



Aus:

„Zu mir, zu dir, zu Gott“

Hg. Heike Volz

Biblarbeiten für Mädchen und alle, die neugierig auf's Leben sind
Stuttgart, 2004

Wohin mit meiner Wut?

Gefühlen eine Richtung geben

Psalm 5, 1-13

Ein Lied Davids. Mit Flötenbegleitung zu singen. ² Höre doch, Herr, was ich dir sagen will; auch wenn ich nur noch seufzen kann, höre mir zu! ³ Du bist mein König und mein Gott, zu dir schreie ich, dich flehe ich an! ⁴ Schon früh am Morgen bringe ich dir ein Opfer und bete, weil ich weiß: Du hörst mich. Gib mir doch Antwort!

⁵ Zum Unrecht kannst du nicht schweigen. Die Gottlosen duldest du nicht in deiner Nähe: ⁶ Wer dich hochmütig verspottet, den stößt du von dir. Wer deinen Willen misachtet, den kannst du nicht ausstehen. ⁷ Lügner, Mörder und Heuchler bringst du um, sie ekeln dich an!

⁸ Ich aber darf zu dir kommen, denn in deiner großen Gnade hast du mich angenommen. Voller Ehrfurcht bet ich dich in deinem Heiligtum an. ⁹ Zeige denen, die mich verleumden, dass du zu mir stehst! Auch ich will dir treu sein – hilf mir, nach deinen Maßstäben zu leben! ¹⁰ Was meine Feinde von sich geben, ist nichts als Lüge. Schlecht und verlogen wie sie sind, können sie gar nicht anders: sie bringen Tod und Untergang. ¹¹ Herr, rechne mit ihnen ab! Bringe das Unheil über sie, das sei andern zugefügt haben! Verstoße sie! Nichts, gar nichts ist ihnen heilig; sogar gegen dich lehnen sie sich auf. ¹² doch alle, die dir vertrauen, werden sich freuen und dich loben, denn bei dir sind sie geborgen. Wer dich liebt, wird jubeln vor Freude. ¹³ Wer dir treu bleibt, den beschenkst du mit Frieden und Glück, den ungibst du mit deiner schützenden Liebe.

Hoffnung für alle (Brunnen Verlag Basel und Gießen), © 1996/2002 by International Bible Society

Einige Worte vorweg



Enttäuschungen und Wut gehören zum Leben – in der Pubertät werden sie oft besonders heftig erlebt. Das Selbstbild befindet sich im Wandel, die Mädchen wissen oft selbst nicht genau, wer sie eigentlich sind. In dieser Zeit, in der sie sich ihrer Selbst so selten sicher sind, bringen Kritik, verletzende Bemerkungen und Ablehnung die Mädchen noch mehr aus dem Gleichgewicht als sie sowieso schon sind. Die negativen Empfindungen führen nicht selten zu Unsicherheit, Selbstablehnung bis hin zu selbstverletzendem Verhalten (Essstörungen, Ritzen, etc.). Die eigene Wut wird nach innen gerichtet – gegen sich selbst – weil keine Handlungsmöglichkeiten vorhanden sind, wie man mit Wut umgehen kann.

In christlichen Kreisen ist ein aktiver Umgang mit Wut oft verpönt. Wer seinen negativen Gefühlen Luft macht, wird oft als unbeherrscht angesehen. Von Jesus haben wir doch das Gebot der Feindesliebe – wie passt das mit unserer Wut und unserem Hass auf einen anderen Menschen, der uns verletzt hat, zusammen? Dieser Bibeltext regt dazu an, sich mit dieser Frage auseinander zu setzen. Denn die Psalmen wollen uns sprachfähig machen in unseren Gefühlen, auch in den negativen. Sie schenken uns Worte, wo uns selbst die Worte fehlen.





Dieser Psalm ist ein Beispiel dafür, wie Menschen aus dem Volk Israel mit ihrer Wut und ihrem Kummer umgegangen sind: Sie haben ihn zu Gott gebracht - er soll richten (d. h. es wieder recht machen). Nicht sie selbst müssen dafür sorgen, dass ihr Recht hergestellt wird. Rache nehmen oder sich von bösen Gedanken selbst auffressen lassen tut nicht Not – die eigene Sache ist bei Gott gut aufgehoben.

Die Psalmen, das Gebetsbuch Israels, sind eine Sammlung von Gebeten, die Israel in Zeiten der Not und Verfolgung Hoffnung gaben und in Lobpsalmen immer wieder daran erinnern, was Gott dem Volk schon Gutes getan hat. Es ist die bedingungslose Zuwendung zu dem Gott, von dem alles erwartet wird, Hilfe, Trost und Beistand. Lob und Klage stehen nebeneinander. Dies stellt keinen Widerspruch dar, sondern spiegelt die oft vielfältigen und widersprüchlichen Erfahrungen unseres Lebens, die vor Gott gebracht werden.

Der Psalm gliedert sich in 5 Strophen:

1. Strophe (Verse 1-4)

Vers 1: Obwohl als Psalm Davids betitelt, kennen wir den Beter nicht (vgl. Vers 8: zur Zeit Davids gab es keinen Tempel). Der Psalm ist ein Klagelied des Einzelnen - ein Mensch bringt seine Klage und die erlittene Ungerechtigkeit vor Gott.

Vers 2-4: Der Beter hält seine Not nicht mehr aus. Mit Inbrunst bricht es aus ihm heraus. Er ist vor Gott ganz da und endlich kann er seinen Gefühlen Luft machen, er schreit zu Gott. Seine eigene Not hält ihn gefangen und bedrängt ihn, raubt ihm alle Ruhe. Die Anrede „mein König und mein Gott“ lässt erste Hoffnung aufkeimen - Gott ist König, er hat die Macht, den Beter aus seiner Bedrängnis zu holen, er ist stärker als alle Feinde (auch stärker als zermürbende Gedanken), die den Beter angreifen. Der Beter bittet Gott, ihn anzuhören. Er weiß, wo er ohne Fassade alle seine Gedanken äußern kann. Dies zeigt sich in den nächsten Versen.

2. Strophe (Verse 5-7)

Der Beter hat keine Scham, seine Gedanken über seine Feinde frei zu äußern. Nicht weil er sich selbst für besser hält, sondern weil er weiß, dass Gott ein gerechter Gott ist, den es nicht kalt lässt, wenn eines seiner Geschöpfe (in Jesus sind wir eines seiner geliebten Kinder) von anderen gequält oder misshandelt wird. Gott sieht die seelischen Wunden des Beters – er wird auch für Gerechtigkeit sorgen. Dieses Anklagen, das uns befremdet, nimmt den Beter jedoch auch selbst in die Pflicht, anderen Menschen kein Unrecht zuzufügen, d. h. in diesem Fall das begangene Unrecht nicht mit neuem Unrecht zu rächen. Der Beter leidet besonders unter den Lügen und der Falschheit seiner Gegner – das ist eine Erfahrung, die den Mädchen sicher vertraut ist – zwei Freundinnen verbünden sich gegen eine dritte, sie wird ausgeschlossen, es werden Gerüchte verbreitet, ...



3. Strophe (Verse 8-9)

Auf den ersten Blick könnte der Eindruck entstehen, dass der Beter sich selbstgerecht von seinen Feinden distanziert und sich für gerecht hält. Darum geht es aber nicht. Er erkennt vielmehr, was für eine Gnade es ist, dass er mit seinen Sorgen in Gottes Haus (in seine heilige Gegenwart) kommen darf. Er erkennt, dass auch er nicht gegen Sünde gewappnet ist und bittet Gott darum, ihn in Gerechtigkeit zu leiten, d. h. ihn so zu leiten, dass er auf dem rechten Weg ist (in der „Hoffnung für alle“ lautet diese Stelle: Hilf mir, nach deinen Maßstäben zu leben!). Mit dieser Bitte stellt er auch seine folgende Bitte in Gottes Willen - nicht in seinen eigenen.

4. Strophe (Verse 10-11)

Wir erschrecken, wie der Beter Gottes Zorn herbeiruft. Hier merken wir, dass die Situation des Beters, der seine Worte gegen Menschen richtet, die Gott ablehnen, nicht das gleiche ist wie unsere Situation, in der wir evtl. von anderen verspottet und gehänselt werden. Und dennoch – es spottet den Schöpfer, wer seine Geschöpfe spottet, das bringt auch Jesus zum Ausdruck (Was ihr einem meiner geringsten Brüder getan habt, Matthäus 25, 40ff). Trotzdem, es versteht sich von selbst, dass wir so nicht mehr beten können, da Jesus für unser aller Schuld gestorben ist. Den Rachewunsch können wir nicht mitbeten, aber wir können etwas vom Beter des Psalms lernen: Er wendet sich an Gott, weil er weiß, dass „Gott sich mit der Sache des Leidenden identifiziert und sein Anwalt wird.“ (Baldermann). Wir müssen nicht um Rache sinnen – aber unsere Wut, unser Zorn ist Ausdruck unseres Wunsches nach gerechter Behandlung. Der Wunsch, dass Gott den Gläubigen sein Handeln sehen lässt, hier in dieser Welt – deshalb dürfen wir unsere Wunden bei Gott abgeben.

5. Strophe (Verse 12-13)

Die Trauer wird, da alles Gott anvertraut und bei ihm gut aufgehoben ist, zur Freude. Das Verletztsein, die Wut stehen nicht mehr im Vordergrund. Die Menschen, die Gott lieben, dürfen fröhlich sein. Diese mutmachenden Verse bewahren uns davor, in unserem Leid, unserem Kummer stehen zu bleiben und verbittert zu werden. Wir können Gott wieder loben, weil wir um seinen Trost und seine Hilfe wissen und es in unserem Leben schon erfahren haben. Ein Leben im Glauben ist auch hier auf dieser Erde nicht umsonst: Die Gott lieben, dürfen seinen Segen und Schutz in ihrem Leben erfahren.



Angriffe von anderen, die sich gegen die eigene Person richten, sind ungemein verletzend – und doch sind sie eine Erfahrung, die jedes Mädchen macht. In der Pubertät, so habe ich manchmal den Eindruck, sind die Mädchen, so unsicher sie sich in der eigenen Haut fühlen, gegen andere besonders kritisch und äußern dies in einer oft verletzenden Direktheit. Dabei geht es weniger um berechtigte Kritik, als um ein Sich-abgrenzen-Wollen von der anderen, um sich selbst zu schützen und zu einer Clique dazuzugehören. Besonders das Aussehen (zu dick, zu unmodisch gekleidet, ...) und das



cliquenkonforme Verhalten (mitmachen, was alle machen) spielen dabei eine große Rolle.

Die meisten Mädchen werden einmal Opfer eines solchen Angriffs oder erleben Eltern, Lehrer und sonstige Bezugspersonen als verletzend.

Die Psalmen spiegeln elementare Erfahrungen, von Tausenden gemacht und durchlitten. Sie bieten Worte, wo man selbst keine Worte mehr findet und sprachlos bleibt. Zugleich gehen sie nicht ins Leere, sondern an einen Adressaten, an Gott.

Der Text soll den Mädchen helfen, ihre Wut, ihren Zorn wahrzunehmen und vor Gott zu bringen und dabei zu erfahren, Gott sieht mich mit allen meinen Nöten, es lässt ihn nicht kalt, wie es mir geht. Er kann mich trösten, bei ihm bin ich gut aufgehoben.

Ideen zur Umsetzung



Begonnen wird mit einem stummen Impuls, durch

- ... ein Bild von einem wütenden, gekränkten Menschen, der von anderen gehänselt wird (kein biblisches Bild, da die Mädchen über ihre eigene Erfahrung sprechen sollen und nicht raten, „das ist doch ...“).
- ... eine entsprechend gestellte pantomimische Szene.
- ... eine Szene mit Eglifiguren, bei der mehrere Figuren sich von einer Figur abwenden, sie ausschließen und auf sie zeigen.

Impulsfragen:

- Ihr seht diese Person am Rand. Was geht ihr wohl gerade durch den Kopf? Gedanken werden in Ich-Form auf Kärtchen geschrieben, gesammelt und zum Gegenstand des Einstiegsimpulses gelegt.
- Wie könnte es zu dieser Situation gekommen sein? Die Mädchen erzählen lassen, denn oft werden schon Situationen genannt, die die Mädchen selbst schon (mit-)erlebt haben und so in der dritten Person benennen können (Bsp. Die Person ist von den anderen beleidigt worden, weil sie ...).
- Denkt die Geschichte mal weiter – was macht das Mädchen, wenn es jetzt nach Hause geht? Wie fühlt es sich? So was lässt einen ja nicht kalt! Darauf achten, dass Wut auch zur Sprache kommt.
- Habt ihr selbst euch schon mal so gefühlt wie diese Person? Diese Frage ist sehr persönlich und sollte nur in vertrauten, kleinen Gruppen gestellt werden, wenn Offenheit möglich ist.

Darbietung und Auseinandersetzung

Die Mädchen bekommen die Aufgabe, sich in eine Situation hineinzusetzen, in denen sie sich ähnlich gefühlt haben. Mit einem festen Din A3-Papier und Jacksonkreiden



oder Wachsfarben sollen sie sich einen ungestörten Platz suchen und ihre Gefühle, ihre Wut und ihren Zorn durch Farben und einfache Formen ausdrücken - das Blatt darf ruhig zu spüren bekommen, wie es ihnen dabei geht!

Anschließend werden die Bilder zusammengetragen. Niemand wird gezwungen, das eigene Bild zu zeigen. Die anderen werden nebeneinander ausgelegt oder aufgehängt.

Vertiefung

Mitarbeiterin:

„Wir haben jetzt diese Bilder vor uns, die eure Gefühle ausdrücken. Doch wohin mit diesen Gefühlen?“

Psalmkärtchen werden ausgelegt: Sucht euch einen Spruch aus, der zu eurem Bild passt. Mädchen dürfen sich einen Vers aussuchen und sagen, was ihnen dazu einfällt. Es ist auch möglich, dass einige Mädchen den gleichen Vers wählen.

Höre doch, Herr, was ich dir sagen will; auch wenn ich nur noch seufzen kann, höre mir zu!	Lügner, Mörder und Heuchler bringst du um, sie ekeln dich an!
Du bist mein Gott, zu dir schreie ich, dich flehe ich an!	Wer deinen Willen missachtet, den kannst du nicht ausstehen.
Du hörst mich. Gib mir doch Antwort!	Zeige denen, die mich verleumden, dass du zu mir stehst.
Zu Unrecht kannst du nicht schweigen. Ich aber darf zu dir kommen.	Was meine Feinde von sich geben, ist nichts als Lüge. Schlecht und verlogen sind sie.

Mitarbeiterin:

„Da hat einer seine Gefühle vor Gott gebracht. Sie stehen in Psalm 5.“ (Der Psalm wird gemeinsam in der Übersetzung „Hoffnung für alle“ gelesen)

„Dieser Psalm ist ein Gebet an Gott. Welche Verse könntet ihr auch beten, welche nicht? Warum?“

Verse diskutieren, dabei den Mädchen die nötigen Hintergrundinfos vermitteln (siehe Anmerkungen zum Text). Bei Vers 11 auf Jesu Umgang mit seinen Feinden hinweisen (falls das Thema Feindesliebe von den Mädchen nicht angesprochen werden sollte) und darauf, dass Feindesliebe nicht heißt, seinen Kummer hinunterzuschlucken, sondern ihn Gott abzugeben. So wird der Blick und das Herz frei, zu erkennen, dass auch der „Feind“ eigentlich bedürftig ist.

Zu Gott kann ich mit allem kommen – er will uns trösten, wenn wir Kummer haben, siehe Verse 12+13: „Er wird uns Freude schenken, seine Liebe umgibt uns und beschützt uns.“



Abschluss

- Gebet: Dank dafür, dass Gott unsere Verletzungen, unsere Wut sieht und wir alles vor ihn bringen dürfen.
- Gemeinsam einen Psalm beten, der Worte des Trostes enthält (Psalm 31 oder Psalm 34 aus dem Gesangbuch, das sind Auszüge ohne Bitten um Rache).
- Zur Erinnerung erhält jedes Mädchen eine Karte zum Aufklappen. Auf der Vorderseite steht die Frage: Wohin mit meiner Wut? (Am besten so knicken, dass der Eindruck eines Tores mit zwei Türen entsteht: linke Seite zur Mitte falten, rechte Seite zur Mitte knicken – nun lässt sich die Karte in der Mitte öffnen). Klappen die Mädchen die Karte auf, so lesen sie einen Vers aus Psalm 34: „Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.“ (Psalm 34, 19)

Material



- Bild oder Eglifiguren zum Einstieg
- Für jedes Mädchen ein großes Plakat (Din A3) und Jacksonkreiden oder Wachsfarben in vielen Farben
- Psalmkärtchen mit Auszügen aus Psalm 5 nach der Übersetzung „Hoffnung für alle“
- Für jedes Mädchen eine Kopie von Psalm 5 in der Übersetzung „Hoffnung für alle“
- Psalm 31 oder 34 in Gesangbuchversion für jedes Mädchen
- Für jedes Mädchen eine Aufklappkarte mit Psalmwort

