

Thema: **Sich berühren lassen I**

Autor: **Felix Scherrer**

Teil 1: Basis für zwischenmenschliche Berührung:

Von Gott und Jesus Christus berührt.

Teil 2: Berührung am Körper

«O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen!»

Ein Mensch bekundet gegenüber Gott seine Bedürftigkeit. Der diesen Aufsatz einleitende Bittspruch setzt eine Basis von Vertrauen voraus. So selbstverständlich diese Bitte wirken mag: für viele Menschen ist sie unaussprechbar, auch wenn sie noch so wollten. Sich bedürftig zeigen und sich darin von einem anderen Mensch oder von Gott berühren lassen, kann mit wohltuenden Gedanken und Empfindungen verknüpft sein. Diesen Menschen fällt es einfach, sie haben in sich aufgrund von positiven Erfahrungen einen Boden von Vertrauen. Bei anderen Menschen hingegen aktiviert der Gedanke, sich in Bedürftigkeit berühren zu lassen Ängste und folglich Abwehr.

Ü Übung 1: Eigene Erfahrungen mit Berührung

1. Sich berühren lassen und berühren: Mit welchen Gedanken und Empfindungen komme ich bei diesen Begriffen spontan in Kontakt, in der Beziehung:
 - a. zu mir selber, seelische und körperliche Berührungen
 - b. zu anderen Menschen, seelisch und körperlich
 - c. zu Gott und Jesus Christus
2. Was ist meine am kürzesten zurückliegende Berührungserfahrung: Wo? Bei wem? Wie empfunden?

Beispiel aus der Praxis

«Ich wünsche mir so sehr, meine Traurigkeit, mein tiefer Schmerz jemandem zeigen zu können. Manchmal fühle ich eine grosse Einsamkeit in mir und fühle mich damit sehr alleine. Ich bin erstaunt, dass ich jetzt angefangen habe davon zu erzählen. Es macht mich auch unsicher – und die Tränen sind mir peinlich.»

Sie haben eingangs gesagt, dass Sie zu Gott beten und eine christliche Gemeinde besuchen. Wie ist es, wenn Sie diese Gefühle Gott und Jesus sagen?

«Ich weiss gar nicht, ob ich dies Gott schon mal so bewusst gesagt habe. Fühle mich unsicher bei dem Gedanken. Würde Jesus mich hören? Alle sagen, Gott sei ein liebender Vater, bei dem du mit allem kommen kannst. Ist das wirklich so einfach? Für mich jedenfalls nicht! Eine Angst schleicht sich ein, abgelehnt zu werden. Ich muss doch stark sein und überhaupt, als Kind Gottes ist man doch nie alleine, oder?»

Was macht die Vorstellung mit Ihnen, wenn Gott Sie wirklich hören würde und sich Ihrem Schmerz liebevoll zuwenden würde?

«Das kann ich mir gar nicht vorstellen wie das wäre, fühle mich sehr unsicher.»

Wer ist Ihnen am nächsten? Bei wem fühlen Sie sich mit Ihren Gefühlen und Gedanken am besten aufgehoben?

(Überlegt lange) «Vielleicht bei meiner Grossmutter? Aber sie ist vor drei Jahren gestorben. Da habe ich sehr gelitten. Ich ging damals viel reiten. Meinem Pferd habe ich alles erzählt, das war schön. Heute reite ich nicht mehr, mache aber viel Sport. Auf dem Bike oder beim Laufen kommen mir oft auch viele Gedanken.»

Der Mensch ist ausgerichtet und angewiesen auf Beziehung zu einem Gegenüber. Nicht verwunderlich daher der mir im Arbeiten oft begegnende Wunsch nach Nähe und Geborgenheit. Sich damit zeigen, diese Bedürftigkeit ausdrücken aber wird als schwierig empfunden. Stimmen von Abwehr werden aktiv: «Niemand interessiert sich für dich! Die verstehen das alles nicht! Und Männer schon gar nicht!» Sich berühren lassen, sich zeigen mit Schmerz, in Bedürftigkeit, um Hilfe bitten, sich an verletzten Orten berühren lassen, ist unvorstellbar.

Wünsche verwirklichen kommt im Erleben gleich dem Betreten von Neuland. Neues ausprobieren und erleben wirkt in der Regel motivierend und macht „gwundrig“. Bei einigen Menschen aber löst unvertrautes Terrain erkunden Unsicherheit und Angst aus. So auch beim Wunsch nach Nähe. Sie lassen das Wagnis, sich berühren zu lassen lieber bleiben. Unbewusst wählen sie den für sie sicheren und unvertrauten Ort. Zu diesem gehören dann neben einem sich in relativer Sicherheit wähen aber auch die entsprechenden negativen Gefühle mit dazu. Im Beispiel der Frau das Empfinden von tiefer Einsamkeit. (Auf die Thematik emotional unvertrauter Orte und Attraktoren ist in früheren Ausgaben von CTL Thema eingegangen worden.)

Neben der Angst vor Zurückweisung, vor unangenehmem sich berührt fühlen, sind es auch Gefühle von sich minderwertig vorkommen, dass es peinlich wäre, Gefühle von Scham, welche ein Ausdrücken von Bedürftigkeit, ein um Hilfe bitten, blockieren. Entsprechend die Abwehrmethoden: sich nichts anmerken lassen, nach aussen stark, cool, abweisend wirken. Die innere Stimme ermahnt, «das können wir auch selber!».

Traurig und schmerzlich, wenn dadurch in nahen Beziehungen ein sich Begegnen und Berühren auf der Ebene von Bedürftigkeit zeigen nicht möglich ist. Sich in der Bedürftigkeit berühren lassen generiert Näheerfahrungen und bildet Vertrauen, wie es in Tiefe und Intensität durch nichts anderes bewirkt werden kann.

Ü Übung 2: Sich in Bedürftigkeit berühren lassen

- Wie ist es für mich, wenn ich mich gegenüber dem mir nächsten Menschen bedürftig zeige, um Hilfe bitte, mich darin berühren lasse?
- Wie wirkt es auf mich und wie gehe ich damit um, wenn ein mir naher Mensch mir gegenüber Bedürftigkeit ausdrückt? Wie berühre ich darin mein Gegenüber?

Es ist möglich, einen Weg beschreiten zu lernen, auf welchem sich positive Erfahrungen im sich berühren lassen einstellen. Im therapeutischen Arbeiten begleite ich Menschen auf experimentellen Wegen. Diese Wege beinhalten die zwischenmenschliche Ebene sowie auch und wenn gewünscht, die geistliche Ebene in Form von Glaubenswegen. Durch Jesus Christus in der Beziehung zu Gott Vater verwurzelt sein, kann eine dienliche Basis sein, sich auf zwischenmenschliche Beziehungs-Übungen an Seele und Leib einzulassen. Diese geistliche Ebene möchte ich im Folgenden hervorheben, in Form einer Exerzitie, einer geistlichen Übung.

Ü Einüben von sich berühren lassen anhand von Worten von Jesus Christus und aus einem Gebet von David in Psalm 31

Äusserer Rahmen: Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, im Sitzen oder Knien mit einem Gebetsbänklein. Halten Sie an beim Körper, nehmen Sie Anspannung und Entspannung der einzelnen Glieder wahr. Achten Sie auf Ihren Atem.

Lesen Sie den folgenden Text – langsam – und halten Sie bei jedem Abschnitt an. Lassen Sie die Worte auf sich wirken. Dabei kann es hilfreich sein, sich aufkommende Gedanken und Empfindungen zu notieren. Wiederholen Sie diese Übung über den Zeitraum von einem Monat.

A Von Gott, dem Schöpfer von allem was ist und damit auch von uns selbst, sind wir bereits liebevoll berührt, unabhängig davon, wie wir zu ihm in Beziehung stehen.

Von Gott dem liebenden Vater berührt:

In der Schöpfung als durch sein Wort, durch seinen Hauch Geschaffene:

Durch des Herrn Wort sind die Himmel gemacht und all ihr Heer (jede Kreatur) durch den Hauch seines Mundes. Ps 33,6

Am Anfang war das Wort¹, und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott. Alles wurde durch dasselbe und ohne dasselbe wurde auch nicht eines, das geworden ist. In ihm war Leben, und das Leben war das Licht der Menschen. Und das Licht scheint in der Finsternis, und die Finsternis hat es nicht erfasst. Joh 1,1.3.4

Von Jesus Christus berührt:

Als Suchende durch Jesus Christus eine persönliche Beziehung zu Gott finden:

Denn so sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen² Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat. Joh 3,16

Jesus sprach: Ich bin das Licht der Welt; wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis wandeln, sondern wird das Licht des Lebens haben. Joh 8,12

Jesus sprach: Ich bin die Tür; wenn jemand durch mich hineingeht, so wird er errettet werden und wird ein- und ausgehen und Weide finden. Joh 10, 9

Von Gott dem Vater und Jesus Christus berührt:

Als Eingeladene, so wie wir sind, mit allem was zu uns gehört:

Kommt her zu mir alle, ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Mt 11,28

Um deines (Jesu) Namens willen führe mich und leite mich! Ps 31,4b

B **Sich berühren lassen: Die Einladung annehmen, ein Experiment nach einem Gebet von David in Psalm 31.**

Bitte und Hilferuf

2 *Bei dir Herr, habe ich mich geborgen; lass mich niemals zuschanden werden, errette mich in deiner Gerechtigkeit!*

3 *Neige zu mir dein Ohr, eilends errette mich! Sei mir ein Fels der Zuflucht, ein unzugängliches Haus mich zu retten!*

4b *und um deines Namens willen führe mich und leite mich!*

5 *Ziehe mich aus dem Netz, das sie mir heimlich gelegt haben; denn du bist mein Schutz.*

6 *In deine Hand befehle ich meinen Geist. Du hast mich erlöst, Herr, du Gott der Treue!*

16b *Rette mich aus der Hand meiner Feinde und vor meinen Verfolgern!*

17 *Lass dein Angesicht leuchten über deinem Knecht, hilf mir in deiner Gnade!*

18a *Herr, lass mich nicht zuschanden werden, denn ich habe dich angerufen;*

¹ griechisch λόγος: Rede, Grund, Gedanke

² Griechisch: μονογενής, der Einziggezeugte, der einzige in seiner Art

Zwischenmenschliche Bedrohungen, die Pfeile im Alltag

- 5 *Ziehe mich aus dem Netz, das sie mir heimlich gelegt haben; denn du bist mein Schutz.*
- 12 *Vor allen meinen Bedrängern bin ich zum Hohn geworden, auch meinen Nachbarn gar sehr, und zum Schrecken meinen Bekannten; die mich auf der Strasse sehen, fliehen vor mir.*
- 14 *Denn ich höre das Tuscheln vieler, Schrecken ringsum; indem sie sich miteinander gegen mich zusammentun, sinnen sie darauf, mir das Leben zu nehmen.*
- 16b *Rette mich aus der Hand meiner Feinde und vor meinen Verfolgern!*
- 21 *Du verbirgst sie im Schutz deines Angesichts vor den Verschwörungen der Menschen; du birgst sie in einer Hütte vor dem Gezänk der Zungen.*

Ausdruck von Wut gegen Menschen

- 7 *Ich hasse die, die sich an nichtige Götze (an nichtige Dinge) halten, doch ich, ich traue auf den Herrn.*
- 18b *mögen zuschanden werden die Gottlosen, verstummen im Scheol!*
- 19 *Lass schweigen die Lügenlippen, die in Hochmut und Verachtung Freches reden gegen den Gerechten!*

Durchschreiten der Wüste und Vertrauen

- 10 *Sei mir gnädig, Herr, denn ich bin in Bedrängnis; vor Gram verfällt mein Auge, meine Seele und mein Leib.*
- 11 *Denn in Kummer schwindet mein Leben dahin und meine Jahre in Seufzen; meine Kraft wankt durch meine Schuld (mein Elend, meine Bedrückung), und es verfallen meine Gebeine.*
- 12a *Vor allen meinen Bedrängern bin ich zum Hohn geworden,*
- 13 *In Vergessenheit bin ich geraten, aus dem Herzen fort wie ein Toter, bin wie ein verlorengegangenes (ruiniertes) Gefäss.*
- 23 *Ich zwar dachte in meiner Bestürzung: «Ich bin weggenommen (verstossen) aus deinen Augen.» Doch du hast die Stimme meines Flehens gehört, als ich zu dir schrie.*
- 15 *Ich aber, ich habe auf dich vertraut, Herr, ich sagte: Du bist mein Gott!*
- 20 *Wie gross ist deine Güte, die du bereithältst denen, die dich fürchten, die du denen erweist, die sich bei dir bergen vor den Menschen.*
- 21 *Du verbirgst sie im Schutz deines Angesichts vor den Verschwörungen der Menschen; du birgst sie in einer Hütte vor dem Gezänk der Zungen.*
- 25 *Seid stark, und euer Herz fasse Mut, alle, die ihr auf den Herrn harrt!*

Folgerung und Ruhe

- 8 *Ich will frohlocken und mich freuen über deine Gnade, dass du mein Elend angesehen, die Bedrängnisse meiner Seele erkannt hast,*
- 9 *dass du mich nicht überlieferst hast in die Hand des Feindes, sondern meine Füsse auf weiten Raum gestellt hast.*
- 22 *Gepriesen sei der Herr, denn wunderbar hat er seine Gnade an mir erwiesen in einer befestigten Stadt (in der Zeit der Bedrängnis).*
- 23 *Ich zwar dachte in meiner Bestürzung: «Ich bin weggenommen (verstossen) aus deinen Augen.» Doch du hast die Stimme meines Flehens gehört, als ich zu dir schrie.*

*«Ehre sei dem Vater und dem Sohne
und dem Heiligen Geiste.
Wie es war im Anfang so auch jetzt und allezeit
und in Ewigkeit. Amen.»*

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2010 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.