

**Thema: «Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe»
Im Beziehungs- Alltag: Anwendung und Exerzitie**

Autor: Felix Scherrer

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt.

Wesentliche Inhalte sind ausgeblendet und gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link **Bestellen** angefordert werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

Zum Weihnachtsfest und ebenso für den Alltag: Am Tisch sollen alle und alles einen Platz haben dürfen. Dazu hier – verknüpft mit der Jahreslosung 2024 – eine Exerzitie mit Tiefgang.

Anhalten und Pause

ANHALTEN BEI SICH

- ?₁ Frage: Eine Begegnung mit einem anderen Menschen. Ich führe mir eine konkrete Situation vor Augen. Ich halte an und notiere die dabei in mir begehenden Gefühle und Gedanken und Wahrnehmungen am Körper.

NACHFRAGEN – WIRKBEWUSSTHEIT

- ?₂ Frage: Was wurde in dieser Begegnung bei meinem Gegenüber bewirkt?
Für einen Moment versuche ich mich in diese Person zu versetzen. Im Bewusstsein, dass dies lediglich meine Interpretation ist. Darum gehe ich direkt auf die Person zu und frage:
- ?₃ Frage: Was hat diese Begegnung mit mir bei dir ausgelöst? Was sind dabei deine Gefühle und Gedanken?

PAUSE

Die Pause schafft Raum. Der Ton, hier die Gefühle, können anklingen, sich ausbreiten, Raum einnehmen.

- ? Frage: Wieweit ver helfe ich meinen Tönen, meinen Gefühlen zum Leben, lasse ich diese anklingen?
- ? Frage: Wieweit helfe ich mit, die Töne, die Gefühle des Gegenübers zum Klingen zu bringen?

PAUSE

Die Pause, ein schwieriges Element.

Klingt subjektiv negativ Empfundenes an, dann mündet dies mitunter nicht in eine raumgebende Pause, sondern in Diskussion, Vorwurf, Erwartung, Interpretation, Selbstanklage, Schweigen. Ein Konflikt ist entstanden, es wird versucht, diesen zu lösen.

Traurig dabei: Die generierten Töne, die generierten Gefühle, werden durch Reden, Analysieren, Interpretieren und Lösungsfindung überlagert. Das Wesentliche bleibt unberührt, geht verloren. Man hat dann zwar geredet und diskutiert, vielleicht einen Konsens gefunden, aber Berührung beim Wesentlichen – bei sich selbst, beim Gegenüber, im Miteinander – hat nicht stattgefunden.

? Daher ergänzend die Frage: Wieweit bin ich sensibilisiert und kann differenzieren zwischen **a.** Gefühlen und **b.** Gedanken, Handlungen? Bei den Notizen aus Frage 1 und Frage 3 die Gefühle hervorheben.

Und weiter betrachtend das Paradoxon: Ich wünsche mir zwar, gehört und wahrgenommen zu werden. Begegnet mir dann jemand positiv berührend, hörend, dann kann ich das mitunter nicht annehmen, nicht geschehen lassen.

? Frage: Wie ist das, mich bei meinen Gefühlen und Empfindungen – in einer bestimmten Situation – von einer Person berühren zu lassen?

? Frage: Welche Reaktionen beobachte ich bei mir selbst?
Wie beschreibt mein Gegenüber meine Reaktion?

Haltung aus Liebe – Selbstreflektion

«Alle eure Dinge lasst in der Liebe geschehen.» 1 Kor 16,14

HERZENSHALTUNG

Mein Tun, mein Handeln, mein Denken basiert auf einer inneren Haltung, einer Herzenshaltung. Entweder ist diese liebevoll motiviert, ansonsten beruht diese auf Machtausübung und Böswilligkeit.

? Frage: Wie ist mein Umgang mit mir selbst – und folglich mit meinem Nächsten – motiviert? Das Fragen auch hier bezogen auf eine konkrete Situation.

Schritte zur Selbstprüfung:

KOMPLET

In der Komplet, dem Nachtgebet im Stundengebet (Tagzeitengebet), führe ich mir den vergangenen Tag vor Augen:

Wo habe ich heute gegen mich selbst und gegen meinen Nächsten Pfeile geschendet? Pfeile beinhalten Methoden wie: Selbstanklage, eigene Empfindungen unterdrücken, vernachlässigen, Ablenkung, Schweigen, Vorwürfe und Erwartungen an das Gegenüber, gedankliche, verbale, emotionale, physische, sexuelle, und geistliche Gewalt gegen sich selbst und den Nächsten.

*«Ich bekenne Gott, dem Allmächtigen,
und allen Brüdern und Schwestern,
dass ich Gutes unterlassen und Böses getan habe,
ich habe gesündigt in Gedanken, Worten und Werken. ...»*

Sünde, Definition:

Denken, Handeln, Reden, welches nicht aus Liebe, sondern auf Machtausübung gründend motiviert ist. Pfeile gerichtet gegen sich selbst und den Nächsten. Auch ein vordergründig korrekt, höflich und aufmerksam erscheinendes Verhalten kann auf Machtausübung beruhen.

Umkehr: Eingeständnis der eigenen Nichtvollkommenheit – Demut – Gnade

PFEILE – ZEIGERFUNKTION

Es geht nicht primär darum, Pfeile zu vermeiden. Dies käme gleich einem vordergründigen sich verbessern wollen. Bleibt dabei fein-hintergründiges Empfinden unberührt, mündet dies in Selbstüberhebung, Selbstherrlichkeit oder Versagen und Selbstablehnung. Vielmehr werden Pfeile dahingehend *dienlich*, uns mit dem tieferliegenden Wesentlichen in Kontakt zu bringen.

DEMUT – GNADE

Als Demütiger gestehe ich ein, auf dem bisherigen Weg nicht weiter zu kommen. Als Demütiger nehme ich die Haltung eines Dienenden ein. Ich verschiebe den Fokus weg von mich vordergründig verbessern wollen. Dafür kehre ich um und ver helfe dem Wesentlichen, dem feinhintergründigen Empfinden zum Leben.

Im Moment der Situation, in der Akutphase, gilt es Gnade walten lassen. Gnade gegenüber sich selbst und dem Nächsten. Ich gestehe mir ein:

- A Ich bin jetzt nicht fähig, konstruktiv etwas beizutragen.
- B Daher gehe ich auf Distanz, zur Beruhigung und Selbstreflektion.
- C Danach komme ich wieder zurück.

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctf.ch bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

UMKEHR – PILGERWEG

An diesem Punkt angelangt haben wir die Bewegungsrichtung geändert. Wir sind dem Ruf zur Umkehr gefolgt. Verzicht auf eigene vordergründige Methoden von Bewerten, Abwägen von Gut und Böse, Urteilen, Richten – sich hinwenden zu dem Wesentlichen, den feinen Tönen, den Gefühlen im Hintergrund.

Auf diesem Weg erbittend, er flehend «*O Gott, komm mir zu Hilfe!*». Dabei vertrauend der Schöpferinstanz, Gott Vater, Jesus Christus und Heiliger Geist, die mir auf diesem Weg beisteht. Beisteht und wandelnd wirkt. Das ist im Kern Inhalt des Evangeliums.

Bildlich gesprochen: Vertrauend be gebe ich mich auf den Pilgerweg, den Weg durch die Wüste, schmal, länger als gewünscht der Weg – welcher zum Quellort wird.

«Selig die Menschen, die Kraft finden in Gott, dem Herrn, die Pilgerwege im Herzen haben. Ziehen sie durch das Tal der Dürre, – wird es zum Quellgrund und Frühregen hüllt es in Segen.» Ps 84,6f

Zur Quelle werde ich nicht gelangen auf meinem Lebensweg im diesseitigen Dasein. Den Weg aber werde ich zunehmend als Quelle erfahren.

Anwendung im Beziehungs- Alltag

Einüben, mit sich selbst und in zwischenmenschlichen Beziehungen:
Anknüpfend an die Fragen bei 1 und 3 und der darauf folgenden Pause:

Ich ver helfe den begegnenden Tönen, den Gefühlen, zum Leben. Ich lasse die Gefühle anklingen, alle.

- ? Frage: Wie kann ich den Tönen, den Gefühlen Gestalt geben? Was sind dazu für mich geeignete Methoden?
- ? Frage: In welcher Form habe ich in meiner Antwort zur vorgehenden Frage das Element der Pause einbezogen?

INTONATION

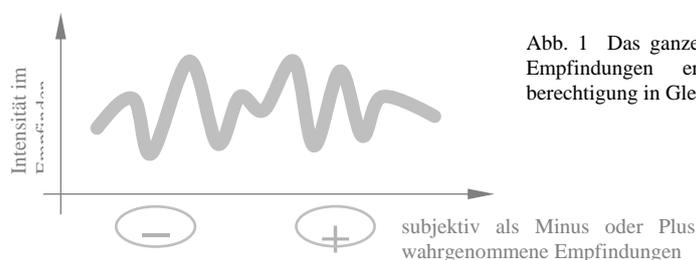
Alle Töne, alle Gefühle, von Plus bis Minus überspannend das ganze Spektrum, haben Daseinsberechtigung und werden gleichwertig behandelt.

Darin erfahren die als negativ empfundenen Gefühle eine besondere Zuwendung:

«... die wir für weniger edel ansehen, erweisen wir umso mehr Ehre.»

1 Kor 12,22-26 und 1 Kor 12,31-13,13

Der Leib mit seinen Gliedern bezieht sich auch hier, gemäss dem hohen Gebot, auf den Umgang mit sich selbst (Mt 22,39). Dieser Umgang als Basis für und wirkend auf den Umgang mit dem Nächsten.



Ü ÜBUNG: Gestaltgebung. Angewendet im Umgang mit sich selbst, in einer nahen

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

WERDEND

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

«Alle eure Dinge lasst in der Liebe geschehen.» 1 Kor 16,14

Für sprachlich Interessierte: Das Werdende kommt im Bibeltext von Martin Luther gut übersetzt zum Ausdruck: «*lasst ... geschehen ...*». Im Griechisch des Neuen Testaments steht hier das Verb γινέσθω [ginésthō], Grundform γίνομαι, werden, geschehen, geboren werden.

Liebevoll handeln und denken kann man nicht *machen*. Aus einer liebevoll motivierten Herzenshaltung aber kann liebevolles Denken und Handeln geschehen, geboren werden. ■

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

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

Copyright © 2023 CTL Bern

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

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

Spenden

Bitte helfen Sie mit, Menschen in eingeschränkter finanzieller Situation eine Therapie und Seelsorge bei der CTL zu ermöglichen.

Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Spenden Konto

CTL Christlich-Therapeutische Lebensberatung
3011 Bern

IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3

