

neue gespräche
Partnerschaft. Ehe. Familie.

Im Blickpunkt

Von achtsam bis zärtlich.

Beziehung. Haltung. Lebenskraft.



Themen der Zeit

Eine Woche Mama, eine Woche Papa

Getrennte Eltern
im Wechselmodell

Ein Weg in die Freiheit

Fasten statt nur diäten

Inhalt



Eine Woche Mama, eine Woche Papa 4

Kinder brauchen Mutter und Vater. Gut also, wenn sich getrennte Eltern bei der Betreuung und Versorgung der Kinder fifty-fifty abwechseln?

Ein Weg in die Freiheit 8

Fasten macht erst wirklich Sinn, wenn dabei Ostern in den Blick kommt. Dann schenkt es Zuversicht und Kraft – statt einer bloßen Diät.

Infothek 34

Events, Bücher, Filme, Materialien & mehr



Ideen und Initiativen für die Familienpastoral, diesmal:

Gärtnern mit St. Paulus

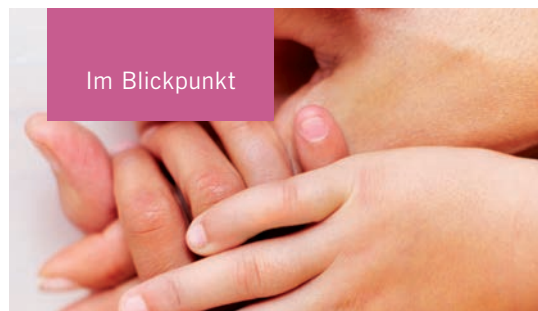
Ein Treffpunkt mit Obst und Gemüse

Der andere Vatertag

Buntes Programm für Vater und Kind

Ins Bistro der Liebe wegen

Selbst-Gespräche für Paare



Zum Kuschneln berufen 13

Die Entdeckung von Zärtlichkeit (nicht Sex!) als Beruf macht Uli Berens nachdenklich.

Die Schule der Zärtlichkeit 15

Lena Liebler ist froh, dass sie ihren Söhnen ein Repertoire an Zärtlichkeit mitgeben konnte.

Unter der Asche die Glut 17

Paare sollten schöne Erlebnisse miteinander unbedingt in einem Heftchen notieren, rät Hans Jellouschek.

Das Erbe meiner Eltern 20

Die Zärtlichkeit seiner Eltern möchte Hans-Werner Steinmetz der eigenen Familie weitergeben. Aber sie fällt nicht vom Himmel.

Das verschlossene Zimmer 22

Silvester '79: Verena Sauter erlebt einen Schock – sie sieht zum ersten Mal, wie ihre Eltern sich küssen.

Die Verwandlung des Alltags 23

Warum die Botschaft der Lebensfreude aus Nazaret und die göttlich-erotische Kraft in uns für Pierre Stutz lebenswichtig sind.

Küsschen rechts, Küsschen links 25

Körperliche Nähe ist nicht länger ein Privileg für Paare. Gut so, findet Christine Pleye. Aber ...

Von Engeln behütet 26

... und andere Impulse zum Thema

Schule ohne Mitgefühl 28

„Warum dürfen Lehrer* ihre Schüler* nicht in den Arm nehmen, um sie zu trösten?“, fragt Lisa Berens.

Zärtlich gegen den Beton 29

Achtsamkeit für die Natur: Ist das überkandidelt? Oder eher das stärkste Motiv, die Schöpfung zu retten?

Das Gegenprogramm

Liebe Leserin, lieber Leser,

auf einem Elternabend im Kindergarten ging es um die Frage, welche Eigenschaften die anwesenden Eltern ihren Sprösslingen gerne fürs Leben mitgeben würden. Und was landete auf dem ersten Platz? Es war „Durchsetzungsvermögen“.

Das Ergebnis sagt einiges darüber, wie die Zukunftserwartungen der beteiligten Eltern für ihre Kinder aussehen. Und es zeigt uns, also mir persönlich und der Redaktion von *neue gespräche*, wie weit wir mit dem Blickpunkt-Thema des vorliegenden Heftes riskieren, aus der Zeit zu fallen: Wir wagen einen Blick auf so Gegenteiliges und Abwegiges wie Zärtlichkeit, Achtsamkeit, Sanftmut, Intimität – Begriffe, die sie etwas wie das Gegenprogramm zu einer Welt markieren, in der immer mehr Zeitgenoss*en den Wutbürger herauskehren, in der sogar führende Politiker* mit verbalen Rundumschlägen ihre Rücksichtslosigkeit demonstrieren und damit weiten Beifall finden. Zärtlichkeit, Achtsamkeit, Intimität und Sanftmut – echt jetzt? Ist das noch zeitgemäß, von solchen Eigenschaften zu reden? Ist es nicht naiv zu glauben, mit solch soften Werten die Welt gestalten und verändern zu können? Hat das nicht eher etwas mit Schwäche zu tun?

Bevor Sie jetzt weiterlesen: Schließen Sie einmal kurz die Augen. Fühlen Sie noch den Augenblick, als Sie zuletzt jemand sanft berührt hat? Welche Gefühle hat das in Ihnen ausgelöst? Spüren Sie es noch? Ich vermute mal: ein wohliges, starkes, tief nach innen reichendes Gefühl, und das schon nach einem ganz kurzen körperlichen Kontakt.

Oder: Erinnern Sie sich noch an eine Begebenheit, als Sie wirklich mutig waren, stark, aber nicht aggressiv, und trotzdem feinfühlig? Oder: Wann waren Sie zuletzt solidarisch mit Menschen, die Hilfe benötigten, und was war das für ein Gefühl?

Warum ich das vorausschicke: Ich denke, dass wir Christ*en das „Spiel“ von Macht und Gegenmacht durchschauen und versuchen sollten gegenzusteuern, wo wir das können. Werte wie Achtsamkeit, Intimität, Zärtlichkeit und Sanftmut hochzuhalten ist kein Zeichen von Schwäche. Es bedeutet nicht, sich in einer Kuschelecke einzurichten und draußen die Stürme toben zu lassen. Diese Eigenschaften und Werte versetzen uns vielmehr in die Lage, ruhig und gefestigt einen Gegenentwurf wachzuhalten, gleichsam in Gott verankert.



Wem wäre diese Aufgabe eindringlicher ins Stammbuch geschrieben als uns Christ*en, gemeinsam mit allen Menschen guten Willens. Wir können gemeinsam eine „Kultur der Zärtlichkeit“ fördern, wie sie Papst Franziskus eindringlich fordert, in die die ganze Schöpfung mit eingeschlossen ist.

Eine anregende Lektüre wünscht

Ulrich Berens

Ulrich Berens



© stylab0/photocase.com (Titel); TimTopik/photocase.com (2. oben links); Squaredpixels/Stockphoto.com (2. oben rechts); Kahlm-Hauser (2. unten); Karliatur: Renate Alf (3)



Eine Woche Mama, eine Woche Papa

Kinder brauchen Mutter und Vater. Auch und gerade wenn deren Ehe in die Brüche ging. Gut also, wenn die Eltern sich nach der Trennung oder Scheidung die Betreuung und Versorgung ihrer Kinder fifty-fifty teilen – oder?

Für die Jurist*en ist die Sache seit 20 Jahren entschieden. Seitdem gilt, dass auch nach einer Scheidung beide Eltern das gemeinsame Sorgerecht (und die Sorgspflicht) für ihre Kinder behalten – im Regelfall. An der praktischen

Umsetzung des gemeinsamen zweiten Elternteil, spricht: zu seinem Vater, jedes fünfte bis siebte (je nach Alter) dagegen gar keinen. Eine deutliche Schlagseite also, die oft zu Konflikten zwischen den Eltern führt (zum Beispiel um Umgangszeiten und Unterhaltspflichten) und manchmal auch die Kinder belastet.

Eine Patentlösung? Die Forschungsergebnisse, die die Direktorin des Deutschen Jugendinstitutes, Professorin Dr. Sabine Walper, für eine Fachtagung des Netzwerkes Alleinerziehendenarbeit Baden-Württemberg zusammentrug, wirken nicht so eindeutig.

Die Nachfrage (1): Schon die geringe Zahl von Scheidungsfamilien, die ein Wechselmodell praktizieren, weckt Zweifel daran, dass das Wechselmodell die Lösung für alle ist. In Deutschland entscheiden sich (je nach Definition) gerade mal fünf bis acht Prozent der Eltern dafür, international sind es 16 bis 33 Prozent.

Die Nachfrage (2): Beliebte ist das Wechselmodell am ehesten bei Eltern

- » mit Kindern zwischen 3 und 12
- » mit hoher Bildung
- » die beide berufstätig sind ...

Pro: Die Kinder erleben beide Eltern im Alltag, knüpfen Bindungen an beide und lernen von beiden.

Umsetzung im Alltag hapert es oft. 87 von 100 Trennungskindern leben überwiegend oder sogar ausschließlich bei einem Elternteil, spricht: in der großen Mehrzahl bei der Mutter. Nur jedes vierte hat „häufiger“ Kontakt zu sei-

Umso verlockender erscheint auf den ersten Blick das „Wechselmodell“ (» Welche Lösung passt?), bei dem die Kinder abwechselnd und (annähernd) gleich lange bei Mama und bei Papa „zu Hause“ sind. Die Kinder erleben beide Elternteile im Alltag (genauso wie umgekehrt die Eltern die Kinder!), entwickeln Bindungen an beide und können von beiden lernen. Die Betreuungs- und Erziehungsaufgaben sind unter den Eltern gerecht verteilt, der Streit um die Unterhaltszahlungen ist entschärft.

- » ... und nahe beieinander wohnen
- » mit einem geringen Konfliktniveau während und nach der Ehe

Das Wohl der Kinder: Aussagekräftige Ergebnisse dazu, wie sich das Wechselmodell auf die Kinder auswirkt, gibt es in der Forschung bisher kaum, wohl aber Befunde aus einer Befragung von Kindern, in denen Dr. Michaela Schier vom Deutschen Jugendinstitut deren Bedürfnisse für das Zusammenleben mit getrennten Eltern aufzeigte. Danach wünschen sich die Kinder

- » häufige und regelmäßige Kontakte zu beiden Elternteilen, über die sie auch selbst entscheiden können
- » Nähe zwischen den Wohnorten der Eltern
- » einen flexibler Umgang mit dem raum-zeitlichen Arrangement
- » das Zugeständnis der Eltern,

dass die Kinder an beiden Orten zuhause sind

- » „Raumrechte“ und „Signale des Dazu-Gehörens“ bei beiden Eltern
- » die Möglichkeit, eigenständige soziale Kontakte zu pflegen und an Freizeitaktivitäten teilzunehmen

Risiken durch das Wechselmodell befürchten Wissenschaftler für die Entwicklung von Kleinkindern. Ihre Bindungsbedürfnisse erfordern eine verlässliche Betreuung durch eine Hauptbezugsperson, außerdem haben sie noch kein Zeitgefühl entwickelt; der ständige Wohnungswechsel könnte sie deshalb verunsichern. Auch bei älteren Teenagern lässt die Bereitschaft, von Woche zu Woche umzuziehen, spürbar nach. Statt dem fifty-fifty-Kontakt zu beiden Eltern wird für sie der Kontakt zu Gleichaltrigen immer wichtiger.

Die Bedeutung: Die internationalen Befunde darüber, welche Bedeutung dem Wechselmodell (im Vergleich zu anderen Wohn- und Betreuungsarrangements) für das Befinden von Trennungseltern und -kindern zukommt, gehen auseinander. Im Vergleich zur Qualität der elterlichen Kooperation und möglichen Konflikten und Feindseligkeiten zwischen den Eltern scheint die Frage, bei wem die Kinder wie lange wohnen, für das Kindeswohl jedenfalls eine untergeordnete Rolle zu spielen.



Johanna Rosner-Mezler

ist Referentin im Fachbereich Ehe und Familie/Alleinerziehende und im Fachbereich Frauen der Diözese Rottenburg-Stuttgart und gehört zur Redaktion von *neue Gespräche*.

Welche Lösung passt?

Beim **Wechselmodell** (Doppelresidenzmodell) teilen beide Eltern sich die Betreuung der Kinder zu etwa gleichen Zeitanteilen; dabei muss ein Kind nach einer verbreiteten Definition bei jedem Elternteil mindestens 40 Prozent der Zeit verbringen. Für die Kinder bedeutet das: Sie haben zwei „Zuhause“, eins bei der Mama und eins beim Papa. **Vorteil:** Die Kinder haben gleichwertigen Kontakt zu beiden Eltern, und beide Elternteile kümmern sich gleichermaßen um die Betreuung des Kindes. Außerdem fallen wenig bis keine Unterhaltszahlungen an. **Nachteil:** Das Kind muss mit zwei Lebensmittelpunkten klarkommen. Die Eltern benötigen detaillierte Absprachen bei der Vereinbarung von Kinderbetreuung und Beruf.

Beim **Residenzmodell** lebt das Kind bei der Mutter oder (eher selten) beim Vater und verbringt regelmäßig Zeit beim jeweils anderen Elternteil. Verbreitet sind zum Beispiel Besuche an jedem zweiten

Wochenende und eventuell zusätzlich an einem Nachmittag in der Woche. **Vorteil:** Das Kind hat einen klaren Lebensmittelpunkt. **Nachteil:** Ein Elternteil trägt erheblich mehr Betreuungslasten und -freuden und muss deswegen oft beruflich kürzer treten. Der andere muss das mit Unterhaltszahlungen ausgleichen.

Der Extremfall des Residenzmodells ist die **Alleinsorge**: Das Kind lebt nur bei einem Elternteil, der Kontakt zum anderen ist (nahezu) gleich null. **Vorteil:** Das Kind hat einen klaren Lebensmittelpunkt. Der betreuende Elternteil muss sich nicht mit dem „abwesenden“ auseinandersetzen. **Nachteil:** Das Kind hat keinen Kontakt zu seinem Vater oder seiner Mutter. Der betreuende Elternteil hat keine Unterstützung durch den Ex-Partner.

Das **Nestmodell** ist eine Variante des Wechselmodells: Das Kind lebt in der Familienwohnung und wird dort abwech-

selnd von Mama und Papa versorgt, die jeweils noch eine andere Wohnung haben. **Vorteil:** Das Kind hat einen eindeutigen Lebensmittelpunkt und gleichwertigen Kontakt zu beiden Eltern. Beide kümmern sich gleichermaßen um die Betreuung des Kindes, und es fallen wenig bis keine Unterhaltszahlungen an. **Nachteil:** Teuer! Die Eltern müssen drei Wohnungen unterhalten, außerdem benötigen sie detaillierte Absprachen bei der Vereinbarung von Kinderbetreuung und Beruf.

Die **Freie Betreuungswahl** eignet sich eher für Eltern mit älteren (Schul-) Kindern. Das Kind entscheidet dabei spontan, ob es sich beim Vater oder der Mutter aufhält. **Vorteil:** Der Wille des Kindes steht im Mittelpunkt. **Nachteil:** Die Eltern können kaum planen und müssen sehr flexibel bleiben.

Doppeltes Zuhause

Als ich mich 2001 von meinem Mann Matthias trennte, stand eins für uns beide fest: Auch wenn wir uns als Paar nicht mehr verstanden – das Leben mit unseren drei Töchtern (damals 13, 11 und 7) wollten weder er noch ich missen. Matthias drängte sehr darauf, dass die Mädchen gleich lange bei ihm im gewohnten Haus wie bei mir in meiner neuen Wohnung leben sollten. Ich selbst wollte sie lieber zu mir nehmen; ich hatte sie ja auch vorher überwiegend betreut. Außerdem kannte ich keine

Trennungsfamilie, die ein Wechselmodell praktizierte.

Nach einem schwierigen Klärungsprozess rangen wir uns – unter Einbeziehung aller Kinder – dann doch zu der Lösung Matthias' durch. Glücklicherweise hatte ich nur eine Straße weit von unserem früheren Haus entfernt eine größere und bezahlbare Wohnung gefunden. Wir lebten also weiterhin alle im gleichen Viertel und der gleichen Umgebung von Schule, Gemeinde, Nachbarn weiter, nur eben in getrennten Häusern. Die Kinder kamen jeweils mittwochs nach der Schule zu mir, blieben wechselweise bis Freitag- oder Sonntagabend und zogen dann wieder zu ihrem Vater.

Allerdings bemühten wir uns, dabei möglichst flexibel auf die individuellen Bedürfnisse unserer Töchter einzugehen. Ohnehin gestalteten sie ihr Leben zunehmend selbstbestimmter. „Mal eben“ vergessene Dinge aus der „anderen“ Wohnung zu holen, war angesichts der Nähe sowieso kein Problem. Ausnahmen von der Regel gab es auch, wenn ein Kind erkrankte oder beim anderen Elternteil „sturmfrei“ war. Zugute kam uns dabei, dass wir unser Familienleben auch in früheren Zeiten schon „offen“ gestaltet hatten, mit Au-pairs oder Sprachschülern im Haus. Für die Freundinnen der Kinder und ihre Lehrer* erwies sich deren doppelte Haushaltsführung allerdings manchmal als kompliziert: Wo waren sie gerade „zu Hause“ anzutreffen? Welcher Elternteil war heute „zuständig“?

Für Matthias und mich erforderte unser Wechselmodell eine Vielzahl an Absprachen: über Verabredungen und Aktivitäten der Kinder, Schule, Familienfeiern ... Unsere Telefonate als Eltern waren anfangs menschlich schwierig; dem anderen möglichst

viel Respekt entgegenzubringen trotz anderer Prioritäten und eines anderen Erziehungsstils ... Zum Beispiel störte es mich, dass die Kinder bei ihrem Vater mehr Verantwortung für

Kontra: Kleinkindern fehlt der Sinn für den Rhythmus, für Jugendliche wiegen andere Kontakte schwerer.

Geht's so?

Ob ein Wechselmodell das Wohl der betroffenen Kinder fördert, hängt wesentlich von folgenden Faktoren ab, die Sigrid Andersen vom Verband alleinerziehender Mütter und Väter VAMV zusammengestellt hat.

- » Das Kind möchte im Wechselmodell leben.
- » Die Eltern handhaben die Regelung im Interesse des Kindes flexibel.
- » Sie sind kommunikationsfähig, bereit zur Zusammenarbeit und können den erhöhten Organisationsaufwand bewältigen.
- » Sie berücksichtigen ihre unterschiedlichen Kompetenzen bei der Versorgung und Betreuung des Kindes und die vor der Trennung gelebte Familienwirklichkeit. Mögliche Änderungen nehmen sie behutsam und mit Rücksicht auf die Befindlichkeit des Kindes vor.
- » Die Wohnungen der Eltern liegen nahe beieinander.
- » Ihre finanziellen Möglichkeiten der Eltern verkraften die höheren Kosten.
- » Beide sind in der Lage, dem Kind gegenüber Wertschätzung und Respekt für den anderen Elternteil auszudrücken.
- » Es gibt eine einvernehmliche und faire Regelung des Unterhalts.

den Haushalt übernehmen mussten und dann „zum Ausruhen“ zu mir kamen. Trotzdem: Als Elternteam mit gemeinsamer Verantwortung haben wir die notwendige Kommunikation im Blick auf die Kinder weitgehend geschafft. Auch Familienfeste feierten wir meist gemeinsam, selbst als es schon neue Partner gab – mit atmosphärischen Schwierigkeiten zu Beginn zwar, aber unsere mittlerweile erwachsenen Kinder schätzen das bis heute und sind dankbar dafür. Sie hatten, wie meine inzwischen 30-jährige Tochter kürzlich sagte, „immer ein Zuhause, auf das wir uns gefreut haben, und die Chance, uns mit unseren Eltern als eigenständige Persönlichkeiten auseinanderzusetzen.“ Aber wir hatten auch gute Voraussetzungen: eine gemeinsame elterliche Motivation, beiderseitige Konfliktfähigkeit und Wertschätzung des anderen Elternteils, gute Rahmenbedingungen sowie vor allem hinreichende finanzielle Mittel. Ohne das alles, nur auf gesetzliche oder familiengerichtliche Anordnung hin, kann so ein Wechselmodell nicht funktionieren.



Maria Schiffer
lebt in Duisburg und ist
Sozialarbeiterin.

Ein Luftschloss

Als meine Ehe 2011 in die Brüche ging, war ich mit meiner Tochter Nora im fünften Monat schwanger, und meine Beziehung zu David (4) stand auf wackeligen Füßen. Er war bis dahin unter der Woche bei seinem Vater aufgewachsen, weil ich wegen der hohen Schulden meines Mannes arbeiten musste, aber zunächst keinen Job in der Nähe finden konnte. Mein Mann war selbstständig, konnte sich seine Arbeitszeiten freier einteilen, zudem auf seine Eltern als Babysitter zurückgreifen. Doch meiner Beziehung zu David tat dieses Arrangement nicht gut; seine Ablehnungsreaktionen, wenn ich am Wochenende nach Hause kam, belasteten mich extrem.

Der Grund, mich von meinem Mann zu trennen, war eine Außenbeziehung; ich fühlte mich von

mal versäumte er die (Weiter-) Behandlung von Kopfläusen, die David sich dort eingefangen hatte. Wichtige Informationen aus dem Kindergarten über Elternabende, Elterngespräche oder veränderte Abholzeiten und später aus der Schule kamen grundsätzlich nicht bei mir an; Arzttermine übernahm er nur nach x-maliger Aufforderung und informierte mich anschließend bestenfalls unvollständig oder sogar falsch über die Empfehlungen der Ärzte. Als David mit sieben Jahren Verhaltensauffälligkeiten entwickelte und der Kinderarzt uns riet, den Bedarf auf eine therapeutische Begleitung abzuklären, verweigerte er seine Zustimmung („David will da nicht hin.“) ebenso wie zu einer Ergotherapie für Nora. Summa summarum fühlte ich mich von meinem Ex missbraucht und

wurden eingeschaltet. Aktuell liegt der Fall beim Oberlandesgericht. Die Tendenz geht wohl dahin, das Sorgerecht für David komplett seinem Vater zu übertragen; dagegen dürfte Nora wegen ihrer eindeutig besseren Bindung zu mir weiter bei mir wohnen, jedoch müsste ich das Sorgerecht für sie vermutlich nach wie vor mit meinen Ex teilen.

Als entscheidenden Maßstab dafür nennen die Beamt*en und Gutachter das Kindeswohl (das das Jugendamt bisher nicht gefährdet sieht; wohl aber musste ich mir sagen lassen, dass ich meine Kinder „überfürsorglich“ behandle...). Meine große Sorge ist, dass sie dabei Äußerungen der Kinder wie „Ich spiele lieber beim Papa, als mit der Mama zu Ärzten zu gehen.“ oder „Meine Schwester nervt mich. Ich



ihm belogen und mein Vertrauen missbraucht. Immerhin fand ich nach Noras Geburt einen Job in der Nähe der ehemals gemeinsamen Wohnung, und wir einigten uns in vermeintlichem Einvernehmen auf ein Wechselmodell, das unseren jeweiligen Möglichkeiten zur abendlichen Betreuung gerecht wurde.

Doch das funktionierte nicht. Mal holte mein Ex-Mann unseren Sohn an „meinen“ Umgangstagen ohne vorherige Absprache einfach aus dem Kindergarten ab,

ausgenutzt; während ich in meiner 50 Prozent Umgangszeit faktisch 100 Prozent der elterlichen Sorgepflichten erledigen „durfte“, genoss er seine 50 Prozent völlig sorgen- und pflichtenfrei als „Fun-Papa“. Daneben entwickelte sich seit 2013 ein anhaltender juristischer Streit um die Umgangszeiten und das Sorgerecht für die Kinder. Eine Mediation, die das Amtsgericht in die Wege leitete, wurde ergebnislos abgebrochen, stattdessen folgten Strafanzeigen und weitere Klagen, das Jugendamt und ein Gutachter

spiele lieber mit meinem Stiefbruder.“ größeres Gewicht beimessen als den Blockade-Bemühungen und der Kooperationsverweigerung meines Ex-Mannes. Wie auch immer das finale Urteil ausfallen mag: Ein Wechselmodell bleibt unter solchen Voraussetzungen ein Luftschloss und führt zu einem Dauerkonflikt, der dem Kindeswohl nicht dienlich ist.



R.U.
ist Ingenieurin und lebt in Stuttgart.



Ein Weg in die Freiheit

Fasten macht erst einen tieferen Sinn, wenn dabei Ostern in der Blick kommt, meint **Stefan Meyer-Ahlen**, sonst bleibt es bei bloßer Entbehrung und Diät. Im besten Fall schenkt es Familien Zuversicht und Kraft fürs Miteinander.

Ostern kommt vor der Buße. Beim Blick auf den Kalender mag das als kühne Behauptung erscheinen und Kopfschütteln auslösen. Aber: Das erste Ostern, die Auferweckung Jesu Christi von den Toten, war schon geschehen, als Christ*en die Bedeutsamkeit einer Vorbereitungszeit auf dieses Gott-menschliche Heilsereignis erkannten und eine entsprechende vorbereitende Bußzeit gestalteten.

Die österliche Bußzeit hat keinen Zweck an sich. Es geht in diesen 40 Tagen nicht um ein Entbehren um des Verzichts willen, nicht um eine Selbstkasteiung zur Steigerung einer „religiösen Leistungsfähigkeit“ oder vielleicht noch banaler um Diät oder körperliche Fitness. Seit den ersten christlichen Jahrhunderten ist die österliche Bußzeit immer von Ostern her gedacht, als eine Vorbereitungszeit auf die Osterfeier.

Ostern, Auferweckung – das ist Gottesbegegnung par excellence. Nach dem Tod, das ist der christliche Glaube, steht Menschen die Begegnung mit Gott, ihrem Schöpfer, in besonderer Weise bevor. Diese von Gott unverbrüchlich gemachte Zusage seiner den Tod überwindenden Nähe zu feiern, ist der Inhalt jedes Osterfestes. So wie ein Leben als Christ* insgesamt als Vorbereitung auf die letztendliche je persönliche und individuelle Gottesbegegnung nach dem Tod gesehen werden kann, so ist die jährliche österliche Bußzeit die wiederkehrende Vorbereitungszeit auf das Osterfest. Dabei rückt dann die Ausrichtung auf den Geschenkcharakter des Heils, die unverdiente Gnade, die Ostern prägt, in den Mittelpunkt. Durch nichts kann ich mir Ostern selbst erwirken oder verdienen. Es ist allein Gottes Heilshandeln an mir, das meinen Tod zu überwinden vermag.

In dieser Sichtweise bieten sich vielfältige Möglichkeiten des Verstehens und Gestaltens der österlichen Bußzeit. Gebet, Fasten, Verzicht und auch Versöhnung sind gerade keine religiösen Übungen oder Haltungen um ihrer selbst willen, sondern wollen in sich stets Ostern aufscheinen lassen, sonst bleibt es bei bloßer Entbehrung und Diät.

Die ehrliche Begegnung mit mir selbst beim Fasten öffnet mich für die wirkliche Begegnung mit Gott.

Österliches Beten öffnet mich in Dankbarkeit der Gnade Gottes, die mir unverdient als Leben über den Tod hinaus zugesagt ist. Im Gebet

lasse ich mich in den Dienst dieser göttlichen Gnade nehmen. Ich bitte nicht bloß Gott darum, dass er die Welt zum Besseren ändern möge, sondern öffne mich im Gebet, meinen realistischen Möglichkeiten zur konkreten Verbesserung der Welt auch nachzukommen, und bitte um die Kraft, diesen Vorsatz auch immer wieder in konkrete Taten umsetzen zu können. So kann die österliche Bußzeit in der Familie zu einer Zeit werden, in der beim Gebet weniger die Bitte um Gottes gutes Handeln („Lieber Gott, mach, dass ...“) im Mittelpunkt steht, sondern eher das Dankgebet, das Sich-Vergewissern, wie groß das

Beschenktsein als Familie immer wieder erfahren wird. Daran kann sich dann die Bitte um die Kraft anschließen, auch selbst möglichst vielen anderen diese positiven Erfahrungen des Beschenktseins zu ermöglichen.

Österliches Fasten öffnet mich durch ehrliche Selbstbegegnung für die wirkliche Begegnung mit Gott. Hier gehören dann Fasten und Beten zusammen, indem sie auf den untrennbaren Zusammenhang von Solidarität und Spiritualität verweisen. Österliches Fasten vermag einen Weg in die Freiheit zu eröffnen, indem es zu einer Freiheit

von Abhängigkeiten und Zwängen verhilft. Dies können eingefahrene Lebens- und Konsumgewohnheiten sein, die mich zu stark in meinem Entscheiden und Handeln prägen, oder auch eine einengende Abhängigkeit von Meinungen und Sichtweisen anderer, die für mich zu sehr in den Vordergrund rücken und es mir erschweren, zu einem bewusst gewählten eigenen Leben und Lebenswandel zu gelangen. Beim österlichen Fasten nehme ich einmal bewusst alles in den Blick, was mich einengt und fremdbestimmt, ohne dass ich es bewusst bejahe und gutheiße. Das Ergebnis solchen Fastens kann dann ein Weg

Zwischen Ostern und Aschermittwoch

Mein älterer Bruder fastet jedes Jahr. Mal verzichtet er aufs Fernsehen, mal auf Fleisch, mal schränkt er die Nutzung von Medien auf das Nötigste ein – auf jeden Fall nimmt er sich etwas vor, das sonst selbstverständlich zu seinem Alltag gehört. Klar, dass auch ich mich dann irgendwann frage, wie ich's damit halte. Am Ende bleibt mein Verzicht aber immer inkonsequent, und ich weiß ehrlich gesagt nicht, warum ich mich nicht zu einem größeren Fasten-Projekt motivieren kann.

Die Fastenzeit lädt ja leise, aber durchaus nachdrücklich dazu ein, auf Dinge zu verzichten, die überflüssig sind. In dieser Zeit könnten wir, könnte ich doch mal ausprobieren, ob unser/mein Leben vielleicht auch oder sogar besser ohne die Abhängigkeit von übermäßigem Fleischkonsum, digitalen Abhängigkeiten und anderem Luxus funktioniert... Und eigentlich bringe ich dafür einen guten Hintergrund an Erfahrungen mit. Bei längeren Aufenthalten in Ländern, die nicht gerade zu den reichen dieser Erde gehören, ist mir bewusst geworden, in welchem Überfluss wir in Deutschland leben und dass ich glücklich sein kann, hier geboren

und zu Hause zu sein. Anderswo sorgen Menschen sich um ganz andere Dinge als die beste Ketchupmarke zum Grillsteak und den idealen Käse hinterher.

Andererseits – in gewissem Umfang faste ich ja das ganze Jahr über. Auch zwischen Ostern und Aschermittwoch versuche ich auf Dinge zu verzichten, die ich „eigentlich“ nicht brauche und durch deren Konsum ich womöglich nicht nur meiner Gesundheit, sondern auch dem Klima auf diesem Planeten schaden würde. Erdbeeren im Winter, Verpackungsmüll, Früchte, die für mich mit einem sündhaften Aufwand an Wasser kultiviert und dann einmal um den Erdball transportiert werden... Nein, den Verzicht darauf will ich nicht bis zur Fastenzeit vertagen.

Was aber sonst? Ich stelle mir oft die Frage, was ich an meinem Verhalten ändern kann, um zu einer besseren Welt beizutragen.

Fasten ist etwas Persönliches. Die Messlatte dafür, wo Verzicht anfängt und wie viel zumutbar ist, liegt bei jedem anders. Fasten muss auch nicht unbedingt mit

dem Glauben zu tun haben. Aber der Glaube, die christlichen Werte, die Jesus vertritt, sind ein starkes Motiv, sich damit auseinanderzusetzen. Das „erfüllte Leben“ steht da oft in Zusammenhang mit dem „einfachen Leben“. Ein biblisches Bild dafür sind die 40 Tage in der Wüste. Zwar sträubt sich bei mir etwas dagegen, in der Wüste zu leben (und zu leiden). Aber ein anderer Gedanke, der drinsteckt, gefällt mir: mich frei „von allem“ zu besinnen, emotionalen Frieden mit mir selbst zu suchen – in der Sprache meiner Großeltern: zu prüfen, wo mein Gewissen rein ist und wo es mich zwickt, gerade im Blick auf schlechte Angewohnheiten und meinen Umgang mit anderen. Vielleicht täte ich mir ja sogar selbst einen Gefallen, wenn ich mein Verhalten hier und da ändere – so selbstbezogen darf Fasten auch sein, finde ich. Und: Angesichts des Konsumgebüllers von Wirtschaft und Werbung, dem wir ständig ausgesetzt sind, dürfte es ruhig mehr Fastenzeiten im Jahr geben.



Jannis Seibold

ist 19 Jahre alt und besucht ein Gymnasium in Nordbayern.

zur besonderen inneren Freiheit sein.

Österlicher Verzicht meint dann nicht in erster Linie Konsumeinschränkungen, sondern eher den Verzicht auf all das, was mich vom Einsatz für die Verbesserung des Lebens anderer abhält. Christlicher Verzicht hat nie bloß sich selbst im Blick, sondern ist konstitutiv von anderen und deren Bedürfnissen her zu sehen. Aus einem derartigen Verzicht kann dann bald ein Mehr werden, ein Mehr an Engagement für andere, für Anliegen und Bedürfnisse Benachteiligter.

Zur Ausgestaltung dessen, wie ein solcher österlicher Verzicht als Einsatz für andere konkret aussehen kann, mag ein Blick auf die schon im



Gespräch möglich ist, um so tiefer und eindrücklicher kann es werden und schließlich das Familienleben im Ganzen und die Sichtweisen aufeinander verwandeln sowie das Verständnis füreinander verstärken. So wird der Tod schon im Leben vom Leben bestimmt, vom Leben als Familie miteinander, wo auch tiefste Ängste und Sorgen, aber Hoffnungen und Sehnsüchte geteilt werden.

Und schließlich: **österliche Versöhnung** – diese für Menschen schwerste Übung des Göttlichen in der Welt. Hier, in dieser tiefen und befreienden Begegnung, wird menschliches Handeln herausfordernd. Wie oft weiche ich der Chance auf Versöhnung aus? Wie oft scheitere ich letztlich dann doch aus falschem Stolz an meiner Absicht zur Versöhnung? Hier wird nochmals ganz besonders deutlich, warum Ostern vor Fasten, Buße, Gebet und Versöhnung steht. Aus mir selbst heraus kann ich all das nur bruchstückhaft verwirklichen. Die Erfahrung wirklicher Versöhnung ist immer auch Geschenk Gottes.

So gesehen ist das ganze Jahr, das ganze Leben eine österliche Bußzeit. Aber wenn ich mir wenigstens 40 Tage im Jahr für eine solche Haltung des Lebens, Betens und Handelns von Ostern her ganz besonders Raum einräume, ist das schon sehr viel. Andernfalls läuft christliches Leben auch in die Gefahr der Überforderung. Aber vielleicht entdecke ich ja immer weitere Tiefenschichten eines solchen österlichen Lebens, so dass ich auch immer mehr Wochen meines Lebens davon besonders geprägt wissen will.

i Dr. Stefan Meyer-Ahlen ist als Studienleiter an der Domschule Würzburg zuständig für die Arbeitsbereiche „Akademie“ und „Theologie im Fernkurs“

Vom bloßen Verzicht zum Engagement für andere: leibliche und geistige Werke der Barmherzigkeit

Matthäus-Evangelium benannten „Werke der Barmherzigkeit“ helfen. Die Tradition der Kirche nennt in Anlehnung an die sogenannte Endzeit-Rede Jesu (Mt 25,34-46) sieben leibliche Werke der Barmherzigkeit, die sich auf den Leib beziehen (Hungrige speisen, Durstige tränken, Nackte bekleiden, Fremde beherbergen, Kranke besuchen, Gefangene erlösen und Tote begraben), und sieben geistige Werke der Barmherzigkeit, die die geistig-seelische Dimension des menschlichen Lebens betreffen (Unwissende lehren, Zweifelhafte beraten, Trauernde trösten, Sünder zurechtweisen, Beleidigern verzeihen, Lästige ertragen, für Lebende und Verstorbene beten). Diese vielfältigen Werke bleiben zunächst abstrakt und wirken irgendwie doch

abgehoben vom familiären Alltag. Was kann das eine oder andere dieser Werke denn konkret im Familienleben bedeuten? Vielleicht ist es eine Einladung zu einem gemeinsamen Essen an eine Familie, die nicht so viele Einladungen erhält – womöglich, weil sie gerade erst in die Nachbarschaft gezogen ist, weil sie etwas anders ist als die anderen um sie herum, weil sie nicht so perfekt die deutsche Sprache und Kultur beherrscht... Gemeinsam zu essen oder auch gemeinsam zu kochen kann da zu einer wirklich österlichen Gemeinschaftserfahrung werden. Und was die geistigen Werke der Barmherzigkeit betrifft: Vielleicht kann die Familie sich einmal bewusst – und altersangemessen – Zeit nehmen und den nötigen Raum schaffen, um sich über ihre Vorstellungen, Sorgen, Ängste und Hoffnungen im Zusammenhang mit dem eigenen Tod und dem Tod anderer auszutauschen. Welche Zuversicht trägt mich? Was wäre mir wichtig im Fall meines Todes? Was sollten die anderen dazu wissen? Je weiter der Generationenkreis bei einem solchen

Die spirituelle Tagesschau

Zur Taufe unserer Tochter bekamen wir ein wunderschön gestaltetes Kindergebetbuch geschenkt. Das passte – ich hatte mir fest vorgenommen, meinem Kind eine Gebetstradition vorzuleben. Wir haben das Buch oft in die Hand genommen, zusammen angeschaut und gebetet; abends das „Müde bin ich, geh’ zur Ruh“, sonntags ein Tischgebet vor dem Essen. In den Gottesdiensten, die wir gelegentlich mitfeierten, sollte Sophia die traditionellen Gebete der Kirche kennenlernen. Es ist mir wichtig, meinen eigenen Glauben an Gott weiterzugeben, der mich mit all meinen Ecken und Kanten liebt, und damit auch das Vertrauen und die Hoffnung ins Leben, dass wir gut aufgehoben sind. Im Beten können wir Gott nahe sein, und Gott will uns nahe sein.

Unsere Familie wurde größer, wir bekamen zwei weitere Kinder. Ihre Geburt erfüllte mich mit tiefer Dankbarkeit und nie gekanntem Glück; jeden Abend schickte ich, müde und geschafft vom Tag, ein Stoßgebet gen Himmel: „Danke, Gott, für diese wundervollen Kinder und die tolle Zeit, die du uns mit ihnen schenkst. Schütze und segne sie.“ Aber mein Vorsatz, regelmäßig mit ihnen zu beten, trat vor lauter Windelwechseln, Wäschewaschen und fröhlichem Chaos in den Hintergrund; die Zeit und Muße fehlte mir oft. In dieser Zeit war ich unserem Kindergarten dankbar für die religiösen Angebote und besuchte rege die „Kinderkirche“ in unserer Pfarrei.

Andererseits kam meine eigene Gebetspraxis durch die Kinder neu in Schwung. Oft war und bin ich im Zweifel, ob ich eine gute Mutter bin, ob ich die Kinder richtig erziehe; oder die Angst überfällt mich, etwas Schlimmes könnte unserer

Familie zustoßen und unser Glück zerstören. Vieles im Leben liegt nicht in unserer Hand. In solchen Momenten entlastet mich mein Gebet, mein Glaube. Er gibt mir die Kraft und Stärke, auf das Leben zu vertrauen, zuversichtlich zu sein und an das Gute zu glauben.

Mittlerweile sind unsere Kinder ein Stück älter geworden, der Alltag entspannt sich, neue Freiräume tun sich auf. Das Beten in unserer Familie rückt wieder mehr in den Fokus, auch inspiriert durch die Vorbereitung auf die Erstkommunion unserer ältesten Tochter. Und jetzt ist wieder Fastenzeit. Anders als in den vergangenen Jahren, in denen die Kinder aus eigenem Antrieb auf ihre geliebte Fernsehstunde, aufs Handyspielen oder auf Süßigkeiten verzichteten, machen wir es diesmal anders: Wir legen den Fokus nicht auf das „Fasten“, sondern nehmen uns Zeit für den Blick auf Wesentliches. Wo können wir in unserem

Alltag, in der Schule, mit Freunden, auf der Arbeit, Spuren Gottes entdecken? Abends schauen wir auf den Tag zurück: Was war heute schön? Wem bin ich begegnet? Was ist mir schwergefallen? Wo, in welcher Situation konnte ich spüren, dass Gott bei mir ist? Wofür kann ich ihm danke sagen, um was darf ich ihn bitten? Welche Menschen schließe ich in unser Gebet mit ein?

Ganz einfach und lebensnah ist dieser kleine Tagesrückblick.

Und ich staune, wie sich meine Kinder, 9, 6 und 3 Jahre alt, auf dieses spirituelle Experiment einlassen und welche Gedanken sie sich machen.



Eva Wagner

ist Realschullehrerin. Sie lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in Südhessen.





Von achtsam bis zärtlich.

Nachdem Großbritannien eine Ministerin für Einsamkeit ernannt hat, fordern auch deutsche Politiker, stärker gegen das Problem vorzugehen (*Berliner Zeitung*, 19. Januar 2018).

Okay, Ihr CEOs, High-Performer*, Power-Player* und Funktionsjackett-Träger*: Dann könnt Ihr ja vorerst weitermachen wie gehabt. Vertraut einfach darauf, dass der Staat Kollateral-Folgen wie seelische Erkrankungen auffängt und notfalls einen Rechtsanspruch auf zwischenmenschliche Erfahrungen wie Anerkennung, Zugehörigkeit, Hilfsbereitschaft und Zärtlichkeit einführt.

Wir wollen nicht darauf warten, wir fangen schon mal an.

Zum Kuschneln berufen

60 Euro für eine Stunde Kuschneln: Die Entdeckung von Zärtlichkeit (nicht Sex!) als Beruf macht **Uli Berens** nachdenklich. Genügen ein paar Kuschnelstunden, um das Bedürfnis von Menschen nach Nähe zu stillen?

Die Haut ist nicht nur unser größtes, sondern auch eines unserer wichtigsten Sinnesorgane. Ein aufmunternder Schlag mit der Hand auf den Rücken oder die Schulter, ein sanftes Streifen am Arm, ein fester Händedruck oder eine innige Umarmung: Körperkontakt tut gut. Ärzte und Hirnforscher berichten, dass angenehme Berührungen im Körper ein regelrechtes neuro-physiologisches Feuerwerk in Gang setzen können. Es werden sogenannte Botenstoffe frei, die den Zustand von Leib und Seele bedeutend beeinflussen. Berührungen sind also nicht nur einfach schön für den Menschen, wir brauchen sie. Sie spielen für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle, fördern die gesunde Entwicklung von Neugeborenen, stärken unser psychisches Wohlergehen und das Immunsystem. Streicheleinheiten fördern eine gute Stressbewältigung und machen weniger anfällig für Krankheiten; manche Therapeuten nutzen gezielten Körperkontakt sogar als Medikament, zum Beispiel um depressiven Patienten zu helfen.

Andererseits scheint uns heute der direkte Körperkontakt zunehmend abhanden zu kommen. Die Anforderungen im Beruf steigen, immer mehr Menschen leben als Singles oder in Fernbeziehungen. Aber auch Paare berühren einander immer seltener, je länger sie zusammenleben; viele umarmen den Partner nur noch alle paar Tage, wenn überhaupt. Das sei eine „chronische Berührungsarmut“, attestiert der Sexualwissenschaftler Uwe Hartmann in der *ZEIT*. Smartphone und Facebook bieten dafür keinen Ersatz.

„Körperkontakt ist neben Schlaf und Essen ein wesentlicher Bestandteil grundlegender menschlicher Bedürfnisse. Wer nicht mit Freunden, Familie oder dem Freund/der Freundin kuschneln kann, hat durchaus Defizite im Alltag“, sagt auch Elisa Meyer. Die 31-jährige gebürtige Luxemburgerin Elisa Meyer hat die Beseitigung dieses Mangels zu ihrem Beruf gemacht: Sie ist professionelle Kuschnlerin. Elisa hat in Leipzig die „Kuschnel Kiste“ gegründet, einen Verein, der Berührungshungrigen Kuschnelstunden gegen Bezahlung anbietet.

Kuschneln mit Fremden gegen Bezahlung? Ich versuche, mir das vorzustellen, und scheitere schon bei der ganz

praktischen Vorstellung, meine natürliche „Distanzzone“ für jemanden einzureißen, den ich überhaupt nicht kenne, von näherem Körperkontakt ganz zu schweigen. Körperliche Nähe, Intimität und Vertraulichkeit ohne eine entsprechende emotionale, seelische Vertraulichkeit? Der Gedanke löst bei mir eher Kopfschütteln aus; für mich muss körperliche Nähe in eine Beziehung eingebettet sein.

Elisas Kund*en sehen und empfinden das anscheinend anders. Immerhin zahlen sie für eine Stunde Kuschnel-service 60 Euro. Ihre Dienste nehmen hauptsächlich Menschen in Anspruch, die niemanden zum Kuschneln haben oder denen jemand fehlt, der sie in den Arm nimmt, sagt sie (www.lvz.de/Leipzig/Lokales/Luxemburgerin-oeffnet-Kuschnel-Kiste-Leipzig). Das seien Leute aller Altersklassen, die einsam sind, mit Burn-outs oder Depressionen kämpfen – und zu 80 Prozent Männer. Zu ihr kämen aber auch Frauen, die nach einer Missbrauchserfahrung Probleme haben, Berührungen überhaupt zu ertragen, oder auch Paare, die einen Ausweg aus immer gleichen automatischen Abläufen suchen. Viele ihrer Kund*en müssten Berührtwerden neu lernen und erlebten diese Erfahrung nach langem „Hunger“ sehr intensiv – vergleichbar mit der Erfahrung einer neuen Brille nach einer schleichenden Erblindung, meint Elisa. Sie sieht ihre professionellen Kuschnel-Sessions als notwendige „Initialzündung“ für die individuelle Wiederentdeckung, dass Berührungen gut tun. Um Erotik oder sexuelle Stimulation gehe es dabei nicht, eher um Beruhigung und Entspannung: „Kuschneln ist Therapie. Körperkontakt mit anderen ein menschliches Grundbedürfnis. Denn dadurch wird das Glücks-Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Man gelangt in einen entspannten Schwebestand, in dem sich der Körper regenerieren kann.“ Natürlich gehöre dazu Vertrauen, ein offenes Herz. Mit ihren Kuschnel-Abenden will Elisa einen sicheren Raum dafür anbieten; schließlich sei es in unserer Gesellschaft nur an wenigen Orten erlaubt oder gern gesehen, Menschen zu streicheln und zu umarmen.

Okay, da geht mein Bauchgefühl mit. Offensichtlich hat unsere moderne, so aufgeklärt scheinende Gesellschaft sich in einem seltsamen Paradox verfangen hat: Einer-



seits zeigen Mode und Medien so viel nackte Haut, wird sexuelle Offenheit zur Norm erhoben, ist die Werbung für Waschmittel, Margarine und Versicherungen voll mit Menschen, die ganz lieb miteinander kuscheln – und gleichzeitig häufen sich die Berichte, dass Isolation und Einsamkeit zunehmen, dass 40 von 100 Deutschen ungewollt allein leben, dass in Großstädten der Single-Haushalt zur Standardlebensform wird und immer mehr Menschen sich bereits in jungen Jahren zu Tode einsam fühlen.

Entspringt also Elisas Kuschelservice einer Gegenbewegung zu einer kalten, einsamen Gesellschaft?

In vielem, was Elisa sagt, finde ich mehr als nur ein Körnchen Wahrheit. Menschen, die offen auf andere zugehen und sie absichtslos berühren, erscheinen vielen sofort verdächtig: Psychisch minderbemittelt? Kriminell? Potenzielle Sexualstraftäter? Offenheit, Sensibilität, Einfühlungsvermögen, Zärtlichkeit oder gar Verletzlichkeit gelten als „typisch weiblich“, als Schwächen, die allenfalls im Privatleben, in der Partnerschaft und der Familie einen Platz haben. Aber im Umgang mit Kollegen im Berufsleben? In der Öffentlichkeit, etwa in einer Straßenbahn? Oder in der Politik?

Trotzdem: Mein Ding ist dieses professionelle Kuscheln nicht. Zum einen frage ich mich: Bewirkt eine Kuschelstunde mit irgendwelchen Fremden wirklich dasselbe wie das Kuscheln mit meiner Frau und/oder den Kindern auf dem heimischen Sofa? Aktiviert es dieselben hormonellen „Schalter“ in meinem Körper? Zumindest dürften diese Reaktionen von Mensch zu Mensch höchst unterschiedlich ausfallen.

Und zum anderen: Genügen wirklich ein paar Kuschelstunden, um die Bedürfnisse von Menschen nach Nähe, Sensibilität und Zärtlichkeit zu stillen? Brauchen sie

dazu nicht mehr: ein offenes Ohr für ihre Anliegen, Menschen, die sich mit ihnen und für sie gegen Not und Ungerechtigkeit einsetzen? Vielleicht kommt es ja genau darauf an: in unsere erkaltete Gesellschaft Eigenschaften einzubringen wie Offenheit, Neugier und Sensibilität für die Menschen neben mir, Empfindsamkeit für Schmerz und Ungerechtigkeit, Zärtlichkeit für die Schöpfung, vorbehaltlose Empathie für Menschen in Notsituationen. Zu sehen, was der andere braucht, und ihm ohne Arg zu geben, was ich geben kann.

Gerade als Christ fühle ich mich und „meine“ Kirche dadurch herausgefordert. In Jesus offenbart sich Gottes Mensch gewordene Zärtlichkeit. Zu seiner Zeit standen Kinder im Abseits, am Rande der Gesellschaft – Jesus versammelt sie um sich, segnet sie und erinnert die Erwachsenen daran, was sie von Kindern lernen können. Frauen haben in der damaligen Männer-Gesellschaft nichts zu melden – als Jesus' Begleiterinnen spielen sie eine bedeutsame Rolle und erleben ihn als einen besonderen Mann: kraftvoll, aber auch einfühlsam, liebevoll, zärtlich. Kranke gelten seinerzeit als von Gott gestrafte Menschen, sind ausgeschlossen aus der Gesellschaft – Jesus berührt sie, heilt sie und gibt ihrem Leben wieder Sinn und Zukunft. Arme sind nach Meinung der Reichen selber schuld an ihrem Schicksal – Jesus teilt Brot an sie aus und nennt auch die Geringsten seine Schwestern und Brüder.

Kuscheln ist wichtig. Aber Berührung ist nicht nur Kuscheln.



Ulrich Berens

arbeitet als Familienseelsorger in Donauwörth/Nordschwaben (Diözese Augsburg) und gehört zur Redaktion von *neue Gespräche*.

Die Schule der Zärtlichkeit

Okay, manchmal gingen ihre Söhne auch auf Abstand. Aber heute ist **Lena Liebler** froh, dass sie ihnen ein Repertoire an Zärtlichkeit für ihr Leben mitgeben konnte. Und dass sie selbst auch etwas davon zurückbekommt.

Dieses Gefühl der unendlichen Zärtlichkeit – ich habe es gespürt, als Linus und zwei Jahre später Matteo geboren wurden. „Willkommen, mein Kind! Ich bin froh, dass du da bist, du bist besonders und einzigartig.“ Ich weiß ganz sicher, dass meine Neugeborenen diese Botschaft auch wortlos verstanden und dass sie ihnen guttat. Wenig Schlaf, noch nicht wissen, wie alles geht – aber das Gefühl war da.

Durch diese zärtlichen Gesten der Zuneigung, die Eltern ihrem Baby bei jeder Möglichkeit senden, entstehen Beziehung, Bindung, Selbstvertrauen, wird eine gute Entwicklung grundgelegt, einfach so im Miteinander, finden Mosaiksteine zu innerer Stärke und Bindungsfähigkeit zueinander. „Du musst nichts leisten, keine bestimmten Erwartungen erfüllen, sondern um deiner selbst willen liebe ich dich“: Klar, das ist nicht immer das Hauptgefühl bei uns Eltern, aber jedenfalls wollte und konnte ich immer wieder meine Söhne durch kleine Gesten Geborgenheit, zärtlichen Schutz spüren lassen. Achtsame Berührungen, habe ich später in einer Fortbildung erfahren, setzen sogar die Produktion von Wachstumshormonen in Gang. Und: Zärtlichkeiten stimulieren das Immunsystem. Als junge Mutter wusste ich von diesen Wirkungen noch nichts, aber vielleicht ganz tief drinnen ... ?

Von Anfang an galt es dabei für uns Eltern, respektvoll und feinfühlig wahrzunehmen, was für Linus oder Matteo gerade passte und was nicht. Während Linus gerne einfach kuschelte, genoss Matteo eher wilde Abenteuerspiele wie Kissenschlachten und Fangen. Und je älter sie wurden, desto vielfältiger fächerten sich diese Zeichen zärtlicher Zuneigung auf: sanftes Berühren, fröhliches Händeklatschen, kleine Massagen, über den Kopf Streicheln, lustige Koseworte, herzliches Umarmen, liebevolles Anschauen, Lächeln, verschwörerisches Zublinzeln, In-Den-Arm-Nehmen, Kuscheln, Wiegen, Arm-in-Arm-Stehen und -Gehen ... „Kinder brauchen für eine gute Entwicklung Zeit, Zuwendung und Zärtlichkeit“, formulierte der Pädagoge Johann Heinrich Pestalozzi bereits Anfang des 19. Jahrhunderts. Nicht nur Kinder übrigens, auch ich selbst spüre bei mir: Alle Menschen brauchen das – für ihr Wohlbefinden, ihre Lebensfreude und ihr Selbstvertrauen.

Allerdings nicht immer und überall. Manchmal forderte ich auch eine Berührungspause, wenn beide sich in so einem OberKuschelMamaImmerBeiSichHabenWollen-Feeling sonnten. Ich brauchte auch mal Zeit allein und für mich – ganz ähnlich, denke ich, wie Linus und Matteo uns Eltern später ihrerseits Grenzen der Fürsorge und der Zärtlichkeit signalisierten. Wie viel sie brauchten, was ihnen individuell guttat, ließ sich dabei nicht immer einfach beantworten. Wir konnten nur versuchen, sie aufmerksam und liebevoll zu begleiten. Körperlich spürbare Zeichen, Berührungen meinten wir genauso zärtlich wie bewusst nachzufragen und aktiv zuzuhören, was Linus und Matteo bewegte, die beiden ernstzunehmen, geduldig abzuwarten, ihre Ideen und ihr Verhalten wertzuschätzen und ab und zu einmal laut auszusprechen, was „einfach wunderbar“ an ihnen war. (Ich gebe zu: Es tat mir selbst gut, den beiden das gelegentlich zu sagen.) Manchmal habe ich meine Zuneigung auch „indirekt“ ausgedrückt durch ein besonders liebevoll hergerichtetes Pausenbrot oder eine ganz individuelle Aufwachmusik, wenn ich an einem Schulmorgen 15 Minuten nach der „höchsten“ Aufwachzeit noch nichts von den beiden hörte.

Aber es brauchte auch öfter unsere Wachheit, um das rechte Maß zu respektieren. Mit Zehn waren Wangenküsschen zum Abschied auf dem Schulhof oder am Fußballplatz „aber so was von“ nicht mehr passend; heute, mit 22, gilt das wieder genauso, nachdem sie zwischenzeitlich einige Male als cool akzeptiert wurden. Auch von ihrer Großtante vermeintlich besonders liebevoll gedrückt zu werden und sich daraus 'rauswinden zu müssen, empfanden die beiden oft als unangenehm und musste von uns unterbunden werden.

Als Jugendliche in den großen Umbrüchen beim Hineinwachsen in die Erwachsenenwelt brauchten Linus und Matteo uns Eltern vor allem als verlässliche Basisstation, eine Familie, die bei Bedarf mit Zuwendung, Zeit und Zärtlichkeit (in vielerlei Sinn) zur Verfügung steht. Mal war es ein zärtlicher Blick, eine kleine Liebkosung, ein achtsames Zuhören, mal auch eine wertschätzende Rückmeldung oder eine bewusst respektierte Distanz. Was wir wollten, war, nach Möglichkeit und eigener

Tagesform einfach nur um der Verbindung willen Linus und Matteo emotionale Wärme fühlen zu lassen, sie liebevoll in den Blick zu nehmen und mitzuschwingen mit ihren Emotionen. Wir wollten sie in einer achtsamen, respektvollen, wertschätzenden, von Zärtlichkeit geprägten Welt groß werden lassen. (Und wir sind dankbar dafür, dass unsere äußeren Umstände uns viele Möglichkeiten dazu ließen.)

Ich hoffe, dass diese Erfahrung ihnen für ihr eigenes Leben eine Art Orientierung und ein erstes Repertoire bietet, das sie als Wert wahrnehmen und für sich persönlich passend leben können. Ich selbst war aufgrund

meiner eigenen Erziehung wohl oft schneller auf dem Rückzug als nötig. Deshalb bin ich heute froh, dass meine erwachsenen Söhne mich manchmal einfach in den Arm nehmen und mir ihrerseits helfen, diesen zärtlichen Umgang neu zu entdecken.



Lena Liebler

lebt mit ihrem Mann (und zeitweise ihren Söhnen, 22 und 25) nahe Oldenburg und arbeitet als Dipl.-Pflegerin in einem Krankenhaus.

Die Revolution der Zärtlichkeit (1)

Warum eine Revolution der Zärtlichkeit?

Warum eine zärtliche Revolution?

Weil wir die Harten und Unerbittlichen,
die Mächtigen und Uneinsichtigen,
die Herrschenden und uns Beherrschenden
nie mit ihren eigenen Waffen schlagen werden.

Ihrer ist das Weltenreich
und ihrer ist das Wissen
um die Beherrschung der Todesinstrumente,
des Kriegerischen,
des gewalttätigen Kampfes.

Ihrer ist das Wissen
um Bestechung und Unterdrückung,
Gewinnmaximierung und Unterschlagung.

Angst macht ihnen die Poesie,
nicht die Gewalt.

Angst macht ihnen,
was sie vermutlich nie erfahren haben:
Zärtlichkeit und Liebe.

Davor und nur davor kapitulieren sie. ...

„Ich hab ein zärtliches Gefühl“

sang Hermann van Veen

in einem seiner schönsten Lieder:

„Ich hab ein zärtliches Gefühl
für jede Frau, für jeden Mann,
für jeden Menschen, wenn wer nur
vollkommen wehrlos lieben kann.“

Ein zärtliches Gefühl
für alles was lebt und stirbt und wächst und blüht –
warum und für wen ist das eigentlich so gefährlich?
Weil es den Verdacht wecken könnte,
dass die Menschen doch etwas anderes zusammenhält
und glücklich macht
als Geld und Wohlstand?

Weil es die Gier
und dieses pubertäre Machtstreben
unausgewachsener Männleins
welchen Alters auch immer
der Lächerlichkeit preisgibt?

Und deshalb versuchen sie,
die Zärtlichen und Sanften,
die Unsicheren und Zuhörenden,
die Stillen und Verrückten,
wo auch immer sie können,
zu verlachen und zu denunzieren.
Und all ihr Sehnen und Hoffen und Handeln
ins Lächerliche zu ziehen.

Und das sollten wir nie vergessen:
Die Mächtigen haben panische Angst
vor den Ohnmächtigen,
denn sie zeigen ihnen,
wie sinnlos ihre Macht ist.

Konstantin Wecker

Unter der Asche die Glut

Unachtsamkeit, Reibereien, Frust – das ist Beziehungs-Alltag. Umso mehr gilt es, achtsam zu werden für die erfreulichen Momente und sie mit dem Partner zu teilen, weiß **Hans Jellouschek**. Zum Beispiel in einem kleinen Heft.

Für Optimisten, heißt es oft, ist das Glas halb voll, für Pessimisten halb leer. Beides „stimmt“, denn beide Wahrnehmungen erfassen jeweils eine Seite der Wirklichkeit. Die Gefühlsreaktionen, die sie auslösen, sind jedoch oft sehr unterschiedlich, ja gegensätzlich: Der Optimist erlebt aufgrund seiner Wahrnehmung Freude, der Pessimist wird in seiner düsteren Sicht bestärkt. Wenn das so ist, dann folgt daraus auch: Wir sind unserer Wahrnehmung und unserer Reaktion darauf nicht einfach ausgeliefert, sondern wir können etwas dazu tun, welche Seiten der Wirklichkeit für uns „wahr“ werden, welche Farben sozusagen die Wirklichkeit für uns annimmt. Und das gilt auch und gerade für unsere (Paar-)Beziehung: Wenn wir nur auf die Konflikte schauen, wird es immer dunkler um uns. Wenn wir dagegen – auch – die positiven Seiten sehen, fällt mehr Licht darauf, sogar in Zeiten, in denen wir es schwer miteinander haben. Ob das eine oder das andere „Wirklichkeit“ für uns wird, entscheidet sich nicht an einer „objektiven“ Realität, sondern daran, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Wir können also etwas tun, um die Gefahr zu vermeiden, nur die schwierigen Seiten unserer Beziehung zu sehen und damit die ganze Beziehung als schwierig erscheinen zu lassen. Erfahrungsgemäß lassen viele Menschen sich in der besten Absicht, Probleme zu lösen, geradezu hypnotisch vom Negativen fixieren. Umso mehr kommt es darauf an, dass wir uns um eine Achtsamkeit bemühen, die in Beziehung zum Partner realistisch wahrnimmt, was ist, unsere Wahrnehmung immer wieder bewusst auf die positiven Seiten lenkt und so ein Gegengewicht schafft gegen das Überhandnehmen negativer Sichtweisen.

Der erste Schritt dazu besteht in dem festen Vorsatz, für einige Zeit bewusst darauf zu achten, was uns heute am Partner positiv auffällt. Das muss nichts Großes, Besonderes sein, auch alltägliche „Kleinigkeiten“ fallen ins Gewicht. Es müssen auch keine „neuen“ Eigenschaften oder Verhaltensweisen des Partners sein; Beachtung und Erwähnung verdient auch vieles, was schon immer da war und immer wieder vorkommt, was wir aber wegen seiner Alltäglichkeit kaum noch bemerken, geschweige

denn ansprechen: das kluge oder liebevolle Verhalten des Partners den Kindern und anderen gegenüber, seine Kleidung oder Frisur, seine Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit bei Verabredungen, sein Eifer beim Reparieren des Wasserhahnes ...

Es geht dabei nicht nur ums „Bemerkten“. Zentral wichtig ist auch der zweite Schritt: unsere Beobachtungen dem Partner deutlich mitzuteilen. Denn in der Beziehung wird nur das real und wirklich, was auch zum Ausdruck gebracht wird, sodass es der andere durch uns auch wieder spürt. Das gilt ganz besonders, wenn wir die positiven Seiten unserer Beziehung kaum noch beachtet und besprochen haben. Umso wichtiger ist es, dieses Positive wieder als Realität in meinem Bewusstsein und im Bewusstsein des Partners zu verankern und so die Gesamt-Atmosphäre der Beziehung zu verbessern. Nur so lassen sich negative Gefühle, die sich vielleicht dem anderen gegenüber angesammelt haben, angemessen relativieren. Gerade auch die Beachtung und Mitteilung vermeintlicher „Kleinigkeiten“, die uns am Partner immer wieder oder heute besonders gefallen, wirft zwischen durch Sonnenstrahlen auf das gemeinsame Leben, auch wenn die Wetterlage durch dichtes Gewölk getrübt ist.

Allerdings wird mancher dabei merken, dass es ihm gar nicht so leicht fällt, die angemessenen Worte dafür zu finden. Viele Paare haben es tatsächlich verlernt, einander Nettos zu sagen. Möglicherweise braucht die eine oder der andere deshalb zunächst ein paar „Übungen“, um sich die passenden Formulierungen zurechtzulegen: „Dein Lachen gefällt mir!“ „Das machst du sehr geschickt!“ Oder: „Das passt prima!“ – bis solche Komplimente wieder zur guten Gewohnheit geworden sind.

Ähnlich gilt das für die Empfänger-Seite: Viele müssen erst wieder lernen, Lob und Anerkennung überhaupt anzunehmen, statt „bescheiden“ abzuwehren: „Ach, das ist doch nichts Besonderes!“ oder: „So gut war das gar nicht.“ – solche Sätze werten die positive Rückmeldung ab, die mein Partner mir schenken will, und machen ihre Wirkung zunichte. Genauso, wenn ich seine positive Rückmeldung einfach stumm übergehe, sodass sie sich irgendwo im Nebel verliert. Dieser Impuls kann nur

dann „Wirklichkeit“ in unserer Beziehung werden, wenn er Resonanz findet und mein Gegenüber ihn eindeutig annimmt: „Das freut mich!“, „Danke, dass du mir das sagst!“ oder „Schön, das von dir zu hören!“

Um die angestrebte Achtsamkeit im Alltag durchzuhalten, lohnt es sich,

- » ein kleines Heft anzulegen und entsprechende Beobachtungen darin schriftlich festzuhalten. So aufbewahrt, dass es täglich ins Auge fällt, erinnert uns dieses Heftchen immer wieder an den Vorsatz, den guten Seiten des Partners erhöhte Aufmerksamkeit zu widmen, und es hilft, sie ganz konkret zu benennen.
- » im Vorhinein zu überlegen, welche Zeiten und Gelegenheiten sich – neben spontanem Dank und Beifall – dafür anbieten, dem Partner unsere Beobachtungen und unsere Freude mitzuteilen. Das tägliche Abendessen? Der Spaziergang am Wochenende? Der regelmäßige „kinderfreie“ Abend? Solche Rituale helfen, die gegenseitige Achtsamkeit fest im Alltag zu verankern.
- » auf Gegenseitigkeit zu achten. Nur wenn beide Partner sich um Achtsamkeit füreinander bemühen und sie offen ausdrücken, entsteht dabei eine echte Balance und können sie sich darin wechselseitig verstärken. Andernfalls droht eine konfliktträchtige Einseitigkeit.
- » Maß zu halten. Eine lobende Bemerkung kommt beim Partner oft überzeugender an und kann auch leichter angenommen werden als eine inflationäre Häufung von Lob und Anerkennung.

Eine schöne Möglichkeit, die gegenseitigen „inneren Reaktionen“ aufeinander positiv zu beeinflussen, bietet die Rückbesinnung auf Zeiten und Orte in unserer Beziehung, in und an denen wir es gut miteinander hatten. Zum Beispiel erleben Paare oft sehr schöne Urlaube miteinander, obwohl sie sich im Alltag häufig in die Haare geraten – ein deutlicher Hinweis darauf, dass ihre Beziehung immer noch eine gute Grundlage hat; andernfalls würde es nämlich gerade im Urlaub, in dem sie noch enger „aufeinander hocken“ als im Alltag, noch häufiger „krachen“. Offensichtlich glimmt die Glut noch, droht aber unter den Ascheschichten der alltäglichen Querelen zu ersticken... Gut deshalb, dass wir Menschen uns Vergangenes durch Erinnerung wieder gegenwärtig machen können! Viele Paare fotografieren oder filmen im Urlaub. Diese Fotos oder Filme von Zeit zu Zeit auch im Alltag wieder anzuschauen und sich darüber die damaligen Erlebnisse auszutauschen, kann ein wunderbares Mittel sein, das Feuer in der Beziehung wieder anzufachen. Genauso können auch andere Erinnerungsstücke in der Wohnung, die wir täglich sehen, das „An-Denken“ an gute Zeiten und damit auch an immer noch vorhandene Ressourcen unserer Beziehung in unserem Bewusstsein

wachhalten.

Ganz besonders lohnt es sich, die Zeit unserer ersten Verliebtheit nicht einfach in der Vergangenheit verschwinden zu lassen. Sicher waren wir damals auch un-realistisch, blendeten vielleicht aus Verliebtheit die eine oder andere weniger positive Eigenschaft des Partners aus, die uns heute vielleicht zu schaffen macht. Sicher übertrieben wir damals manches im Licht unserer ersten Liebe, versprachen uns vom Partner Heilung unserer wunden Punkte und wollten darum manches positiver sehen als es war. Dennoch: Die Verliebtheit ist nicht nur eine Zeit der Illusionen, sie ist auch eine Zeit besonderer Hellsichtigkeit. Wir erfassten damals intuitiv, dass und warum wir beide zusammenpassen, erfassten auch unsere eigenen Potenziale und die des Partners – vielleicht übertrieben, aber andererseits auch besonders klar. Darum ist die Erfahrung der tiefen Verbundenheit, die wir in dieser Zeit machten, keine pure Illusion, sondern auch ein Stück weit Realität. Das heißt aber: Wenn wir damals sehr ineinander verliebt waren, ist von diesem Grundgefühl wahrscheinlich auch heute noch etwas da. Mag sein, dass diese Liebesgrundlage im Laufe unserer Beziehung durch Unachtsamkeiten, den Kleinkram des Alltags, die täglichen Reibungen, vielleicht auch durch schlimme Verletzungen und Kränkungen verschüttet wurde. Dann kann eine Rückbesinnung auf diese Zeit der Verliebtheit unsere Beziehung wieder sehr verlebendigen. Ich erlebe das immer wieder eindrucksvoll bei meiner therapeutischen Arbeit: Die Stimmung im Raum zwischen zwei sehr verärgerten Partnern verändert sich schlagartig, wenn ich die beiden nach dem Anfang ihrer Beziehung frage und davon erzählen lasse.

Bitte keine Missverständnisse: Achtsamkeit in der Partnerschaft zu praktizieren bedeutet nicht, kritische Punkte, die uns vielleicht aktuell zu schaffen machen, einfach auszublenden, zu übertünchen und um jeden Preis „positiv zu denken“. Aber sie eröffnet die Möglichkeit, aus einer ausgeglicheneren, positiven Grundstimmung heraus negative Erfahrungen zu relativieren. Ich werde dadurch nicht sofort auf eine eigene negative Reaktion fixiert, sondern kann in eine Beobachterposition gehen und wählen: Wie will ich jetzt reagieren? Oder will ich das Thema vielleicht erst später in einer konstruktiven Weise aufgreifen?



Dr. Hans Jellouschek
ist Eheberater und Lehrtherapeut
für systemisch-integrative Paartherapie.



Gebet für unsere Erde

Allmächtiger Gott,
der du in der Weite des Alls gegenwärtig bist
und im kleinsten deiner Geschöpfe,
der du alles, was existiert,
mit deiner Zärtlichkeit umschließt,
gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.

Heile unser Leben,
damit wir Beschützer der Welt sind
und nicht Räuber,
damit wir Schönheit säen
und nicht Verseuchung und Zerstörung.

Rühre die Herzen derer an,
die nur Gewinn suchen
auf Kosten der Armen und der Erde.

Lehre uns,
den Wert von allen Dingen zu entdecken
und voll Bewunderung zu betrachten;
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind
mit allen Geschöpfen
auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.

Papst Franziskus
in der Enzyklika *Laudato Si*

Das Erbe meiner Eltern

Von der Mutter die Feinfühligkeit, vom Vater den Charme, von beiden die selbstverständliche Nähe: **Hans-Werner Steinmetz** versucht, in seiner Familie fortzusetzen, was er als Kind bei seinen Eltern als schön und richtig erlebte.

Meine früheste Erinnerung an Nähe und Intimität mit meinen Eltern führt mich zurück in ihr Doppel-Bett: Sonntagmorgens, wenn sie einmal in der Woche etwas länger als sonst im Bett liegen bleiben durften, störten mein Bruder und ich ihre Ruhe durch einen Überfall. Wir sprangen in ihr Bett, tobten darin herum und verschwanden schließlich halbwegs erschöpft und gebändigt in den Armen der Eltern unter ihren Bettdecken. Dort kuschelten wir genussvoll noch eine Weile, bis sich einer der beiden an das Zubereiten des Frühstücks machte.

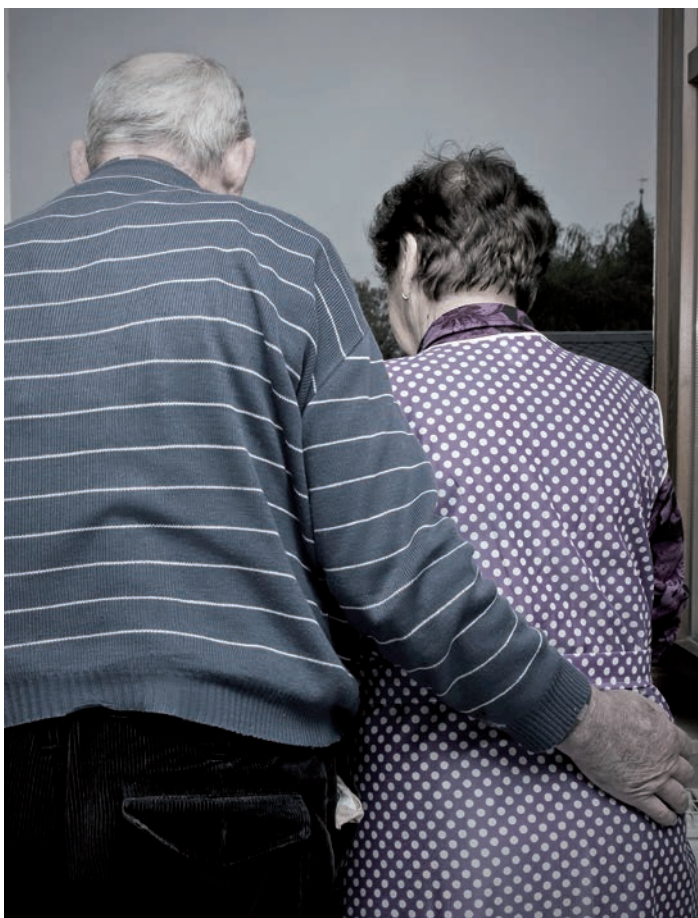
Ich habe meine Mutter als Kind und Jugendlicher immer als die verständnisvollere und feinfühligere Person erlebt. Ihr konnte ich aus der Schule erzählen, was mich

bewegte, zu ihr konnte ich kommen, wenn ich Kummer oder Angst hatte. Sie nahm mich in den Arm und strich mir liebevoll über den Kopf. Das ließ mich ihre Nähe und Zärtlichkeit spüren, und ihr Verständnis für meine kleinen und großen Probleme verbinde ich bis heute mit dem Gefühl von frühester Geborgenheit.

Dennoch war meine Mutter kurioserweise vom Wesen her viel zurückhaltender als mein Vater, der spontan, witzig und charmant sein konnte und auf den ersten Blick viel Wärme und auch Herzlichkeit ausstrahlte. Auch im fortgeschrittenen Alter hatte er immer noch etwas Lausbübisches an sich. Das machte es ihm leicht, mit anderen in Kontakt zu kommen; er hatte viele Freunde und war ständig auf Festen, Feiern und überall unterwegs, wo etwas los war.

Als Kind ging ich mit meinen Wünschen immer zu meinem Vater, der das Geld stets locker sitzen hatte, auch für uns Kinder. Und doch habe ich zu ihm nie eine solche Nähe aufbauen können wie zu meiner Mutter. Ich erlebte ihn manchmal nah, aber oft auch oberflächlich: Er hörte nicht genau zu, vergaß Absprachen oder polterte sofort los, statt nachzufragen oder verstehen zu wollen. Bei ihm spürte ich nie die emotionale Sicherheit, wie ich sie bei meiner Mutter erleben durfte. Zärtlichkeit zeigt sich ja auch durch Zuhören und Eingehen auf die Gefühlslage des Gegenübers – und das waren nun einmal keine Stärken meines Vaters.

Untereinander tauschten meine Eltern ihre Zärtlichkeit in Gesten und Worten immer offen aus. Küsse, Umarmen, Streicheln oder Arm-in-Arm-Gehen und -Sitzen gehörten zur alltäglichen Gewohnheit. Sie sagten oft „Schatz“ zueinander; für uns Kinder waren all diese Zeichen von Nähe ganz selbstverständlich. Deutlich aktiver war dabei mein Vater; meine Mutter war zurückhaltender, eher die Empfangende. Dennoch hatte ich immer das Gefühl, dass sie es genoss, wenn mein Vater charmant um sie warb oder ihr mit Zärtlichkeit begegnete. Er hatte die Gabe, mit seinem zärtlichen Charme manche Missstimmung und manchen Streit zwischen den beiden zu entschärfen – aber er wusste auch genau darum und setzte dieses Talent vermutlich sehr bewusst



ein, um ihrem Unmut über durchzechte Nächte mit Freunden und andere Eskapaden von vornherein die Spitze zu nehmen.

Natürlich hat mich dieser Stil meines Elternhaus im Umgang mit Nähe und Zärtlichkeit sehr geprägt. Und dass meine Frau und ich heute in unserer eigenen Familie genauso selbstverständlich Zärtlichkeit leben, auf dem Sofa kuscheln, uns in den Arm nehmen und küssen, empfinde ich als Fortsetzung dessen, was ich selbst bei meinen Eltern als schön und „richtig“ erleben durfte: der normale, alltägliche Ausdruck von Zärtlichkeit als lebendiger Beweis, dass wir zusammengehören, dass wir uns schätzen und lieben. Und es ist es wunderbar für mich, wenn meine 15-jährige pubertierende Tochter auf mich zukommt und sagt: „Papa, jetzt muss ich dich mal ganz fest drücken“ – was tatsächlich fast jeden Tag passiert. Und auch mein Sohn, mit 18 Jahren da schon etwas zurückhaltender, braucht das Gefühl, von uns in den Arm genommen zu werden – nur dass für ihn meine Frau erste Anlaufstelle ist.

Allerdings glaube ich: Ein Elternhaus, in dem Nähe und Zärtlichkeit spürbar und erlebbar waren, ist allein noch keine Garantie, dass sich das in der eigenen Familie genau so fortsetzen und leben lässt. Ich muss als Mann meinen eigenen Umgang damit finden, und ich denke, das geht nur mit einer Partnerin, die diesen Weg mitgeht. Dazu gehört das In-Worte-Fassen meiner eigenen Bedürfnisse und Wünsche genauso wie das Bescheidwissen über die ihren – nach Zärtlichkeit und Festhalten, aber auch nach Abstand und Loslassen.

Zärtlichkeit zu leben und dadurch Liebe und Zusammengehören tagtäglich zu verstärken, fällt nicht vom Himmel: Ich muss es wollen und dann auch tun, muss dieser Zärtlichkeit Raum und Zeit geben, damit sie bleiben und bei uns wohnen kann. Und da spüre ich oft die Grenzen unseres auseinanderdividierten Alltags durch verschiedene Berufe und verschiedene Anforderungen deutlich, denn dieser Raum für Nähe wird enger – auch schon bei den Kindern. Umso mehr sehe es als tägliche Entscheidung für meine Treue in der Beziehung und Rückbesinnung auf die Liebe.



Hans-Werner Steinmetz

ist Sozialarbeiter und lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in Nürnberg.

Die Revolution der Zärtlichkeit (2)

„Es reicht ein einzelnes Individuum, damit es Hoffnung gibt, und dieses Individuum kannst DU sein. Dann gibt es ein weiteres DU und ein weiteres DU, und es wird zu einem WIR. Hoffnung beginnt mit einem DU. Und wenn es zu einem WIR wird, beginnt eine Revolution.“

Die Botschaft, die ich heute teilen möchte, handelt von einer Revolution: der Revolution der Zärtlichkeit.

Was ist Zärtlichkeit? Zärtlichkeit ist greifbare und konkrete Liebe. Es ist eine Bewegung, die in den Herzen beginnt und die Augen, die Ohren und die Hände erreicht. Zärtlichkeit meint, die Augen zu nutzen, um den anderen zu sehen, unsere Ohren, um den anderen zu hören, den Kindern, den Armen zuzuhören, jenen, die Angst vor der Zukunft haben – und die stummen Schreie unseres gemeinsamen Zuhauses zu hören, unserer kranken und verschmutzten Erde. ... Zärtlichkeit ist der Pfad der Wahl für die mächtigsten, mutigsten Männer und Frauen. Es ist der Pfad der Solidarität, der Pfad der Demut...

Die Zukunft der Menschheit liegt nicht allein in der Hand von Politikern, großen Anführern, großer Unternehmen. Zwar haben sie enorme Verantwortung. Aber die Zukunft liegt vor allem in den Händen der Menschen, die den anderen als DU und sich selbst als Teil eines WIR erkennen.

Gott sei Dank kann kein System unseren Wunsch beseitigen, uns dem Guten, dem Mitgefühl und unserer Fähigkeit, das Böse zu bekämpfen, zu öffnen. All das kommt tief aus unserem Herzen. ... Jeder einzelne von uns ist wertvoll. Jeder von uns ist in den Augen Gottes unersetzlich.“



Papst Franziskus

in einer Video-Botschaft an die alljährliche TED-Innovations-Konferenz, April 2017 (www.ted.com)

Das verschlossene Zimmer

Offen Zärtlichkeiten austauschen, körperliche Nähe suchen: Für ihre Eltern war das undenkbar. Umso mehr erlebt **Verena Sauter** es als Bereicherung, solche Momente im Alltag mit ihrem Mann und ihren Kindern ständig zu erleben.

An Silvester 1979 erhielt ich den Schock meines Lebens – ich sah zum ersten Mal, wie sich meine Eltern küssten. Damals war ich 13; ich stand unmittelbar daneben und wusste gar nicht, wo ich hinschauen und wie ich reagieren sollte. Bis dahin hatte ich nie irgendwelche Zärtlichkeiten und Liebesbeweise zwischen meinen Eltern erlebt; dass und wie meine Geschwister und ich zustande gekommen waren, erschien mir geradezu als Wunder.

Dabei war es keineswegs so, dass meine Eltern sich angefeindet hätten. Nur zeigten sie eben nie ein intimeres Verhalten. Wenn meine Geschwister oder ich ihnen nahe sein wollten, gab es dazu nur einen Weg: Wir mussten ihnen bei ihren Aufgaben nachgehen. So verbrachte ich als Kind viel Zeit damit, meiner Mutter beim Bügeln oder Kochen zuzusehen und ihr bei der Obst- und Gemüseernte zu helfen; mit meinem Vater putzte ich samstags das Auto oder ging ihm beim Ausbau des Dachbodens zur Hand. Dass sich meine Eltern Zeit genommen hätten, mit mir auf dem Sofa zu sitzen und zu kuscheln, mir ein Buch vorzulesen oder gar zu spielen, daran kann ich mich nicht erinnern.

Trotzdem empfinde ich meine Kindheit im Rückblick nicht als eine totale emotionale Wüste. Meine Eltern konnten wohl nur sehr begrenzt mehr weitergeben als das, was sie selbst erfahren hatten. Geboren in den 20er-Jahren, groß geworden in den 30ern, hatten sie sehr patriarchal auftretende Väter und eher devote Mütter erlebt, in deren Alltag für Zärtlichkeit und Nähe wenig Raum war. Besonders bei meiner Mutter kam obendrein eine sehr katholische und leibfeindliche Erziehung dazu, die sie ein Leben einschränkte. Später erlebte ich sie genau wie meine Geschwister im Umgang mit ihren Enkelkindern viel zärtlicher. Sie liebte es, die Babys auf dem Arm zu halten, zu herzen und zu streicheln; sie konnte ihnen gar nicht nahe genug sein. Doch je älter die Kinder wurden, desto unsicherer wurde sie, wie viel Nähe sie noch zeigen oder einfordern durfte. Darüber sprechen konnte sie nicht.

Und mein Vater? An körperliche Nähe kann ich mich kaum erinnern. Nur als ganz kleines Kind durfte ich mit ihm in der Badewanne sitzen. Später zeigte er mir seine

Nähe eher durch wohlwollende Blicke als durch irgendeine Art von Körperkontakt. Und auch er konnte nicht darüber sprechen.

Umso mehr erlebe ich es heute als großes Geschenk, dass ich mit meinem Mann und wir beide mit unseren Kindern ganz offen zärtlich sein können. Er bringt aus seiner Herkunftsfamilie ganz unterschiedliche Grundvoraussetzungen mit, und für mich war es wie das Öffnen einer Tür zu einem Raum, der in meinem Elternhaus gänzlich verschlossen war, dass ich mich ihm vorbehaltlos öffnen konnte; so habe ich es mir immer gewünscht. Weder ihm noch mir selbst ist es peinlich, vor unseren Kindern körperliche Nähe zu zeigen; so habe ich mir in der Beziehung zu ihm quasi einen unbewohnten Raum „zurückgeholt“. Eine schöne Erfahrung! Und es berührt mich immer wieder, wie unsere Kinder sich offensichtlich unsere wertschätzende Art des Umgangs zum Vorbild nehmen, selbst auch unsere Nähe suchen, sich über körperliche Zuwendung sichtlich freuen und sie zunehmend mehr selber verschenken.

Zärtlichkeit und Nähe sind mir deshalb so wichtig, weil ich dadurch einerseits meinen Mann und meine Kinder immer wieder neu spüre und merke, wie mich diese Zuwendung belebt, andererseits aber auch, weil ich dadurch zu mir selbst einen neuen Zugang erhalte. Gerade in Zeiten, die von viel Stress und Hektik geprägt sind, sind mir solche Momente der Zärtlichkeit und Nähe wichtig. Da darf ich dann Härte und Mauern, die ich zum Schutz um mich gebaut habe, ablegen und meinem Kern nahe kommen. Ich darf mich fallen lassen, weich und verletzlich sein und dabei erfahren, dass diese Momente nicht ausgenutzt, sondern mit mir genossen werden. Es sind für mich Momente der Selbsterfahrung, die mir nur durch die Nähe zu meinen Lieben möglich sind.



Verena Sauter

ist Grundschullehrerin und lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in der Nähe von München.

Die Verwandlung des Alltags

Eine Kultur der Zärtlichkeit fordert **Pierre Stutz**: Es gilt, die Botschaft der Lebensfreude aus Nazaret und die göttlich-erotische Kraft in uns zu entdecken, um nicht auf den Märkten der Wirtschafts- und Finanzwelt gelebt zu werden.

Als ich Anfang der 1990er-Jahre ein offenes Kloster mitbegründet habe, war es mir wichtig, das zentrale christliche Gebet Jesu, das Vaterunser, leicht zu verändern. Nach intensiven Diskussionen im Team haben wir uns entschieden, die Gäste einzuladen, mit uns zu beten „Mutter/Vater unser – führe uns in der Versuchung – dein ist das Reich, die Kraft und die Zärtlichkeit“. Seit 20 Jahren bete ich nun dieses Gebet in dieser Form, und es hat mich nachhaltig verwandelt. Jeden Tag im Beten Gott auch als Zärtlichkeit zu erfahren, der mich im Innersten begleitet in all den Herausforderungen, ist mir zum Hoffungsgrund geworden.

Viele Menschen unterschätzen die Tiefenwirkung der Worte und meinen, es spiele doch keine Rolle, ob wir Herrlichkeit oder Zärtlichkeit sagen. Der Berner Dichterpfarrer Kurt Marti (*1921) hat diesen zentralen Aspekt in seinen Büchern vielfältig entfaltet. Ermutigend provokant schreibt er 1976: „Nichts ist verletzlicher, wehrloser, schwächer als Zärtlichkeit. Deshalb weiß auch die Theologie wenig mit ihr anzufangen, denn Theologen pflegen in Kategorien der Macht, sogar der Allmacht zu denken, ihr jahrhundertealtes Verhältnis zu den je herrschenden irdischen Mächten hat ihre Gottesfantase verdorben ... Weil Gott Liebe ist (1. Johannes 4,8 und 16), ist er zärtlich. Weil er vollkommen zärtlich ist, bleibt er schwächer als wir Menschen, die nur gelegentlich, nur partiell, nur unvollkommen zärtlich sind ... Herrschaftsansprüche zerstören die Zärtlichkeit. Zärtlichkeit ist eine Exorzistin von Herrschaftsansprüchen, das ist ihre soziale Brisanz.“

Unsere Welt braucht Frauen und Männer, die mitten im Alltag immer wieder einen Weg der Zärtlichkeit wagen. Einen partnerschaftlichen Weg der Gleichberechtigung, auch in all den beruflichen Herausforderungen, die uns zugemutet werden. Jeden Tag werden wir mit himmelschreienden Gewalttaten konfrontiert, die wir verkraften müssen. Um in dieser noch nie da gewesenen Fülle von Schreckensmeldungen nicht hart, bitter, zynisch, menschenfeindlich zu werden, braucht es „die tägliche Erfindung der Zärtlichkeit“. Sie wird uns geschenkt, wenn wir uns regelmäßig den Tag hindurch Atempausen gönnen, in denen wir die Augen schließen,

um klarer zu sehen, wie die Zärtlichkeit Gottes uns bewohnt und zum Aufstand für das Leben ermutigt. Richard Reschika (*1962) hebt in seiner *Theologie der Zärtlichkeit* zwei hervorragende Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts hervor: Pierre Teilhard de Chardin und Albert Schweitzer. Beide haben hellseherisch erkannt, „dass Ökologie nicht nur ein technologisches, sondern auch ein überaus spirituelles Thema ist. Sie zeigten auf, dass die Menschen zu einer sensibleren, zärtlicheren Art der Wahrnehmung gelangen müssten, wenn sie überleben wollten“.

*Berührt
zum Wagnis der Liebe
gemeinsam der eigenen Tiefe
nicht mehr ausweichen
eintauchen in jene göttliche Kraft
die dank ihrer erotischen Anziehung
Menschen aufblühen lässt*

*Bewegt
zu einer inneren Reise
die jegliche Trennung aufhebt
Sexualität und Spiritualität
als verbindende Brücke entdeckt
die Menschen von der Angst erlöst*

*Befreit
zu einem einfachen Lebensstil
die Zärtlichkeit als
ökologische Grundhaltung vertieft
Tiere als Mitgeschöpfe achtet
die erotische Liebeskraft feiert
als das Verbindende mit allem*

„Eros ist im Gegensatz zu zweckgerichteter Triebhandlung die Kunst der vielen Umwege, Listen, Entzückungen, die Körper und Geist gleichermaßen vergnügen. Nicht Triebabfuhr, sondern Triebblüte! Nicht Hopp-hopp-Erledigung, sondern lustvolle Zeitverschwendung, Zärtlichkeit! ... Eros ist sozusagen eines der Vitamine der Agape, das Vitamin elementarer Lebensbejahung,



Lebensfreude. Ohne dieses Vitamin droht die Agape zur Überforderung, zum Krampf, schließlich zur lustlos absolvierten Pflichtübung zu werden. Darum ist es verhängnisvoll, wenn etwa im Namen der Agape die erotische Grundfähigkeit des Genießens verdächtigt und verteufelt anstatt entwickelt wird“, schreibt Kurt Marti. Diese Worte sind Balsam für meinen Leib, meinen Geist und meine Seele. Als Kind habe ich ein klares Kriterium kennengelernt, um den Willen Gottes zu entdecken: Er ist da, wo es schwierig und mühsam für mich ist, wo ich mich anstrengen muss. Sicher nicht in der Lust und im Genießen! Diese lebensverneinende Sicht hat mich krank gemacht. Sie ist ein Verrat an der Botschaft der Lebensfreude aus Nazaret. In den heilenden Begegnungen Jesu mit vielen Menschen wird eine Kultur der Zärtlichkeit erfahrbar, die Menschen zu sich selbst entlässt ...

Mitten im Alltag brauchen wir die Erinnerung, dass wir mehr sind als unsere Gedanken, unsere Leistung, unsere Verwundungen, weil eine göttlich-erotische Kraft uns von innen stärkt und belebt, damit wir uns liebend engagieren können für eine Kultur der Zärtlichkeit. Wir sind aufgerufen, uns zu wehren für mehr Lebensqualität. Es braucht unseren Widerstand, um nicht gelebt und vermarktet zu werden. ... Der evangelische Pastoraltheologe Joachim Friebe (*1937) engagiert sich mit Leidenschaft für den lebensbejahenden Gottesnamen *Ich-bin-da*, der im biblischen Originaltext 7.000-mal aufscheint und leider meistens mit „Herr“ übersetzt wurde. Wie entscheidend diese drei Worte sein können, zeigt Joachim Friebe im Dialog eines Paares auf, Anna

und Charly. Auch im Teilen von Brot und Wein lässt sich eine zärtliche Alltagskultur entdecken: „Anna sagt: ‚Ist das nicht eine unglaublich starke Geste? Ich-bin-da und der Mensch verschmelzen miteinander, wie Nahrung mit dem Körper völlig verschmilzt! Ich-bin-da ist in uns drin, Charly, wenn ich dich ansehe, sehe ich zugleich Ich-bin-da an!‘“

Ein zärtlicher Augenblick, eine zärtliche Geste kann unseren Alltag verwandeln. Jedes Mal, wenn ich beim Essen achtsam ein Stück Brot breche und teile, dann erinnere ich mich an diese zärtliche Zusage: Ich bin da! Diese Aufmerksamkeit durchbricht unser Funktionieren und holt uns in eine Weite hinein, die uns aufatmen lässt.



Pierre Stutz

gehörte 1994 zu den Gründern eines offenen Klosters in Neuchâtel/Schweiz, einer Gemeinschaft von Frauen und Männern, auch verheirateten, die miteinander Spiritualität im Alltag suchen und leben. Bis 2002 war er Priester, heute arbeitet er als Autor und spiritueller Lehrer. Der vorliegende (gekürzte) Text stammt aus seinem Buch *Deine Küsse verzaubern mich. Liebe und Leidenschaft als spirituelle Quellen*.

Küsschen rechts, Küsschen links

Körperliche Nähe ist nicht länger ein Privileg für Paare. Auch unter Freundinnen und Freunden tut es gut, sich zu umarmen und zu kuscheln, weiß **Christine Pleye**. Oder ist die körperliche Nähe schon zu selbstverständlich?

Im Vorlesungsaal. Nach einem langen Wochenende begrüßen sich meine Mitstudenten wieder zur Arbeit. Ein Handschlag, Küsschen links, Küsschen rechts – unter Männern! Spannend. So etwas beobachte ich nur in den Vorlesungen der islamischen Theologie. In meinem anderen Studienfach Katholische Theologie wären solche Rituale ausgeschlossen, sie könnten ja „falsch“ rüberkommen“ oder „schwul wirken“. Allerdings gilt hier bei den Muslimen auch eine Sitzordnung mit strikter Geschlechtertrennung. Da sitzen die Mädels zusammen, dort die Männer. Herzliche Begrüßungen sind also erlaubt – aber bitte nicht über die Geschlechtergrenze hinweg.

Szenenwechsel. Eine Unterkunft auf einer Trekkingtour durch Nepal, völlig überfüllt. Was bedeutet: Auf dem Boden liegen Matten, darauf wir alle eng beieinander in unseren Schlafsäcken. „Dass wir uns hier gut verstehen, war mir vorher schon klar“, witzelt ein Freund. „Aber so viel Nähe, dass wir in Löffelchenstellung einschlafen...“ Anderswo wäre mir das viel zu viel gewesen, vor allem nach so einem Spruch. Immerhin kannte ich mehr als zwei Drittel der Menschen nicht, mit denen ich nun so aneinandergeschmelt einschlafen sollte. Und trotzdem war es völlig okay. Lag es daran, dass es keine andere Möglichkeit gab? Oder dass ich mit den Menschen unmittelbar links und rechts von mir in den letzten Tagen so viel gesprochen hatte?

Zurück in der Heimat. Ein DVD-Abend mit Freunden. Unsere Clique kommt nur noch selten zusammen, seit wir zum Studieren deutschlandweit verstreut sind. Zur Begrüßung wird umarmt und gedrückt, ganz selbstverständlich. Es wird gequatscht und erzählt, dann kuscheln wir uns zum Filmgucken mit flauschigen Decken aufs Sofa. Wer neben wem sitzt, sich an wen anlehnt, mit wem die Decke teilt? Total egal. Hauptsache gemütlich! Was in vielen Runden, in denen ich mich durchs Studium bewege, so nie aussehen würde, ist hier ganz normal. Und das ohne Hintergedanken; die meisten kennen sich seit dem Kindergarten, und niemand hat Absichten, über die Freundschaft hinaus etwas anzufangen.

Ich glaube, dass Körperlichkeit in meiner Generation eine ganz andere Bedeutung hat als beispielsweise noch

in der meiner Eltern. Offensichtlich sind solche nahen Begegnungen für sie anders konnotiert. „Sind die beiden zusammen?“, fragen sie in Momenten, in denen ich nicht einmal darüber nachdenke, dass der Umgang und Berührungen unter Freund*en das ausdrücken könnten. Irgendwie hat sich die grundlegende Einstellung verschoben. Nicht nur Paare nehmen sich in den Arm, sondern auch Freunde*, und nicht nur am Geburtstag und bei anderen Festen. Nach einem anstrengenden Tag, an dem gefühlt einiges schief lief, heißt es ganz selbstverständlich: „Kannst du mich kurz in den Arm nehmen?“ Denn danach sieht die Welt schon wieder anders aus.

Das Kuscheln gehört für uns eben dazu, nicht losgelöst von Beziehung, aber losgelöst von einer „festen“ Beziehung. Aber: So wie es mir bei manchen Menschen passt und guttut, so passt es mir bei anderen eben nicht. Wie bei einem Studienkollegen, der jede Gelegenheit zu kleinen Berührungen nutzt – hier eine Umarmung, da ein kurzes Streicheln über den Rücken oder den Arm. Ich bin sicher: Auch er hat keine „weiteren“ Absichten. Trotzdem ist es mir unangenehm, und ich habe es ihm auch gesagt. Seitdem herrscht Eiszeit zwischen uns.

Mich hat das nachdenklich gemacht. In meiner Generation scheint alles so offen und easy zu sein – aber umso übler kann es ankommen, „nein“ zu selbstverständlich gewordenen Körperlichkeiten zu sagen. Haben wir möglicherweise das eine Tabu früherer Generationen, in einer Freundschaft so eine körperliche Nähe zuzulassen, durch ein anderes ersetzt? Ist es heute nicht möglich, solche Körperlichkeiten zu verneinen? Klar drückt sich darin eine emotionale Nähe aus. Aber das heißt doch nicht, dass ich Menschen, mit denen ich diese Nähe nicht teilen kann, automatisch auch in jeder anderen Hinsicht auf Distanz halten möchte!



Christine Pleye
studiert Islamistik und Katholische Theologie
an der Universität Münster.

Von Engeln behütet

Zielgruppe: Erwachsene, die sich schon etwas vertraut sind
Ziel: Die TN schenken sich gegenseitig eine „Engel-Erfahrung“ – eine „zärtliche“ Erfahrung von Zuwendung und Schutz
Zeit: ca. 30 Minuten plus Zeit für die anschließende Reflexion
Material: der Chor *Denn er hat seinen Engeln ...* von Felix Mendelssohn Bartholdy aus dem Oratorium *Elias* (erster Teil, Nr. 7; online u. a. bei *YouTube*, <https://youtu.be/40CnTO3EJHw>).

Vorbemerkungen

... zur Musik: Die achtstimmige Motette *Denn er hat seinen Engeln befohlen* schrieb Felix Mendelssohn Bartholdy 1844; leicht verändert baute er das Stück später in sein Oratorium *Elias* ein. Der Komponist vertont darin Verse aus Psalm 91 (11-12):
*Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir,
dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen,
dass sie dich auf den Händen tragen,
und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest.*
Der einfache Text wird in dem vierminütigen Stück mehrfach in Variationen wiederholt und entfaltet auch für Klassik-ungewohnte Hörer* eine starke meditative Kraft.

... zur Übung: Sie baut darauf auf, dass ich Nähe und Zuwendung oft auch ohne jede Berührung spüren kann. Ein Beispiel: Wenn ich die Augen schließe und mir jemand eine Hand zehn Zentimeter entfernt seitlich vor das Gesicht hält, werde ich diese Hand spüren, obwohl ich sie nicht sehe. Dennoch nehme ich ihre Wärme wahr oder spüre ihre Bewegung vor meinem Gesicht. Diesem Prinzip folgt die Übung und verstärkt so die Wirkung des vertonten Psalmtextes über einen zweiten Sinnes-„Kanal“. Es empfiehlt sich für die Übung, das Musikstück zweimal hintereinander zu spielen (für die Aufwärts- und Abwärtsbewegung, s. u.).

Ablauf

Die TN werden eingeladen, sich jeweils zu dritt zusammenzufinden. Vor Beginn der Übung gibt die GL eine kurze Erklärung und eine Demonstration.
Die Kleingruppe nimmt jeweils eine/n TN in die Mitte, die ihre Augen schließt (etwas Zeit lassen).
Die beiden anderen stellen sich links und rechts dahinter, die Person in der Mitte: Sie dürfen in den kommenden Minuten „Engel“ für die Person in der Mitte sein. Die beiden können sich dabei vorstellen, dass sie „ihre Hand halten über sie“ und mit ihren Handbewegungen eine Geste des Segnens machen.
Die Person in der Mitte wird gebeten, nur auf die Musik und auf all das zu achten, was sie ohne zu sehen fühlt und wahrnimmt. Wenn die Musik beginnt, fangen die beiden „Engel“ an, beginnend unten bei den Knöcheln der Person in der Mitte, behutsam mit der Hand sehr langsam (!) in ca. 10 cm Abstand außen am Körper der Person in der Mitte hochzufahren. Sie bewegen ihre Hände links und rechts des/der „Beschützten“ nach oben, wechseln bei den Schultern zur Rückenmitte und wandern weiter

im konstanten Abstand zum Körper an Hals und Hinterkopf entlang und lassen ihre Hände dann nahe der linken und rechten Wange etwas verweilen. Danach bewegen sie die Hände auf dem gleichen Weg wieder zurück an den Anfangspunkt.
Nachdem die Musik verklungen ist, lässt man der Person in der Mitte etwas Zeit, die Augen zu öffnen und sich von dem Erlebten zu „verabschieden“.

Danach wiederholen die Gruppen die Übung mit einem Rollenwechsel, sodass alle einmal in der Mitte stehen durften.

In der anschließenden Reflexion tauschen sich die Dreiergruppen darüber aus:

- » Wie ist es mir während der Übung ergangen?
- » Was konnte ich spüren, als ich in der Mitte stand?
- » Welche Empfindungen löste die Musik im Zusammenspiel mit diesem Spüren aus?
- » Wie war es für mich, „Engel“ zu sein?

Zum Abschluss kann eine Reflexion in der Großgruppe diesen Fragen noch einmal nachgehen und ggfs. die Fragestellung weiten, etwa: „Was sagt mir das Erfahrene im Hinblick darauf, wie Gott uns Menschen begegnet?“

Alternativ eignet die Übung sich auch als Einstieg in ein Schriftgespräch zu Stichworten wie Engel, Gottesbegegnung, Nächstenliebe, Zärtlichkeit, Empathie ...

Varianten

Für Paare bietet sich eine Abwandlung der Übung an: der/die eine ist „Engel“, die/der andere die/der Empfänger*. Vertraute Partner können sich anstelle des berührungslosen Vorbeigleitens der Hände auch sanft berühren oder die/den anderen durch leichtes Schaukeln „in Schwingung bringen“.

ub

Achten Sie mal ...

Ziel: Achtsamkeit einüben

Zielgruppe: alle, die mitmachen möchten

Zeit: nach Lust und Laune; in Einzelarbeit eignen sich die Übungen auch für Warte- und andere „Leerzeiten“ zwischendurch

Material: –

Vorbemerkung

Wahrnehmen, was ist: So kurz könnte eine Definition von „Achtsamkeit“ sein. Gemeint ist damit eine innere Haltung, die das bewusste Wahrnehmen, das Achtgeben auf das Hier und Jetzt zulässt. Die folgenden Übungen eignen sich, diese Haltung einzuüben – allein zu Hause, aber auch in Gruppen. Nach dem gemeinsamen Üben bietet es sich jeweils an, in einer Reflexion dem Erfahrenen und Erlebten Raum zu geben, je nach Größe der Gruppe in „Mauschelgruppen“ oder im Plenum.

Ablauf

1. Übung: ... auf Ihren Atem

Unsere Atmung funktioniert meist automatisch; deshalb schenken wir ihr auch kaum Beachtung. In manchen Ausnahmesituationen hilft es uns aber, den Atemrhythmus bewusst zu steuern.

Diese Übung lenkt unsere Wahrnehmung darum einmal ganz bewusst auf unsere Atmung und vermittelt eine Ahnung davon, wie sie unser Befinden beeinflusst.

- » Schließen Sie die Augen.
- » Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch.
- » Atmen Sie durch die Nase tief in den Bauch hinein und nehmen Sie diese Atmung bewusst wahr.
- » Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie einen wohlthuenden Duft aufsaugen, der Ihren ganzen Körper durchströmt.
- » Atmen Sie durch den leicht geöffneten Mund aus. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie ganz zart eine Pusteblume blasen.
- » Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen; das erleichtert die gleichmäßige rhythmische Atmung. Versuchen Sie zum Beispiel jeweils fünf Sekunden lang ein- und auszuatmen.
- » Wechseln Sie auch mal die Position und atmen Sie bewusst im Sitzen, Stehen und Liegen. Spüren Sie einen Unterschied?

2. Übung: ... auf Ihr Tempo

Geschwindigkeit fasziniert uns! Mit dem Auto brausen wir mit „100 Sachen“ durch die Landschaft, nehmen aber deren Schönheiten kaum wahr. Bei einer langsamen Fahrt entdecken wir viel mehr und können mehr genießen. Die Übung überträgt diese Erfahrung auf ganz alltägliche, gewohnte Tätigkeiten.

- » Verlangsamen Sie ganz bewusst für etwa zehn Minuten alles, was Sie tun. „Bremsen“ Sie sich im Wortsinn selbst. Am besten geht das abends zu Hause. Gehen Sie langsamer als üblich, setzen Sie sich langsamer hin, essen Sie langsamer...
- » Nehmen Sie wahr, was Ihnen dabei positiv auffällt. Entdecken Sie für sich etwas Neues? Achten Sie aber auch darauf, welchen Widerständen Sie begegnen, auch in sich selbst.

- » Halten Sie Ihre Entdeckungen im Anschluss in einem einzigen Satz schriftlich – etwa wie einen Merksatz – fest. („Wenn ich langsamer esse, nehme ich den Geschmack der Lebensmittel bewusster und detaillierter wahr.“ u. ä.)

3. Übung: ... auf Ihren Gang

Wie das Atmen werden uns auch die zahllosen Schritte, die wir tagtäglich zurücklegen, kaum bewusst. Nur wenn wir gezielt auf unseren Gang achten, entdecken wir, dass dem Gehen ein harmonischer Rhythmus zugrunde liegt – und zwar ein persönlicher, denn jeder von uns verfügt über ein individuelles Gangmuster, das sich allerdings mit unserem Befinden ändert.

- » Wie geht es mir gerade? Gehe ich selbst? Oder werde ich gegangen – von was oder wem? Was treibt mich voran? Gibt es ein „inneres Schwungrad“, das mich gerade antreibt?
- » Welches Geh-Tempo entspricht gerade meiner inneren Verfassung? Beispiel: Wenn ich nervös bin, gehe ich anders als in gelöster Stimmung. Welche Geschwindigkeit beim Gehen tut mir gut?
- » Gehen Sie drauflos – ob in einem Raum oder im Freien, spielt dabei keine Rolle. Drehen Sie die Geschwindigkeit Ihres Gehens eine Weile auf und lassen Sie sich genauso nach einiger Zeit in ein langsames Gehen zurückfallen.
- » Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Schritte: Fühlen Sie den Schritttakt und nehmen Sie den Boden unter Ihren Füßen wahr.
- » Versuchen Sie, beim Gehen zuerst die Ferse und dann die Zehen vollständig auf den Boden zu drücken, um möglichst komplette Fußabdrücke zu hinterlassen.

4. Übung: ... auf die Stille

Tagsüber dudelt das Radio, abends plappert der Fernseher: Im Tagesverlauf sind wir meist einer andauernden Geräuschkulisse ausgesetzt. Unser innerer akustischer Schutzfilter funktioniert meistens gut, sodass wir viele Töne schlichtweg überhören. Allerdings verlernen wir so auch das Hören vieler überraschender kleiner Geräusche; versuchen wir also mal bewusst hineinzuhören...

- » Schließen Sie die Augen.
- » Atmen Sie bewusst ein und aus und lassen Sie sich etwas Zeit, um zur Ruhe zu kommen.
- » Nehmen Sie nun bewusst die unterschiedlichen Geräusche und Töne wahr, die an Ihr Ohr dringen. Wie weit sind sie entfernt? Gibt es welche in Ihrer unmittelbaren Nähe?
- » Achten Sie darauf, welche kleinen Geschichten diese Geräusche erzählen können, zum Beispiel: „Da renovieren Handwerker eine Wohnung.“
- » Auf wie viele akustische Eindrücke kommen Sie, die Sie sonst eigentlich überhören? Gibt es Geräusche, die Sie gar nicht einordnen können?

ub

Schule ohne Mitgefühl

Dürfen, sollen Lehrerinnen und Lehrer ihre Schützlinge in den Arm nehmen, um sie zu trösten? Ja sicher, sagt **Lisa Berens**. Auch wenn sie sich damit laut „offiziellen“ Empfehlungen dem Verdacht des sexuellen Missbrauchs aussetzen.

Damit mich niemand missversteht: Sexueller Kindesmissbrauch ist eine Katastrophe, ein Übergriff mit schlimmen, oft irreparablen Folgen für die Opfer, durch nichts zu entschuldigen. Und wenn die betroffenen Kinder zu den Täter*in in einem erzieherischen Abhängigkeitsverhältnis stehen – umso dramatischer. Ich weiß, wovon ich spreche. Ich wurde als Kind selbst Opfer von Missbrauch im familiären Umfeld; wenn ich mich heute daran erinnere, kann ich jede Berührung, die mir angeboten wurde, wieder spüren.

Trotzdem irritiert, ja erschüttert mich als Lehrerin eine Praxis, die seit den Missbrauchsskandalen um sich zu greifen scheint. Vor allem männliche Kollegen meiden jeden körperlichen Kontakt zu ihren Schüler*in, aus Angst, in den Verdacht des sexuellen Missbrauchs zu geraten. Dass grundlose Berührungen oder gar Begripshereien unangebracht, ja unzulässig sind, versteht sich von selbst; tatsächlich schrecken Kolleg*en jedoch sogar davor zurück, die ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen in den Arm zu nehmen, ihnen über die Wange oder den Arm zu streicheln, um eine Notsituation zu mildern! Wie verquer ist unser Denken mittlerweile eigentlich geworden? Lehrer*in, die eine schlechte Note geben, wird Herzlosigkeit unterstellt – aber wenn sie weinende Kinder oder Jugendliche in den Arm nehmen und zu trösten versuchen, geraten sie in den Verdacht, sexuell übergriffig zu handeln.

Vor einigen Jahren musste ich einem 17-Jährigen für eine Deutsch-Klausur die Note Fünf geben. Bis dahin hatte er immer deutlich bessere Zensuren erreicht, umso tiefer würde ihn diese Fünf treffen; das war mir schon beim Korrigieren klar. An seinem Blick konnte ich das gesamte Ausmaß seiner Enttäuschung und Selbstzweifel ablesen. Ich bat ihn, nach der Stunde kurz dazubleiben, weil ich mit ihm sprechen und ihm Mut machen wollte. Doch irgendwann während des Gesprächs verlor er die Fassung und begann bitterlich zu weinen. Sollte ich ihn einfach so sitzen lassen? Mir war die Brisanz der Situation sehr bewusst. Ich saß allein in einem Raum mit einem 17-Jährigen, streichelte erst seinen Arm und nahm ihn dann in den Arm, als ich spürte, dass ich seine Not so am besten lindern konnte.

Ich habe mit diesem Verhalten gegen all das verstoßen, was offensichtlich heute den Referendar*en quer durch alle Schularten eingetrichtert wird: „Berührt nie einen Schüler oder eine Schülerin, nehmt sie keinesfalls in den Arm oder (bei Jüngeren) auf den Schoß.“ Was für ein gefühlsunterkühltes Verhalten wird da von uns verlangt, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten!

Zentral für mein Handeln als Lehrerin ist immer: Was hilft einer Schülerin, einem Schüler in einer bestimmten Situation, die es zu bewältigen gilt? Wie kann ich ihm oder ihr helfen, insbesondere dann, wenn er oder sie schulisch scheitert? In derartigen Situationen zählt für mich nur, wie die Schüler* wieder auf die Füße kommen, Zutrauen zu sich und ihren Fähigkeiten finden. Wenn mir dazu ein körperlicher Kontakt sinnvoll erscheint, denke ich nicht darüber nach, ob es Anweisungen gibt, die diese Handlungsweise als unangemessen einstufen könnten. Das Unterlassen von Gesten, die Mitgefühl ausdrücken, verhindert keinen einzigen Fall von Missbrauch. Nach meiner Erfahrung schützen nur zwei Dinge vor Übergriffen: eine klare Ächtung solchen Verhaltens durch die Gesellschaft, verbunden mit Aufklärungsarbeit bei Erwachsenen und jungen Menschen, und ein Wissen um die eigenen Grenzen und die Fähigkeit, NEIN zu sagen!

Auch als Mutter wünsche ich mir für meine Kinder Lehrer*in, die jedenfalls derartige Anweisungen übergehen und aus ihrem Bauchgefühl heraus handeln, auch wenn sie dadurch scheinbar eine gesetzte Grenze überschreiten. Ich wünsche mir aber auch, dass diese Lehrer*in im Zweifelsfall sehr schnell reagieren, wenn sie merken, dass Schüler*in doch vor einer Berührung zurückschrecken. Kinder und Jugendliche wissen, was ihnen guttut, und wenn wir Erwachsene darauf „hören“, kommt es zu keinen unangemessenen Übergriffen.



Lisa Berens

ist verheiratet, Mutter von zwei Kindern und unterrichtet an einem bayerischen Gymnasium. 2010 erhielt sie den Deutschen Lehrpreis in der Kategorie „Schüler zeichnen Lehrer aus“.

Zärtlich gegen den Beton

Für manche sei seine Achtsamkeit und Zärtlichkeit für die Natur wohl überkandidelt, räumt **Ulrich Berens** sofort ein. Aber sie ist auch ein unheimliches starkes Motiv, die Schöpfung zu bewahren.

Von meinem Großvater gibt es ein vergilbtes Schwarz-Weiß-Foto, das ich sehr mag: Er steht auf einem Waldweg, lässig auf seinen Spazierstock gestützt, um die rechte Schulter eine Hundeleine und um den Hals ein Fernglas. Falk, sein Hund, sitzt auf dem Foto direkt neben ihm. Großvater strahlt auf dem Foto: Er ist im Wald. Von meinem Vater weiß ich, dass das immer schon sein Lieblingsort war. Meinen Großvater als „Naturfreund“ zu beschreiben, wäre eine grobe Untertreibung: Er liebte den Wald, die Natur – die Wunder der „Schöpfung“, wie er es als gläubiger Christ ausdrückte.

Ich selbst habe meinen Großvater nur kurz gekannt, er ist für mich zu früh gestorben. Aber vieles von seiner Schöpfungsverbundenheit hat er offensichtlich an meinen Vater weitergegeben. Und von dem wiederum habe ich sie „geerbt“. Aufgewachsen auf dem Land, war ich als Kind und als Jugendlicher stundenlang mit ihm in der Natur unterwegs, meist im Wald. Wir gingen „einfach nur“ spazieren, beobachteten Tiere, kontrollierten und reparierten Futterstellen. Mein Vater erzählte mir dabei viel von der „Lebensgemeinschaft Wald“, wie er es nannte, von den vielfältigen Beziehungen der einzelnen Lebewesen, von Bäumen, Sträuchern, Bodenpflanzen, von den großen Waldtieren und auch von Kleinlebewesen wie Insekten, Schnecken, Moosen und Pilzen. Ich war beeindruckt und fasziniert, vielleicht gar nicht mal so sehr von seinem immensen Wissen als von der Leidenschaft, mit der er an der Natur hing, sie durchschritt, sie respektierte und erkundete und mit der er sein Wissen mit mir teilte, seine Achtung, Achtsamkeit und, ja, die tief empfundene Zärtlichkeit, mit der er diesem Lebensraum begegnete und die aus jedem seiner Sätze sprach.

„Pass auf, da ist eine Ameisenstraße“, höre ich heute noch seine Warnung, wenn meine Augen die wuseligen Waldameisen zu meinen Füßen übersahen. Oder wie er auf ein unscheinbares Häuflein von Haselnussschalen hinwies: „Schau mal, hier muss irgendwo über dem Weg ein Eichhörnchen wohnen ...“ und in die Baumkronen spähte. Oder wie er kurz die Augen schloss, tief einatmete und mit einem seligen Lächeln zu mir sagte: „Horch hin ... Ist diese Stille nicht wunderbar?“

Daran muss ich jedesmal denken, wenn ich heute, Jahre nach seinem Tod, noch regelmäßig durch die Natur laufe und ganz bewusst darauf achte, wohin ich meine Füße setze: bloß nichts kleines Lebendiges übersehen oder durch Unachtsamkeit tottrampeln, am besten nicht einmal einen Stein unnötig umstoßen – darunter könnte sich ein Käfer verstecken. Mag sein, dass sich das für



den einen oder die andere „überkandidelt“ anhört; aber ich empfinde für die Natur, die uns umgibt, tatsächlich wie mein Vater eine große Zärtlichkeit. Und eng damit zusammen hängt ein starkes Gefühl von Verantwortung. Ich spüre die Verletzlichkeit und die Verletzungen der Natur fast physisch, ärgere mich maßlos darüber, wie gedanken- und achtlos Gewerbegebiet um Gewerbegebiet seelenlos asphaltiert und immer weiter ins Herz der Natur getrieben wird. Es ist ja nicht nur der Regenwald in Lateinamerika und Indonesien, der den Konsumbedürfnissen unserer ach so aufgeklärten und zivilisierten Gesellschaft geopfert wird, das gleiche passiert gleich vor unserer Haustür. Ich werde wütend, wenn ich am Rand meiner täglichen Runde durch die Natur vor meiner Haustür Tüten mit Abfall einer großen Fastfoodkette entdecke, die am Abend zuvor achtlos aus einem Auto geworfen wurden, und später im Fernsehen machtlos zuschauen darf, wie im Rheinland Bagger zwecks Deckung unseres Energiehungers – unvermeidlich, sagt die christlich-liberale Landesregierung – den „Immerrather Dom“ einreißen.

Also versuchen meine Frau und ich, in unserer Familie anders zu leben und kleine Zeichen zu setzen. Nicht aus Öko-Begeisterung oder missionarischem Eifer, sondern weil wir bei dem Raubbau an der Natur und den uns umgebenden Ressourcen nicht mitmachen möchten. Das fängt beim täglichen Einkauf an (möglichst ohne Plastikverpackungen) und geht bis zur Frage nach dem Energiemix, aus dem die Stadtwerke „unseren“ Strom produzieren. Dabei tun wir längst nicht alles und gelingt uns auch nicht alles, was sinnvoll wäre. Aber wir bemühen uns.

Was mich dabei schmerzt, ist: Anders als meinem Vater und Großvater ist es mir leider bis heute nicht gelungen, meine eigenen Kinder genauso für die Natur zu begeistern, wie ich selbst dafür begeistert wurde. Gerne würde ich ihnen dieselbe emotionale Verbundenheit, ein „Gefühl“ für die Größe und Schönheit der Natur vermitteln, die ich selbst so sehr als Bereicherung empfinde (und bei weitem nicht nur als weltbürgerliche Pflicht). Also versuche ich, sie bei unseren gemeinsamen Streifzügen und Wanderungen durch die Natur (auf die sie sich als „sportliche“ Herausforderung durchaus einlassen) auf den hübschen bunten Vogel hinzuweisen, den ich mit dem Fernglas entdeckt habe, erzähle ihnen wie einst mein Vater mir vom „Job“ des Eichelhäfers als „Alarmanlage des Waldes“ – und ernte wieder mal ein lakonisches, eher ironisches als staunendes „Was du schon wieder weißt, Papa ...“, bevor sie sich wieder dem Klettern auf den Felsen am Wegesrand widmen. Es tut mir fast schon weh, dass sie bis heute noch nicht den Unterschied zwischen einer Amsel und einer Krähe erkennen.

Oder bin ich bloß zu anspruchsvoll? Vielleicht ist es ja vermessen zu erwarten, dass meine Kinder die gleichen Gefühle für die Natur entwickeln wie ich und sich genauso mit dem Herzen dranhängen. Leben wir womöglich heute in einer Umwelt, die die Entwicklung solcher Gefühle kaum noch zulässt? Und ist nicht schon viel gewonnen, wenn der Gedanke sich in ihren Köpfen eingenistet hat, dass wir nur diese eine Erde haben und sie – im eigenen Interesse! – mit ihrem vielfältigen Leben schützen und bewahren müssen? Und wenn sie von da aus vernünftig und verantwortungsvoll handeln? Immerhin teilen sie meine Freude für die Fotografie, die ich vor Jahren als Hobby entdeckt habe. Sie ermöglicht mir, in der Natur zu sein, sie zu spüren und zu erleben, und meinem Gefühl für das, was ich da sehe und erfahre, Ausdruck zu verleihen. Über dieses Medium, glaube ich, können auch meine Kinder (und andere) ein Stück weit meine Emotionalität für die Schöpfung nachvollziehen.

Für mich passt dieser irgendwie künstlerische Zugang ideal. Ich empfinde Dinge wie Musik, Dichtung, Kunst, Glaube und Naturliebe auf einer zutiefst emotionalen Ebene miteinander verwandt, als einander im Kern ähnlichen Ausdruck von Zärtlichkeit, Empfindsamkeit, Achtsamkeit, als inneres Berührtsein von der Welt, so wie sie uns umgibt, mit ihrer Schönheit, ihrer Verletzlichkeit, ihren Brüchen, Narben und ihrer Kraft, sich neue Wege zu bahnen.



Ulrich Berens

arbeitet als Familienseelsorger in Donauwörth/Nordschwaben (Diözese Augsburg) und gehört zur Redaktion von *neue Gespräche*.



Gärtnern mit St. Paulus

Ein Treffpunkt zum Verweilen, gemeinsames Gärtnern von Klein und Groß, nachhaltiger Umgang mit der Natur: Der Mitmach-Garten, den die St.-Paulus-Gemeinde im Osten von Ludwigsburg symbolisch mit dem Pflanzen von 200 Blumenzwiebeln startete, schlägt viele Fliegen mit einer Klappe.

Bisher zierten das Gelände rund um das Paulus-Gemeindezentrum ganz herkömmlich Rasen und Sträucher – ein Grundstück wie 1.000 andere, die früher oder später bebaut oder in Parkplätze umgewandelt werden. Bis im Ausschuss für Erwachsenenbildung der Kirchengemeinde eine andere Idee „zündete“: Nach dem Vorbild des „Urban Gardening“ sollen hier demnächst Gemüse, Kräuter, Blumen und Obst wachsen. Um die Verwirklichung kümmert sich ein Kernteam aus ehrenamtlichen Aktiven der Kirchengemeinde, Bewohner*in der angrenzenden Viertel und fünf Studenten des berufsbegleitenden Masterstudiengangs Public Management der Ludwigsburger Hochschule für Verwaltung und Finanzen.

Die Idee „Urban Gardening“ macht seit einigen Jahren in vielen

Städten weltweit Furore. Überall finden sich interessierte Städter* zusammen, um öffentliche Flächen gemeinschaftlich zu bewirtschaften, zu bepflanzen oder anderweitig gemeinsam für die Gemeinschaft zu nutzen. Dahinter steht ein neues Bewusstsein, das in Stichworten wie lokale Nahrungsmittelerzeugung, soziales Miteinander und klimagerechtes Handeln zum Ausdruck kommt. In Zeiten des Klimawandels und des Feinstaubes geht es den Aktiven nicht nur darum, das Stadtbild zu verschönern, sondern auch etwas im Sinne der Nachhaltigkeit und Generationengerechtigkeit zu tun.

Beim ersten Spatenstich im Rahmen eines offenen Workshops wurden nicht nur symbolisch 200 Blumenzwiebeln gesetzt, sondern auch fleißig Ideen gesammelt. Dabei wurde deutlich, dass der Paulus-Mitmach-Garten nicht nur ein Ort sein soll, an dem Erwachsene und Kinder gemeinsam pflanzen, harken, gießen und ernten; vielmehr soll ein Treffpunkt entstehen, an dem man gerne verweilt. Sitz- und Spielmöglichkeiten sind fest vorgesehen, sogar eine Hobby-Imkerei ist in Planung. Und last not least winken ideelle „Gewinne“:

das gute Gefühl, die Gemeinschaft zu stärken, Umwelt und Natur zu bewahren und an einer „enkelgerechten“ Stadt mitzubauen – Ziele, die gerade auch „Kirchens“ gut zu Gesicht stehen.

i Alexander Bair
ist Mitglied des Kirchengemeinderats
St. Paulus in Ludwigsburg.
paulusmitmachgarten@t-online.de

Sie haben

ein spannendes, originelles, neues, bewährtes oder sonst auf irgendeine Weise interessantes Projekt zur Familienbildung oder -pastoral, das Sie gerne vorstellen und anderen zum Nachmachen empfehlen möchten?

Dann schicken Sie uns eine Kurzdarstellung:
redaktion@neue-gespraech.de

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Der andere Vatertag

Muss der Vatertag denn immer als feucht-fröhliches Trinkgelage unter Männern enden? Wie wär's stattdessen mal mit einem Erlebnistag für Vater und Kind(er)? Vier Fachstellen aus dem Bereich der Erwachsenenpastoral im Bistum Regensburg haben ein attraktives Programm dafür entwickelt.

Vatersein ist ein Grund zum Feiern, keine Frage! Und im Landkreis Regensburg finden sich einige wunderbare Flecken Natur, die dafür eine perfekte Kulisse bieten. „Wir wünschen uns, dass Väter und Kinder eine gute Zeit miteinander verbringen, gemeinsam Neues entdecken, Spaß haben und dabei ihre Verbindung stärken“, sagt Andreas Dandorfer von der Fachstelle „Ehe und Familie“, die sich dazu mit der Alleinerziehenden-, der Männer-Seelsorge und dem Kolping-Erwachsenenbildungswerk zusammengetan hat.

Entsprechend breit ist das Angebot: Einen Nachmittag lang können Erwachsene und Kinder

auf einer großen Wiese am Fluss alles Mögliche ausprobieren – Bogen schießen, Wikinger-Schach spielen, Weidenpfeiferl schnitzen, Metallgebilde schmieden, Up-cycling-Beutel basteln, in die Zirkusschule gehen ... Als besonderes Highlight erweist sich jedesmal das Rudern mit einer nachgebauten Römer-Galeere auf der Donau; um die zu bewegen, braucht es 40 tüchtige Paar Arme. Nach einer knappen Stunde steigt aus dem imposanten Holzschiff ein Haufen glücklicher und ausgepowerter Männer und Kinder und macht sich über Kuchen und Getränke her, die zur Stärkung bereitstehen. Für dieses Jahr steht als neue Attraktion der Bau von Schweden-Stühlen auf dem Programm – eine einfache Konstruktion, die die Vatertags-Gäste ohne große Vorkenntnisse herstellen und am Ende als tolles Outdoor-Möbel nach Hause mitnehmen können.

Schon der Untertitel „anders – besser – echt“ deutet an: Mit dieser Veranstaltung wollen die

Organisator*en bewusst ein qualitatives kirchliches Angebot als Inspiration für Väter und Kinder platzieren. Das lassen sie sich einen beträchtlichen Aufwand kosten, nicht zuletzt mit Blick aufs Personal. Ab Januar beginnen die vier ReferentInnen der beteiligten Stellen zu planen, fürs Backen, Packen, Aufbauen und für den Tag selbst kommen weitere vier HelferInnen dazu plus „externe“, die das nötige Fachwissen für einzelne Aktivitäten einbringen.

Das Interesse beim Publikum ist jedenfalls da; mit etwa 150 Besucher*in hat sich „Der andere Vatertag“ inzwischen fest im örtlichen Veranstaltungskalender etabliert, und etliche Familien nehmen eine Stunde Anfahrt dafür gerne in Kauf. Kosten entstehen ihnen keine für diesen tollen Tag, den die Erwachsenenbildner* in diesem Jahr zum fünften Mal organisieren; auch eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bevor das bunte Treiben zu Ende gehen kann, müssen die Kids noch Stöcke für das Stockbrot finden und passend schnitzen. Dann feiern alle zusammen eine Andacht um die große Feuerschale herum. Inzwischen ist aus dem Feuer die richtige Glut geworden, damit das Stockbrot gut gelingt.

Ach ja, übrigens: Mütter dürfen auch dabei sein.



i Kathrin Hauser
arbeitet als Referentin in der
Fachstelle für Alleinerziehende
im Bistum Regensburg.
kathrin.hauser@bistum-
regensburg.de

Ins Bistro der Liebe wegen

Raus aus dem durchgetakteten Alltag, sich ganz entspannt bei Wasser, Saft, Bier oder Wein und Knabbereien Zeit füreinander nehmen: Dazu lädt das Paar-Bistro der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Hildesheim in Braunschweig ein.

15 Paare sitzen an diesem Abend bei Kerzenschein zu zweit an Bistrotischen im Saal des Braunschweiger Dominikanerklosters. Sie sind gekommen, weil sie wohl spüren, was die Gesprächsleiterinnen Regine Hain und Nele Ruhe erklären: Es lohnt sich, auch in guten Zeiten über die eigene Partnerschaft zu sprechen und nicht erst in Krisen zur Eheberatung zu gehen. Denn jede Ehe sei ein Wachstums- und Reifungsprozess, durchlaufe Phasen von Nähe und Distanz, Höhen und Tiefen, Durststrecken und Oasen, kurz: „Partnerliebe ist Arbeit.“

Also ran: Nach einer kurzen Begrüßung und Einführung reißen die Leiterinnen in knapp zehn Minuten, fachlich fundiert und aufgepeppt mit Filmszenen und Songtexten, das erste Thema an: *Veränderungen durch dich*. Dann verteilen sie Karten mit Leitfragen dazu – und lassen den Paaren 20 Minuten Zeit und Muße, sich ungestört darüber auszutauschen:

- » Habe ich mich durch unsere Partnerschaft zum Positiven weiterentwickelt? Bin ich offener, spontaner, sicherer ... geworden?
- » Ich kann so ... sein/kann diese Seite ausleben, weil du ...
- » Durch dich habe ich ... (Orte, Aktivitäten, Gewohnheiten, Lebensführung ...) kennengelernt.
- » Das Zusammenleben mit dir ist eine positive Herausforderung für mich, weil ...
- » Womit setze ich mich deinetwegen oder mit dir auseinander?



- » Wozu hast du mich inspiriert?
- » In diesem Bereich, der mir wichtig ist (Beruf, Familie, Ehrenamt, Hobby ...) spüre ich deine Unterstützung/Rückendeckung.
- » Besonders dankbar bin ich dafür, dass du ...

Es geht nicht darum, dass die Paare alle Punkte „durcharbeiten“. Vielmehr sollen sie eigene Schwerpunkte setzen, Wünsche austauschen, vielleicht auch neue Seiten aneinander entdecken und Dinge erfahren, die bisher unausgesprochen blieben. Wohlgemerkt: Weder greifen die beiden Gesprächsleiterinnen ein, noch gibt es einen Austausch mit anderen Paaren über die Tische hinweg. Es geht einzig und allein um die eigene Partnerschaft.

Nach dem gleichen Ablaufmuster folgen im Laufe des Abends noch drei weitere Themen. Zum Beispiel: *Zeit für uns! / Partnerschaft im Alltag, Macht und Anpassung, Wünsche aneinander oder Stärken der Beziehung*. Für die Paare ist das kein Spaziergang; sie können nicht einfach passiv zuhören, sondern

müssen in sich gehen, nachdenken, berühren manchmal auch „wunde“ Punkte ... Doch die entspannte Atmosphäre und das gemeinsame Erleben erleichtern den Austausch, und nach einem „gemütlichen“ Teil zum Abschluss verabschieden sich alle in dem Gefühl, dass die neuen Impulse für ihre Beziehung den Unkostenbeitrag (fünf Euro/Paar) allemal aufwiegen.



Regine Hain

leitet die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Hildesheim in Braunschweig.
hain@eheberatung-braunschweig.de

Zwischen den Generationen

Viele soziale Einrichtungen, Vereine und Kirchengemeinden versuchen, für jede Generation ein passendes Angebot bereitzuhalten. Kitas und Jugendzentren, Familien-, Erwachsenenbildung oder Seniorentreffs – für jedes Alter ist etwas dabei. Doch ist diese Trennung der Generationen überhaupt noch zeitgemäß? Wäre es nicht genauso und gerade auch wichtig, den Kontakt zwischen den Altersgruppen zu fördern? Wie solche Angebote für mehrere Generationen funktionieren können, zeigt eine Fortbildung von *familienbildung deutschland – Katholische Bundesarbeitsgemeinschaft für Einrichtungen der Familienbildung*. Bei der Qualifizierung zum/zur **Generationen-Lotsen*** auf der Basis des „Dülmener Modells“ (Termin: 14./15. Juni 2018) geht es u. a. um Grundkonzepte intergenerativen Arbeitens und um die Frage, welche Potenziale und Chancen Angebote des Voneinander- und Miteinander-Lernens für die Generationen erschließen.

Info und Anmeldung über
www.familienbildung-deutschland.de

Jugendseelsorge kompakt

Jugendpastoral ist immer im Fluss und entwickelt sich weiter. Deshalb versteht die *Arbeitsstelle für Jugendseelsorge der Deutschen Bischofskonferenz* die Broschüre **An Jesus Christus Maß nehmen**, in der sie 15 Handlungsfelder der Jugendpastoral beschreibt, einerseits als Standortbestimmung, um anschlussfähig für Diskussionen zu werden. Andererseits sieht sie darin aber auch einen Zwischenbericht, der einer ständigen Fortschreibung bedarf.

Die Broschüre gibt einen Überblick über die Gesamtsituation der Jugendpastoral und einen kuren Einblick in die aktuellen Handlungsfelder. Deutlich wird, dass es durch eine wertschätzende Grundhaltung gelungen ist, Poliarisierungen abzubauen und die Vernetzung zwischen den Handlungsfeldern zu fördern.

Bezug
Arbeitsstelle für Jugendseelsorge
 Carl-Mosterts-Platz 1
 40477 Düsseldorf
www.afj.de



Wir-Gefühl mal 24

Sich Zeit füreinander zu nehmen, fällt manchmal schwer. Mit den **Glücksideen** geht es jetzt ganz einfach: eine der 24 inspirierenden Foto-Postkarten 'raustrennen und der Beziehung einen neuen Kick schenken. Insider wissen dann endlich, warum glücklichen Paaren das Wetter am Freitag egal ist ... Nach dem gleichen Muster stärken und feiern 24 weitere Rituale das Wir-Gefühl in der Familie. Ideen vom Aufstehen über den Essenstisch und die gemeinsame Spritz-Tour bis zum Gute-Nacht-Kuss zeigen Kinder und Eltern jeden Tag aufs Neue: Wir sind eine tolle Familie!



Die 24 Karten für Paare:
 ISBN 978-3-96157-024-9,
 für Familien:
 978-3-96157-023-2
 kosten jeweils 10 €
 (zzgl. Versand).

Bezug
**AKF-Arbeitsgemeinschaft
 für Katholische Familienbildung e.V.**
 Mainzer Str. 47 · 53179 Bonn
info@akf-bonn.de

„Du bist unser Kind“

Kinderwunsch. Wunschkind. Unser Kind! ist das Thema der „Woche für das Leben“, die die katholische und die evangelische Kirche vom 14.–21. April 2018 mit bundesweiten Aktionen begehen. Sie wollen Eltern dazu ermutigen, ihr Kind vorbehaltlos anzunehmen, und bieten dafür Unterstützung, Beratung und Begleitung an. Die Broschüre zur Woche für das Leben lädt ein, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen.

www.woche-fuer-das-leben.de

Auf dem Weg zum Altar

Wir trauen uns ist der Titel einer Broschüre, die im Bistum Passau Paaren bei so genannten „Tagen der Ehevorbereitung“ mitgegeben wird. Sie hilft bei der Vorbereitung der Trauungsfeier, erschließt den Trauungsgottesdienst und gibt Anregungen zu Fragen von Partnerschaft und Familie ebenso wie zur Spiritualität in der Ehe.

Info
Referat Ehe und Familie der Diözese Passau
Tel. 08 51/393-61 01
www.eheundfamilie.bistum-passau.de



Medien-fit mit FLIMMO

Wie können Eltern die Mediennutzung ihrer Kinder gut begleiten? Was brauchen Kinder, um medienkompetent zu werden? Was sollten Eltern wissen, um sich mit Kindern im Medienschwung zurechtzufinden? Eine Antwort heißt **FLIMMO**. Dreimal jährlich per Broschüre und ständig im Internet versucht der Verein *Programmberatung für Eltern*, der von den Landesmedienanstalten getragen wird, zwischen den Fernseh-Wünschen der Kinder und den Sorgen zu vermitteln, die sie damit bei ihren Eltern auslösen. Dazu erklärt **FLIMMO**,

- » was sich Kinder zwischen 3 und 13 vom Fernsehen wünschen,
- » welche Fähigkeiten sie haben, das Gesehene zu verarbeiten,
- » welche Fernsehangebote für sie heikel oder gar problematisch sein können.

Außerdem wirft **FLIMMO** auch einen Blick auf das Internet; die neueste Broschüre erklärt unter anderem Reiz und Risiken der Plattform *YouTube*.

FLIMMO erscheint kostenfrei. Familienbildungsstätten, Kitas, Pfarreien u. a. Einrichtungen, die viele Eltern erreichen, können die Broschüre auch in größerer Stückzahl bestellen.

Bestellung unter
www.flimmo.tv/bestellung



Blickpunktthemen der nächsten Hefte

2 | 2018
Bildungshaus Familie
Was Kinder (und Erwachsene)
sonst nirgends lernen

3 | 2018
Mittendrין? Oder nur dabei?
Singles und Familien

4 | 2018
Verliebt, überzeugt, entschieden
Auf dem Weg zur Ehe

Kontaktstellen neue Gespräche

unterstützen haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter* der Ehe- und Familienpastoral und der Alleinerziehendenarbeit. Adressen unter www.neue-gespraech.de/kontaktstellen

Impressum

neue Gespräche Partnerschaft.Ehe.Familie. - 48. Jahrgang 2018 · Heft 1 Februar/März · ISSN 0930-1143 · herausgegeben für die Kontaktstellen neue Gespräche von der AKF – Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 02 28/37 18 77, info@akf-bonn.de, www.akf-bonn.de

neue Gespräche erscheinen viermal jährlich zum Abonnementpreis von 10,00 Euro im Jahr (einschließlich 7 % Mehrwertsteuer, zuzüglich Versandkosten), Österreich 15,30 Euro, Luxemburg 17,00 Euro, Schweiz 16,20 sFr. Die Bezugsdauer verlängert sich jeweils um ein Jahr, sofern nicht eine schriftliche Abbestellung bis zum 15. November bei den Kontaktstellen der zuständigen Ordinariate erfolgt.

Redaktion: Ulrich Berens (ub), Donauwörth, verantwortlich; Elisabeth Amrhein (ea), Würzburg; Martina Fries (mf), Saarbrücken; Hubert Heeg (hh), Bonn; Jessica Lammerse (jl), Mettmann; Johanna Rosner-Mezler (ro-me), Stuttgart; Ingrid Schell (is), Freiburg; in Zusammenarbeit mit dem Redaktionsbüro Josef Pütz (jp), Mönchengladbach. Alle erreichbar über die AKF. Beiträge, die namentlich gekennzeichnet sind, geben die Meinung des Verfassers wieder, nicht immer auch die der Redaktion oder die des Herausgebers.

Gestaltung: kipconcept gmbh, Bonn
Druck: Druckerei Engelhardt, Neunkirchen

Die in der Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.

Quellennachweis: Pierre Stutz (S. 23): Deine Küsse verzaubern mich. Liebe und Leidenschaft als spirituelle Quellen. © Verlag Herder GmbH, Freiburg i.Br. 2015, S. 157ff

Offensichtlich hat unsere moderne, so aufgeklärt scheinende Gesellschaft sich in einem seltsamen Paradox verfangen: Einerseits zeigen Mode und Medien so viel nackte Haut, wird sexuelle Offenheit zur Norm erhoben, ist die Werbung für Waschmittel, Margarine und Versicherungen voll mit Menschen, die ganz lieb miteinander kuscheln – und gleichzeitig häufen sich die Berichte, dass Isolation und Einsamkeit zunehmen, dass 40 von 100 Deutschen ungewollt allein leben, dass in Großstädten der Single-Haushalt zur Standardlebensform wird und immer mehr Menschen sich bereits in jungen Jahren zu Tode einsam fühlen. ... Vielleicht kommt es ja genau darauf an: in unsere erkaltete Gesellschaft Eigenschaften einzubringen wie Offenheit, Neugier und Sensibilität für die Menschen neben mir, Empfindsamkeit für Schmerz und Ungerechtigkeit, Zärtlichkeit für die Schöpfung, vorbehaltlose Empathie für Menschen in Notsituationen. Zu sehen, was der andere braucht, und ihm ohne Arg zu geben, was ich geben kann..

Ulrich Berens