

**Thema: Therapeutisch leben im Spannungsfeld:
Sicherheiten reflektierend – Leben aufkommen lassen –
Vertrauen und Getragensein erfahren**

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.ctf.ch bei dem Link
Bestellen angefordert werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

Dieser Artikel ist nicht einfach schnell lesbar; ein minimales anhaltendes, sich berühren-lassen-wollendes Reflektieren ist nötig. Ansonsten ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass im Kopf am Ende Diffuses und Unverständnis resultiert.

Möge die Lektüre für Sie therapeutisch – heilbringend – dienlich sein.

Kommentare und Fragen dürfen Sie gerne direkt an den Autor richten.

Beachten Sie die Endnoten (Buchstaben, hochgestellt) und lesen Sie die darin angegebenen Textstellen möglichst im Kontext; so kann sich ein Eindruck für den Kern, für das Wesentliche der Botschaft entwickeln, diese sich aufschliessen und einem berühren.

1. KIND SEIN: LEBENSIMPULS – ANGST, MINDERWERT – PRÄGUNG

Das Kind,

in ihm der Impuls, sich selbst und die Welt entdecken, das Umfeld erkunden und kennenlernen;
motiviert, fasziniert, kaum aus Angst sich selbst hindernd den Impuls.

Das Kind,

hingeworfen in das Spannungsfeld von Geburt und Sterben, Leben und Tod, Endlichkeit
und Unvollkommenheit;
sich findend in Unfähigkeit aus sich selbst zu überleben.

Das Kind,

tastend in Bedürftigkeit, nach menschlicher Nähe, Geborgenheit;
Sinnfindung, suchend;
sehnd nach Eingehen in das Himmlische der Schöpferkreatur.

Das Kind,

hat Angst verlassen zu werden, die Eltern, Vertrauenspersonen sich zurückziehend, mit
Liebesentzug reagierend;
und die Angst, nicht zu genügen, Beachtung verlieren, zu kurz zu kommen;
sich schämend.

Zu dem Impuls das Leben entdecken gesellen sich Elemente von Angst, Minderwertigkeit,
Scham, hineinführend in ungute Abhängigkeit, Unfreiheit:

Spannungsfelder eröffnen sich.

Neben einem liebevollen wachstumsfördernden Begleiten sind es unreflektierte Ängste der Eltern,
welche das Kind in nicht liebevoller Art kontrollieren und korrigieren^a. Lebendigkeit, Freiheit und
Liebe stehen Regeln, Macht und Gewalt gegenüber.

Das Kind antwortet mit Anpassung oder Rebellion. Die Ängste und Gebote werden in das eigene Persönlichkeitssystem eingebaut – immanent, angesiedelt im Kern der Psyche, im weiteren Leben in der Regel unbewusst und unreflektiert bestimmend Denken, Fühlen und Verhalten.

2. KIND SEIN:

SPANNUNGSFELD: GEGENSÄTZE, WIDERSPRÜCHE

Das Eigene, ἴδιος, das in Einzigartigkeit Geschaffene, der persönliche Innenraum, sich Regendes, Gefühle, Vorstellungen, Wünsche und Begierden, Abgründe und Tiefen, Regionen von Lust, Hellem, Dunkelheit, Abgründiges, verborgen Lebendiges, Mögliches und Unmögliches;

gewahr werden, erkunden, kennenlernen, vertrauend suchen und finden, zulassen, ertasten, erleben, strömen lassen, sich diesem hingeben, experimentieren, entfalten, sich erlauben zu entwickeln.

Weil dazu erschaffen und ermutigt:

Aus der *Introspektion* in die *Reflektion*, in Frage stellen, nachdenken, in Dialog tretend reflektieren, daraus vertrauend-glaubend neue Wege ertasten, wagen, erfahren.

Als Geliebte sich selbst gegenüber Liebe übend, Eigenem liebevoll begehend, entfaltend, daraus anderen in Liebe begegnen, diese ermutigend, im Wachstum fördernd, in der Wirkung Lebensraum erweiternd.

Die Angst verlassen zu werden, abgelehnt, verletzt, als minderwertig befunden, beschämt, irritiert, unsicher, haltlos, ausgeliefert, abhängig.

Sicherheits- und Machtstrukturen, der Eltern, der Schule, der Kirche, der Gesellschaft, eng, drückend, Normierung, Konventionen, Zwang, Gewalt, Regelwerk, Verhaltenskodex.

Aus Angst, Minderwert, Schuldgefühl und Scham:

sich anpassen, sich klammern an Strukturen und Gebote, sich einverleiben einen vorgekauften und vorverdauten Wissensbrei, Lehrmeinungen und Glaubenssätze entsprechen und befolgen, müssen, sich selbst kontrollieren, Eigenes, die Eigenart vermeiden, verdrängen.

Und in der Folge: lieblos aus eigener Angst, Scham, Schuld und Unfreiheit wiederum andere lehrend, in der Wirkung andere leerend, andere dem Eigenen beraubend, subtil Macht ausübend, sich organisierend, sich überhebend.

- ? 1. Betrachtend die obige Auflistung:
 - a. Womit komme ich bei mir selbst in Berührung? Was ergänze ich persönlich?
- ? 2. Betrachtend meine Lebensgeschichte:
 - a. Wo komme ich in Kontakt mit Prägungen und Verletzungen?
 - b. Welche Lebensweisen, Glaubenssätze, Dogmen habe ich unmerklich aufgenommen, übernommen, die eigene Persönlichkeit prägend?
- ? 3. Gewahr werdend wo erfahren: Lieblosigkeit, Macht, Gewalt:
 - a. im Wirkfeld von Eltern, Lehrer, Kirche, Peergroup, Lehrinstitut, Seelsorge;
 - b. im Umgang ich mit mir selbst;
 - c. wo wirke ich selbst so auf andere Menschen, auf mein Umfeld?
- ? 4. Wieweit reflektiere, bewege, befrage oder stelle ich in Frage:
 - a. Eigene Überzeugungen, Meinungen, Konventionen, Glaubenssätze und Lehrmeinungen?

3. KIND WERDEN: HINEINBEWEGEN IN DAS SPANNUNGSFELD

Therapeutisch, also heilbringend leben – Werden wie ein Kind^{b,k}:

A Lebensimpuls

Stille, Anhalten, horchen, wahrnehmen, den Impuls, fein im Inneren, verkümmert, verschüttet, sich regend, Leben in sich tragend, hinabsteigen in die Tiefen, suchen und finden^c. Spannungsfelder, sich öffnend:

das Eigene entdecken	die hindernden Gedanken begrüssend
den Impuls betrachten	Gefühle von Angst und Schuld erwartend
Hinsehen und innehalten	auch wenn nicht gefällt, das Aufkommende, Scham begegnend

B Spannungsfeld

Hineinbewegen, betreten, sich aufhalten, im Spannungsfeld, dem Raum von Widersprüchen, dem Feld von Unsicherheit, Angst, Schuld und Scham:

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.

C Endlichkeit

Als Lebende sich bewegend im Feld von Begrenztheit und Endlichkeit:

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.

D Aus Liebe als Geliebte eingehen in zunehmende Freiheit und Ruhe

- Zum Leben verhelfen dem was da ist: in sich selbst, beim Gegenüber;
- den Horizont der eigenen Sicherheiten überschreitend – sich aufhalten im Unsicheren, im nicht Wissenden;
- sich von eigenen oder fremden Stimmen, Meinungen und Kommentare, nicht blenden lassend – vielmehr diese aus Liebe reflektierend bewegen.
- Aus Angst den Platz im Himmel sichernd? – Leben, *Reich der Himmel* erfahren, Liebe zulassend erleben, Frieden im Herzen und im Geist empfangend^k;
- Angst, Schuldgefühle, Scham und Minderwert an der Hand – sich als geliebt und getragen wissend – glaubend, vertrauend werden lassen was wird.

Als Nachfolgende, wachsend, reifend – nicht oberflächliches verändern wollen sich selbst und andere, nicht gemäss dem urmenschlichen Impuls Gewalt ühend kämpfen – vielmehr das Attribut *aus Liebe lebend, Beziehung pflegend*, ühend, ankommend im Eigenen, im so gedachten

Wohnung finden:

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.

- ?
5. In die Stille gehen:

a. *Introspektion:*

b. *Reflexion:*

c.

d.

4. KIND WERDEN: VERTRAUEN

Hinabsteigen in die Tiefen des Unterdrückten. Licht werden lassen und was leben möchte aufkommen lassen. Den Dingen auf den Grund gehen.

In Frage stellen, in *Dialog* treten mit Widersprüchen, Reflektieren.

Den schmalen Weg begehend, das persönliche Sicherheitssystem destabilisierend – vertrauend gehalten zu sein^m.

Den Horizont der eigenen Sicherheiten, der Kirche, des Lehrinstitutes – überschreiten; angstmotiviertes juristisches Ermessen – strapazierend.

Hypothesen der „weichen Wissenschaften“ (Psychologie, Theologie, Sozialwissenschaften, Rechtswissenschaften, Philosophie, Teile der Biologie):

- darin Sicherheit und Orientierung suchend sich daran klammernd? – aus Angst vor Ablehnung anderen gefallend dazugehören wollend?
- reflektierend in Frage stellend – dem Widerstand begegnen?

Aus Angst und Unsicherheit in den Himmel kommen wollend, die Ewigkeit sichern?

- In den Himmel kommt man noch schnell einmal, Kirchen und Gemeinden bieten die passenden Formeln, wie zu bekennen, wie zu fühlen, wie zu handeln ist.

Und zudem – wenn man die Doktrin befolgt – darf man sich zugehörig fühlen.

Und solange man nicht auffällig denkt und sich nicht abnorm verhält, sogar andere lehren und führen –

und dabei Liebe erfahren und das Leben finden?

- ? 6. Das Leben finden? Meine Sicherheiten? Wem vertraue ich?
 - a. Was ist mein Reichtum, an Wissen, Orientierung, Haltbietendem?ⁿ
 - b. Womit glaube ich, das Leben retten resp. Leben finden zu können?^o
- ? 7. Ich bin verunsichert, ich habe Angst: Vertrauen finden, üben?
 - a. Kann ich mir selbst vertrauen?
 - b. Wem vertraue ich?
- ? 8. Mein Inneres, meine persönliche Not, anvertrauen?
 - a. Gibt es in meinem Umfeld einen Menschen, ein Gegenüber, ein Freund oder eine Freundin? Wie fühle ich mich in dieser Beziehung?
 - b. Habe ich ein hörendes Gegenüber, welches mich darin unterstützt, dem Aufkommenden Raum zu gewähren, meinem Eigenen zum Leben zu verhelfen?
 - c. Wie ist das, wenn sich Eigenes entfalten möchte und das Gegenüber, das Umfeld, die Kirche, Vorgesetzte, die Familie kritisch, wertend, verletzend reagiert?

Spüren wir genau hin, wenn wir es wagen, uns einem Gegenüber zu öffnen: Die *Wirkung* ist entscheidend, welche sich wiederum bei sich selbst in feinen Regungen wahrnehmen lässt.

- ? 9. Was nehme ich mit meinem Gegenüber wahr:
 - a. Raum schaffend? Atmen können? Etwas in der Tiefe liebevoll Berührendes, nicht nur äusserlich helfend und lieb-sein-wollend? Ermutigend im mich Wege ertasten lassend? Mich eigene Erfahrungen machen lassen zutrauend?
 - b. Begegnet mir mein Gegenüber aus einer erlösten^p Haltung Liebe übend oder in sich selbst unfrei gefangen in Dogmen und Lehrsätzen belehrend?
 - c. Wird meine mich tastende, wagende, zulassende Offenheit, mein reflektierendes Hineinbewegen in Spannungsfelder, meinem Gegenüber, der Seelsorgerin, dem Therapeuten zu bedrohlich? „*Egoistisches Drehen um sich selbst. Die lässt ja einfach alles zu! Allversöhner! Der glaubt ja nicht richtig! Sieh mal wie die lebt!*“

- d. Es gibt eine Frömmigkeitskultur, bei der Menschen gerne „in das Leben der anderen hinein reden“ – nicht aus Liebe motiviert, sondern aus eigenem Unreflektiertem, aus Angst und Minderwertigkeit subtil Macht ausübend, andere am Wachstum hindernd in eine Form zwingend und ungut bindend.

oder

- e. Ist mein Gegenüber einfach nur lieb und nett, zustimmend, in meinen eigenen destruktiven Mustern mitschwingend, mitunter über Dritte nicht anwesende Personen despektierlich redend und ohne heilsames in Frage stellen oder Intervenieren?

Mit dem Anderen zu reden, das ist viel schwerer als über ihn.

Sich von der guten Freundin oder Beraterin so richtig verstanden fühlen ist nicht unreflektiert gleichzusetzen mit, einen liebevollen, wachstumsfördernden und heilsamen Umgang pflegend.

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.

Die Psychotherapie und die Seelsorge, VerantwortungsträgerInnen im Sozialwesen, Ermessende Juristen, Kirchen, Gemeinden, Pastorinnen und Pfarrer, Jugend-LeiterInnen, Ärzte, Psychiaterinnen:

Solche Bereiche, Positionen und Funktionen sollten durch Menschen besetzt sein, welche die Fähigkeit der bedingungslosen Selbstreflektion und des übenden liebevollen Umganges mit sich selbst mitbringen, sollten besetzt sein durch Glaubende, welche fähig sind *Sicherheitshorizonte* – gerade auch institutionelle – zu erkennen und wagend diese in Frage zu stellen, zu bewegen – mitunter ihre Position, Reputation, Status und Ansehen gefährden wagend.

?

10. Die Wirkung ist entscheidend:

- Ist mein Gegenüber darin geübt und bewährt – durch sein oder ihr eigenes Kind werden – anderen zum Leben in Freiheit zu verhelfen?⁹
- Fühlt sich Vater oder Mutter irritiert, fühlt sich der Partner, die Lehrerin, die Kirche, die Gemeinde -Dogmatik und -Tradition oder das Lehrinstitut mit der gängigen Lehrmeinung durch meine Wegfindung angegriffen und können diese nicht reflektieren? – Dann wird es schwierig: Entweder gebe ich nach und lasse erneut Eigenes unterdrücken – dafür erhalte ich ein Gefühl von Zugehörigkeit, vermeintlicher und Sicherheit, trügerischer:
- Will ich das?

Nicht selten ist eine aus Liebe motivierte Leben fördernde Gestaltgebung und Nachfolge verknüpft mit dem sich Finden und Empfinden: auf dem Weg und in der Welt alleine^f – auch in der christlich-kirchlichen Welt^s.

«Dies habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Bedrängnis; aber seid guten Mutes, ich habe die Welt überwunden.» Jesus Christus, Joh 16,33

Der Friede des Herrn sei allezeit mit Dir. ■

Fortsetzung der Thematik in einer folgenden Ausgabe von CTL THEMA.

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 © 2017 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

CTL THEMA Nr. 81: Endnoten

^a Einfluss von massgebenden Beziehungspersonen (Eltern, Lehrpersonen, Pflegefamilie, Kirche, Seelsorge) auf die *Psychogenese* des Kindes.

^b Mt 18,1-5 «Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.» (siehe auch bei Endnote ^k)

^c Lk 11,9 «Bittet, und es wird euch gegeben werden; sucht, und ihr werdet finden;»

^d Mt 5,3 «Glücklich die Armen im Geist (*Μακάριοι οἱ πτωχοὶ τῷ πνεύματι*), denn ihrer ist das Reich der Himmel.»; Jak 2,5 «Hört, meine geliebten Brüder [und Schwestern]: Hat nicht Gott die vor der Welt Armen auserwählt, reich im Glauben und Erben des Reiches zu sein, das er denen verheissen hat, die ihn lieben?»; Lk 14,21 Gleichnis vom grossen Gastmahl.

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

^f Röm 12,12 «In Hoffnung freut euch; in Bedrängnis harret aus; im Gebet haltet an;»

^g Phil 1,21 «Denn das Leben ist für mich Christus und das Sterben Gewinn.»

^h Ps 31 und viele weitere mehr. Anregung: Lesen Sie die Psalmen und die Evangelien: mehr ist zur Nachfolge Christi grundsätzlich nicht nötig. Und zudem ist nicht viel wissen entscheidend, sondern üben, eben: *Werden wie die Kinder*. Seien Sie dazu ermutigt und gesegnet.

ⁱ Mt, 5,4 Bergpredigt, Seligpreisungen, *μακάριοι ἐστί*, glücklich sind . . .

^j Jes 57,15 «Denn so spricht der Hohe und Erhabene, der in Ewigkeit wohnt und dessen Name der Heilige ist: In der Höhe und im Heiligen wohne ich und bei dem, der zerschlagenen und gebeugten Geistes ist, um zu beleben den Geist der Gebeugten und zu beleben das Herz der Zerschlagenen.»

^k Reich der Himmel, Königsherrschaft, empfangend, *ὅτι αὐτῶν ἐστὶν ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν*; nicht ein Ort, Raum, Zeit, nicht nur der Himmel, in den man dann irgendwann geht, vielmehr erfahrbar bereits jetzt, im Herzen, als Geliebte Liebe empfangend, Ruhe, Freiheit, nicht sichern müssen, sich ankommend fühlen. Lesen Sie die sieben *Himmelreichsgleichnisse* und weitere Aussagen von Jesus Christus zum Begriff ‚Reich der Himmel‘.

^l Mk 4,35-41 «Und er sprach zu ihnen: Warum seid ihr furchtsam? Habt ihr noch keinen Glauben? ... und es entstand eine große Stille.»

^m Mt 7,14 «Denn eng ist die Pforte und schmal der Weg, der zum Leben führt, und wenige sind, die ihn finden.»

ⁿ Lk 18,25, vv.18-30, Frage eines Reichen nach dem ewigen Leben.

^o Lk 9,24; Mt 16,25 u. a., das Leben retten wollen, das Leben verlieren und finden.

^p erlöste Haltung: im Herzen durch Gottes Heiligen Geist sich berühren lassend, glaubend vertrauend – und nicht einfach im Kopf ein Bekenntnis richtig zitierend, Gebote haltend dadurch den Platz im Himmel sichern wollend und unter Menschen Ansehen heischend.

^q Lk 6,36-42, Mt 23,1-36 «Kann denn ein Blinder einem Blinden den Weg weisen?»

^r Joh 16,33 «Dies habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Bedrängnis; aber seid guten Mutes, ich habe die Welt überwunden.»

^s Mt 5,11 «Glücklich seid ihr, wenn sie euch schmähen und verfolgen und alles Böse lügnerisch gegen euch reden werden um meinetwillen.»