

Thema: *Klagen*

Autor: *Felix Scherrer*

Die hier vorliegende Version ist zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind mit [...] markiert.

Der vollständige Artikel kann unter <http://www.ctl.ch> bestellt werden und ist auch im Abonnement erhältlich.

Zum Einstieg in die Thematik lade ich Sie ein darüber nachzudenken, was Ihnen beim Begriff Klagen begegnet.

Übung:

- Was bedeutet für Sie Klagen?
- Welche Gedanken und Gefühle sind damit verbunden?
- Welche Bedeutung hat das Klagen in Ihrem Leben?

## Klagen

Hören wir womit für den Propheten Micha Klagen verbunden ist und weiter Verse aus Klagelieder:

«Darum will ich klagen und heulen, will barfuß und nackt gehen. Ich will Wehklage halten wie die Schakale und Trauer wie die Strauße.» Mi 1,8

«Du hast meine Stimme gehört. Verbirg dein Ohr nicht vor meinem Seufzen, meinem Schreien [od. Verbirg dein Ohr nicht - zu meiner Erleichterung - vor meinem Schreien!]. Du nahest an dem Tag, als ich dich anrief; du sprachst: Fürchte dich nicht!» Klagelieder 3,156f

## Was ist der Sinn oder die Funktion von Klagen?

„Nach dem Klagen folgt das Loben“, so wird es im Lied besungen und ist so in vielen Köpfen verankert; schnell sind wir geneigt das Klagen in eine Ordnung einzufügen. Wir stellen uns folgende Fragen: Soll das Klagen als eine Leistung verstanden sein die zu erbringen ist damit man wieder tanzen kann? Soll das Klagen in dem Sinne verstanden sein: «Ich gebe jetzt dem Klagen mal Raum, danach aber kommt dann das Loben!»?

[...]

Damit beschreiben wir eine wesentliche Funktion von Klagen:

**Das Klagen ist eine Methode um bestimmten Emotionen und Gedanken Raum zu verschaffen:** *Dem Dunkel der Nacht, der Trauer, dem Schmerz, der Einsamkeit, der Angst, der Ungerechtigkeit, der Bodenlosigkeit, der Verlassenheit, dem Unverständnis, dem Unschönen, dem Ungeliebten, nicht wahrgenommen sein, zu kurz kommen.*

[...]

## Mein mich verlassen fühlen, mein Dunkel, mein nicht Geliebtes beklagen? Da versinkt jemand doch nur im Selbstmitleid!

Beim Schreiben habe ich den Ausrufesatz zuerst in Frageform formuliert „Versinkt jemand da nicht in Selbstmitleid?“, habe es dann aber korrigiert, weil es mir so viel öfter begegnet. Wagt jemand aber aus einer nicht selten absolut und hart klingenden Aussage eine Frage zu formulieren, so ist sie oder er ein schönes Stück weiter auf dem Weg der Heilwerdung. Fragen öffnet den Blick auf Weiterführendes und Neues und beruht darauf zu wagen, eigene Sicherheiten und Vertrautheiten anzutasten. Lässt man jemanden etwas beim Ausrufesatz verweilen, so machen sich dahinter bald Ängste bemerkbar: „Wird es dann nicht abgründig bodenlos, wenn ich zu meiner Einsamkeit hinuntersteige oder mich meinen diffusen Ängsten zuwende?“

[...]

---

### Selbstmitleid: Negatives und positives sich selbst Bemitleiden

---

Wer sich im negativen Sinne selbst bemitleidet klagt zwar beispielsweise über seine Gefühle von Verlassenheit, möchte diese aber gleichzeitig loswerden. Etwas was da ist – hier die Gefühle von Verlassenheit –, was sich wahrnehmen und begegnen lässt ist daher auch Teil einer Person und kann höchstens verdrängt, niemals aber losgeworden werden. Weil das Loswerden nicht gelingt resultiert ein Gefühl des Scheiterns welches das Selbstwertgefühl negativ beeinflusst. Das stete drehen im Kreis von Beklagen aber doch nicht begegnen und mit einschliessen wollen ist es, welches eine Negativspirale bildet, emotional hinunterzieht und in eine Depression führen kann.

- Negatives sich selbst Bemitleiden beruht auf einer selbstherrlichen Haltung von letztlich nicht in Beziehung treten wollen mit dem Inhalt der Klage und führt in eine destruktive Negativspirale.
- Positives sich selbst Bemitleiden beruht auf einer Haltung von Barmherzigkeit und Demut und sucht den Kontakt mit und baut eine Beziehung zum Inhalt der Klage auf und schafft durch das Hinuntersteigen zu diesem Wachstumsbedingungen für Neues.

*«Derjenige, der eine Stunde lang über sich selbst stöhnt und seufzt, ist grösser als der, welcher das Universum unterrichtet. Derjenige, der seine eigene Schwäche kennt, ist grösser als der, der die Engel sieht. Derjenige, der einsam und zerknirscht Christus nachfolgt, ist grösser als der, der sich der Gunst der Massen in den Kirchen erfreut.»*  
Die Weisheit Isaaks von Ninive<sup>1</sup>.

[...]

---

### Zusammenfassung von Funktion von Klagen und Beispiel

---

[...]

---

### Möchte uns das Gefühl von Einsamkeit dazu führen, letzten Halt und Geborgenheit in Gott zu suchen?

---

Peter Wust, Christlicher Existenzphilosoph, gelebt von 1884-1940, beschreibt es in seinem Erleben vor dem Sterben so: *«Sterben bedeutet letzte und restlose Einsamkeit. Es macht einsam und lässt einen in die äusserste Einsamkeit eintauchen. Ich glaube, der tiefste Grund aller menschlichen Einsamkeit ist das Heimweh nach Gott.»*<sup>2</sup>

[...]

---

### Wirkungen von Klagen

---

[...]

Beispiel: Eine Frau berichtet (Fortsetzung):

*«Ich klage nicht mehr die anderen Menschen an, die so bösen, die es so nicht gut mit mir meinen. Ich beklage dafür meinen eigenen Schmerz und meine eigenen Defizitgefühle: Ich fühle mich nicht ernst genommen; ich gehe unter; fühle mich abgelehnt; werde nicht toll, nicht attraktiv befunden; ich schneide schlecht ab; bin nichts; ich verdamme mich; bin erbärmlich; ich verachte mich; stemple mich ab; ich verdiene die Strafe.*

*Ich wurde gewahr, dass diese Empfindungen zutiefst zu mir gehören, ich mich aber vor diesen schmerzlichen Orten durch entsprechendes Verhalten zu schützen suchte. Dies aufgrund von schlimmen verletzenden Situationen in meiner Vergangenheit die mit diesen Gefühlen verbunden sind. Ich dachte, ich hätte diese Vergangenheit abgelegt und bewältigt: wie ich jetzt feststelle wollte ich wohl damit auch die schmerzenden Gefühle los werden. Diese sind aber da in mir, heute. Zu diesen eine Beziehung bauen ist zwar nicht vom Angenehmen, aber es tut gut weil ich mich darin aktiv als Handelnde erlebe. Ich freue mich, diesen Weg eingeschlagen zu haben.»*

[...]

---

### Übungsanregungen

---

Übung 1:

Symbole, Rituale und Orte zum Klagen

- a. Überlegen Sie sich, auf welche Art und Weise Sie dem Klagen Gestalt geben

2 - 3

- könnten. Hören Sie in sich hinein.
- b. Finden Sie ein Symbol welches Sie an das Klagen erinnert.
  - c. Wie gestalte ich die Zeit des Klagens?  
Erfinden Sie ein Ritual des Klagens!
  - d. Wie ist das Klagen in Ihrer nahesten Beziehung, in der Familie, im Hauskreis, in Ihrer christlichen Gemeinde integriert?

---

<sup>1</sup> Die Weisheit Isaaks des Syrers: eine Auswahl aus seinem Werk; Sebastian Brock, Hrsg., Übers. von Karl Pinggéra; 1. Aufl., Würzburg: Der Christliche Osten; Würzburg 2003.

© Copyright 2007 CTL CH-Bern

Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die CTL Bern.

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet.