviert hatte: Sind die Gefühle, die ich erkannt habe und benennen kann angemessen und hilfreich?

Das wäre auch für uns im Umgang mit unseren Gefühlen die befreiende Frage. Ist es z.B. angemessen sich Sorgen zu machen, wenn Gott versprochen hat, für uns zu sorgen? Wir kennen die Antwort und glauben Nein. Darum lass deine Erkenntnis und deinen Glauben dein Gefühl bestimmen, indem du an der geistlichen Wahrheit festhältst, dass Gott treu ist. Oder man könnte sich fragen: Ist es angemessen sich über das Unglück von anderen zu freuen? Mit seinem Verhalten hat Jona Ja gesagt. Wir wissen aber, dass es nicht angemessen ist. Wenn dich also dieses Gefühl beschleicht, ist es an der Zeit Busse zu tun und es zu bereuen. Anstatt diesem Gefühl Raum zu geben, sollte man die missgünstigen Gedanken durch wohlwollende Gedanken ersetzen. So kann aus meinem veränderten Fokus das Gefühl der Grosszügigkeit wachsen. Weiter könnte man sich fragen: Ist es angemessen wütend zu sein, wenn Menschen ungerecht behandelt werden? Ich würde sagen Ja. Dann sollte man sich von diesem Gefühl motivieren lassen, etwas zu tun, um diese Menschen von dieser Ungerechtigkeit zu befreien. Man könnte sich auch fragen: Ist es angemessen traurig zu sein, wenn man einen Schicksalsschlag erlebt hat? Natürlich Ja. Dann sollte man sich Zeit nehmen, zu trauern und das Ventil der Klage benutzen, sich dabei aber am Ende von der Hoffnung und Freude leiten, die uns in Jesus geschenkt ist. Wie das geht, hat uns König David vorgemacht. In etlichen Psalmen hat er seine Gefühle artikuliert und seine Klage vor Gott gebracht (Psalm 42,2-6). Am Ende seiner Gebete hat er aber immer seinen Blick auf Gott gerichtet und sich von Gottes Wahrheiten bestimmen und nicht von seinen Gefühlen treiben lassen. Und das ist auch der Schlüssel für einen gesunden und hilfreichen Umgang mit unseren Gefühlen. Lass Gottes Wahrheit der Massstab sein, nach dem du deine Gefühle einordnest und wie du mit ihnen umgehst.

Anregungen für die Kleingruppe und das persönliche Studium

- Würdest du dich als emotionalen Menschen bezeichnen?
- Wie wichtig sind dir Gefühle? Was würde fehlen in einer Welt ohne Gefühle?
- Warum denkst du hat uns Gott als fühlende Wesen geschaffen?
- Welche Funktionen würdest du Emotionen zuordnen?
- Welche Emotionen würdest du als befreiend bezeichnen und welche Situationen verbindest du damit?
- Gibt es Gefühle, die wie ein Gefängnis wirken? Welche Erlebnisse verknüpfst du mit diesem Gedanken?
- Was fällt dir am Umgang der Menschen im Buch Jona mit ihren Gefühlen auf?
- Kennst du deine eigenen Gefühle und kannst du sie benennen?
- Wo fällt es dir schwer zwischen Gefühlen zu differenzieren?
- Was hilft dir dabei, über deine Gefühle ins Klare zu kommen?
- Wo spiegeln Gefühle Dinge, die dein Verstand ausblendet?
- Gibt es Orte oder Situationen, in die dich Gott führen möchte, damit du emotional und geistlichen reifen kannst?
- Wie empfindest du das Verhalten von Jona in Kapitel 4?
- Wie geht es dir dabei, wenn du dich von deinen Gefühlen treiben lässt?
- Wie kannst du die befreiende Frage von Gott an Jona in deinem Leben einsetzen?
- Was ist dein Kompass, um deine Gefühle zu bewerten?
- Kannst du in verschiedenen Lebenssituationen sagen, welche Gefühle angemessen und hilfreich sind?
- Welchen Umgang mit Gefühlen erkennst du in Psalm 42 von David?
- Hast du schon erlebt, dass ein verändertes Denken in dir neue Gefühle geweckt hat?