



26.03. | Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt

Bei der Recherche für einen Text für den heutigen Tag, stieß ich auf den in den USA benannten Feiertag des Spinats, der aber auch der Tag des Nougats ist.

Der Kontrast — das eine ist gesund, das andere hat keinen besonderen Nährwert — hat mich inspiriert, mich mit der Gegenüberstellung von Gefühlen auseinanderzusetzen, die mich manchmal überwältigen: Diese Widersprüchlichkeit von gegensätzlichen Empfindungen wie „Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt“, sowie das berühmte Kolping-Zitat von „Lebensfreude und Lebensernst“. Das eine ohne das andere geht vermutlich nicht.

Die eigentlich unvereinbaren Gefühle kennen wir sicher alle: Schmerz, Trauer, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit, Wut und Tränen. Und andererseits absolute Freude, Glück, Unbeschwertheit und Lachen. Sie gehören zum Leben und können nebeneinander und gleichzeitig bestehen.

Wenn wir lieben (und auch wenn wir hassen), sind unsere Gefühle oft übermächtig. Sie können uns bereichern, beglücken und dankbar sein lassen, aber auch überwältigen, verunsichern und uns aus der Bahn werfen.

Der Herr hat uns unsere Emotionen geschenkt, er kennt unsere ganze konfuse Gefühlswelt und hat sie selbst erlebt. Unsere Empfindungen sind gottgewollt und wichtig, sogar überlebenswichtig, denn sie geben uns ein Zusammengehörigkeitsgefühl im Leben, wenn wir sie teilen und Anteil nehmen an unseren Nächsten.

Um überwältigende Gefühle auszuhalten, können wir versuchen, uns zu erden, gut zu atmen, uns Gott zuwenden und sie ihm übergeben.

Die Psalmen der Bibel sind gute Beispiele dafür, wie wir positive und negative Gefühle vor Gott ausschütten dürfen. Er hört unser Gebet und gibt uns Standsicherheit und Vertrauen.

So möchte ich beten: „Komm wieder zur Ruhe, meine Seele, denn der HERR hat dir Gutes erwiesen“ (Psalm 116,7).

Susanne Gruppe, Düsseldorf