

Thema: **Aspekte von Wandlung (1)**

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](http://www.ctl.ch) bei dem Link **Bestellen** angefordert werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

Eine Frau berichtet, wir hören:

In Träumen, als Mädchen und jugendliche Frau

«Wiederkehrend über viele Jahre, sah ich mich als kleines schönes Mädchen, welches sich unbeschwert bewegte, spielte, auf Menschen zuzuging und es genoss, wenn es beachtet und gelobt wurde.»

Im wirklichen Leben

«Mich bedürftig zeigen war für mich negativ geprägt, es löste in mir Angst aus, Angst nicht mehr geliebt zu sein, Angst auf Ablehnung zu stossen. Dazu auch die Angst, mich und die Situation nicht mehr in Kontrolle zu haben. Daher unterdrückte ich meine Bedürftigkeit, redete mir ein, dass ich solches nicht nötig habe, verachtete andere Mädchen, welche Aufmerksamkeit und Beachtung empfangen. Innerlich machte ich mich selbst herunter und begann, mich selber zu ritzen und zu schneiden.»

Vor ein paar Jahren

«Wie feine spitze Nadeln fühlt es sich an. Er redet über Begegnungen mit Frauen, welche er in der Vergangenheit gehabt hatte, vor unserer Beziehung. Ich bin seine Freundin. Ich habe ihn darum gebeten, ja, fast etwas gedrängt, mir seine Vergangenheit und seine Frauengeschichten zu erzählen.

Ein Stich im Herzen, mein Atem stockt, mein Puls erhöht, ist flach. Schmerz, abgelehnt, nicht genügend, aussen vor stehen gelassen, verlassen, einsam, alles steht still. Nur mein Atem geht jetzt schneller, ich werde panisch, möchte schreien, es geht nicht.

Es überkommt mich die furchtbare Angst, **als Frau als ungenügend empfunden auf ewig verlassen** zu werden. Wie ein Bild innerlich in mir aufsteigend: Von der Angst überwältigt und mit ihr auf ewig alleine.

Mein Freund hört auf zu reden, nimmt meine Hände, schaut mich an. Ich kann ihm **nicht trauen** und doch lasse ich es zu. Er ist einfach da, etwas Beruhigung kehrt ein, mein Atem geht tiefer, Tränen lösen sich, strömen hervor, ich falle in mich zusammen, ich lasse los. Es schmerzt so sehr, schluchzend lasse ich es zu.»

Rückblende

«Ich erinnere mich an die Zeit ab der Pubertät und als junge Frau, das liegt noch gar nicht so lange zurück, als ich alle paar Wochen in Panik verfallen bin. Es lief immer ähnlich ab. Irgend etwas hat mich aktiviert, manchmal eine Begegnung, der Klang von Worten, manchmal aber auch nur ein Blick, eine Bewegung oder gar nur ein Gedanke, ein Bild aus mir selbst: und ich kippte um, rannte nach Hause, schloss mich ins Zimmer und vergrub mich im Bett, stundenlang.

Dort malträtierte ich mich, mit mich selbst vernichtenden Gedanken, was für eine elende Person ich sei, ungenügend, nicht wert zu leben, keine Berechtigung da zu sein, unfähig, absolut nicht liebenswert. Ich stand auf, nahm die Klinge hervor und genoss es, das Blut über meine Unterarme rinnen zu sehen. In meine Oberschenkel liess ich die Klinge tiefer gleiten, dort konnte ich es nach aussen besser verbergen, das haben diese widerlichen fetten Schenkel

*verdient, das habe ich verdient. Ich habe Macht über mich, Macht darin, mich selbst fertig zu machen. Das tat gut. Danach alles putzen, verbinden und wieder unter der Decke verkriechen, schluchzende Tränen, tiefe Verachtung meiner selbst, endlos traurig und furchtbar alleine fühlte ich mich.*

*Anvertrauen konnte ich mich niemandem. Im Elternhaus, Vater und Mutter im eigenen Geschäft beschäftigt, man ging anständig um miteinander, ein ruhiges Umfeld, aber auch kein Raum für Gefühle ansprechen oder bewusst wahrgenommen werden. Auch meine Freundinnen hatten keine Ahnung.*

*Ich fühlte mich weit weit weg von allem, mit meiner **Angst niemals geliebt** zu werden, mit meiner **Angst** ewig auf **Ablehnung** zu stossen, mit meiner **Angst niemals als Frau genügen** zu können, mit meiner **Angst** auf ewig alleine bleiben.»*

*«Heute in der Gegenwart ist mein Erleben anders. Hinter mir liegt ein langes Wegstück von therapeutischer Wegarbeit. Zusammengefasst ging es dabei darum, zu meiner **Angst** eine **Beziehung** aufzubauen. Ich wollte diese letztlich loswerden, mit Gebet, auch in früheren Therapien und Seelsorge ging es letztlich immer um das Ziel, die Angst überwinden zu können, die Angst abzubauen, Dinge zu machen, anders denken zu lernen, damit die Angst abnimmt.*

*Heute ist mir bewusst: dies war ein Arbeiten gegen die Angst. Ich habe eingesehen, dass trotz langjährigem Bemühen, die Ängste nicht abgenommen haben und sich mein Selbstbild nicht gebessert hat.*

*Mir ist bewusst geworden, dass die Angst ein Teil von mir selbst ist. Ich habe gelernt, nicht mehr gegen die Angst, nicht mehr gegen mich selbst zu arbeiten, sondern **mit** mir. Ich habe angefangen, mich der Angst zuzuwenden, diese zu betrachten, diese zu beschreiben. Das Wort Wegarbeit und Beziehungsarbeit ist für mich zu etwas Praktischem und Greifbarem geworden. Auf diesem Weg habe ich die Angst mit all ihren Feinheiten und Facetten kennengelernt.»*

*«Ich habe auch eingeübt, mich selbst bei diesem mich der Angst Zuwenden, mich dabei zu beobachten und mich darin wahrzunehmen. Dabei habe ich bemerkt, wie ich anfänglich **Angst** hatte **vor** der Begegnung mit **meinen Ängsten**. Ich hatte Angst, dass die Ängste im Betrachten noch grösser werden, dass diese übermächtig werden, diese mich einnehmen und auffressen.*

*Dazu kamen **heftige Gedanken**, die mir einhämmerten: Wenn du dich der Angst zuwendest, dann versinkst du in Selbstmitleid, du wirst dich als die Arme sehen, als noch mehr den Menschen, den Männern ausgeliefert, du wirst mit so viel Angst noch viel mehr auf Unverständnis und Ablehnung stossen und als krank angesehen werden.*

*Daher habe ich mit eingestimmt, was viele andere mir auch gesagt haben: Gib der Angst nicht Raum, beachte sie nicht, vielmehr bekämpfe sie. Denn sie, die Angst, ist nicht Wahrheit, sie ist ein Werk des Teufels, daher gilt es, die Angst im Namen von Jesus zu besiegen oder die Angst wenigstens mit positiven Gedanken, mit sogenannten Wahrheiten aussprechen, zu vertreiben.*

*Es brauchte Mut, mich von diesen Gedanken – und von Menschen um mich, welche so reden – nicht wieder überzeugen und umstimmen zu lassen. Die Sitzungen in der Therapie hier waren dabei der wesentliche Ort, wo ich angeleitet wurde und ich es wagen konnte, zu **meiner Angst** hinzusehen, ihr **ein Gesicht** zu **geben**, sie betrachten und bei ihr anzuhalten.»*

*«In der Sitzung habe ich manchmal auch symbolisch die Position meiner Angst eingenommen, indem ich meine Angst auf einem anderen Stuhl positioniert habe und ich mich dann auch auf diesen Stuhl gesetzt habe. Dabei habe ich gespürt wie es ist, wenn ich als Angst Beachtung erfahre, wie sich dies anfühlt, als Angst Beachtung zu erfahren und wie es sich anfühlt, wenn man mich als Angst immer loshaben wollte, immer gegen mich gearbeitet, gegen mich gebetet hat. Das hat mich berührt, sehr weh getan, ich als Angst habe dabei tiefen Schmerz empfunden.*

*Aber ich als Angst habe mich auch stark gefühlt. Als Angst habe ich immer wieder Momente gefunden, in welcher ich aufsteigen konnte und ich mich bemerkbar machen konnte, wie ich mich in der Panik und mittels der Panik bemerkbar machen konnte.*

*Ich übe mich auch im **Wechsel**, im Hinbewegen und Wegbewegen: mich den Ängsten zuwenden, diese anschauen und wieder weg an einen anderen Ort schauen. Die Angst betrachten was bedrohlich und schmerzlich war – und hinsehen zu einem Ort, welcher sich wohltuend und*

*angenehm anfühlt. In diesem Wechsel von Weg- und Hinbewegen, mich als Handelnde erleben, mich zunehmend freier fühlen dabei.*

*Das Bild Opfer zu sein von Menschen und Umständen, welche auf mich einwirken, mich einschüchtern, wandelte sich hin zu dem Bild, wo ich mich als handelnde Frau, als zunehmend unverwundbare Frau erlebe. Oh das gerade jetzt im Erzählen<sup>1</sup> wieder zu erleben tut so gut, ich spüre Luft, in mir Weite und Raum. Es ist fast etwas unwirklich, dass die Angst nicht mehr in der Dichte bedrohlich wirkt, wie die Angst zu einer Vertrauten geworden ist.*

*Mitwachsend mit der Angst erlebe ich auch das Zulassen meiner Bedürftigkeit, als Frau wahrgenommen zu werden: es ist mir fast etwas peinlich, dies zu sagen, aber einfach mal anlehnen dürfen, für mich etwas machen lassen, nicht selber müssen und es nicht selber können müssen; ja und üben mich anschauen lassen vom Gegenüber und dabei zu spüren, wie das ist, mich darüber freuen.*

*Die damals als Mädchen und Jugendliche wiederkehrenden Träume nehmen heute im realen Leben Gestalt an.»*

\* \* \*

### Wandlung

Bei der Betrachtung der Erzählung der Frau lässt sich ablesen: Es geht ihr nicht mehr darum, ob die Angst abnimmt oder ob sie noch da ist. Die Angst, ursprünglich als negativ hindernd empfunden, wird von ihr nicht mehr gewertet. Ihre **Beziehung** zu der Angst hat sich gewandelt. Die Angst hat am Tisch der Persönlichkeit der Frau einen Platz gefunden. Einen gleichwertigen Platz wie die Elemente, welche von ihr als stark, schön, warm und wohltuenden, generell als positiv empfunden werden.

Die Frau benutzt im Erzählen den Begriff Wandlung. Das Geheimnis von Wandlung liegt in *Beziehungsarbeit* begründet. Eine aus Liebe motivierte Haltung wendet sich dem Seienden zu. Die von der Frau beschriebene Angst ist ein Element des Seienden, welches Zuwendung und Beachtung erfährt.

Das **Seiende**<sup>2</sup> ist die Menge aller Elemente, welche das Menschsein, eine Persönlichkeit, ausmachen.

Im Lateinischen steht für das Seiende der Begriff Entitas, **Entität**, welcher beschreibt das Wesen eines Existierenden, eben eines Seienden. Der Begriff **Identität** (Id-entität: idios-entitas) beschreibt dieses Seiende, diese Entität, als die Gesamtheit der Eigentümlichkeiten, die eine Entität ausmacht oder kennzeichnet und als Individuum von anderen eindeutig unterscheidet.

Das Kernelement der Entität, des Seienden ist die **Seele**. Die Seele bildet ab den Gedanken Gottes, der Schöpferinstanz, welche sich die Person in ihrer Einzigartigkeit gedacht hat.

Die Seele wird im Moment der Zeugung eines Menschen mit der dabei beteiligten Materie verknüpft. Das **Transzendente**<sup>3</sup> verbindet sich mit dem **Immanenten**<sup>4</sup>.

Transzendenz und Immanenz sind komplementäre Begriffe. **Komplementarität** beschreibt gegensätzliche, aber sich ergänzende Eigenschaften einer Entität, eines Seienden. Erkenntnistheoretisch definiert beschreibt der Begriff Komplementarität zwei – scheinbar – widersprüchliche, einander ausschließende, nicht aufeinander reduzierbare Beschreibungsweisen einer Entität, die aber in ihrer wechselseitigen Ergänzung etwas **zum Ganzen werden lassend** notwendig sind.

Diese Verknüpfung ist eines der Geheimnisse, welches wir schlicht nicht mit dem Verstand begreifen, welches wir nicht verstehen können; wir können es letztlich nur in Ehrfurcht, aus einer Haltung von Demut wahrnehmen und betrachten.

Die **Seele** ist – im Gegensatz zu den immanenten Anteilen der Entität – unsterblich; beim Vergehen, beim Ableben des Leibes, des aus Erde Materiellen, bleibt die Seele – **in anderer Gestalt** –, auf ewig bestehen.

Neben dem Kernelement Seele gehören zum Seienden die immanenten Anteile, nämlich der **Leib** mit allen Gliedern und Organen, die **Psyche** in all ihren Facetten, den Bedürftigkeiten, die in der Psyche enthaltenen Gefühle und generierten Gedanken und Handlungen.

Die *Psyche* bezeichnet die Gesamtheit aller geistigen Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale eines Seienden, eines Individuum, eines Menschen. Sie beinhaltet Fühlen, Denken und sämtliche individuellen geistigen Fähigkeiten, also somit auch unter anderem Denkvermögen, Lernfähigkeit, Emotionen, Wahrnehmung, Empfindung, Empathie, Wissen, Intuition oder Motivation. Darüber hinaus sind auch Träume mit der Psyche in Verbindung zu bringen.<sup>5</sup>

Somit ist auch **das Element Angst**, mit all seinen daraus entspringenden Gedanken und Handlungen, Element der Psyche, somit des Seienden und damit in ihrer Einzigartigkeit zur Entität, zur Identität der Persönlichkeit mit dazugehörig.

Im biblischen Verständnis ist der Begriff Psyche – oben beschrieben Element der Entität, zum Seienden dazugehörig – nicht explizit getrennt vom Begriff Seele. Im Urtext des Neuen Testaments steht in griechischer Sprache der Begriff ψυχή, welcher Seele und Leben gleichsam mit einschliesst.

Zur Vertiefung weise ich hin auf den wunderbaren Aufsatz von Frau *Katrin Bederna*<sup>6</sup>, welche den Begriff Seele anthropologisch, praktisch-theologisch und exegetisch im Alten und Neuen Testament auslegt.

### **Folglich und in Therapie und Seelsorge von Bedeutung**

---

**Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.**

**Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.**

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

Einen solchen Weg zu beschreiten bedarf **Vertrauen**: ein wenig in den hier Schreibenden, in die Therapeutin, den Seelsorger, in eine Freundin oder einen Freund, in Geschwister, die Eltern. Dabei ist festzuhalten: Vertrauen in Menschen ist mit einem Element von Restunsicherheit verknüpft und letztlich nicht verlässlich: man bleibt dann doch wieder im Vertrauten sich sicher anfühlenden oder schlimmstenfalls fallend in ein abgründiges Abhängigkeitsverhältnis von Menschen – erneut, weil vertraut.

Daher und folgernd geht es im Leben primär um das Einüben von **Vertrauen in sich selbst**: dem eigenen Idios, dem eigenen Selbst, dem eigenen in Einzigartigkeit kreierten Seienden traugend und diesem Gestalt gebend zum Leben verhelfend.

Dabei den Raum des Vertrauens in sich selbst erweiternd durch das **Vertrauen in die Schöpferinstanz**: Gott, stehe mir bei dort, wo ich den Raum der Entfaltung meines von dir aus Liebe und in Einzigartigkeit gedachten und geschaffenen Seienden erahne und beschreite. Tastend darin – in Unsicherheit des Nicht-Wissens was begegnen wird, wie es sich anfühlen wird und nicht wissend wie es herauskommen wird – der Ruf: *«O Gott, komm mir zu Hilfe, Herr, eile mir zu helfen. Erbittend Beistand von Gott, im Namen des Vaters, des Sohnes Jesus Christus und des Heiligen Geistes. Amen.»*

Ein solches Gebet – ergänzt mit Haltung und Bittspruch: *«Dein Wille geschehe»* – von Herzen gesprochen, ist wohl das einzige Gebet, welches immer erhört wird: in der Erfahrung des im erweiterten Raum Begegnenden: Frucht, Produkt von innerer Heilung, Ruhe, von innen heraus zunehmend.»

## Ü Übung

- Arbeiten Sie aus dem Berichten der Frau die Methoden heraus, welche aus Ihrer Sicht zu einer Heilwirkung beitragen, welche therapeutisch wirksam sind. Beschreiben Sie den ablaufenden Prozess, einzelne Schritte und verbinden Sie diese mit den beschriebenen Methoden.
- Bringen Sie das von Ihnen Erarbeitete mit den enthaltenen Methoden in Verbindung mit dem Evangelium von Jesus Christus. Lesen Sie dazu primär die Bergpredigt und ein paar Psalmen; aber keine expliziten Lobpsalmen, sondern wählen Sie aus der Mehrheit der Psalmen welche Klageelemente enthalten.

- c. Wichtig und wesentlich: Betrachten Sie bei Übung a. und b. parallel dazu die dabei in Ihnen aufkommenden Gefühle und Gedanken; notieren Sie diese auf einem separaten Blatt.

Ja, das ist eine Menge Arbeit und es ist schwierige Arbeit. So ist es. Aber natürlich, sind Sie eine freie Frau oder ein freier Mann: diese Übungen sind von mir – wie immer – als Anregung gedacht. Dies weil Übungen hilfreich sein können und weil ich weiss, dass einige von Ihnen gerne Übungen haben.

Bei allem Üben bleibt diese die Hauptübung:

**Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.**

**Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.**

#### Anmerkungen

- <sup>1</sup> Die Frau im Beispiel hat die Einwilligung gegeben, das Gespräch auf Videoband aufzunehmen und Ausschnitte daraus transkribiert in der vorliegenden Form wiederzugeben.
- <sup>2</sup> Das Seiende: Entität: lat. entitas, seiend, ein Seiendes, Existierendes, das Wesen; ein Gedanke des Schöpfer-Gottes, Gestalt annehmend temporär in menschlich-leiblicher Form.
- <sup>3</sup> transzendent, lat. transcendens, transzendieren, übersteigen, die menschliche Vorstellungskraft übersteigend, unvorstellbar, unbegreiflich, unergründbar.  
Transzendenz: in Philosophie, Theologie und Religionswissenschaft: was ausserhalb oder jenseits eines Bereiches möglicher Erfahrung, insbesondere des Bereiches der normalen Sinneswahrnehmung liegt und nicht von ihm abhängig ist; ein Überschreiten der endlichen Erfahrungswelt hin auf deren göttlichen Grund.
- <sup>4</sup> immanent, lat. immanens, innewohnend, bleibend innerhalb der Grenzen der Erfahrung, der Erkenntnis, begreifbar, vorstellbar.
- <sup>5</sup> Psyche, gr. ψυχή, Seele; Definition aus: Wikipedia, online Enzyklopädie, V. 07.12.2020.
- <sup>6</sup> Katrin Bederna, Prof. Dr. theol. Theologie der Mystik, Anthropologie Jugendlicher, Schöpfungstheologie und ökologisches Lernen, Didaktik der systematischen Theologie.
- <sup>7</sup> Eleonore Beck, 1926-2014, Kath. Theologin; Messbuch 2021, S. 354; Butzon & Bercker.

«Darauf kannst du dich verlassen:

Hoffnung – wächst nicht in den Himmel,

Liebe – bewahrt nicht vor Leid,

Vertrauen – schützt nicht vor dem Tod.

Alle Wege führen zum Grab.

Am Grab beginnen alle Wege neu:

Vertrauen – überdauert den Tod,

Liebe – überwindet das Leid,

Hoffnung – wächst in den Himmel.

Darauf kannst du dich verlassen: Ostern.»

*Eleonore Beck*<sup>7</sup>

### 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 © 2021 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