

Evangelische Morgenfeier, 29.08.2021

Pfr. Udo Hahn

Gönnen können (Genesis 4,1-8)

Das Trauergespräch mit dem älteren Sohn ist zu Ende. Der Gottesdienst für den verstorbenen Vater ist vorbereitet: Die Urne wird in der Kirche stehen. Wir haben Musikstücke und ein Bibelwort ausgesucht, ein Gedicht wird vorgelesen. Haben überlegt, welche Gebete passen. Und natürlich hat der Sohn ausführlich von seinem Vater erzählt, der, so mein Eindruck, ein erfolgreicher Mann war. Ich verabschiede mich und gehe zur Haustür raus. Da ruft der Sohn: „Eins noch, Herr Pfarrer!“ Ich drehe mich um, und da bricht es förmlich aus ihm heraus: Der Sohn ist damals in der 3. Klasse, sein jüngerer Bruder gerade in die Schule gekommen. Der Vater wünscht sich fortan zum Geburtstag, dass die beiden Söhne ihm jeweils ein Bild malen. Die Übergabe beim Kaffeebesuch vor Verwandten und Nachbarn entwickelt sich für ihn jedoch Jahr für Jahr zum Desaster. Überschwängliches Lob für den Jüngeren, wortlose Nichtbeachtung für den Älteren. „Bei meinem Bruder sind unser Hund, die Schildkröte, die beiden Wellensittiche und auch die Fische im Aquarium wahre Kunstwerke geworden. Ich kann gar nicht malen. Aber das hat meinen Vater nicht interessiert. Er hatte nicht einmal ein ‚Danke‘ für mich übrig...Ein Spießrutenlaufen, ein Stich ins Herz ist das immer gewesen“, sagt er mit belegter Stimme. „Ich habe die Bilder jetzt beim Sortieren wieder entdeckt. Die Erinnerung ist zurück, als wäre es gestern erst gewesen.“ Und er fügt hinzu: „Mein Vater ist schuld, dass ich meinen Bruder hasse. Bis heute!“

Kränkungen können Tragödien auslösen

Liebe Hörerinnen und Hörer, wir saßen noch lange zusammen. Was musste dieser Junge über die Jahre erdulden? Mich hat das tief bewegt und lange beschäftigt. Unfassbar, welche schrecklichen Folgen eine Kränkung haben kann. In der Medizin wird das Thema immer noch unterschätzt. Das sagt jedenfalls der Psychiater Reinhard Haller, der als Gerichtsgutachter mehr als 300 Mordfälle begleitet hat. Seine Expertise war auch beim Amoklauf in Winnenden gefragt, als ein 17-Jähriger in seiner ehemaligen Schule ein Blutbad angerichtet hatte. In seiner

Ausbildung zum Arzt hat er den Begriff „Kränkung“ nie gehört. Heute weiß er, dass viele kleine Stiche, wie sie sich täglich ereignen, wahre Tragödien auslösen können, bei manchen auch Psychische Krankheiten, Burn-out, Angstzustände bis hin zu Suchtverhalten. Und sie sind verantwortlich für viele zwischenmenschliche Konflikte. Für ausgesprochene und solche, die unterdrückt werden. Persönliche Traumata, so Haller im Interview der Süddeutschen Zeitung¹, könnten ein explosives Potenzial entwickeln und zu extremen Reaktionen führen. Das habe ich beim Trauergespräch erlebt. Was für eine Explosion von Hass, Wut und Trauer. Und das Schlimmste: Der ältere Sohn hat alles über die Jahre und Jahrzehnte in sich hineingefressen. Nie gab es ein Gespräch mit seinem Vater, auch nicht mit dem Bruder. Wie kann das sein, frage ich mich. Ob er die Kraft finden würde, jetzt mit seinem Bruder zu sprechen? Der Mann wollte es nicht ausschließen.

Woher kommt es, dass Brüder und auch Schwestern, dass Menschen aufeinander neidisch und eifersüchtig sind? Sich gekränkt fühlen, weil die andere besser dran ist als man selbst? Wieso enden Wettbewerb und Konkurrenz so oft im Konflikt?

Gleich auf den ersten Seiten erzählt die Bibel dazu eine Geschichte...

Sprecher/in:

1Adam schlief mit seiner Frau Eva. Sie wurde schwanger und brachte Kain zur Welt. Da sagte sie: »Mithilfe des Herrn habe ich einen Sohn bekommen.« 2Danach brachte sie seinen Bruder Abel zur Welt. Abel wurde Hirte und Kain wurde Ackerbauer. 3Eines Tages brachte Kain dem Herrn von dem Ertrag seines Feldes eine Opfergabe dar. 4Auch Abel brachte ein Opfer dar: die erstgeborenen Tiere seiner Herde und ihr Fett. Der Herr schaute wohlwollend auf Abel und sein Opfer. 5Doch Kain und sein Opfer schaute er nicht wohlwollend an. Da packte Kain der Zorn, und er blickte finster zu Boden. 6Der Herr fragte Kain: »Warum bist du so zornig, und warum blickst du zu Boden? 7Ist es nicht so: Wenn du Gutes planst, kannst du den Blick frei erheben. Hast du jedoch nichts Gutes im Sinn, dann lauert die Sünde an der Tür. Sie lockt dich, aber du darfst ihr nicht nachgeben!« 8Kain sagte zu seinem Bruder Abel: »Lass uns aufs Feld gehen!« Als sie auf dem Feld waren, fiel Kain über seinen Bruder Abel her und erschlug ihn.²

¹ Süddeutsche Zeitung, Ausgabe vom 15./16. August 2021, S. 56.

² Alle Bibelzitate sind der BasisBibel, Stuttgart 2021, entnommen.

Ein Mord aus Eifersucht, liebe Hörerinnen und Hörer: Was mich an der Erzählung von Kain und Abel erschüttert, ist, wie schier unausweichlich sich die Geschichte entwickelt. Nichts scheint den Ablauf stoppen zu können. Wie ratlos Kain ist, kann man mit Händen greifen. Auch er möchte anerkannt werden, das ist doch verständlich. Und doch wird er nicht gesehen. Was für eine Kränkung, die er erlebt! Ist Kain Gott gleichgültig? Warum ignoriert Gott Kains Opfer? Er sieht es einfach nicht an. Das muss an Kain nagen, denke ich, dieses Gefühl der Ohnmacht: nicht zu wissen, warum Gott ihn abweist, obwohl er sich doch anstrengt.

Dabei ist Kain Gott nicht gleichgültig. Gott spricht ja mit ihm, auch wenn die entscheidende Frage unbeantwortet bleibt, warum Abel ein höheres Ansehen genießt. Immerhin will Gott wissen, wie es ihm geht.

Sprecher/in:

6Der Herr fragte Kain: »Warum bist du so zornig, und warum blickst du zu Boden? 7Ist es nicht so: Wenn du Gutes planst, kannst du den Blick frei erheben. Hast du jedoch nichts Gutes im Sinn, dann lauert die Sünde an der Tür. Sie lockt dich, aber du darfst ihr nicht nachgeben!«

„Tu nichts Unüberlegtes“

Gott spricht mit Kain. Seine Worte sind aber nicht von Empathie geprägt, sondern klingen eher belehrend. Das ist nicht gerade das, was Kain in dieser Situation braucht. Die Warnung ist natürlich berechtigt. „Tu nichts Unüberlegtes“, höre ich Gott sagen. Er spürt, dass sich in der Seele des Kain etwas zusammenbraut. Doch der Angesprochene reagiert nicht. Das ist bitter.

„Ihm sind halt die Sicherungen durchgebrannt“, kommentiert ein Gemeindeglied im Bibelgesprächskreis den Fortgang der Ereignisse. „Da hätte ich auch zugemacht – das ist doch nachvollziehbar, nach so einer Moralpredigt.“ „Für mich nicht“, wirft eine Frau ein. „Gott spricht mit ihm, er weist ja Kain nicht als Menschen ab, das muss der doch merken.“ „Und doch ist es ungerecht, dass Gott so tut, als sei Kain für den Gang der Entwicklung allein verantwortlich. Gott schiebt ihm einfach die Schuld in die Schuhe“, empört sich ein anderes Gemeindeglied.

Ich lerne aus diesen Beobachtungen. Die Entwicklung in der Geschichte ist nicht zwangsläufig, sie ist nicht alternativlos. Natürlich hätte es eine Handlungsalternative gegeben. Nur: Sie zu ergreifen, dazu ist Kain aber nicht fähig. Er verweigert sich dem Gespräch mit Gott, senkt den Blick und kocht vor Wut. Gott sieht ihn an, aber kann Kain das bei seiner Gefühlslage überhaupt spüren?

„Schau mich an, wenn ich mit dir rede.“ So ringen Eltern um die Aufmerksamkeit ihrer Kinder, wenn diese den Blick vom Smartphone nicht lassen können. Und in Trainings, wie man Streiten lernt, ist der Blickkontakt die Regel Nummer eins für gelingende Kommunikation. Wenn wir einander nicht mehr ansehen, kann auch keine Beziehung entstehen. „Schau mich an, wenn ich mit dir rede“, so höre ich Gott hier sagen. Und hoffen, dass Kain noch einmal innehält. Doch der hat keinen Blick für Gott.

Was ist los mit Kain, dass er nicht aufschauen, hören, nachdenken will?

Reinhard Haller sieht es so:

Sprecher/in:

„Jeder Mensch ist empfindlich und kränkbar, das hat letztlich mit Liebesentzug zu tun. Das kann zu sehr vielen Reaktionen führen ... Kränkungen sind oft ein zentrales Motiv für Schul-Amokläufe und eine wichtige Ursache des modernen Terrors.“

Mit Selbstvertrauen Zurücksetzungen aushalten

Was kann ich in so einer Situation äußerster Anspannung tun? Wie kann ich Zurücksetzungen aushalten lernen? Ein gesundes Maß an Selbstvertrauen ist nach Einschätzung von Reinhard Haller hilfreich. Das genau fehlte Kain.

Auch die Psychotherapeutin Verena Kast beschäftigt sich schon lange mit dem Thema „Neid“. Sie entwickelt sogar eine Anti-Neid-Formel, wie sie es nennt, nämlich anderen Menschen etwas zu gönnen. „Gönnen können“ als Anti-Neid-Formel. Die negative Kraft in eine positive

umwandeln: sich mit anderen freuen statt sich runterziehen zu lassen. Mir leuchtet das ein. Manch ein Konflikt ließe sich so entschärfen, wäre sogar vermeidbar. Denn wenn ich anderen etwas gönne, mich mit anderen freuen kann, erlebe ich mich selbst entspannt, wohlwollend, großzügig. Aber in der Situation der Krise, die Kain erlebt, ist das ziemlich viel verlangt.

Dass die Haltung des „Gönnen-Könnens“ tatsächlich einen Konflikt entschärfen und sogar Mord und Totschlag verhindern kann, davon erzählt die Bibel einige Kapitel nach der Kain- und-Abel-Geschichte. Wieder geht es um einen Brüder-Zwist. Auslöser diesmal: der Streit ums Erbe.

Als Isaak alt und blind ist, soll ihm sein Sohn Esau ein Stück Wildfleisch jagen und es so braten, wie er es gerne mag. Dann will er ihn als den Erstgeborenen segnen, dem schließlich auch das Erbe gehören wird. Der Erstgeborene genießt eine besondere Stellung in der Familie. In der Familienhierarchie steht er über den Geschwistern direkt hinter dem Vater. Dessen Segen unterstreicht dieses Vorrecht – und es gibt ihn nur einmal. Rebekka, Isaaks Frau, will diesen Automatismus verhindern und greift zu einer List. Jakob, ihr Lieblingssohn, soll sich als sein Bruder ausgeben. Tatsächlich gelingt der tückische Plan. Als Esau von der Jagd zurückkommt, ist Jakob bereits gesegnet. Der Betrug fliegt natürlich auf. Esau verlangt, dass sein Vater auch ihn segnet. Aber Isaak hat nur einen Segen, er kann ihn auch nicht zurücknehmen, was Esau maßlos enttäuscht und einen finsternen Plan fassen lässt: Er hasst Jakob so sehr, dass er nach dem Tod des Vaters den betrügerischen Bruder erschlagen will. Rebekka verhilft Jakob zur Flucht. Er soll erst wieder zurückzukehren, wenn Gras über die Sache gewachsen ist.

Nach geraumer Zeit – Jakob hat geheiratet, Kinder, eine große Herde – zieht es ihn zurück in die Heimat. Aber er leidet buchstäblich unter einer Höllenangst vor seinem Bruder. Sein schlechtes Gewissen plagt ihn, dass er es kaum aushält. Er schickt Esau eine Nachricht und bittet ihn, er möge ihm nichts antun. Dieser zieht ihm mit vierhundert Mann entgegen. Das sieht nicht gerade nach Versöhnung aus. Jakob wählt aus seinem Besitz die wertvollsten Tiere und hält sie für Esau als Geschenk bereit. Vielleicht lässt er sich besänftigen.

Dann treffen die Brüder aufeinander:

Sprecher/in:

*Jakob verneigte sich siebenmal bis zum Boden, bis er bei seinem Bruder angekommen war.
4Esau lief ihm entgegen, umarmte ihn, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. Beide fingen an zu weinen.*

Ein überraschendes Happyend. Dass es dazu kommt, hat seinen Grund in der Haltung, mit der Esau seinem betrügerischen Bruder Jakob begegnet. Die Enttäuschung und die Wut über die seinerzeitige Demütigung sind verflogen. Von Hass fehlt jede Spur. Was hat die Verhaltensänderung bei Esau bewirkt?

Sprecher/in:

*8Esau fragte: »Was hast du mit all dem Vieh vor, das mir unterwegs entgegenkam?«
Jakob antwortete: »Mein Herr, damit wollte ich bei dir Gnade finden.« 9Doch Esau erwiderte:
»Ich habe genug, mein Bruder. Behalte, was dir gehört.«*

„Behalte, was dir gehört.“ Das ist die Anti-Neid-Formel. Esau gönnt Jakob, was dieser hat. Jakobs Versuch der Wiedergutmachung ist überflüssig geworden. Bei der Versöhnung bleibt jedoch unausgesprochen, dass beide keine Unschuldslämmer sind. Jakob erschleicht sich den Segen – das ist Betrug. Und Esau will den Bruder töten. Längst ist das Vorhaben vergessen, denn auch ihm geht es gut. Seine Befürchtung, ohne Erbe vor dem Nichts zu stehen, ist nicht eingetreten. Der Neid, den er Jakob gegenüber empfunden hat, weil dieser gesegnet wurde, obwohl der Segen doch ihm, dem Erstgeborenen zustand – er ist überwunden. In der Aussage „Ich habe genug“ erlebt sich auch Esau als gesegnet.

Wer genug hat, muss nicht neiden – kann gönnen. Ich stelle mir vor, wie Esau und Jakob zusammensitzen und sich freuen, dass sie einander wieder haben. Vergessen sind die Wut aufeinander, die Enttäuschung, hintergangen worden zu sein. Die Freude, sich nach so langer Zeit wieder zu sehen, lässt den Hass von einst vergessen. Nach Jahren der Trennung und der Feindschaft können Esau und Jakob genießen, dass beide genug haben. Sie begegnen sich auf Augenhöhe und erkennen den jeweils anderen an.

Eifersucht kann überwunden werden

Dass Eifersucht überwunden werden kann, davon singt auch Udo Jürgens in einem Lied. Der Titel: „Mein Bruder ist ein Maler“. Neidisch schaut er, was diesem leicht von der Hand geht. Am Ende des Liedes hört er, dass sein Bruder manchmal auch gern ein Sänger wäre.

Jeder kann etwas anderes gut. Jeder und jede hat eine ganz persönliche Gabe, höre ich in diesem Lied. Und: Sei, der du bist. Und freu Dich über das, was der anderen gelingt. Gönnen können – diese Anti-Neid-Formel überzeugt mich. Zugleich denke ich: Das ist doch zu schön, um wahr zu sein. Damit ich sie anwenden und im Alltag leben kann, brauche ich vor allem eines: Selbstwertgefühl. Das tiefe Wissen: Ich bin wertvoll. Ich bin liebenswert.

Aber wie können wir das? Selbstwertgefühl entwickeln? Und wie können das Menschen, die in ihrem Leben kaum Chancen hatten, Selbstwertgefühl aufzubauen: alles scheint sich gegen sie zu verschwören. Im Elternhaus – in der Schule – im Job-Alltag. Der angestaute Frust ist mit Händen zu greifen. Viele unter uns fühlen sich regelrecht abgehängt. Die Liste der Ängste, die sie plagen, ist lang: vor zu teuren Mieten, vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Und dann wachsen auch noch die Vorurteile: „Asylsuchende sind gefährlich und kriminell, sie bekommen mehr Geld als ein Hartz-IV-Empfänger.“ So behaupten einige. Und es wächst die Bereitschaft, Falschnachrichten und Verschwörungsmymen zu glauben.

Selbstwertgefühl lässt sich dort leicht entwickeln, wo Menschen mit Wohlwollen begegnet wird, sie sich angenommen und ernstgenommen fühlen. Genau das geschieht oft nicht. Bei Kränkungen rät die Psychologie, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Und die sind vielfältig. So lebt der Neid aus dem Vergleich: Die Kommilitonin hat die besseren Noten, die Freundin eine offensichtlich wunderbar funktionierende Beziehung, der Kollege verdient mehr. Anlässe zum Neiden gibt es viele. Immer hat einer mehr, ist eine klüger, schöner, schneller. „Deine Einstellung entscheidet“, lautet ein weiser Rat. Das stimmt.

Dazu braucht es aber eine gewisse Abgeklärtheit, man könnte auch sagen: Souveränität. Über den Dingen stehen – das möchte ich gerne. Aber geht das so einfach? Aus psychologischer Sicht ist jedes Gefühl, sei es auch noch so verpönt, ein Hinweis auf etwas, das ich mir selbst noch nicht bewusst gemacht habe. Neid ist dann sogar eine Hilfe, mein eigenes Lebensmodell zu hinterfragen.

Ich denke an Kain. Das ist seine Schwäche: Er reagiert nicht souverän. Er reflektiert nicht, was da gerade geschieht. Die Erfahrung der Ungerechtigkeit lähmt sein Nachdenken. Aber das soll eben nicht sein, dass er oder sie gleich dem ersten Impuls folgt. Noch dazu einem so radikalen. Auch der Mensch, der Unrecht erleidet, ist und bleibt fähig zur Verantwortung. Das sehe ich als Gottes Anspruch an unser Denken, Fühlen und Handeln.

Innehalten, nachdenken – das muss immer eine Option sein. Die Perspektive zu wechseln, sich in den anderen hinein zu versetzen, hilft mir, mich zu orientieren. Gerade bei den bohrenden Fragen: Mache ich genug aus meinem Leben? Möchte ich eine andere sein? Muss ich meine Ansprüche reduzieren? Sind meine Erwartungen unerfüllbar? Und wie schaffe ich es, gelassen zu bleiben, meinen Mitmenschen mit Wohlwollen zu begegnen und gönnen zu können?

Sechs Einsichten habe ich für mich entwickelt, die vielleicht auch Ihnen, liebe Hörerinnen und Hörer, helfen: Ich akzeptiere, dass ich neidisch bin. Ich hinterfrage meine Unzufriedenheit. Ich werte nicht ab. Ich freue mich mit anderen. Ich bin dankbar. Ich entschuldige mich.

Das Trauergespräch, von dem ich eingangs berichtete, hat dazu beigetragen, diese Einsichten zu entwickeln. Übrigens: Die beiden Brüder haben sich am Grab umarmt. Gönnen können – das ist ein Lernprozess mit vielen Etappen. Er kann gelingen, denn Liebe ist stärker als Neid.

Der Autor leitet die Evangelische Akademie Tutzing.