



Psalm 38 (Gesangbuchfassung)

²Herr, strafe mich nicht in deinem Zorn
und züchtige mich nicht in deinem Grimm!

³Denn deine Pfeile stecken in mir,
und deine Hand drückt mich.

¹⁰Herr, du kennst all mein Begehren,
und mein Seufzen ist dir nicht verborgen.

¹¹Mein Herz erbebt, meine Kraft hat mich ver-
lassen,
und das Licht meiner Augen ist auch dahin.

¹²Meine Lieben und Freunde scheuen zurück vor mei-
ner Plage, und meine Nächsten halten sich ferne.

¹⁴Ich bin wie taub und höre nicht,
und wie ein Stummer, der seinen Mund nicht
auftut.

¹⁵Ich muss sein wie einer, der nicht hört
und keine Widerrede in seinem Munde hat.

¹⁶Aber ich harre, Herr, auf dich;
du, Herr, mein Gott, wirst erhören.

¹⁸Denn ich bin dem Fallen nahe,
und mein Schmerz ist immer vor mir.

¹⁹So bekenne ich denn meine Missetat

²²Verlass mich nicht, Herr,
mein Gott, sei nicht ferne von mir!

²³Eile, mir beizustehen,
Herr, du meine Hilfe!

Bei Schmerz denkt man wahrscheinlich zuerst an kör-
perliche Schmerzen. Und tatsächlich: Schmerz be-
zeichnet das Empfinden des verletzten, kranken oder
gestörten Körpers. Aber es gibt auch den seelischen
Schmerz, ausgelöst durch das Erleben von Trennung,
durch Trauer oder Mitgefühl. So kann der Apostel
Paulus in einem seiner Briefe schreiben:

„Ich sage die Wahrheit in Christus und lüge nicht, wie
mir mein Gewissen bezeugt im Heiligen Geist, dass
ich große Traurigkeit und Schmerzen ohne Unterlass
in meinem Herzen habe.“ (Römer 9,1-2)

Der berühmteste und wahrscheinlich deutscheste
Schmerz ist der Weltschmerz, das Leiden an der Welt
an sich. Im Duden ist zu lesen: „Die seelische Grund-
stimmung prägender Schmerz, Traurigkeit, Leiden an
der Welt und ihrer Unzulänglichkeit im Hinblick auf
eigene Wünsche und Erwartungen“. Geprägt bezie-
hungsweise erstmals genutzt wurde der Begriff von
dem deutschen Schriftsteller Jean Paul im 19. Jahrhun-
dert. Die Bedeutung war damals jedoch noch eine an-
dere.

Denn Paul verstand unter Weltschmerz eher so etwas
wie „den Genuss am Leid“. Seiner Meinung nach wür-
den sich vor allem Künstler:innen am Leid bedienen,
um es in Kunstwerken, Liedern und Gedichten zu ver-
arbeiten. Doch diesen Weltschmerz will ich beisei-
telassen.

Auch wenn es also um seelischen Schmerz geht, ähnelt
seelischer Schmerz doch körperlichem Schmerz. Im
Gehirn werden bei psychischem Schmerz nämlich
ähnliche Areale aktiviert wie bei körperlichem
Schmerz. Beide Arten von Schmerz sind in der Erfah-
rung ähnlich. Sie unterscheiden sich vor allem darin,
wie sie ausgelöst werden.

Dass der seelische Schmerz etwas zutiefst Körperli-
ches hat, drückt unser Sprechen von Schmerz aus:
„Ich fühle mich innerlich zerrissen.“ „Das reißt mir
das Herz entzwei.“ „Das tut so weh.“ „Es ist wie ein
Ziehen in der Brust.“ „Es schnürt mir die Luft ab.“ In
den Worten des Psalms von vorhin: „Deine Pfeile ste-
cken in mir, und deine Hand drückt mich. Mein Herz
erbebt, meine Kraft hat mich verlassen, und das Licht
meiner Augen (meint das „Glänzen“ der Augen) ist
dahin.“ (Psalm 38,3.11) Es ist ein zu intensives Gefühl,
das wir nicht lange aushalten können und wollen.

Schmerz ist etwas, das mich im Innersten trifft und
verwundet. Entweder, weil es um eine Person geht,
der ich emotional sehr eng verbunden bin oder weil es
mich als Person im Innersten angeht. Kinder können
einem solche Schmerzen verursachen, der geliebte
Partner, eine geliebte Freundin.

So wie bei Jesus und seinen Eltern im Nachgang des
Passafestes. Drei Tage lang ist Jesus verschwunden
und seine Eltern suchen ihn überall. Sie kehren nach
Jerusalem zurück, nachdem sie schon einen Tag lang
Richtung Heimat gereist sind. Und alle ausgesproche-
nen und unausgesprochenen Befürchtungen, Ängste,
Sorgen, der Kummer kulminieren im Vorwurf der
Mutter: „Mein Kind, warum hast du uns das getan?
Siehe, dein Vater und ich haben dich mit Schmerzen
gesucht.“ (Lukas 2,48)

Andere Menschen können mir Schmerz zufügen, weil
ich sie liebe. Andere Menschen können mir aber auch
Schmerz zufügen, weil sie mich alles andere als lieben,
weil sie es nicht gut mit mir meinen.

Dann stehe ich als Person auf dem Spiel. Es geht um meine Art zu leben und mich zu verstehen, mein Ich und meine Persönlichkeit. Meine Existenz als Person wird in Frage gestellt.

Manches beispielsweise aus dem Psalm 38 kann man heute mit dem Begriff Mobbing versehen. Die Verse fehlen in der Gesangbuchfassung und lauten so: „Die mir nach dem Leben trachten, stellen mir nach; und die mein Unglück suchen, bereden, wie sie mir schaden wollen; sie sinnen Arges den ganzen Tag.“ (Psalm 38,13)

Schmerz geht einher mit einem Gefühl von Wehr- und Machtlosigkeit. Denn der Schmerz nimmt mich so gefangen, dass ich ihm nicht auskomme. Er überrollt mich in Wellen, hat mich in seinem Griff. Ich kann nicht einmal die Frage denken, geschweige denn stellen, wie ich da wieder rauskomme. „Ich bin wie taub und höre nicht, und wie ein Stummer, der seinen Mund nicht auf tut. Ich muss sein wie einer, der nicht hört und keine Widerrede in seinem Munde hat.“ (Psalm 38,14-15)

Es ist kein Widerspruch, sondern passt dazu, dass Schmerz gleichzeitig alle Aufmerksamkeit auf sich zieht. Alles Denken und Fühlen kreist nur noch um den Schmerz. An Handeln ist oft gar nicht zu denken. „Und mein Schmerz ist immer vor mir.“ (Psalm 38,28)

Nehmen wir zum Beispiel das Ende einer Partnerschaft als Auslöser für seelischen Schmerz: Wenn eine Beziehung vorbei ist, löst innerhalb der ersten Zeit jeder Gedanke an die vergangene Beziehung Schmerz aus. Schmerz ist überall: in der Wohnung, in Erinnerungen, oder an Orten, die man gemeinsam besucht hat. Wir können diesen Schmerz nicht vermeiden, wie es manchmal bei körperlichem Schmerz möglich ist, wo wir eben nicht auf die heiße Herdplatte fassen.

Nachdem wir den Schmerz nicht kontrollieren können, versuchen wir ihn auf eine andere Weise zu vermeiden: Wir beginnen unsere Gefühle zu unterdrücken. Wir lenken uns mit verschiedenen Dingen ab, mit Arbeit beispielsweise, manchmal auch mit einer neuen Beziehung, oder betäuben uns mit Alkohol und anderen Drogen.

Oft sind wir in so einer Situation nicht sehr ansprechbar für Menschen, die uns da helfen wollen. Obwohl das in der Regel nicht viele sind, denn Menschen, die voller Schmerz sind, strahlen das nach außen aus; und viele Menschen vermeiden einfach weitgehend den Kontakt mit Menschen, denen man die Traurigkeit und den Schmerz wie eine Aura der Schwermut anmerkt.

Wir weichen Menschen aus, die von Schmerz geplagt sind, als hätten wir eine Ansteckung zu befürchten: „Meine Lieben und Freunde scheuen zurück vor meiner Plage, und meine Nächsten halten sich fern.“ (Psalm 38,12)

Es ist uns unangenehm, uns zu sehr mit dem Schmerz zu beschäftigen, also in diesem Fall mit dem Schmerz der Anderen. Denn Schmerz macht klar, dass jede und jeder von uns sehr verletzlich ist. Wir stoßen auf die menschliche Begrenztheit. Denn bei vielem Schmerz kann ich mir weder selbst helfen noch können mir andere helfen, weil die Ursache nicht einfach behoben werden kann.

So gesehen, hatten die Eltern von Jesus Glück, weil sie ihren Sohn nach drei Tagen wohlbehalten wieder haben. Aber dass die Empfindung von Schmerz von sich aus schnell eine positive Wendung nimmt, damit ist in der Regel nicht zu rechnen.

Mich beeindruckt in dem Zusammenhang immer wieder eine kleine Episode aus dem Buch Hiob. Hiob ist der Mann, der alles verliert: seinen ganzen Besitz, sein Haus, seine gesamte Dienerschaft und seine Kinder. Als wäre das nicht schon genug, wird ihm zusätzlich noch seine Gesundheit und die körperliche Unversehrtheit genommen. Hiobs Reaktion wird recht lapidar mit einem Satz beschrieben, hinter dem man sein Unglück nur erahnen kann: „Da nahm Hiob eine Tonscherbe, um sich zu kratzen. Er saß auf dem Boden mitten im Dreck.“ (Hiob 2,8)

Hiob setzt sich mitten in den Dreck, also mitten in den Schmerz hinein, direkt dahin, wo es wehtut. Und da bleibt er. Ich stelle mir vor, dass er dem Schmerz nicht ausweicht, sondern ihn wahrnimmt. Das macht ihn unbeweglich, weil er in seinem Schmerz verharrt. Aber es scheint notwendig zu sein.

„Drei Freunde Hiobs hörten von all dem Unglück, das ihn so schlimm getroffen hatte. Sie kamen zu ihm – jeder aus seinem Heimatort: Elifas aus Teman, Bildad aus Schuach, Zofar aus Naama. Sie hatten miteinander verabredet, Hiob zu besuchen. Sie wollten ihm ihr Mitgefühl zeigen und ihn trösten. Schon von Weitem sahen sie ihn, aber sie erkannten ihn nicht wieder. Da brachen sie in lautes Wehklagen aus. Jeder von ihnen zerriss sein Gewand und streute sich Staub auf den Kopf. Dann setzten sie sich zu ihm auf die Erde. Sieben Tage und sieben Nächte saßen sie da und sprachen kein einziges Wort. Denn sie sahen, wie heftig sein Schmerz war.“ (Hiob 2,11-13)

Drei Menschen verabreden sich, um zu Hiob zu gehen. Sie machen das geschickt, dass sie sich nicht allein auf den Weg machen. Die Größe der Aufgabe – einem Menschen in seinem Schmerz beizustehen – übersteigt nämlich leicht das Vermögen eines einzelnen. Sie wollen ihm ihr Mitgefühl zeigen und ihn trösten. Das ist die Idee, mit der sie sich auf den Weg machen. Doch als sie Hiob dann antreffen, mitten im Dreck, mitten in seinem Schmerz, kaum wiederzuerkennen als der Mensch, der er einmal war, merken sie, dass erst einmal etwas anderes dran ist: Sie gehen mit ihm in seinen Schmerz, in seine Trauer. Sie teilen seinen Schmerz als sei es ihr eigener. Sie machen das, was er macht, zeigen ihren Schmerz durch Wehklagen und Gesten der Trauer.

Dann begeben sich auf die gleiche Ebene mit ihrem Freund und setzen sich zu ihm, mitten in seine Situation, in den Dreck und in den Schmerz. Und weil es nichts zu sagen gibt, sagen sie auch nichts. Sie sind einfach nur da – bei ihm.

Irgendwann werden sie reden, Hiob und seine Freunde, und sie werden viel und ausführlich reden, und alles, wirklich alles aussprechen, aber jetzt reden sie nicht. Sie schweigen und sind für ihn da. „Schweigen, Stille, Weite.“ Ich habe gelesen, dass diese Worte ein Mantra sind, das als Technik bei manchen Therapien angewendet wird.

Mir ist wichtig, dass bei Hiob der Schmerz zwar in gewisser Weise akzeptiert wird, aber er wird nicht heroisiert. Hiob ist kein Märtyrer, dem wir nacheifern sollen, sondern die Freunde können uns ein Beispiel geben. Denn es gibt auch das. Menschen suhlen sich regelrecht in ihrem Elend, ihrem Schmerz: „Euch allen, die ihr vorübergeht, sage ich: »Schaut doch und seht, ob irgendein Schmerz ist wie mein Schmerz, der mich getroffen hat“ (Klagelieder 1,12) heißt es an einer Stelle in den Klageliedern. Uns tut als Menschen beides nicht gut, den Schmerz zu unterdrücken und ihm auszuweichen, also den Schmerz zu verneinen, und den Schmerz als vielleicht sogar heilsnotwendig zu überhöhen, ihm eine fast göttliche Qualität zu geben, also den Schmerz regelrecht zu suchen.

Denn letztendlich geht es – mit dem Glauben als Ressource, mit Gott an unserer Seite - um die Aufgabe, Schmerz zu heilen oder wenigstens zu lindern. Unser personales Dasein ist auch in der Angst und dem Elend des Schmerzes von Gottes wahrer Liebe getragen, einem Gott, dem menschlicher Schmerz nicht fremd ist, der sich selbst in den Schmerz begeben hat und der sich immer wieder an die Seite der Menschen stellt, die von Schmerz überwältigt werden.

Das macht eine Kultur der Linderung des Schmerzes möglich, wie es uns die Psalmbeter:innen zeigen, die Worte gefunden haben, die Schmerz in Worte fassen und vor Gott bringen. Das zeigen uns die Freunde Hiobs, die Nähe suchen statt Abstand zu halten. Und ganz in der Ferne, wie eben im letzten Buch der Bibel, taucht ein Bild der Hoffnung am Horizont auf, dass einmal bei Gott die Situation der Vollendung weder Leid noch Geschrei noch Schmerz kennen wird (Offenbarung 21,4). Wir sind auf Gottes Unterstützung und Hilfe angewiesen, der sie uns gibt: „Aber ich harre, Herr, auf dich; du, Herr, mein Gott, wirst antworten.“ (Psalm 38,16)

Amen.