

Thema: Therapie und Gebet

Autor: Felix Scherrer

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

In diesem Artikel gebe ich im ersten Teil einen

- Einblick in die Form des Wiederholungsgebetes

und im zweiten Teil anhand einer konkreten Situation die

- praktische Anwendung im therapeutischen Arbeiten.

Das Wiederholungsgebet ist eine alte christliche Meditationsform. Die Botschaft soll nicht nur den Kopf erreichen, sondern auch das Herz. Durch die Wiederholung fällt die Botschaft in die Tiefen der Seele. Vergleichbar wie trockenes Land, das bewässert werden möchte. Nicht ein starker Regenguss, sondern ein leichter, dafür anhaltender Regen durchtränkt den Boden nährend.

«Gott, mein Gott bist du; nach dir suche ich. Es dürstet nach dir meine Seele, nach dir schmachtet mein Fleisch in einem dünnen und erschöpften Land ohne Wasser.» Ps 63,2

Die Wiederholung bewirkt zunehmende innere Ruhe. Der Verstand muss nicht arbeiten, dafür wird Raum frei für eigene Gedanken und Gefühle. Dieses sich Öffnen schafft Raum für das Wirken Gottes durch den Heiligen Geist, auf einer tieferen Ebene, im Herzen.

Der Rahmen bildet ein Anfangs- und ein Endvers. Dazwischen wird ein Glaubensgedanken eingefügt, das Gesätz. Die Wiederholung läuft folgendermassen ab:

Anfangsvers Gesätz [1-...] Endvers	}	<i>Dieses Element wird mehrfach wiederholt.</i>
---------------------------------------------------------------	---	-------------------------------------------------

Dann beginnt man wieder von vorne mit dem zweiten Gesätz und so fort.

Nach Eingewöhnung kann man jeweils beim Gesätz anhalten und dabei den eigenen Gedanken und Gefühlen betend Raum geben.

Ein Wiederholungsgebet von Romano Guardini:

Rahmen mit Anfangs- und Endvers und fünf Gesätzen.

«Gepriesen sei der Herr, der Sohn des lebendigen Gottes

1. **der um meine Not weiss ...**
2. **vor dem meine Sünden offen sind ...**
3. **der mir Kraft gibt zum Guten ...**
4. **der die Meinen mehr liebt, als ich es vermag ...**
5. **dem alle Gewalt gegeben ist im Himmel und auf Erden ...**

**Jesus Christus, Erlöser der Welt, mein Heiland und Bruder,
erbarme dich meiner.»**

Therapeutische Anwendung des Wiederholungsgebetes

Im Folgenden finden sich Kommentare und Elemente aus Sitzungsprotokollen und Transskripten aus den Therapiestunden mit einer Frau.

... der um meine Not weiss ...

Es ist, wie wenn ich es nicht mehr unter Kontrolle habe ..., das Gefühl, es würde mir entgleiten ..., erlebe mich als nicht genügend, wie als Störung für die anderen. Die Angst, nicht mehr geliebt, alleine sein dann ..., zu versagen, nicht wahrgenommen werden.

Die Angst vor der Begegnung mit meinem Körper, der so viel weiss, vor dem Schmerz, der damit verbunden ist ...

Meine Ängste und Gefühle machen mir den Weg schmal, möchten mich daran hindern, Neues zu wagen. Ich nehme die Ängste mit auf den Weg ..., ich möchte es wagen, glauben, möchte in der Freiheit von Gott leben und weniger gefangen in mir selbst.

Was ist für mich das Neue?

Bedürftigkeit ist ein grosses Thema für mich. Mich einfach mal fallen lassen, nicht kontrollieren müssen, mich sinken lassen ..., mal unvollkommen sein, etwas bleiben lassen ..., auf das Herz hören, lockerer umgehen, weniger machen ..., aus dem Konzept fallen ...

Liebevoller mit mir selbst sein, mich zeigen, auch mit Grenzen: sagen, ich mag jetzt nicht, es ist mir zu viel; zu meinem Essverhalten stehen, wenn ich mittags einfach mal nur Salat nehme, zu meinem konstitutionellen Untergewicht stehen, auch wenn andere denken oder sagen, ich sei krank oder ich wolle ja nur noch mehr abnehmen.

Ich möchte so gerne einfach mal nur anlehnen dürfen. Möchte Nähe in einer Beziehung erleben, Partnerschaft. Erfahren wie es ist, mich zutiefst mit meiner Unsicherheit wahrgenommen zu erleben.

Gott, Jesus Christus, du siehst, dass mir das Not macht. Ich habe Angst das Neue zu wagen, Neuland zu betreten, in die Arme genommen zu werden. Stehe du mir bei, nimm du mich und meine Angst an der Hand.

Ich frage mich: Wie ist das für dich, meine Wächterin die du für meinen Selbstschutz zuständig bist, wenn ich meine Bedürfnisse und Ängste auf direkte Art zeige? Wenn ich mir Aufmerksamkeit wünschen und einfordern würde und nach aussen weniger abweisend und kalt wirken?

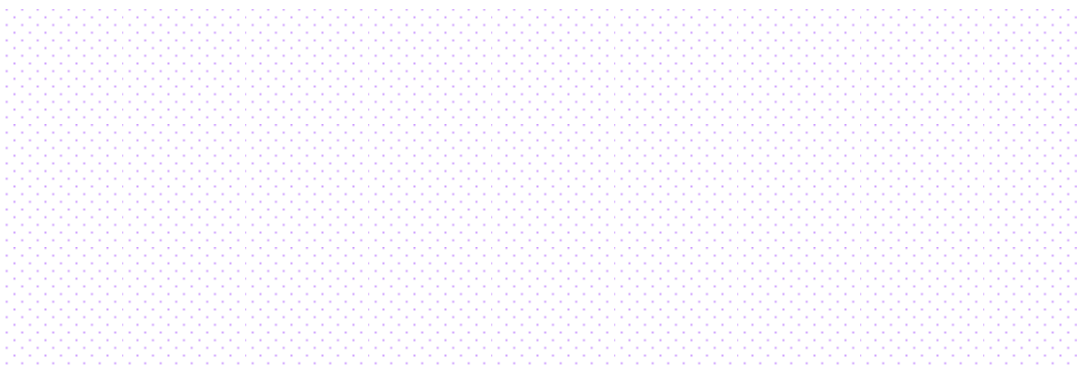
... vor dem meine Sünde offen ist ...

Ich bin es gewohnt, die Dinge selber zu machen, gut zu sein, Anforderungen zu erfüllen, effizient zu sein. Ich habe einen Perfektionismus entwickelt und gelernt, gut zu funktionieren. Damit habe ich viel erreicht, vor allem schulisch und bildungsmässig. Man sagt von mir, dass ich jetzt zur Elite gehöre. Das ist gut und recht und ich bin auch stolz darauf.

Aber es ist auch ein Schutzwall hinter dem ich mich verstecke. Meine innersten Bedürfnisse nach Nähe, gehalten sein, mit meiner Unsicherheit und dem Verängstigten wahrgenommen zu werden – das tut so weh, zu spüren, wie alleine ich damit bin.

Mich an dem Punkt schützen ist zwar in der Vergangenheit notwendig gewesen, aber es ist auch ein Nicht-Vertrauen darauf, dass Gott Vater und Jesus Christus mir diesen Schutz bieten möchten. Somit ist das Nicht-Vertrauen, das Selber-machen-Wollen eine Zielverfehlung oder anders gesagt Sünde. Herr, vergib mir, dass ich mich selbst, durch meinen Selbstschutz, meine Wächterin, an einem erfüllteren Leben gehindert habe. Hilf mir dabei, die neue Freiheit im Vertrauen auf dich einzuüben.

... der mir Kraft gibt zum Guten ...



Die Stimmen der Wächterin in mir sind fordernd und anklagend. Ich habe in der Therapie gelernt, nicht mehr gegen diese anzukämpfen. Lange genug habe ich das versucht und es hat absolut nichts gebracht. Heute bete ich für diese Stimmen. Auf den ersten Blick zwar sind diese wie Feinde, aber sie weisen mir den Weg zu meinen Ängsten und Unsicherheiten, zu meinen Unvollkommenheiten und Schwachheiten. Es berührt mich zutiefst, an diesem Punkt zu erfahren und zu erleben, was Jesus meint, wenn er sagt, wir sollen uns mit dem Feind – bei mir die anklagenden Gedanken – auf einen Weg begeben. Und ich erlebe, wie mir dies möglich ist und mein Selbstwertgefühl gestärkt wird.

... der die Meinen mehr liebt, als ich es vermag ...

Im Gebet führe ich mir meine Begrenztheit im liebevollen Umgang mit meinen Nächsten vor Augen. Dabei halte ich an beim Erkennen, dass die Art meines Umganges mit mir selbst – insbesondere mit meinen Ängsten, Schwachheiten und Minderwertigkeiten – direkt auf meine Mitmenschen Wirkung hat.

Ich war verwundert und erstaunt, wie meine Studienkollegin reagiert hat, als ich ihr gegenüber ein wenig von meinem Angespanntsein und meiner Unsicherheit sagte. Sie war für mich die sozial Überlegene. Nun erzählt sie von sich selbst, was sie bewegt, freut und ängstigt. Sie ist mir nahbarer geworden. ▀

Literatur:

Ergänzend zur vorliegenden Thematik sei hingewiesen auf die beiden Ausgaben von CTL-Thema, mit den Nummern 38 und 41.

Romano Guardini; Hrsg. Josef Gülden; Lehre uns beten; Verlag St. Benno, Leipzig, 1958

Karin Johne; Geistlicher Übungsweg für den Alltag; Verlag Styria, Graz, 1987

Felix Scherrer; Anleitung zur Kontemplation; Verlag CTL, Bern, 1995

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

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

Copyright © 2014 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

Wir sind für KlientInnen und PatientInnen in schwierigen finanziellen Situationen auf Spenden angewiesen. Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Staatlich als gemeinnützig anerkannt, können Sie Spenden an die CTL bei den Steuern unter Vergabungen in Abzug bringen.

Spenden Konto: 30-4629-3
IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3
Konto Name: CTL Bern