

I feel good ...

Gefühle sind wertvoll - und doch nicht alles

„*I feel good*“ heißt ein beliebter Song aus den 60ern von James Brown.

Ja, es ist herrlich, wenn man vor Freude in die Luft springen kann.

Andere Gefühle sind weniger schön: Ärger, Trauer, Minderwertigkeit, Einsamkeit.

Manchmal erschrecken wir, was so alles in uns drinsteckt. Wenn ich vor Wut etwas sage, das mir hinterher leidtut. Oder vor Angst wie gelähmt bin.

Trotzdem bin ich dankbar, dass ich fühlen kann. Denn wie trist wäre unser Leben ohne alle diese Emotionen! In meiner Bibel finde ich folgende Erklärung dafür: Gott hat uns nach seinem Ebenbild erschaffen; sozusagen als sein Spiegelbild. Er selber ist voller Emotionen.

Ich lese davon, dass er uns leidenschaftlich liebt. Und wie zornig er sein kann über Bosheit und Ungerechtigkeit. Auch wir brauchen uns für unsere Gefühle nicht zu schämen.

Zugleich, denke ich, werden Gefühle oft überbewertet.

Wenn wir zum Beispiel meinen, „*I feel good*“ sei der Normalzustand und alles andere sei nichts wert. Eine Schwangerschaft fühlt sich nun mal nicht immer gut an, doch die schmerzhafteste Geburt schenkt einem Menschen das Leben. Es macht auch nicht immer Spaß, auf Arbeit zu gehen oder die eigenen Eltern zu pflegen. Aber es ist wichtig! Mühe, Enttäuschung, Verlust und Leid gehören zum Leben dazu, sie können sogar wertvolle Erfahrungen sein.

Manchmal wird uns gesagt: „Hauptsache es fühlt sich gut an!“ Aber stimmt das?

Wie viele waren schon bis über beide Ohren verliebt und schworen sich ewige Treue, um dann festzustellen, dass sie gar nicht zusammenpassen. Zu einer Beziehung gehört eben mehr als das berühmte Kribbeln im Bauch. Gefühle kommen und gehen. Und so gut es manchmal ist, auf sein Bauchgefühl zu hören, sollten wir unseren Gefühlen doch nicht alles glauben. Vieles, wovon wir uns gefürchtet haben, ist gar nicht eingetroffen. Und selbst wenn wir schwarzsehen, gibt es meist eine Lösung. Den Verstand einschalten hilft. Und im Gebet mit Gott über die Sache zu reden. Sich Rat von anderen zu holen. Und auch mal eine Nacht über einer Entscheidung zu schlafen.

Es kann passieren, dass wir uns entweder von unseren Emotionen hinreißen lassen und jegliche Vernunft über Bord werfen. Oder aber, dass wir unser Herz hart machen, um uns vor Kränkung und Enttäuschung zu schützen. Auch die Flut von Nachrichten, Bildern, Terminen, Events und Streitthemen kann dazu führen, dass wir innerlich abstumpfen, der innere Reichtum verloren geht und jegliches Mitgefühl auf der Strecke bleibt. Hilfreich sind mir da die Worte aus Psalm 139: „*HERR, du kennst mich durch und durch. Schon bevor ich anfangen zu reden, weißt du, was ich sagen will. Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin. Herr, erforsche mich und prüfe meine Gedanken und Gefühle! Und siehe, ob ich auf bösem Wege bin und leite mich auf ewigem Wege.*“

Toralf Walz, Pfarrer der Kirchgemeinden Sohland und Wehrsdorf