

**Thema: Aspekte von Wandlung (2)
Meditatives Fragen und Betrachten**

Autor: Felix Scherrer

Wandlung bedarf Raum zur werdenden Entfaltung.
Das Werdende kann sich einstellen dann, wenn ich mich einlasse,
mich hinein lasse.

Alles hat seine Zeit

Zeit sich einzulassen

Mich einlassend, den Weg hinein in einen neuen Raum,
mich lassend, wagend ertasten.

Vertrauend dabei, meine Angst in mir, betend, flehend:
O Gott, komm mir zu Hilfe – Herr, eile mir zu helfen.

Darin Wandlung erfahrend:

meine Angst, liebevoll betrachtend einbezogen,
berührt vom Dreieinigen, in der Gestalt sich wandelnd,
von der Hindernden zur Lassenden.

Der neue Raum sich öffnend, generierend Erleben,
Erfahrung, Boden bildend, im Einübenden wachsend
Vertrautheit, Öffnung, Weite, Ruhe.

Nicht die Zeit sich einzulassen

Wenn Bedürftigkeit kippt in Wunsch, Hoffnung, Erwartung,
wenn Hoffnung nur noch weh tut,

sich selbst blockierend,
den Nächsten an Wachstum hindernd.

Dann ist es an der Zeit:

einsehen, befragen, Gewünschtes, mitunter Gewohntes
loslassen, sich aufmachen in eine neue Richtung:
die Lassende, los lassend, gefühlt in die Gegenrichtung gehend,
mitunter wie rückschreitend im Erleben.

Ü Übung: Mich aufmachen?

- a. Wo ist es bei mir an der Zeit, mich aufzumachen, mich einzulassen?
- b. Wo ist es bei mir an der Zeit, loszulassen, zu lassen?

Stehen bleibend resignierend hingegen wäre,

- seiner selbst nicht würdig, sich zum Opfer machend,
unfrei abhängig von Menschen und Umständen,
- den Nächsten belastend, auf das Umfeld wirkend unattraktiv.

Eine Frau, 33-jährig, Ärztin, berichtet:

«Hingekritzelt, meine Antwort auf CTL THEMA #94 Weiblichkeit und Selbstbild und zudem Zwischenbilanz nach 1 ½ Jahren Therapie CTL:

Durch Anschauen ... es verändert sich etwas ... Ist für mich abstrakt, für mein analytisches Denken eine Knacknuss ... Jedoch, wie es sich in meinem Fühlen und Erleben und in zwischenmenschlichen Beziehungen zeigt, offenbar wirksam.

Bei mir sein: meine Psyche wahrnehmen, lernen, entwickeln, differenzieren nämlich: die Gedanken oft mich selbst anklagend, laut, vordergründig UND/MIT den damit gekoppelten Gefühlen im Hintergrund, leise, bisher nicht oder von mir nur in seltenen Momenten bewusst wahrgenommen.

Bei mir sein: meinen Körper bewusst betrachten (in der publizierten Version bitte keine Details) ... Anhalten dabei im Empfinden:

Zuerst die gewohnten Gedanken die sagen: schieb das weg, tauche ab, studiere etwas, gehe joggen ... Dann, ich lasse zu die Gefühle dahinter: meine Ängste, nicht schön genug, Angst Ablehnung erfahren ... Mich berühren lassen, betrachten, mich selbst anschauen: Gefühle von Scham, befremdlich, irritierend, weh, peinlich ... anhalten darin ... Ruhe kommt auf, vermehrt ...

Wiederholt anhalten darin, bei mir, Psyche, Körper, das ist meine Übung im Alltag geworden, wie eine massgeschneiderte Meditation, ein wirksames Gebet ... Nicht ablenken, begegnen wollen, auf mich zukommen lassen ... Frieden erleben.

Seit 14-jährig wiederholt in Therapien, zweimal länger in psychiatrischer Klinik: fragen nach Kausalität (mögliche Ursachen, red. Anm.), „die Krankheit“ bekämpfen, Angst muss überwunden werden, entsprechend Skills entwickeln (Neudeutsch für Fertigkeiten, Denk- und Handlungsmöglichkeiten, red. Anm.) ... an diversen Orten immer wieder dasselbe gehört.

Ich möchte nicht mehr zurück zu solcher Form von Machtausübung mir selbst gegenüber. Als Ärztin bin ich mich gewohnt, nach Wirksamkeit zu fragen: das „Therapeutikum CTL“ wirkt. Ich gehe weiter auf dem Weg: In den kommenden Monaten dicht, den Facharzt abschliessen, dann CTL zweite Etappe, Termine ab Frühling 2022 sind bereits definiert.»

Frage: Das Kindliche in mir

- a. Was in mir ist Kind und möchte, sich einlassend den Raum erkunden?
Welche Elemente in mir möchten leben, zur Entfaltung gebracht werden?
- b. Was sind aus mir selbst Leben hindernde Elemente?

Vertrauend auf den Dreieinigen – der einzige von Menschen und Umständen Unabhängige – der, wenn ich MIT dem Hindernden in mir ihn bitte, mir beisteht, mir die Hand auflegt, mich segnet, Gott Vater, Sohn Jesus Christus und Heiliger Geist.

Reich Gottes schmecken und sehen und erfahren,
nicht im Himmel irgendwann – heute in diesem Moment. ▪

«Ich setzte meinen Fuss in die Luft / und sie trug.»

Hilde Domin¹

«... als Glaubende gehen wir unseren Weg, nicht als Schauende.»

2 Kor 5,6-10

*«Lasst die Kinder zu mir kommen; hindert sie nicht daran!
Denn solchen wie ihnen gehört das Reich Gottes.
Und er nahm die Kinder in seine Arme;
dann legte er ihnen die Hände auf und segnete sie.»*

Mk 10,14.16

Die Feldkapelle²



das land liegt
ausgebreitet
durch das ein weg
mich leitet
der über alle
grenzen geht

der baum
und die kapelle
die stehen auf
der schwelle
vom weizenfeld
zum himmelreich

dort werde ich
verweilen
die stille wird
mich heilen
die stille wird
mich tragen
weit fort von
allem sagen
weit fort von dem
was ich begriff

Wilhelm Willms³

Anmerkungen

- ¹ Hilde Domin, 1909-2006, Jüdische Dichterin; in: Nur eine Rose als Stütze, Gedichtband; Verlag Fischer, Frankfurt am Main, 1959.
- ² Foto: Bruder Klaus Feldkapelle in D-Mechernich-Wachendorf in der Eifel, gebaut vom Landwirte Ehepaar Trudel und Hermann-Josef Scheidtweiler auf ihrem Land „aus Dankbarkeit für ein gutes und erfülltes Leben“. Die Kapelle wurde nach Plänen des Architekten Peter Zumthor errichtet und am 19. Mai 2007 benediziert.
- ³ Gedicht: «Die Feldkapelle», Wilhelm Wills, 1930-2002, Priester, sein Wahlspruch lautete bis zu einem Schlaganfall während der Messfeier: «*Geht hin zu allen geschöpfen predigend die frohe botschaft ... denn die schöpfung liegt in wehen harrend auf erlösung, auf befreiung*».

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