



Pfarrer Karl Michael Engelbrecht,  
Kunst und Kirche:  
Gottesdienst in der Reihe  
***Leben mit Emotionen***  
am Sonntag, 8. Juli 2007 in der  
Bergkirche zu Auerbach

***Freude und Traurigkeit,***  
Skulpturen von Waltraud Ritter

Die Liebe Gottes des Vaters, Gnade unseres Herrn Jesus Christus und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit uns allen.

„Du hast mir meine Klage verwandelt in einen Reigen,  
du hast mir den Sack der Trauer ausgezogen  
und mich mit Freude gegürtet,  
dass ich dir lobsinge und nicht stille werde.  
Herr, mein Gott, ich will dir danken in Ewigkeit.“ Psalm 30, 12-13

Der Mensch ist ein denkendes, gleichzeitig aber auch ein empfindsames und fühlendes Wesen. Er ist nicht nur Geist und Körper, sondern auch Seele. Diese drei Seiten des Menschseins gehören zusammen. Sie sind aufeinander bezogen. In ihrem Zusammenspiel ereignet sich das Leben. So wissen wir heute, dass sowohl das Denken wie auch das körperliche Erscheinungsbild eines Menschen, ja sein ganzes Verhalten wesentlich von seiner Seele bestimmt und gelenkt werden. Die Seele, im neuzeitlichen Sinn, ist das Gefühlszentrum oder wie einige sagen, der Sitz unseres Ichs. Hier nimmt das seinen Ausgang, was uns innerlich anrührt und bewegt: Freude und Traurigkeit, Lust und Ekel, Mut und Angst, Begeisterung und Enttäuschung oder Liebe und Hass. Das alles sind Gefühle, die wir bei unterschiedlichsten Anstößen entwickeln; Gefühle, die es drängt, sich zu äußern und abzureagieren. Wenn ihnen diese Möglichkeit dauernd genommen wird, dann können sie auch im eigenen Körper Schaden anrichten.

Mir geht es hier um große Gefühle. Der Sprachgebrauch nennt sie Emotionen. Freude und Traurigkeit sind solche Emotionen. Der Psalm findet Metaphern für die Erfahrung damit, wenn es da etwa heißt, dass Gott die Klage eines Menschen in einen Reigen verwandelt hat oder dass er ihm den Sack der Trauer ausgezogen hat. Auf andere Art versinnbildlichen die Skulpturen von Waltraud Ritter diese Emotionen. Hier ist der Mensch dargestellt, wie er selbst zum Bild bewegender Gefühle wird.

Freude wie Traurigkeit haben existentielle Bedeutung. Sie haben Macht. Freude beispielsweise kann eine Quelle der Kraft sein. So sagt die Bibel: „Die Freude am Herrn ist eure Stärke.“ (Neh 8, 10) Gemeint ist Freude, die ein Leben ergreift und bestimmt. Das ist mehr als ein flüchtiges Hochgefühl, wie ich es vielleicht empfinde, wenn ich mir an einem heißen Sommertag einen köstlichen Eisbecher leiste und genieße. Freude im umfassenderen Sinn ist mehr, sie ist dauerhaft gegenwärtig, sie prägt. Ich meine sogar, sie ist eine auf dem Grund des Lebens angelegte Eigenschaft, die es ermöglicht selbst in gänzlich widrigen und unerfreulichen Situationen ein inneres Gleichgewicht zu bewahren. Solche Freude ist uns von der Geburt an mitgegeben; nur kann es sein, dass sie im Laufe eines Lebens verschüttet wird. Der deutsche Dichter Friedrich Schiller hat in der Freude sogar ein in Schöpfung angelegtes Prinzip des Lebens gesehen. Wenn er in seiner Ode ***Freude, schöner Götterfunken*** sagt: „Freude heißt die starke Feder in der ewigen Natur; Freude treibt die Räder, in der großen Weltenuhr.“, dann sieht er die treibende Dynamik der Freude, ihre positive Bewegkraft, die

ursächlich göttlicher Natur ist. Freude ist wie eine Feder, die das ganze Leben antreibt und, so möchte ich sagen, gleichzeitig erhebend in die Richtung Gottes zieht.

Im Gegenüber der Skulpturen wird das wunderbar anschaulich. Betrachten wir zuerst die rechte der beiden Ton-Figuren. Dargestellt sehen wir den Menschen im Zustand der Traurigkeit. Wir erkennen eine Frauengestalt und indem wir uns in sie hineindenken, können wir uns vorstellen, wie es ihr geht. Die massive und niederdrückende Fülle des Leibs wirkt wie ein Abbild ihrer Not. Bereit und schwer lasten Gesäß und Beine auf dem Stein. Großflächig und eng ist der Kontakt des Körpers mit der kalten Materie. Schultern und Hüften haben in ihrer Wuchtigkeit eine auffällige Affinität. Die Arme sind mit den Ellenbogen gegen die Oberschenkel gestemmt und stützen den Kopf. Die geballten Fäuste drücken gegen Stirn und Augenbäue. Ich kann diese Haltung nur so deuten: Weil das Innerste dieser Person erschüttert und aus dem Gleichgewicht gebracht ist, sucht sie äußere Sicherheit in einer möglichst standfesten und unnahbaren Position. Kopf, Knie und Unterarme bilden ein stabiles Dreieck. Gesicht und Brust sind vor Blicken geschützt. Sie hält sich isoliert; nichts will sie von sich preisgeben. Deshalb panzert sie sich mit ihrem eigenen Körper, der selbst in dieser Nacktheit nur plump und abweisend wirkt.

So wie sie ihren Kopf nach vorne neigt, wirkt das Haar mit dem Knoten wie ein Helm. Das Gesicht von den Fäusten gedeckt, geht der Blick nach unten und nach innen. Ich ahne, dass dort ein zutiefst verstörtes und unglückliches Herz pocht; auch wenn das Äußere starr und unbewegt erscheint. Die Frau hat sich mit ihren Gefühlen ganz in sich zurückgezogen. Das ist ein sehr anstrengender Zustand, der viel Kraft kostet. Der Mensch steckt in seinem Inneren voll geballter Energie, er ist aber nicht in der Lage sie frei zu setzen. Die Emotion, die Traurigkeit, ist beherrschend. Die Betroffene ist ausgeliefert und sie sieht sich nicht in der Lage, den Gefühlen ihren Lauf zu lassen. Da gibt es auch kein Mittel, das man wie eine Brechstange von außen ansetzen könnte. Was es vielmehr braucht, um von einem solch mächtigen Druck frei zu werden, ist zunächst einmal Zeit. Die ist nötig, damit belastende Erfahrungen innerlich verarbeitet werden können. Und dann braucht es eine Macht, die stärker ist als alle Traurigkeit; eine Macht, die hilft, dass der Mensch wieder von den belastenden Gefühlen frei wird und neu den Zugang zu einem glücklicheren Leben findet, eine Macht, wie die Freude.

Emotionen gehören zum Menschsein. Sie geben dem Leben Farbe und Individualität. Sie bestimmen uns in der Einschätzung unseres Selbstwertes, in unserem Auftreten, in unserer Körperhaltung, in unserer Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit. Sie können uns verschließen und blockieren oder öffnen und befreien. Sie lassen sich nur bis zu einem gewissen Grad kontrollieren. Auf keinen Fall lassen sie sich verordnen. Wenn wir zu einem Menschen sagen: Sei doch nicht traurig, dann ist das zwar wohl gemeint, bewirken kann es aber geradezu Gegenteiliges. Denn es kann sein, dass sich ein Mensch in seiner Traurigkeit, und vor allem in ihrer stärksten Form: der Trauer, nicht ernst genommen fühlt. Das schmerzt dann noch viel mehr und macht noch trauriger und unzugänglicher.

Es ist wichtig, dass wir Emotionen bei uns selbst und bei anderen zulassen. Wenn sie nicht gerade krankhafter Natur sind, haben sie einen guten Sinn; auch wenn wir manche als unangenehm empfinden mögen. Sie sind eine Art Immunsystem der Seele, dazu geschaffen, Feindliches abzuwehren und Freundliches zu stärken. Traurigkeit dient der Verarbeitung negativer Erfahrungen und Trauer lässt sich geradezu als Prozess verstehen, der hilft, mit einem Verlust zu leben und in einem guten Sinn damit „fertig“ zu werden, so dass sich das Leben nach einiger Zeit wieder neu und konstruktiv orientieren kann.

Phasen von Traurigkeit gehören zum Leben. Sie sind angemessene Reaktionen auf Negativerlebnisse, die Teil dieser unerlösten Welt sind. In jedem Leben gibt es Krisen, gibt es Misserfolge und Scheitern, gibt es die Möglichkeit, dass Lebensträume zerbrechen. Kein Leben bleibt ohne Trennungs- und Verlust-Erfahrungen. Viele Menschen unserer Zeit wollen das so nicht mehr wahr haben. Wir haben ein ausgeprägtes Wellness-Bedürfnis entwickelt und die damit verbundene Lebensphilosophie will uns einreden, dass ständiges Wohlbefinden Normalität sei. Traurigkeit und Trauer stören da, weil sie diese Erwartung in Frage stellen. Das hat zur Folge, dass Trauer im gesellschaftlichen Leben zunehmend diskriminiert wird. Traurige oder trauernde Menschen werden gemieden und sie geraten leicht in den Verdacht abnormal oder krank zu sein. Der schnelle Griff zu Medikamenten oder anderen Seelenröstern ist eine häufige Folge. Auf jeden Fall ist zu beobachten, dass sich Menschen für die Verarbeitung von traurigen Erfahrungen kaum die nötige Zeit lassen. Kein Leben aber kann sich ständig in emotionalen Höhen bewegen. Es gibt nun mal Niederungen und Täler, aus denen der Aufstieg erarbeitet sein will. Traurigkeit – ich rede hier nicht von krankhaften Depressionen – ist eine natürliche Begleiterscheinung des Lebens, die auch der inneren Betrachtung und Konzentration dient.

Es ist nicht gut, wenn wir leidvolle Emotionen verdrängen oder übergehen. Wir brauchen diesen Erfahrungshintergrund, damit wir uns soziale Fähigkeiten wie Mitgefühl und Solidarität erhalten. Ich muss Traurigkeit kennen, um wahrzunehmen, dass ein anderer Mensch traurig ist. Sonst bleibt der am Ende mit seiner ganzen Not alleine, weil sie niemanden berührt. Wenn das Zusammenleben gelingen soll, dann müssen wir Körpersprache, Gesten und andere Signale, die den Seelenzustand eines traurigen Menschen spiegeln, verstehen und beachten, damit es nicht zu einer unerträglichen Kälte im Miteinander und zu dauernden Missverständnissen und Irritationen kommt.

Schauen wir noch einmal auf die sitzende und zusammengekauerte Gestalt. Was löst ihr Anblick bei uns aus? Würden wir uns zutrauen, zu ihr hinzugehen, sie anzusprechen, vielleicht sie sogar zu berühren? Oder ängstigt uns dieser Gedanke? Wird sie uns vielleicht abweisen oder ganz furchtbar anfangen zu jammern und zu klagen? Haben wir das Gefühl, dass sie uns mit ihrer Traurigkeit anstecken könnte? Vielleicht will sie ja alleine sein und braucht ihre Zeit, um ganz bei sich zu sein. Wer sagt denn, dass sie innerlich nicht angestrengt darum kämpft, aus ihrer seelischen Tiefe heraus zu finden? Sie ballt die Fäuste. Fäuste sind Kampfsymbole. Sie lässt sich nicht hängen. Dennoch liegt in ihrer Haltung auch ein Hilferuf. Wenn wir ihn nicht hören, bin ich doch gewiss, dass Gott ihn hört: Er, der HERR, der das Leben geschaffen hat und der will, dass es gelingt. Er, der Hoffnung schenkt und der machen kann, dass alles wieder gut wird. Er, der die Macht hat auch über unsere Emotionen. Die Frau ist konzentriert. Vielleicht betet sie. Vielleicht klagt sie. Vielleicht hadert sie mit Gott. Vielleicht hält sie ihm all das vor, was sie erleben musste: den Schicksalsschlag, den Verlust, das Scheitern, die Enttäuschung, alles das, was ihr zugemutet wurde und was sie jetzt so traurig macht.

Ein Weg, der aus seelischen Tälern führen kann, liegt im Namhaft-Machen, im Aussprechen des Belastenden. Das kann im Gegenüber zu Menschen sein, die bereit sind zuzuhören; das kann auch im Gegenüber zu Gott sein: im Gebet. Psalmen der Bibel sind Zeugnisse solchen Betens und Klagens vor Gott. Die Menschen der Bibel und überhaupt die orientalischen Menschen haben eine eigene Kultur der Klage entwickelt. Es ist nicht die larmoyante Klage, wie wir sie bei uns gelegentlich erleben. Die Beter der Psalmen bleiben nicht in der Sackgasse weinerlichen Selbstmitleids stecken, das sich nur im Kreise dreht, sondern sie schaffen es, sich über die Klage mitzuteilen. Dieses Mitteilen bedeutet gleichzeitig eine Öffnung nach außen hin. Wer sich öffnet, der erwartet etwas. Da liegt dann auch die Chance für Neues, das Entwicklung, Befreiung oder Veränderung bedeuten kann.

Wir aufgeklärten Europäer haben diese Kunst der Klage vielleicht nicht in politischen Zusammenhängen, aber doch im individuellen Privatleben vielfach verlernt. Dabei ist sie uns von Geburt mitgegeben. Kleine Kinder beherrschen sie. Ein Säugling etwa weint, schluchzt und schreit. Damit macht er seine Not öffentlich. Er sucht Aufmerksamkeit und in der Regel darf er die Erfahrung machen, dass seine Bedürfnisse gestillt werden. Das Prinzip funktioniert und sichert das Überleben. Alles hängt an der Erwartung, dass die Not gehört wird. Die Erwartung schafft die Öffnung, die Veränderung ermöglicht. Mit dem Sich-Öffnen können Mächte einziehen, die stärker sind als die Traurigkeit. Im besten Fall ist es die Freude. Jedenfalls steckt diese Erfahrung hinter den Worten des 30. Psalms, in dem der Beter sagt: „Du hast mir meine Klage verwandelt in einen Reigen, du hast mir den Sack der Trauer ausgezogen und mich mit Freude gegürtet...“

Freude richtet auf. Sie entlastet, erhebt und befreit, so wie das in der linken Skulptur zum Ausdruck kommt. Freude gibt dem Leben einen positiven Dreh. Die Gestalt erscheint nicht mehr wie rechts in sitzender Haltung zusammengekauert, verschlossen und in sich selbst verkrümmt, sondern sie streckt ihre Glieder fröhlich beschwingt in die Welt. Da ist keine Angst und keine Scham, sondern Unbefangenheit und Vertrauen. Es bedarf auch keiner besonderen Anstrengung, das Gleichgewicht zu halten. Der Körper wirkt bei aller Fülle frisch und leicht. Die Frauengestalt ist im Tanz begriffen. Sie gibt sich ganz und gar der Bewegung hin. Sicher dreht sie sich auf einem Standbein. Das rechte Bein hält sie dabei fast waagrecht ausgestreckt. Auch die Arme streben mit anmutigem Schwung von der Körpermitte fort in die Horizontale. Die Hände sind geöffnet. Die Handflächen weisen nach außen. Die Finger sind dabei in eleganter Spannung in die Höhe gestreckt. Die Gestalt zeigt unbedarft ihre ganze Figur, hält sie ins Licht und es ist, als atme sie dabei Freiheit. Die Haare liegen fast im Nacken. Das Gesicht ist der Sonne zugewandt. Die Züge spiegeln seliges Glück. In der Blickrichtung deutet sich an, dass zu der Freude Dank gehört, der dem Himmel gilt. Alle menschliche Freude hat letztlich ihren Ursprung in der Freude, die von Gott kommt.

Freude bringt in Bewegung. Das kann man bei jedem Fußballtor erleben, wenn Spieler und Fans die Arme hochreißen und vor Freude hüpfen oder der Torschütze ausgelassene Sprünge vollführt. Dabei wird deutlich: Freude bleibt nicht für sich, Freude steckt an. Im Tanz wird ihre individuelle Emotionalität und Dynamik kultiviert und zum Gemeingut gemacht. In dem Psalm ist die Rede vom Reigen. Der Reigen ist einer der ältesten Tanzformen überhaupt. Er gehört zum Fest und wird wohl schon immer von Gesang oder Instrumentalmusik begleitet. Die Musik bestimmt den Rhythmus der Schritte, mit denen die Tänzer sich im Kreis bewegen. Wenn die Musik mitreißend ist und die Stimmung steigt, kann es sein, dass sich die Form irgendwann auflöst und jeder Tänzer auf einmal ganz für sich ist. Dann ist der Tanz nicht mehr einstudierte Pose, sondern er wird zum Spiegel der Seele, die vor Lebensfreude überschäumt. Solcherart befreites Leben kann nicht anders, als sich Gott und Menschen mitzuteilen.

Johann Wolfgang v. Goethe hat einmal gesagt: „Freunde, sucht den Sinn der Dinge, dass auch Freude euch durchdringe.“ Manchmal ist der Sinn der Dinge aber nicht ganz so leicht zu finden und Traurigkeit kann zur nachhaltigen Erfahrung werden. Da sollten wir zunächst einmal akzeptieren, dass Traurigkeit und Freude gleichermaßen zum Leben gehören. Der Traurigkeit kann man nicht ständig aus dem Weg gehen. Wenn aber der Weg aus der Traurigkeit einmal lang wird, dann dürfen wir auf jeden Fall dem vertrauen, der gesagt hat: „Ihr werdet traurig sein, doch eure Traurigkeit soll in Freude verwandelt werden.“ (Joh 16,20)

Der Friede Gottes, der höher ist als all unsere Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Jesus Christus. Amen