

**Zeitschrift:** Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus  
**Herausgeber:** Vereinigung Freundinnen und Freunde der Neuen Wege  
**Band:** 108 (2014)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Gefühle von Zorn und Wut verwalten  
**Autor:** Farhat-Naser, Sumaya / Stocker, Monika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-514070>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Sumaya Farhat-Naser und  
Monika Stocker

## Gefühle von Zorn und Wut verwalten



Sumaya Farhat-  
Naser Anfang 2008.  
Bild: Wikipedia

*In ihrem neuen Buch «Im Schatten des Feigenbaums» (Rezension in Neue Wege 11/2013) gelingt es Sumaya Farhat-Naser, uns, die wir die Entwicklungen im Nahen Osten aus den Medien mit Bedrückung verfolgen, in eine andere, persönlichere Verbindlichkeit zu nehmen. Auf ihrer Lesereise durch Deutschland und die Schweiz machte sie am 19. November 2013 im RomeroHaus in Luzern Station. Sie war bereit, für die LeserInnen der Neuen Wege die hartnäckige Nachfrage nach «Hoffnung» aufzunehmen.*

**1.**  
*Sumaya, Sie halten fest: «Unser Land wird uns systematisch weggenommen.» Ich kann mir fast nicht vorstellen, wie man mit einer solchen Tatsache leben kann, ohne in Wut oder Verzweiflung zu verfallen. Wie erleben Sie diesen Alltag? Wie erleben ihn die Frauen und Männer in ihrer Umgebung?*

Unter Militärbesatzung zu leben, ist kein normales Leben. Wir leben in ständiger Angst. Unsere Lebensräume schrumpfen und werden eingeschränkt, sodass ein normales Leben nicht möglich wird. Die hunderten von Sperrern und Blockaden rauben uns unsere Freiheit, Arbeit und Aktivitäten gut zu planen und entsprechend durchzuführen.

Unsere Nerven sind stets in Alarm, warten, dass das Schreckliche eintritt.

Die Menschen halten es nicht aus. Sie verlassen das Land, andere wollen sich wehren und schliessen sich dem Widerstand an, doch viel mehr Menschen zerbrechen. Überleben und mit Freude leben zu wollen, trotz allem, verlangt, dass wir lernen, unsere schweren Gefühle wie Zorn und Wut bewusst wahrzunehmen, zu verwalten, in den Griff zu bekommen. Das bedeutet: An uns selbst arbeiten, Frieden in sich selbst finden, Frieden mit sich selbst schliessen, um den Frieden mit den anderen zu erreichen. Das ist wichtig auf der persönlichen Ebene wie auch in der Familie, auf der Strasse und am Arbeitsplatz: bewusst jede kleine Freude eines Erfolgs, einer Begegnung und einer menschlichen Erfahrung wahrnehmen und als eine grosse Bereicherung in der Seele speichern. Wenn ich an die vielen kleinen und grossen Freuden denke, die ich im Leben erfahren durfte, dann werden diese Gefühle erneut lebendig und ich werde von Kraft erfüllt. Gerade wenn es trübt, ist es massgebend, dass die Kräfte sich erneuern und die Lebensfreude erfrischt wird, damit wir sagen können: Es lohnt sich, sich einzusetzen, es lohnt sich, zu leben.

**2.**  
*Seit vielen Jahren kämpfen Sie, schreiben Sie gegen die Hoffnungslosigkeit an. Ihre Bücher ermöglichen immer wieder, an eine Lösung zu glauben. Nun halten Sie fest: «Die Bilanz ist bitter.» Sind Sie bitter geworden ob aller Ungerechtigkeit? Oder, wenn dem nicht so ist, wie Ihr Buch zeigt: Wie kann man das in dieser Situation verhindern?*

Die Realität ist bitter, und das Unrecht, dass uns PalästinenserInnen ange-tan wird, schreit zum Himmel hoch. Bitter ist zu sehen, wie die Welt zum Unrecht schweigt, sich an das Böse gewöhnt und wie die eigenen Interessen Vorrang haben, auch wenn Ideale und Werte wie Menschen- und Völkerrechte verletzt

werden. Israel ist politisch, militärisch, medienmässig und diplomatisch sehr mächtig. Aber nur die Mächtigen, die sich um Israel und Palästina sorgen, könnten auf Frieden hinwirken. Andernfalls werden sich die Kräfte des dauernden Krieges in der Region behaupten und noch intensiver ausbreiten. Warum wartet man, bis tausende Israelis getötet werden, um eine Intervention als notwendig zu erachten?

und Hoffnung. Es beruhigt zu wissen, dass wir nicht allein gelassen werden. Es ist Gottes Wille, dass alle Menschen, die in Palästina/Israel leben, dort leben. Es ist sicher auch sein Wollen, dass alle dort in Frieden leben sollen. An den Frieden zu glauben, bedeutet, daran zu arbeiten, damit er wahr wird.

Die Natur ist die Überlebensgrundlage und Quelle für Freude und Regenerierung unserer Kräfte.



### 3.

*«Meine Enkel werden den Frieden erleben!» Diese Aussage bedeutet Widerstand und immense Hoffnung und Vertrauen. Für uns, die wir fern und manchmal kleinmütig sind, ist es wichtig zu hören, woher Sie die Kraft für diese Verheissung, die wirklich «biblische» Ausmasse trägt, beziehen? Lassen Sie uns doch bitte daran teilhaben!*

Der Glaube ist die Quelle für Kraft

Die Familie ist die Quelle für Liebe, Freude, Zusammenhalt – füreinander da sein, sich gegenseitig tragen in Not und Freud. Das schafft Vertrauen und Lebensglück und sorgt dafür, dass wir uns an die Hoffnung klammern, und es wird werden.

Es ist meine Verantwortung meinen Enkelkindern gegenüber, mich auf den Glauben und auf die Hoffnung auszurichten.

*Wer durch Israel reist, kann diese Siedlungen nicht übersehen und ist öfter mal überrascht. Das Überraschende ist dabei weniger die Tatsache dieser Siedlungen, sondern ihre Dimensionen und ihre Anzahl.*

*Bild und Text: Dominik Landwehr*