

Klagen – Ein biblischer Weg zum Gebet

Nach dem Impuls beim Gebetstreff (vor 3 Tagen)
„Heute vertiefen wir die Fragen der Gemeinde“

Einstieg & Fragen der Gemeinde

- Ist Klagen dasselbe wie Jammern?
- Darf man in der Gruppe klagen?
- Was sagt Jesus und die Bibel genau?
- Wie sehen andere Kulturen das – und wie das deutsche Volk?



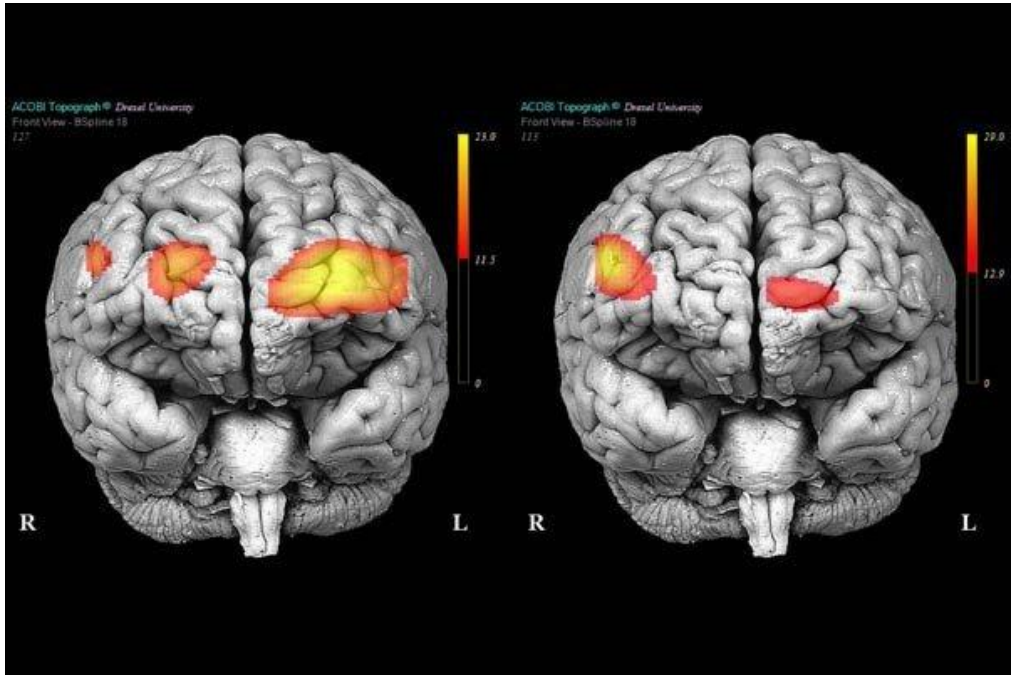
Genaue Definitionen – Klagen vs. Jammern

- **Klagen (biblisch):** Bewusstes, ehrliches Aussprechen von Schmerz, Leid oder Unrecht **vor Gott** mit der Erwartung, dass Er hört und handelt. Ziel: Beziehung zu Gott, oft mit Wendung zum Vertrauen.
- **Jammern (weltlich):** Wiederholtes, Negatives Beschweren ohne Hoffnung oder Bezug zu Gott. Oft selbstbezogen, führt zu Resignation und Kreisdenken.
- **Unterschied:** Klagen = Gebet | Jammern = Beschwerde ohne Ausweg.

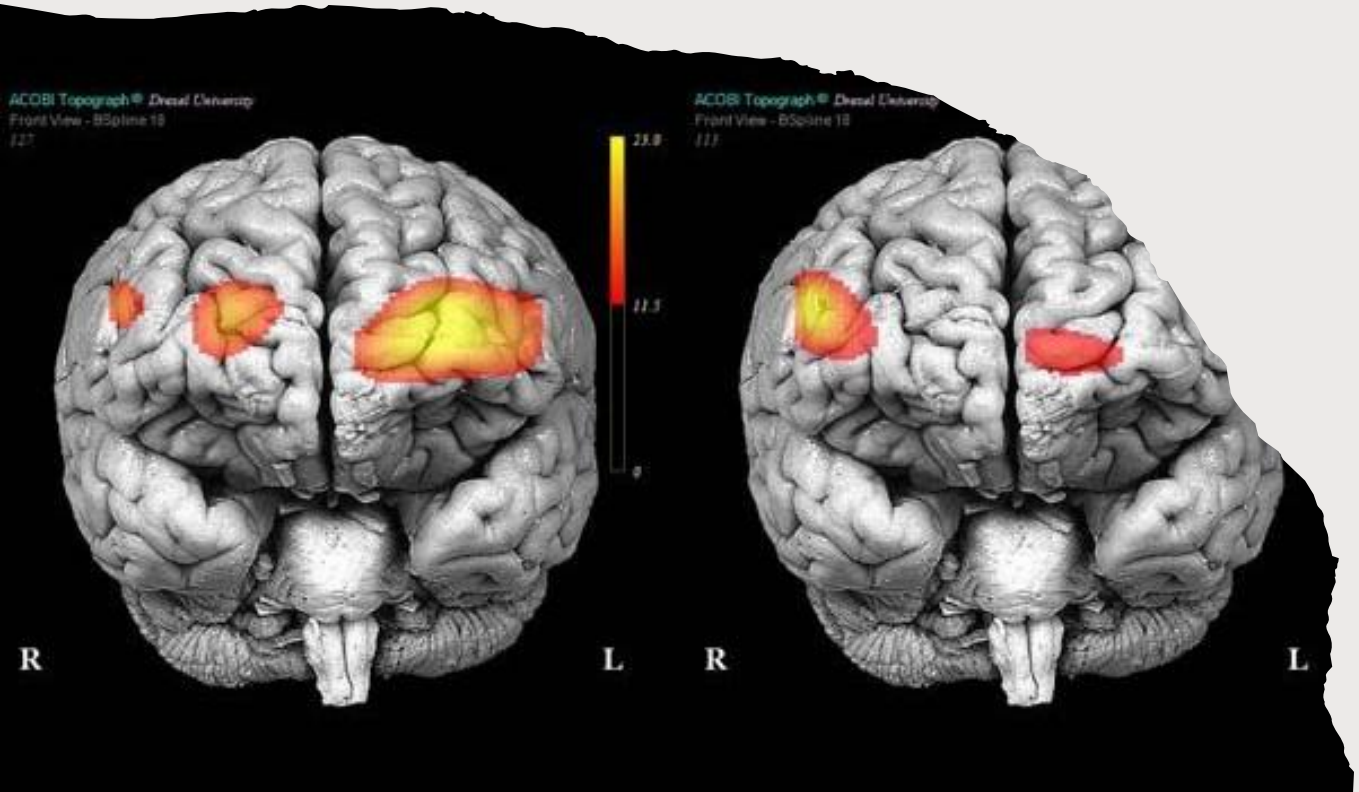


Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Klagen

- Expressives Schreiben/Klagen reduziert Cortisol (Stresshormon) um bis zu 25 % (Pennebaker-Studien).
- Trauer- und Klageprozesse aktivieren das limbische System → fördert emotionale Verarbeitung und Heilung.
- Unterdrücktes Klagen erhöht das Risiko für Depressionen und körperliche Beschwerden (Harvard-Studie 2020).
- Gemeinsames Klagen in Gruppen stärkt soziale Bindung und senkt Einsamkeitsgefühle (Journal of Positive Psychology).
- Warnung: Ohne Hoffnung kann es in Grübeln abgleiten.



Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Klagen Farbskala-Erklärung (wichtig für beide Bilder):



- **Die Skala von Gelb bis Rot zeigt die Stärke der Hirnaktivierung an:**
- **Gelb** = moderate Aktivierung (niedrigere Intensität oder schwächere statistische Signifikanz)
- **Orange** = mittlere Aktivierung
- **Rot** = starke Aktivierung (höhere Intensität, deutlichere emotionale oder sprachliche Verarbeitung)
-

- **Bild 1 – Ausgewogenes Klagen**
- Links vorne: gelb-orange → moderate bis mittlere Aktivierung im linken präfrontalen Cortex (Sprache + bewusste Einordnung)
- Rechts: innen gelb, zum Rand hin rot → starke emotionale Verarbeitung (rechter präfrontaler Cortex + Insula) mit hoher Intensität am Rand
  → Beide Seiten arbeiten zusammen: Ausgewogene Integration von Gefühl und Sprache → Cortisol-Senkung, Heilung und Hoffnung
- **Bild 2 – Vergleich (z. B. reines Jammern oder unterdrücktes Leid)**
- Rechts seitlich: mittig gelb, dann orange bis rot → sehr starke, einseitige emotionale Überaktivierung ohne Regulierung
- Links vorne: nur rot → isolierte starke Aktivierung, aber ohne Verbindung zur rechten Seite
  → Ungleichgewicht: hohe Stressintensität ohne sprachliche oder hoffnungsvolle Verarbeitung

Biblische Beispiele – Wie ist das mit Klagen?

- Psalm 13,1-2: „HERR, wie lange willst du mich so ganz vergessen? Wie lange verbirgst du dein Angesicht vor mir?“
- Psalm 22,2: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“
- Hiob 3,1-3: „Danach tat Hiob seinen Mund auf und verfluchte seinen Tag.“





Was zeigt uns Jesus

- **Jesus nimmt Klage ernst und tröstet**
- **Johannes 11,20–35** (Maria und Marta): Maria klagt „Herr, wärst du hier gewesen…“. Jesus weint mit ihr (V. 35) und tröstet mit der Auferstehungshoffnung.
- **Lukas 7,11–15** (Witwe von Nain): Jesus sagt „Weine nicht!“ und handelt – er erweckt den Sohn.
- **Markus 5,35–43** (Jairus): Mitten in der lauten Klage spricht Jesus „Fürchte dich nicht, glaube nur!“ und bringt Heilung.
- **Johannes 20,11–18** (Maria Magdalena): Jesus erscheint persönlich und ruft sie beim Namen – Trost nach tiefer Klage.
- **Matthäus 5,4** (Bergpredigt): „Selig sind, die da Leid tragen, denn sie sollen getröstet werden.“
- Genau wie in den Psalmen und bei Hiob zeigt Jesus: Klagen ist kein Mangel an Glauben, sondern der Ort, an dem er tröstet und Heilung bringt – sowohl emotional als auch körperlich.



Kann ich in der Gruppe klagen?

- Hiob 42,7: „Der HERR sprach zu Elifas von Teman: Mein Zorn ist entbrannt gegen dich und deine beiden Freunde; denn ihr habt nicht recht von mir geredet wie mein Knecht Hiob.“
- Apostelgeschichte 4,23–31: Die Gemeinde klagt gemeinsam über Verfolgung und betet.
- Korinther 12,26: „Wenn ein Glied leidet, leiden alle Glieder mit.“

Kulturen, in denen Klagen normal ist

- Jüdische Kultur: Klagelieder am 9. Av (Name des elften Monats im jüdischen Kalender), Klagemauer in Jerusalem.
- Afrikanische & nahöstliche Kulturen: Öffentliches Weinen als sozial akzeptiert und heilsam.
- Lateinamerikanische Gemeinden: „Lamentos“(Klage). Ein tief empfundener Ausdruck von Trauer, Buße o. Verzweiflung im Gebet.
- Warum nicht beschämend? Leiden wird als Teil des Lebens gesehen, nicht als Versagen.



Das deutsche Volk und das Klagen

- Typisch: „Zähne zusammenbeißen“, „Nicht jammern“, „Stell dich nicht so an“.
- Schattenseite: Unterdrückter Schmerz → höhere Depressionsraten und innere Verhärtung.
- Biblische Herausforderung: Auch Deutsche dürfen vor Gott laut werden – Jesus hat es vorgemacht.
- **Praktische Schritte**
  - Ehrlich vor Gott klagen (2 Minuten).
  - Schmerz benennen: „Herr, es tut weh, weil…“.
  - Mit Vertrauenssatz enden (wie in den Psalmen).







Zusammenfassung

- Klagen ≠ Jammern.
- Klagen ist biblisch erlaubt und wissenschaftlich heilsam.
- Jesus hat vorgelebt – wir dürfen es auch.

- **Segen & Abschluss**

„Der Herr segne dich und behüte dich, der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.“ (4. Mose 6,24-25)