

*Thema: «Geborgen, geliebt und
gesegnet»
Eine Meditation*

Autor: Felix Scherrer

Es ist die Adventszeit, die Zeit des Wartens, welche uns sanft zum Anhalten bewegt, wenn wir es zulassen. Warten auf die Ankunft: Jesus Christus kommt in die Welt, der Menschen Heiland, uns zu begegnen, uns zu berühren, uns zu erlösen, an uns erneuernd zu wirken.

Die Adventszeit hat für mich bereits im Monat November begonnen. Zwei Elemente sind mir begegnet, welche mich zum Anhalten bewegten: Verse aus dem Psalm 62 in meiner persönlichen Zeit des Anhaltens und innerhalb einer Gesprächssitzung mit einer Klientin; weiter das Lied „Geborgen, geliebt und gesegnet“ an einem Sonntagmorgen im Gottesdienst der Diakonissenhaus Kirche Bern.

Anhalten, etwas auf sich wirken lassen, auskosten, durchleben. Bei angenehmen Sachen möchten wir diese am liebsten festhalten, bei unangenehmen wird es schwieriger. Im therapeutischen Arbeiten mit Menschen kommen diese mit vielem in Berührung. Die Kunst ist es, vom Vielen das Wenige – vielleicht sogar das Eine – wahrzunehmen um dann dabei anzuhalten. Eigene Verunsicherungen und Ängste möchten uns dabei hindern, lenken wieder ab zu dem Vielen, um sich darin zu verlieren.

Das zu Ende gehende Jahr hat vielleicht auch bei Ihnen nachklingende Begegnung mit dem einen oder dem anderen mit sich gebracht. Dabei kann auch die Übung „Wen lade ich mit ein an den Tisch?“ helfen, mit angenehmem und unangenehmem Eigenem in Beziehung zu treten. Ebenso wie das sich Erinnern oder Schritte tun im Begegnen, ist das **Anhalten und Verweilen**, das **Wirkenlassen** ein aktives Element. Im Verweilen Begegnung aushalten – gerade bei Unangenehmem – bedarf eines Rahmens, eines guten Bodens, welcher schützend und sichernd wirkt. Diesen zu schaffen sollen die folgenden Elemente helfen:

- Im Anhalten mit einem **Liedtext**
- Im Inneren von **Psalmversen**
- Im selber **Musizieren** und Musik auf sich wirken lassen.

Bei Gott und Jesus Christus Zuflucht finden, ein Gegenüber welches nicht wertet, sondern lebenspendend heilsam dem seine Aufmerksamkeit schenkt, was in uns begegnet. Wie ein Kind, das vertrauensvoll sich öffnend im Gegenüber von Mutter oder Vater gute Resonanz spürt. Vielleicht kann gerade diese Erfahrung des liebenden Gott-Vaters, der liebenden Gott-Mutter¹ dabei helfen, sich öffnend – erstmals oder wieder – einem Mitmenschen zu nähern. Geborgen, geliebt und gesegnet können wir es wagen, Tore zum Gegenüber zu sehen und im Hindurchschreiten neue Räume, neues Land zu entdecken.

Fortsetzung:

Seite 2: *Psalmgebet mit Versen aus Psalm 62
Lied „Geborgen, geliebt und gesegnet“*

Seite 3: *Übung zum Jahresende: Wen lade ich
mit ein an den Tisch?*



¹ In Gott ist das Weibliche und das Männliche vereinigt.

Verse aus Psalm 62

2 Nur auf Gott vertraue still meine Seele,
von ihm kommt meine Hilfe.

3 Nur er ist mein Fels und meine Hilfe,
meine Festung; ich werde kaum (nicht viel) wanken.

8 Auf Gott ruht mein Heil und meine Ehre;
der Fels meines Schutzes, meine Zuflucht ist in Gott.

9 Vertraut auf ihn allezeit, <ihr von Gottes> Volk!
Schüttet euer Herz vor ihm aus!
Gott ist unsere Zuflucht.

Lied: Geborgen, geliebt und gesegnet²

39 Ps 62 +



1. Ge - bor - gen, ge - liebt und ge - seg - net,
2. Wir wä - ren wie brü - chi - ge Wän - de,
3. Wir wä - ren ge - bil - de - te To - ren

ge - hal - ten, ge - tra - gen, ge - führt er -
zer - bers - tend im nächt - li - chen Sturm, wenn
und Skla - ven der ei - ge - nen Macht, im

ken - nen wir Gott. Er be - geg - net,
heu - te in Gott sich nicht fän - de
ei - ge - nen Lich - te ver - lo - ren,

wenn Schwei - gen den Schwei - gen - den spürt.
Ge - bor - gen - heit, To - re und Turm.
fänd Gott nicht durch un - se - re Nacht.

4. Wir wären von Feinden umlauert, / uns selbst der gefährlichste Feind, / wir hätten uns ewig bedauert, / wüsst Gott nicht, was jeder beweint.

5. Wir wären ein Nichts unter Sternen, / ein Hauch, den die Waage nicht misst, / wär Liebe, was wir nicht mehr lernen, / und Gott, was die Erde vergisst.

6. Geborgen, geliebt und gesegnet, / gehalten, getragen, geführt / besingen wir Gott. Er begegnet / im Wort, das uns heute berührt.

Text: zu Psalm 62 Georg Schmid 1990
Musik: Franz Krautwurst 1991

² Lied Nr. 39; Gesangbuch der Evangelisch-reformierten Kirchen der deutschsprachigen Schweiz; © 1998 Friedrich Reinhardt Verlag Basel und Theologischer Verlag Zürich. Reproduktion mit freundlicher Genehmigung von Theologischer Verlag Zürich, Nov. 2004.

Übung zum Jahresende: Wen lade ich mit ein an den Tisch?

1. Ich schaue zurück auf das zu Ende gehende Jahr und erinnere und notiere mir je drei Erlebnisse, welche mit
 - a. als angenehm, wohligh empfundenen Gedanken und Gefühlen und
 - b. als unangenehm, verletzend empfundenen Eindrücken und Empfindungen verbunden sind.

Oftmals sind Erlebnisse im Kontakt mit anderen Menschen entstanden. Diese haben auf bestimmte Art und Weise auf mich gewirkt und ich habe auf sie gewirkt.

 - Ich freue mich und bin dankbar für alles Warme und Angenehme, das daraus entsprungen ist. Aber auch das Schwierige und Kränkende, das von anderen Menschen auf mich gewirkt hat: wir können unsere Mitmenschen nicht ändern, wir würden, in dem Versuch, dies zu wollen, nur unserem Unvermögen und unserer Hilflosigkeit begegnen. Aber wir können mit dem, was andere durch ihre Art in uns bewirken, würdig umgehen. Es sind unsere eigenen Gefühle und Gedanken; und wenn wir genau beobachten stellen wir fest, dass gleiche und ähnliche uns immer wieder begegnen. Sie sind wie Begleiter, welche wir unbewusst zurückweisen, welche aber ihren Platz am Tisch immer wieder selber einnehmen.
 - Und wir betrachten auch die Orte, wo wir auf andere Menschen gewirkt haben, in ihnen Angenehmes und Unangenehmes bewirkt haben.
 - c. Wo könnte es gut sein, mit einer betreffenden Person über das Erlebte ins Gespräch zu kommen?
 2. Jetzt laden wir das in Teil Eins der Übung Begegnete mit ein an den Tisch. Wir achten darauf, dass wir beiden Teilen gleichermaßen Beachtung schenken.
 - a. Ich beschreibe dieses, gebe ihm durch Malen oder gestalterisch Ausdruck.
 - b. Diesen voll besetzten Tisch bewege ich in der Gegenwart vor Gott mit den beschriebenen Rahmenelementen: Im Lied, im Psalmgebet, im Musizieren. ▪
-