

unterwegs zu menschen

Besuchsdienstmagazin



Berührung

begegnen ■ besuchen ■ begleiten

3 Editorial

Einführung

- 4 Berühren ist menschlich *Sebastian Herzog*
- 6 Berührungen gehen unter die Haut *Elke Seifert*
- 8 Berührend – Ein Ausstellungsbesuch *Susanne Paul*

Berührungen und Besuchsdienst

- 9 Berührtsein bei Besuchsdienstgesprächen *Ingrid Knöll-Herde*
- 10 Berührung als Gesprächsbeitrag *Doris Noack*
- 12 Unsere Haltung zählt *Marianne Bofinger*
- 14 Herausfordernde Begegnungen
Seelsorgegespräch mit gehörlosen Menschen *Melanie Keller-Stenzel*
- 15 „Bitte ansprechen!“ – ein Interview ... *Helene Eißen-Daub*
- 16 Gespräch ohne Worte *Raimar Kremer*
Berührung und Demenz *Urte Bejick*
- 17 Die Besuchsdienstgruppe als Tankstelle *Marianne Bofinger*

Überschreitungen

- 18 Grenzüberschreitungen im Alltag *Dorothea Eichhorn*
- 20 Übergriffe, sexueller Missbrauch und sexualisierte Gewalt *Elke Seifert*

Spiritualität

- 21 Berührung, die Leben schenkt *Christiane Neukirch*
- 22 Biblische Berührungsgeschichten *Helene Eißen Daub, Raimar Kremer*
- 24 Von Gott berührt werden – in Bewegung kommen *Susanne Schneider-Riede*

Arbeitshilfen

- 26 Berührungssituationen im Besuchsdienst *Friederike Kaiser*
- 27 Unbeabsichtigte Grenzüberschreitungen *Doris Noack*
Berührung? – Sprachhilfen *Bernd Nagel*
- 28 Berührungserleben im Gespräch *Doris Noack*
Achtsamkeitsübung: Reise durch den Körper *Elke Seifert*
- 29 Übung: Meine Körperzonen *Elke Seifert*

30 Kontakte und Impressum

31 Aktuelle Hinweise und Angebote



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in einer Zeit, in der wir uns durch Berührung gegenseitig gefährden können und Abstandhalten geboten ist, eine Ausgabe von *unterwegs zu menschen* zum Thema Berührung? Ja! Gerade jetzt! Denn in gänzlich neuer Weise müssen wir uns mit der Bedeutung von körperlicher Berührung für unser Leben auseinandersetzen, unser je eigenes Berührungsbedürfnis und -erleben klären und Berührung miteinander regeln: im privaten Leben, in Gruppen, am Arbeitsplatz ... und auch im Besuchsdienst.

Körperliche Berührung erschließt das Thema aber nicht vollständig. Aussagen wie „das hat mich tief berührt“ zeigen: Ereignisse und Erlebnisse können uns innerlich berühren. Solche Erfahrungen sind zu jeder Zeit für unser psychisches Wohlergehen wichtig und können dazu beitragen, schwierige Zeiten wie die gegenwärtige zu bewältigen. Ein für Besuchsdienst in Coronazeiten wichtiger Aspekt: Auch ohne körperliche Berührung können wir Besuchten durch innere Berührung gut tun!

Die vorliegende Ausgabe von *unterwegs zu menschen* umfasst diese Weite von Berührung:

Nach dem Editorial zu den verschiedenen Aspekten und Dimensionen folgen in der Rubrik **Einführung** Einblicke in neurologische und biochemische Erkenntnisse zur Bedeutung körperlicher Berührung für unser Leben. Ein anschließender Ausflug in die Kunst führt unterschiedliche Formen und unterschiedliches Erleben von Berührung buchstäblich vor Augen.

Die Beiträge in der Rubrik **Berührungen und Besuchsdienst** gehen den Fragen nach: Wie können wir im Besuchsdienst mit Worten und körperlich Menschen in für sie guter Weise berühren – Besuchte und auch uns selbst in der Besuchsdienstgruppe? Welche Besonderheiten sind hierbei in Begegnungen mit Menschen mit z.B. körperlichen Einschränkungen zu beachten? Welche Bedeutung hat unsere innere Haltung?

Ob ungewollt oder bewusst: Berührungen können übergriffig und gewalttätig sein. Wie wir uns hierfür sensibilisieren, dies erkennen und vermeiden können, und was in Gesprächen zu solchen Erfahrungen wichtig ist, zeigen die Artikel der Rubrik **Überschreitungen**.

Und wie ist es, wenn wir mit Gott „in Berührung kommen“? Die Beiträge der Rubrik **Spiritualität** nehmen mit hinein in lebensschaffende, heilsame und lebensverändernde Gottes-Berührungen.

Eigene Körperwahrnehmung, sensible Wahrnehmung des Gegenübers, Vorbereitung auf unklare und schwierige Situationen tragen zu einem für alle Beteiligten guten ‚Berührungs(er)leben‘ bei. Übungen hierzu sind in den **Arbeitshilfen** zusammengestellt und unter **Kontakte und Impressum** die Kontaktdaten der herausgebenden landeskirchlichen Besuchsdienststellen sowie aktuelle Materialien und Angebote.

Wir hoffen, dass diese Ausgabe von *unterwegs zu menschen* Ihnen in der gegenwärtig notwendigen Neuorientierung in dem großen Feld „Berührung“ sowohl im Besuchsdienst als auch für Sie persönlich eine Unterstützung ist.

Ihre

*Helene Eißel-Daub, Sebastian Herzog,
Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer,
Doris Noack*



EVANGELISCHE
LANDESKIRCHE
IN BADEN

**Neu dabei:
Landeskirche
Baden
(EKIBA)**

Ab dieser Ausgabe gehört das Zentrum Seelsorge der Landeskirche Baden neu zu den Herausgebenden von *unterwegs zu menschen*. Ein herzliches „Willkommen!“ allen Leser*innen in Baden!



Berühren ist menschlich Auf den Spuren einer Grundbedingung des Lebens

Ob wir gehen, stehen, sitzen oder liegen, ob bewusst oder unbewusst, ob im Kontakt mit sich selbst oder mit anderen – immer spielen die aktiven und/oder passiven Eindrücke des Tastsinns eine große Rolle für unser Dasein. Manches haben wir mit den Tieren gemein, besonders mit warmblütigen Säugetieren: Der Tastsinn hilft nicht nur beim Überleben, er lässt uns auch begreifen und lernen. Im sozialen Miteinander dient er dem Aufbau und Erhalt von Beziehungen. „Das berührt mich“, sagen wir schließlich auch, wenn es um unsere Interessen und Vorlieben geht, um Erlebnisse bis hin zu spirituellen Erfahrungen.

Körperkontakt

Die Neurologie weiß eine ganze Menge, wenn es sich um das Aufnehmen und Weiterleiten von Berührungsempfindungen handelt: Die unterschiedliche Verteilung von Sensor-Zellen, die Bahnen der Weiterleitung von berührenden Reizen und die positive Auswirkung von Berührung auf die Ausbildung des Gehirns sind einige Gebiete neurologischer Forschung. Dabei kommen die Erkundung der Welt und das lernende Begreifen ebenso in den Blick wie der soziale Körperkontakt. Ausschüttete Botenstoffe lassen uns z.B. Streicheln oder Umarmungen in der Regel positiv erleben. Solche Kontakte unterstützen unsere physische und

psychische Gesundheit. Nachgewiesenerweise beugen soziale Berührungserfahrungen depressiven Stimmungen vor und stärken sogar das Immunsystem.

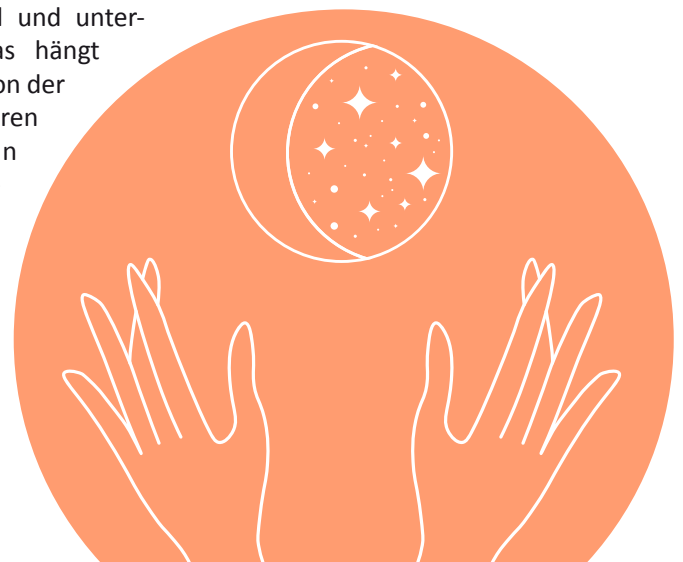
Schon vor der Geburt im Mutterleib spielt der Tastsinn beim Werden menschlichen Lebens eine Rolle. Diese Rolle ist auch während des gesamten Lebens kaum zu überschätzen: Der Körperkontakt mit der Mutter/den Eltern während der Kindheit, die berührende Erfahrung mit sich und anderen beim Heranwachsen, die Erlebnisse von Intimität und Sexualität bei Partnersuche und -findung – diese ausgewählten Lebensabschnitte zeigen, dass Körperkontakt zeitlebens zentral bleibt. Wenn Menschen im Alter körperliche Einschränkungen erfahren, helfen achtsame und sorgende Berührungen, die Hygiene, Gesundheit und Würde zu erhalten. Besonders wenn andere Sinne, z.B. Hören und Sehen, nicht mehr gut funktionieren, gewinnen Berührungen an Bedeutung. Das gleiche gilt, wenn bei fortschreitender Demenz andere Verständigungs-Prozesse weitgehend entfallen.

Nein heißt nein!

Bei allen positiven Auswirkungen, die Berührungen haben können, wird Körperkontakt individuell und unterschiedlich erlebt. Das hängt von den Beteiligten, von der Situation und weiteren Rahmenbedingungen ab, z.B. davon, wie vertraut mir das Gegenüber ist. Nicht selten sind diese Faktoren bei einer Begegnung noch

gar nicht geklärt, müssen im wahren Wortsinn erst ‚tastend‘ erkundet werden. Was in einer Partnerschaft Selbstverständlichkeit erreicht hat, wird in Freundschaften vielleicht von der Häufigkeit der Kontakte abhängen. In anonymen sozialen Begegnungen mit mir nicht persönlich Bekannten helfen kulturelle Rituale wie z.B. der Handschlag. Für manche Kulturkreise ist Anfassen selbstverständlicher als für andere. In einer Studie wurde statistisch erhoben, wie oft sich Gesprächspartner*innen bei einer halbstündigen Unterhaltung berühren: Von 110mal in Frankreich bis 2mal in den USA reichte die Bandbreite.

Viele positive Auswirkungen von Berührung können nicht darüber hinwegtäuschen, dass Körperkontakt auch unangenehm, übergriffig, bedrohlich – ja schließlich sogar verletzend und lebensbedrohlich sein kann. Gut gemeint bedeutet nicht, dass die Annäherung auch als willkommen erlebt wird. Das gilt schon für Worte, Gesten und andere Äußerungen, umso mehr bei Körperkontakt, der direkt erlebt wird und einen mehr oder weniger intimen Bereich betrifft. Die aktuelle Aufmerksamkeit für sexualisierte Gewalt führt uns vor Augen, dass gerade Berührungen ‚heikel‘ sein können – und das nicht nur, wenn es um Sexualität geht. Hier wie dort gilt jedenfalls: Nein heißt nein! Die Frage „darf ich?“ kann Klärung bringen, wenn ich z.B. bei einem Besuch den Impuls verspüre, einen Arm auf die Schulter meines Gegenübers zu legen oder es sogar tröstend



zu umarmen. Aber selbst bei einem „Ja“ ist noch die Sensibilität gefragt, ob die Annäherung wirklich gewünscht ist.

Berührung im übertragenen Sinn

Körperliche Berührung geht oft bis unter die Haut. Die Gefühle sind intensiv beteiligt. Das verhält sich genauso, wenn davon die Rede ist, dass mich ein Erlebnis, ein Kunstwerk, eine Begegnung oder ein Ereignis berührt haben. Ob es das Gefühl ist, in engen Kontakt mit der Natur und ihren Wundern zu kommen, ob es eine Reise ist, die mir den Eindruck der „Leichtigkeit des Seins“ vermittelt, oder eine Aufgabe, deren Bearbeitung mich so in Bann zieht, dass ich Ort und Zeit vergessen kann, oder ob es sich gar um die das ganze Leben ergreifende Berührung durch spirituelle Erlebnisse handelt ... – solche Erfahrungen werden von den meisten Menschen als sinnstiftend beschrieben.

Sehnsucht nach ‚Berührendem‘ durchdringt die Gesellschaft

In der westlichen industriellen Gesellschaft stand lange Zeit die Erfüllung menschlicher Grundbedürfnisse oben auf der Tagesordnung. Das hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert. In seiner Analyse „Die Gesellschaft der Singularitäten“ hat der Soziologe Andreas Reckwitz eindrücklich gezeigt, dass heutzutage die Sehnsucht nach ‚Berührendem‘, ja ‚Einzigartigem‘ die meisten Bereiche menschlichen Lebens und Zusammenlebens bestimmt. Was einmal besonderen Zeiten und Orten vorbehalten war, soll alltäglich



stattfinden. In Arbeit und Freizeit, beim Wohnen und Essen, in der Ökonomie und natürlich im künstlerischen und kulturellen Bereich – überall scheint nur gültig und vorzeigbar, was starke Emotionen auslöst, was aus der Masse hervorhebt, was das Leben einzigartig macht. So entsteht eine Atmosphäre des Wettbewerbs der „Singularitäten“, des „Einzigartigen“, der die Gesellschaft prägt.

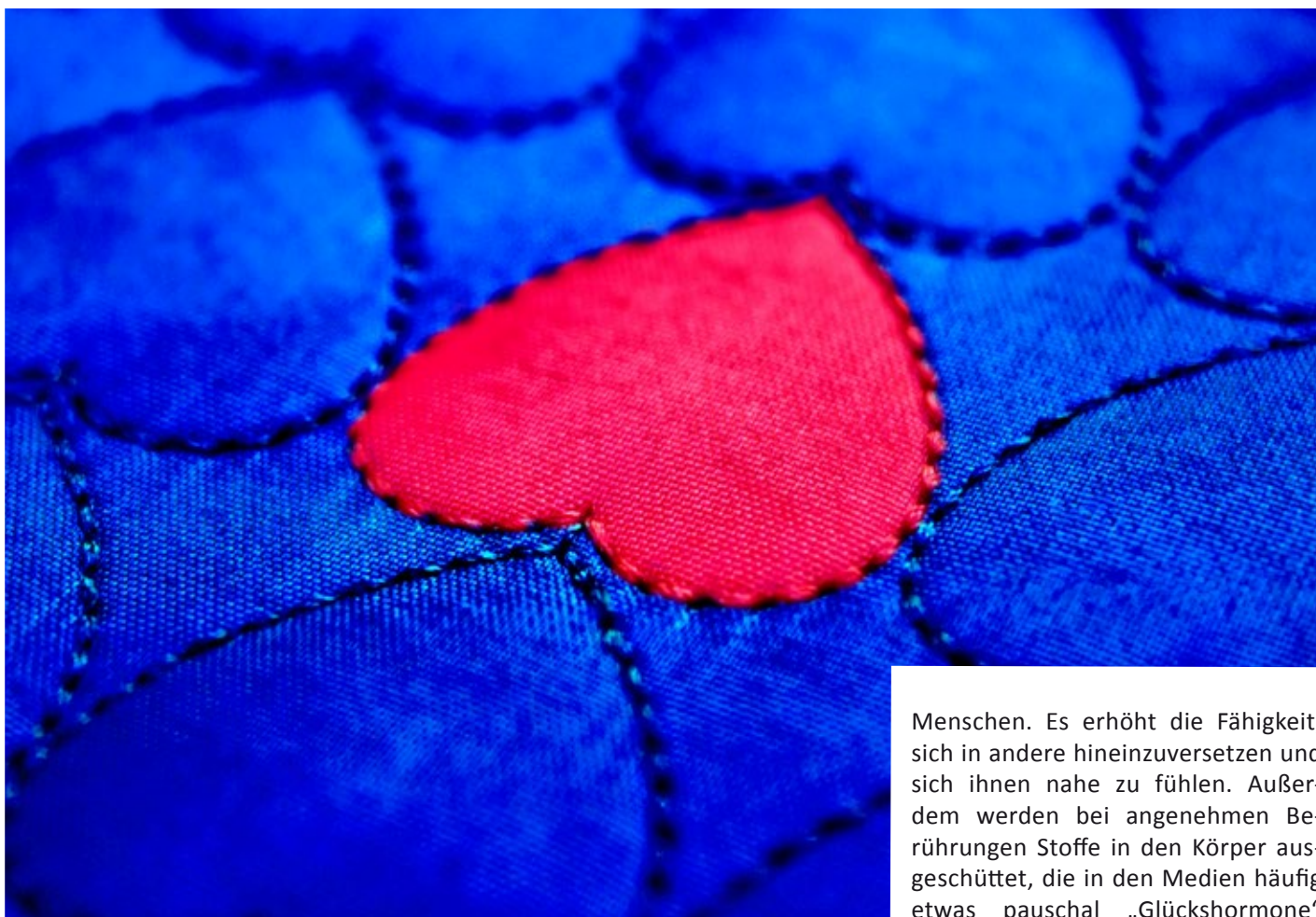
Nicht verfügbar machen, was nicht verfügbar ist ...

Es wundert nicht, dass die Sehnsucht, tief berührt zu werden, auch im spirituellen Angebot der Religionen und Weltanschauungen das entscheidende Kriterium darstellt. Wer da nichts anzubieten hat, läuft Gefahr, übersehen zu werden. Ist das nicht ein angemessenes Anliegen? In der Tat erzählt die Bibel sehr viele Geschichten, die mit Berührung zu tun haben, sei es im

wörtlichen oder im übertragenen Sinn. Wir erfahren z.B., dass Jesus Menschen körperlich berührt, wenn er sie heilt. Wir hören auch, dass der Jünger Thomas Jesus nach der Auferstehung berühren darf, um seinen Glauben zu begründen (Johannes 20,27-29). Ein Tun, das Maria Magdalena zuvor verwehrt bleibt (Johannes 20,17). Man könnte die Botschaft ablesen, dass Glaube nicht ‚gemacht‘ werden kann, immer auch unverfügbar bleibt. Und diese Tatsache bringt einen kritischen Ton in unser Miteinander, in dem alle tiefen Berührungen und Einzigartigkeiten im Bereich des Machbaren und Verfügbaren zu liegen scheinen.

Berührung als Grundbedingung menschlichen Daseins begleitet seit jeher die Begegnungen im Besuchsdienst. Körperkontakt mit der gebotenen Sensibilität für eigene und fremde Grenzen, Karten und kleine Geschenke, die Besuchte ‚berühren‘ können – all das gehört dazu. Und Besuche mit ihren Gesprächen über wichtige Dinge im Leben und Glauben sind besonders geeignet, emotional und spirituell berührende Erlebnisse nachzuerleben und zu teilen.

Sebastian Herzog
*Referent im Amt für Gemeindedienst,
Nürnberg (ELKB)*



Berührungen gehen unter die Haut

Berührungen zu empfinden ist die älteste Sinneswahrnehmung der Welt und verantwortlich für unsere ersten Bindungen. Deshalb weinen Babys auch schnell, wenn man sie ablegt, obwohl man immer noch mit ihnen spricht und neben ihnen steht. Neugeborenen, die gleich Hautkontakt zu ihrer Mutter haben, wird es dabei im wahrsten Sinne des Wortes warm ums Herz: Sie sind dadurch imstande, länger ihre Körpertemperatur zu halten, als wenn man sie in ein geheiztes Bettchen legen würde. Noch ein Jahr später werden sie weniger schnell frustriert sein und sich selbst besser beruhigen können. Berührungen und Streicheln sind kein bloßer Luxus für

„verzärtelte“ Babys, sondern haben wichtige biologische Funktionen: Sie schaffen Bindungen und helfen, sich zu entspannen.

Streicheln löst ein inneres „Feuerwerk“ aus

Das Streicheln hat eine Direktverbindung zum Gehirn. Wenn wir gestreichelt werden, schüttet unser Gehirn ein ganzes Feuerwerk von Botenstoffen aus. Dabei spielen vor allem Dopamin und Oxytocin eine Rolle. Das Dopamin wird im Allgemeinen als „Belohnungsüberträgerstoff“ angesehen: Es wird produziert, wenn wir erfolgreich eine Aufgabe bewältigt haben oder ein Lob bekommen. Wir fühlen uns dann wohl und beschwingt. Das Oxytocin wird auch „Kuschelhormon“ genannt und spielt eine große Rolle in der Bindung von

Menschen. Es erhöht die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und sich ihnen nahe zu fühlen. Außerdem werden bei angenehmen Berührungen Stoffe in den Körper ausgeschüttet, die in den Medien häufig etwas pauschal „Glückshormone“ genannt werden (z.B. Endorphine und Opioidpeptide). Sie entspannen uns und führen dazu, dass wir soziale und emotionale Reize gelassener verarbeiten. Sogar Schmerzreize kann Streicheln überlagern. Das erklärt auch, warum das Handhalten Schmerzen besser erträglich macht – es werden in diesen Momenten körpereigene Schmerzmittel freigesetzt. Wenn sich ein Mensch jedoch selbst berührt, wird das beschriebene Feuerwerk an Botenstoffen nicht freigesetzt. Der Körper unterscheidet ganz genau zwischen Berührung von Fremden und den eigenen Berührungen!

Haut, Nervenstränge und Gehirn arbeiten zusammen

In unserer Haut befinden sich zur Wahrnehmung unserer Umwelt bis zu 900 Millionen Empfängerzellen zum Aufnehmen von Sinneseindrücken,

die sogenannten „Tastsinneszellen“. Zum Vergleich: Für den Seh- und Geruchssinn benötigen wir nur ein Zehntel solcher Zellen, der Geschmacksinn kommt sogar mit nur 20 000 Empfängerzellen aus. Die Tastsinneszellen sind unterschiedlich dicht im Körper verteilt: Ganz viele finden sich an unseren Fingerkuppen, um feinste Unterschiede spüren zu können. Auf unserem Rücken dagegen können wir stellenweise noch nicht mal unterscheiden, ob wir von einem oder von zwei Fingern berührt werden. Zur Wahrnehmung von Vibrationen gibt es eigene Sinneszellen am ganzen Körper. Sie sind bis zu zwei Millimeter groß. Schmerz und Temperatur werden überall auf der Haut über freiliegende Nerven wahrgenommen. Sie sind wichtige Warnzeichen für den Körper, ihre Signale werden im Rückenmark auf gesonderten Leitungsbahnen zum Gehirn transportiert und in unserem Gehirn sofort verarbeitet. Schmerzen können ‚wie ein Blitz‘ durch uns hindurchfahren und uns die gesamte ‚Nervenleitung‘ für Sekunden wahrnehmen lassen. Schmerz- und Temperaturreize werden im Gehirn ‚ausgefiltert‘: Bis zu einem gewissen Grad können wir uns an Kälte oder Hitze gewöhnen. Und auch den schmerzenden Druck von zu engen Schuhen blendet unser Gehirn irgendwann aus, wenn diese Wahrnehmung nichts Neues mehr bringt.

Die Berührungsinformationen werden im gesamten Nervensystem fein geordnet geleitet – sowohl im Rückenmark als auch im Gehirn (zum Teil unterschieden nach Selbst- und Fremdbührung). Manche Nervenfasern laufen wirklich von Kopf bis Fuß. Sie sind dafür verantwortlich, wenn uns Sinneswahrnehmungen „durch Mark und Bein“ gehen oder uns „die Haare zu Berge stehen lassen“. Wissenschaftler können mittlerweile die Bereiche im Gehirn benennen, die für die Auswertung der Informationen einer bestimmten Kör-

perregion zuständig sind. Die Bereiche für unsere Hände und unsere Lippen sind dabei besonders ausgedehnt, offenbar weil ihre Informationen für den Körper sehr hohe Bedeutung haben.

Und was passiert, wenn uns Worte berühren oder Musik es uns warm ums Herz werden lässt? Solche Impulse werden in unserem Gehirn in angrenzenden oder sogar in denselben Hirnregionen verarbeitet wie die Sinnesreize, die die Nervenstränge von der Haut ins Gehirn transportieren. Deshalb können verletzende Worte auch im physischen Sinne wehtun. Oder wohltuende Musik kann auch unser physisches Wohlbefinden fördern. Alle unsere Gefühle sind mit physischen und physiologischen Reaktionen verknüpft.

Wenn Berührung fehlt

In der Corona-Pandemie müssen wir Abstand wahren und Berührungen vermeiden. Auf einmal lauert in der Nähe die Ansteckungsgefahr. Einsamkeit aber tut (auch physisch) weh und macht uns auf Dauer krank. Jeder einzelne biologische Vorgang wird durch Einsamkeit negativ beeinflusst und wirkt sich so auf unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität aus. Der Teil des Nervensystems, der für Aktivierung und Alarm zuständig ist (der Sympathikus) wird permanent gereizt. Bei Menschen, die depressiv oder einsam sind, finden sich ständig mehr Entzündungsmarker im Blut. Einsamkeit wirkt sogar bis in unsere Erbanlagen hinein: Über tausend Gene, unter anderem zuständig für Entzündung, Immunsystem und Zellteilung, werden durch dieses Gefühl eingeschaltet.

Weil in der Pandemie menschliche Wärme fehlt, behelfen sich einige Menschen mit einer Wolldecke oder einer Wärmflasche im Bett oder wenigstens mit Sonnenbaden. Tatsächlich ‚verbucht‘ unser Körper einen Teil

der Wärme als emotionale Wärme. Aber sie kann letztlich die Berührung nicht ersetzen. Manche legen sich auch einen Hund oder ein anderes Haustier zu, um etwas zum Kuscheln zu haben. Tiere, die ebenso wie wir Menschen als „Nesthocker“ geboren werden, teilen mit uns das Bedürfnis nach Berührung. Übrigens: Wenn Hund und Mensch einander berühren, vor allem aber, wenn sie sich in die Augen sehen, wird bei beiden das Bindungshormon Oxytocin aktiviert – ganz ähnlich wie bei Mutter und Kind. Unser Bedürfnis nach Berührung ist eben nicht nur kulturell, sondern auch biologisch bedingt. Ohne Berührungen können wir als soziale Wesen nicht existieren.

Warum Behandlung heilen kann

Das Handauflegen als Heilmittel ist in vielen Kulturkreisen eigentlich religiösen Ursprungs und findet in der Segnung ihren Ausdruck. Das Wort ‚behandeln‘ erinnert noch daran, dass in alten Kulturen das Handauflegen eine der wichtigsten Heilmethoden war. Das betrifft symbolische Berührungen ebenso wie die verschiedenen manuellen Berührungen, wie wir sie in der Massage finden: Durch Kneten, Reiben, Klopfen und Streicheln werden hier nicht nur die oben benannten Botenstoffe ausgeschüttet, sondern auch die Reflexzonen aktiviert, die über Nervenbahnen weit entfernte Regionen des Körpers unmittelbar verbinden. So stellen sich dann wohltuende Effekte ein.

Dr. Elke Seifert
Pfarrerin, Klinik- und Kurseelsorgerin,
Bad Orb (EKKW)

Literatur: Gustav Dobros, *Die gestresste Seele*, München 2020; Frank Schmidt in: *Magazin zur Ausstellung „BERÜHREND“ im Paula-Modersohn-Becker-Museum Bremen, 2020.*

Berührend – Ein Ausstellungsbesuch



Berührungsgänge, © 2020 bei VG Bild-Kunst, Bonn

Was haben Corona und ein Museum gemeinsam? Natürlich – anfassen verboten! Diese Parallele gab die Idee für die Ausstellung „BERÜHREND“ im Paula-Modersohn-Becker-Museum in Bremen. In acht Sälen zeigte sie bis April 2021 mit 60 Exponaten unterschiedliche Aspekte des Berührens und Berührtwerdens.

Bitte nicht berühren!

Wenn wir etwas berühren, hat das eine eigene Qualität. Kälte und Hitze, raue oder glatte Oberflächen spüren wir eher, als dass wir sie sehen. Wenn wir etwas anfassen, entstehen oft wunderbare Verbindungen: Die Hand am Baum, der intensive Kuss, der Blick auf ein Gesicht ... für Momente ist es so, als würden wir eins mit dem, was wir mit unseren Händen, Lippen oder Augen berühren. Menschen haben das Bedürfnis, ihre Umwelt durch Berührungen kennenzulernen. Schon bei Kindern im Mutterleib ist der Tastsinn aktiv, der dem Fötus hilft, den eigenen Körper wahrzunehmen. Auch später erschließen uns die Berührungen die Körperlichkeit der Körper. Im Museum aber gilt dies nicht. Timm Ulrichs nimmt dies in seinem Kunstwerk „Das Buch der Berührungsgänge“ auf. Den Satz des auferstandenen Jesus zu Maria „Noli me tangere“ (Berühre mich nicht) schreibt er in Blindenschrift auf unter Strom stehende Eisenplatten. So

ist die Abwehr der Berührung erst zu lesen, wenn es zu spät ist – wie es manchmal auch passiert, wenn ein Mensch einen anderen ungefragt berührt.

Distanz und Nähe

In Coronazeiten irritiert die drückende Enge von Großveranstaltungen. Thomas Struths „Stanze di Raffaello“ löst diese Irritation ebenfalls aus. Menschenmassen schieben sich durch die Vatikanischen Museen, um die berühmten Werke Raffaels zu sehen. Wir sehen solche Fotos mit vielen Menschen heute anders als vor Corona, sind dieser Nähe schon entwöhnt. Gleichzeitig erzählt dieses Foto auch etwas über die Sehnsucht der Menschen, sich von der Kunst berühren zu lassen. Von Raffaello gibt es viele Bildbände und Postkarten, aber mit dem Kunstwerk im selben Raum zu sein, hat einen eigenen berührenden Zauber.

Grenzüberschreitungen

Berührungen können auch gewalttätig sein. Davon erzählt das Gemälde von Cesari „Susanna im Bade“. Die fast unbedeckte Frau wird von zwei angezogenen älteren Männern bedrängt. Die Bedrängnis der Frau ist spürbar, berührt die Betrachtenden und erinnert an die me-too-Bewegung und andere Missbrauchsskandale.

Michael Wolfs Foto aus der Serie „tokyo compression #75“ zeigt eine andere unangenehme Berührung. Ein Mensch in der überfüllten Tokioer U-Bahn, eng gepresst an das Wagenfenster, die Scheiben beschlagen vom



Susanna im Bade: Cesarie, 17. Jahrhundert, Öl auf Leinwand

Atem der Menschen – Berührungen, denen sich die Menschen nicht entziehen können.

Im Magazin zur Ausstellung weist Frank Schmidt im Nachwort auf die Bewunderung hin, die durch Berührungsverzicht ausgedrückt wird. „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ – sie ist uns heilig. Ähnlich sei es auch im Museum: „Ein Kunstwerk berührt uns, ohne dass wir es berühren.“

Susanne Paul
Landespastorin für die Arbeit mit Frauen (Frauenwerk), Hannover

Literatur: Magazin zur Ausstellung „BERÜHREND“ im Paula-Modersohn-Becker-Museum Bremen, 2020.

Berührtsein bei Besuchsdienstgesprächen

Bei unseren Schulungen für Mitarbeitende in den Besuchsdiensten verwenden wir Bildkarten, auf denen unterschiedliche Aspekte seelsorglichen Handelns sichtbar gemacht sind. Zu Beginn der Fortbildung suchen sich die Teilnehmenden eine Karte aus unter der Fragestellung „Was verbinde ich mit Besuche machen?“ bzw. „Was ist Seelsorge für mich?“ Viele wählen die Karte: „Mit dem Herzen hören.“ Bei ihrer Vorstellung begründen sie ihre Auswahl.

Eine Teilnehmerin erzählte, wie eine Frau nach einigen Besuchen anfang, von ihrer Freundin zu erzählen, die zu ihrer Tochter gezogen war – ein schwerer Verlust, weil der spontane, unmittelbare Austausch nicht mehr möglich war. Die Besuchsdienstmitarbeiterin berichtete auch von ihrer eigenen Wahrnehmung beim Zuhören: „Ich spürte, wie sehr sie die Freundin vermisste. Es hat mich sehr berührt, wie sie mir von dieser tiefen Freundschaft erzählte.“

Ein Teilnehmer sagte: „Ich habe meine Frau lange gepflegt. An ihrem Geburtstag kam der Besuchsdienst der Kirchengemeinde. Bei der Verabschiedung an der Haustür fragte die Dame mich: „Und wie geht es Ihnen heute?“ Sie hatte auch für mich ein offenes Ohr! Das hat mir so gut getan, dass ich von ihr nicht übersehen wurde. Deshalb will ich jetzt, nach dem Tode meiner Frau, selbst Besuche machen. Das ist so wichtig!“

Schon diese beiden Erfahrungen zeigen: Wenn man Besuche macht, ist es wichtig, mit dem ganzen Herzen dabei zu sein; das bedeutet, sich dem Gegenüber mit offenem, liebevollem



Herzen zuzuwenden, auf die Gefühle des Gegenübers zu achten und bereit zu sein, sich selbst von dem Erzählten berühren bzw. anrühren zu lassen.

Im Gespräch zeigt sich diese Haltung in einer annehmenden und wertschätzenden Gesprächsführung:

- Bedenken Sie: Der*die Besuchte bestimmt das Thema des Gesprächs. Auch wenn es nicht ‚tiefgründig‘ ist: Smalltalk dient dazu abzuklären, ob der andere vertrauenswürdig ist. Es braucht Zeit, bis genug Vertrauen in der Beziehung gewachsen ist, bis der*die Gesprächspartner*in wagt, das zu erzählen, was ihm*ihr wirklich auf dem Herzen liegt.
- Seien Sie präsent, indem Sie vermitteln: Ich bin da, ich habe Zeit und höre zu. Diese Haltung spüren die Besuchten und sie gibt ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihnen.
- Wenn Sie etwas nicht verstehen, fragen Sie gezielt nach: „Ich habe

das so verstanden, ist es das, was Sie gemeint haben?“ Auch damit signalisieren Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie aktiv zuhören und an dem Erzählten Interesse haben. Nie darf natürlich der Eindruck entstehen, ausgehört zu werden!

- Bringen Sie unter Umständen auch Ihre eigene Wahrnehmung ein: „Ich merke, wie sehr Sie Ihre Freundin vermissen, wie traurig Sie sind. Es berührt mich sehr, wie Sie von dieser tiefen Freundschaft erzählen.“
- Denken Sie an das Beispiel des Angehörigen, der seine Frau pflegte: Die Nachfrage der Besuchsdienstmitarbeitenden nach seinem eigenen Befinden hat den Angehörigen sehr bewegt und ihn aktiviert, weil ihm gezeigt wurde: „Ich werde auch gesehen – ich werde nicht vergessen!“

Ingrid Knöll-Herde
PfarrerIn, Bereichsleitung Seelsorge im Alter, Karlsruhe (EKIBA)

Berührung als Gesprächsbeitrag

In Begegnungen legen wir viel Wert auf unsere Worte. Das ist gut so. Weniger denken wir dabei oft an unsere Körpersprache, unseren Blick, unsere Mimik, Gestik, Körperhaltung und Bewegung, den Klang unserer Stimme. Sie geschehen meistens unbewusst. Doch sie machen eigene Aussagen und sagen mehr als unsere Worte. Dies gilt ebenso für Nähe und Berührung.

Nähe und Distanz

In unserem Kulturkreis sind in persönlichen Gesprächen mit wenig vertrauten oder fremden Menschen ca. 80 Zentimeter bis ca. 1,20 Meter Abstand üblich. Weniger Abstand wird in solchen Begegnungen leicht als zu nah und bedrängend erlebt und kann Abwehr hervorrufen. Mehr Abstand kann den Eindruck erwecken, dass das Gegenüber keinen Kontakt möchte. Dabei mögen und brauchen manche Menschen mehr Nähe, andere mehr Distanz. Sollen Begegnungen dem Gegenüber wohl tun, ist daher auf sein Nähe-Distanz-Empfinden zu achten und es zu respektieren: Hält jemand eher Abstand, halte auch ich Abstand und biete ggf. nur vorsichtig Nähe an. Weicht jemand zurück oder errichtet mit der Hand oder dem Arm eine Schranke, bin ich zu nahe gekommen. Dann gehe ich z.B. einen Schritt zurück oder rücke ein wenig ab oder nehme meine Hand zurück, ggf. entschuldige ich mich. Bei starkem Nähe-Bedürfnis des Gegenübers achte ich auch auf meine Nähe-Grenze – um meiner selbst willen und damit sich in mir keine Abwehr gegen mein Gegenüber aufbaut.

Mit Berührung sprechen

Bei Berührung kommen unsere Körper miteinander in Kontakt – und ‚reden‘ miteinander. Dabei drücken Berührun-

gen manches intensiver aus als Worte, manches lässt sich durch Berührung besser oder nur durch Berührung ‚sagen‘. Bei dem Gegenüber bewirkt die Berührung durch biochemische Prozesse anderes und ein stärkeres Erleben als Worte. Von ihm gewollte Berührung kann z.B. Entspannung oder Geborgenheit bewirken (s. Artikel S. 6-7; zu ungewollten Berührungen s. S. 18-20).

Berührungen können u.a. ...

- eigenständige Aussagen sein: In schweren Situationen z.B. schenken das Halten der Hand und Umarmungen ohne Worte Trost und Geborgenheit.
- Worte verstärken, z.B. eine freudvolle oder innige Umarmung die Worte „was freue ich mich, dass wir uns wieder sehen“. Die Umarmung lässt das Gegenüber die Freude intensiver erleben. Oder die in belastenden Situationen gesagten Worte „du schaffst das“: Eine dabei von hinten an die Schulter gelegte Hand oder eine Umarmung mit stärkendem Druck oder Klopfen auf den Rücken geben in eigener Weise Stärkung und Zuversicht.
- Aufmerksamkeit auf Einzelnes lenken, indem wir z.B. ohne Worte oder zu den Worten „schau mal“ mittels Berührung unser Gegenüber in die entsprechende Richtung bewegen.
- Aufmerksamkeit sichern, z.B. durch Berührung am Arm oder Greifen nach der Hand, wenn wir etwas uns Wichtiges aussprechen wollen.
- auf uns aufmerksam machen, z.B. durch Klopfen auf die Schulter.

Auch das Berührungserleben ist kulturell eingebettet und zugleich individuell. Dazu als Beispiel:

Der Handschlag zur Begrüßung

In unserem Kulturkreis ist die Begrüßung allgemein mit dem Handschlag verbunden (bzw. war es vor der Corona-Pandemie). In anderen Kulturen ist dies unüblich oder auf z.B. gleichgeschlechtliche Kontakte oder Kontakte zwischen sozial Gleichgestellten beschränkt.

Der Handschlag ist ein altes Ritual. Seine Wurzel liegt vermutlich im Winken, mit dem man zeigte, dass man keine Waffe in der Hand hatte, in friedlicher Absicht kam. Beim Handschlag kommt die Berührung hinzu. Diese schafft Nähe und verstärkt das Beieinander-Ankommen. Zunächst gab man sich wahrscheinlich nur bei einem Wiedersehen nach längerer Zeit und bei besonderer Verbundenheit die Hand. Später wurde das Handgeben alltäglicher. Unter den Nationalsozialisten durch den Hitlergruß ersetzt, wurde es nach dem zweiten Weltkrieg in der damaligen BRD wieder die gängige Begrüßungsform und zur gesellschaftlichen Norm – und auch erzwungen („sei lieb, gib die Hand“). Seit Ende der 60er Jahre des letzten Jahrhunderts hat sich dies geändert: Infolge der körperlichen Befreiung kamen zwischen Bekannten und Freunden intimere Formen hinzu, z.B. Umarmung und Wangenkuss; infolge der Befreiung von gesellschaftlichen Normen geben seitdem nicht mehr alle bei jeder Begrüßung die Hand, manche nicht, weil ihnen die Berührung zu nah ist, andere aus hygienischen Gründen, und mittlerweile ist es für viele einfach nicht mehr üblich.

Auch wenn der Händedruck grundsätzlich für friedvolle Absicht und positive Nähe steht, er bewirkt diese nicht ‚automatisch‘ und kann auch anderes aussagen und bewirken. Entscheidend hierfür ist die Art des Händedrucks, die z.B. von der Haltung und aktuellen Verfassung des Hand-Gebenden abhängig ist.

Berührungen und Besuchsdienst

Art des Händedrucks	Mögliches Erleben	Mögliche Folgen und Reaktionen	Mögliche Gründe beim Handgebenden
sehr fest	<ul style="list-style-type: none"> • Mein Gegenüber erdrückt mich. • Ich muss mich schützen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rückzug • Abwehr • Gegenangriff 	<ul style="list-style-type: none"> • bestimmen wollen • Unsicherheit überspielen • Beruf, in dem fest zugepackt werden muss
(sehr) lasch	<ul style="list-style-type: none"> • Will mein Gegenüber überhaupt Kontakt mit mir? • Mein Gegenüber hat keinen Standpunkt. • Ich habe kein Gegenüber. 	<ul style="list-style-type: none"> • Unsicherheit • Orientierungslosigkeit • Ich muss mein Gegenüber suchen. 	<ul style="list-style-type: none"> • geringes Selbstbewusstsein • Unsicherheit, Angst in der konkreten Situation • körperliche Schwäche
den anderen an sich ziehend	<ul style="list-style-type: none"> • Mein Gegenüber will mich vereinnahmen. • Mein Gegenüber achtet mich nicht als eigenständige Person. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abgrenzung • Abwehr 	<ul style="list-style-type: none"> • bestimmen wollen • den anderen besitzen wollen • starkes Bedürfnis nach Nähe / Verschmelzung mit anderen
während des Händedrucks am anderen vorbeischaun	<ul style="list-style-type: none"> • Mein Gegenüber will mit mir gar nichts zu tun haben. • Mein Gegenüber interessiert sich nicht für mich. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich erzähle nichts, was mir wichtig ist. 	<ul style="list-style-type: none"> • keinen Kontakt wollen • Angst vor der Begegnung • Antipathie
sicher und achtungsvoll, den anderen anschauen	<ul style="list-style-type: none"> • Mein Gegenüber möchte Kontakt mit mir und lässt mich dabei mich selbst sein. 	<ul style="list-style-type: none"> • Öffnung 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstsicherheit • Sicherheit in der Situation • den anderen als eigenständige Person akzeptieren

Erfahrungen bedenken

Vielleicht haben diese unterschiedlichen Möglichkeiten bei Ihnen gleich Erinnerungen an selbst erlebte Handschläge geweckt. Es lohnt sich, diese und ihre Folgen zu bedenken – wenn es wieder möglich ist, verbunden mit einer Paarübung: Jede*r erinnert sich an einen angenehm erlebten Händedruck und gibt seinem Gegenüber entsprechend die Hand, in einer zweiten Runde einen unangenehm erlebten Händedruck. In Kleingruppen (jeweils zwei Paare zusammen) folgt ein Austausch über das Erleben der Händedrücke, die eigenen Reaktionen, vermutete Gründe des Händedrucks sowie mögliche Folgen für die Begegnung und Beziehung. Abschließend werden in der

Gesamtgruppe Konsequenzen für die eigenen Besuche (z.B. Bedeutung der eigenen aktuellen Verfassung und Umgang mit unangenehm erlebten Handschlägen Besucher) besprochen.

Vielleicht probieren Sie auch corona-konforme Begrüßungen ohne Berührung aus und tauschen sich darüber aus, wie sie diese erleben. Oder Sie besprechen Besuchserfahrungen unter dem Aspekt ‚Berührung‘. Auch die Berührungskultur in der Besuchsdienstgruppe kann ein wertvolles Thema sein.

Doris Noack
*Fachreferentin Besuchsdienst,
 Kassel (EKKW)*

Unsere Haltung zählt

Wir wünschen uns Besuche, die mehr sind als Höflichkeitsbesuche und ein Austausch von Floskeln und Nettigkeiten. Wir wollen den Besuchten zeigen, dass sie uns wichtig sind und uns an ihnen liegt. Unsere Wertschätzung, Zugewandtheit und Anteilnahme sollen für sie spürbar von Herzen kommen und sie im Innersten berühren.

... und das von allem Anfang an

In dieser Haltung klingeln wir an der Wohnungstür. Wird uns geöffnet, gehen wir vom ersten Augenblick an in einen warmherzigen Blickkontakt. Wir wissen, wie viel hier die Körpersprache zählt: „Augen lassen tief blicken“, weiß der Volksmund. Wir lächeln unserem Gegenüber freundlich zu und nehmen eine offene und zugewandte Körperhaltung ein. Auch unsere Worte lassen hörbar anklingen, dass wir gerne zu Besuch kommen und wir uns mitfreuen, z.B. über den Geburtstag, bzw. von Herzen Anteil nehmen bei Krankheit und Trauer. Es ist zu sehen und zu hören und auch unser Händedruck lässt spüren, dass wir innerlich engagiert sind und einen warmherzigen Kontakt anbieten, ohne dabei zudringlich zu werden. Im Falle eines Geburtstagsbesuchs bleiben wir in einem ruhigen und zugewandten Blickkontakt, überreichen ggf. das Präsent und betonen, dass es auch der Kirchengemeinde ein Anliegen ist, herzlich zu diesem Festtag zu gratulieren, verbunden mit guten Wünschen, den Segen Gottes eingeschlossen.

Wie kommt das an? Wie reagiert unser Gegenüber? Das haben wir nicht in der Hand. Wir können nur in Vorlage gehen. Ein erfreutes Zurücklächeln, ein überraschtes: „Das ist aber schön!“ und ein Schritt auf uns zu zeigen, dass unser Gegenüber auf der gleichen Wellenlänge ist. Einfühlsam sondieren wir, wie es uns selbst und

dem Gegenüber im Miteinander geht und wen wir vor uns haben. So kann ein Sandkasten im Garten zu einem Aufhänger für einen erfreulichen Small Talk werden oder es können die Tomaten zum Fachsimpeln oder zu einem Kompliment anregen.

Allein schon so ein kurzer, wertschätzender, liebevoll teilnehmender Kontakt an der Haustür kann die Besuchten berühren und in ihnen anklingen lassen: „Ich werde gesehen!“ „Ich werde gehört!“ „Ich bin gemeint!“ „Ich zähle!“ Das ist sehr viel, nimmt es doch unser aller Grundbedürfnis nach Bezogensein und Resonanz auf: Als soziale Wesen sind wir darauf angewiesen, dass wir wahrgenommen und beachtet werden, dass unser Gegenüber uns antwortet, auf uns reagiert und mit uns verbunden ist. Diese elementaren Bedürfnisse sind uns in Zeiten von Corona wieder bewusst geworden.

Wenn wir hereingebeten werden und es zu einem längeren Gespräch kommt, sind wir weiterhin ‚ganz Ohr‘ für den anderen, versetzen uns empathisch in dessen Gefühls- und Gedankenwelt, spiegeln, was von ihm bei uns ankommt und antworten stimmig und authentisch darauf. So bleiben wir mit unserem Gegenüber weiter in innerem Kontakt.

Begegnungen sind störanfällig

Jedes Miteinander ist ein offener und lebendiger Prozess, an dem mindestens zwei Personen beteiligt sind und auf den jederzeit äußere Störfaktoren Einfluss nehmen können. Unsere Kon-



taktbereitschaft und innere Haltung allein genügen da nicht.

Störfaktoren bei Geburtstagsbesuchen können z.B. das häufige Klingeln des Telefons oder das Abgelenkt-Sein des Besuchten durch die Gastgeberrolle sein. Noch viel entscheidender ist aber die Gefühlswelt, Verfassung, Einstellung usw. des Besuchten: Da kann es reichen, dass wir von der Kirche kommen, dass wir unser Gegenüber an eine unsympathische Person erinnern, dass die Chemie zwischen uns nicht stimmt oder unser Gegenüber ein Beziehungsmuffel oder im Moment einfach ‚schlecht drauf‘ ist – und unser Gegenüber ‚steigt aus‘. Gut, wenn wir dann die Signale für ein Dichtmachen und Mauern nicht übersehen: den Schritt zurück, das Meiden von Blick-



kontakt, verschränkte Arme, den abweisenden Tonfall in der Stimme o.ä. Das gilt es zu respektieren, vorsichtig anzusprechen und ggf. zum Anlass zu nehmen, sich zeitnah und freundlich zu verabschieden.

Wenn Begegnungen zu Herausforderungen werden

Besonders herausfordernd wird ein In-Kontakt-Kommen, wenn wir bei Besuchen zuhause und in Alteneinrichtungen auf Menschen treffen, die dement, sehr krank oder wahrnehmungseingeschränkt sind. Das kann uns als Besuchende verunsichern und zuweilen auch überfordern. Dazu dürfen wir stehen! Die Angehörigen

und Pflegekräfte werden dafür Verständnis haben und sich womöglich ihrerseits über ein Gespräch mit uns freuen. Doch wie mit dem eigentlich zu Besuchenden in Kontakt kommen? Diese Frage bleibt offen. Ich nehme sie als Besuchende*r mit nach Hause – und bin froh, sie im nächsten Besuchsdiensttreffen einbringen zu können, evtl. auch als Themenvorschlag für ein nächstes Seminar.

Vielleicht springen wir aber auch über unseren Schatten und wagen den Kontakt, mit einem Stoßgebet nach oben, sprechen das Gegenüber an und warten mögliche Reaktionen ab. Sehen wir keine Abwehrsignale, fragen wir, ob wir uns setzen dürfen, erzählen ein wenig von uns selbst oder entscheiden uns, einfach nur bewusst anwesend zu sein. Ist dieses erste Beschnuppern angenehm, ermutigt uns

das vielleicht, in einen behutsamen Körperkontakt zu gehen, z.B. im Berühren der Schulter zu zeigen „ich bin da, spüre dein Atmen, deinen Herzschlag und bin in Kontakt mit Dir.“ Dabei behalte ich beständig aufmerksam im Auge, ob das für uns beide immer noch angenehm ist! „Ich bleibe gerne noch eine Weile bei Ihnen“, sage ich vielleicht in einem warmen Tonfall und verweile weiterhin in einem wachen Spürkontakt.

Nehmen wir Zeichen des Ermüdens wahr und denken daran aufzubrechen, könnten wir fragen, ob es recht ist, wenn wir miteinander beten. Vorausgesetzt, das ist für uns stimmig. Zeigt unser Gegenüber keine Abwehr, falten wir deutlich die Hände und sprechen z.B. das Vaterunser. Alternativ können wir fragen, ob wir unsere Hand zum Segen auflegen dürfen, um z.B. den vertrauten aaronitischen Segen oder Psalm 23 zu sprechen. Wir dürfen hoffen, dass wir damit tröstende und tragende Bilder Gottes wachrufen und unser Gegenüber in Resonanz mit bergenden Kräften bringen.

Gelingende Begegnung braucht Vorbereitung

Gelingt eine Begegnung, ist das immer auch ein Geschenk. Berührende Begegnungen stellen sich allerdings nicht auf Knopfdruck ein. Dies ist auch das Ergebnis einer guten eigenen Einstimmung auf den Besuch. Ein Besuch braucht eine gute Vorbereitung, einen Vorlauf, Zeit und Impulse, um in eine liebende Herzens-Haltung zu kommen. Und das auf allen Ebenen: leiblich, seelisch, geistig und geistlich. Übungen und Anregungen dazu finden Sie im nächsten Beitrag.

Marianne Bofinger
Seminarleiterin,
Brensbach (EKHN)

Herausfordernde Begegnungen

In Begegnungen z.B. mit Menschen mit körperlichen, psychischen oder geistigen Einschränkungen oder in der

Begleitung Sterbender ist Berührung mit besonderen und jeweils spezifischen Herausforderungen verbunden. Die folgenden Beiträge zeigen Besonderheiten, Möglichkeiten und Grenzen auf. Übungen hierzu finden Sie auf Seite 26. Wenn Sie sich mit einzelnen Bereichen weitergehend beschäfti-

gen möchten, können Sie auch Experten z.B. aus der Sehbehinderten- und Blindenseelsorge, der Gehörlosen-seelsorge oder der Hospizarbeit oder Betroffene (z.B. Erblindete oder an den Rollstuhl gebundene Menschen) in Ihre Gruppe einladen.

Seelsorgegespräch mit gehörlosen Menschen

Nähe ist in der Kommunikation zwischen und mit gehörlosen Menschen etwas ganz Selbstverständliches – auf andere Weise, als ich es vor meiner Tätigkeit in der Gehörlosenseelsorge kannte.

In der lautsprachlichen Kommunikation mit Reden und Hören ist Blickkontakt wünschenswert – aber im Unterschied zur gebärdensprachlichen Kommunikation keine Bedingung. Kommunikation in Gebärdensprache setzt den Blickkontakt voraus: Ich muss mein Gegenüber ansehen, um zu verstehen. Das erzeugt ganzautomatisch eine dichte Gesprächsatmosphäre. Während ich im lautsprachlichen Gespräch meine Augen wandern lassen kann, ist beim Gebärden der Augen-Blick wichtig – ganz im eigentlichen Wortsinn: Gebärdensprache ist eine visuell-manuelle Sprache und benötigt keine akustischen Signale. Das Zusammenspiel von Händen, Körper, Mimik und Mundbild transportiert die Gesprächsinhalte. Schau ich weg, übersehe ich, was mein Gegenüber in Gebärdensprache kommuniziert.

Im Seelsorgegespräch mit einem gehörlosen Menschen etwa dessen Hand zu halten, will gut überlegt sein. In der lautsprachlichen Seelsorge kann ich gleichzeitig eine Hand halten – und sprechen. Halte ich im gebärdensprachlichen Seelsorgekontext eine Hand, dann ist Kommunikation in Gebärdensprache nicht mehr möglich.



Körperliche Berührung ohne Augenkontakt verbietet sich in der Seelsorge mit gehörlosen Menschen von selbst. Einen Menschen, der mich nicht hört, erschrecken Berührungen, wenn er mich nicht sieht. Das heißt: Im gebärdensprachlichen Seelsorgekontext positioniere ich mich vor jedweder Kommunikation – sei sie verbal oder nonverbal – zunächst so, dass mein Gegenüber mich sehen kann.

Berührungen im Seelsorgegespräch mit gehörlosen Menschen? Genauso

wie in der lautsprachlichen Seelsorge gibt es kein generelles ‚Richtig‘ oder ‚Falsch‘, sondern es gilt: Der einzelne Mensch mit seinen Bedürfnissen steht im Mittelpunkt. Als Seelsorgerin bin ich je und je gefordert wahrzunehmen und abzustimmen, was meinem Gegenüber und mir selbst gut tut – und was nicht.

Melanie Keller-Stenzel
Gehörlosen- und Schwerhörigen-seelsorgerin, Karlsruhe (EKIBA)
bis Ende Oktober 2021

„Bitte ansprechen!“ – ein Interview

Michael Kuhlmann ist von Geburt an blind. Seit 2000 ist er als Kirchenmusiker in Hannover im Stephansstift tätig. Das Gespräch mit ihm führte Helene Eißel-Daub, Pastorin und Referentin für Besuchsdienstarbeit, Hannover.

Herr Kuhlmann, das Thema des neuen Besuchsdienstmagazins ist ‚Berührung‘. Sie haben sich bereit erklärt, mir in einem Interview Fragen zu diesem Thema zu beantworten. Dafür danke ich Ihnen!

Sie sind von Geburt an blind. Für Sehende erscheint das als Defizit, wenn der Sehsinn eingeschränkt ist oder fehlt.

Für mich stellt sich das ganz anders dar. Nicht sehen ist für mich völlig normal. Ich bin ohne Optik aufgewachsen und kann die Dinge gut ohne Gesichtssinn verarbeiten. Manche Details vielleicht auch genauer wahrnehmen als Sehende. Ich erinnere mich daran, dass ich in Innsbruck eine Skulptur berührte, wo ich völlig fasziniert war, wie genau der Künstler die Fingernägel gestaltet hatte. Das war für mich sehr berührend.

Späterblindete sagen häufig, dass sich mit dem Verlust des Augenlichtes ihr Hör-Sinn stärker ausgeprägt hat. Ich weiß das nicht, weil ich es ja nicht anders kenne. Allerdings kann ich mich ganz gut auf mein Gehör verlassen und Geräusche gut einordnen.

Was müssen Sehende wissen, um blinde Menschen zu verstehen, wenn es um Berührung geht?

Wir sind nicht per se hilfsbedürftig, weil uns der Seh-Sinn fehlt. Es gibt Blinde, die wenig Hilfe brauchen und andere, die mehr auf Hilfe angewiesen



sind. Darum nimmt man uns nicht einfach an die Hand.

Wie reagieren Sie auf unerwartete Berührungen?

Ich bin überhaupt nicht empfindlich, wenn ich von anderen berührt werde. Das ist ein Urvertrauen. Ich erschrecke dann nicht. Aber ich mag das nicht unbedingt, wenn Hände aus dem Nichts ohne Ankündigung mich plötzlich anfassen. Ich weiß, das meint niemand böse. Die Menschen sind ja auch unsicher. Im Privaten ist das natürlich anders. Ich nehme gerne die Hand von anderen oder lasse mich von Freunden umarmen.

Was wünschen Sie sich von den Sehenden?

Erstens: Beobachten! Ich finde, optisch orientiert zu sein, impliziert mit wachen Augen, reflektierend sein Umfeld wahrzunehmen. Dann bekommt man ja mit, wenn jemand unsicher ist. Und zweitens: Ansprechen! Fragen: Kann ich Ihnen helfen? Und dann den Ellbogen anbieten und vorausgehen. Was ich nicht mag ist, wenn jemand ohne zu fragen mich irgendwo hin schiebt. In Gefahrensituationen ist das natürlich anders. Aber normalerweise erwarte ich eine gewisse Sensibilität und eine natürliche Distanz. Ich finde es wichtig, dass wir ernst genommen werden. Wenn beim

Einkauf nicht mir, sondern meiner Frau das Wechselgeld zurückgegeben wird, finde ich das nicht komisch. Oder jemand mich fragt, ob er dem Taxifahrer sagen soll, wo ich aussteigen will.

1825 erfand Louis Braille die Punktschrift, so dass blinde Menschen über den Tastsinn lesen können. Für wie wichtig halten Sie die Brailleschrift noch angesichts der technischen Entwicklung?

Für unverzichtbar. Das ist ja auch eine sinnliche Erfahrung. Außerdem ist es das einzige Medium, mit dem man unabhängig lesen kann. Jeder Blinde sollte die Möglichkeit haben, die Brailleschrift zu lernen. Ich selber nutze sie ganz bewusst. Fachliteratur lasse ich mir vorlesen. Aber andere Bücher scanne ich mir ein – das ist heute eine große Erleichterung – und lese sie in Brailleschrift. Das ist eine ganz andere Erfahrung.

Sie haben erzählt, dass Sie technisch sehr versiert sind.

Ja, ich mag nicht aufgeschmissen sein und möchte meine Technik – soweit es für einen Laien möglich ist – selber beherrschen. Darum habe ich mir viel beigebracht und richte mir alle meine Geräte auch selbst ein.

Danke für das Gespräch!



Gespräch ohne Worte

Es geschah beim Besuch einer Frau, die im Sterben lag. Ihre Augen waren geschlossen. Ihre Hände kreisten unruhig über die Bettdecke. Warum ich es getan habe, weiß ich heute nicht mehr. Ich legte meine rechte Hand auf ihre. Vielleicht wollte ich mich nur bemerkbar machen, vielleicht wollte ich sie auch trösten. Was dann folgte, hat mich überrascht. Sie zog ihre Hand unter der meinen heraus und legte sie auf meine oben drauf. Durch diese unscheinbare Bewegung haben wir die Rollen vertauscht. Ich war nun derjenige, der die Last ihrer Hand zu tragen hatte. Sie war die Tröstende. Aber keiner von uns brauchte Trost in dieser Stunde. Darum drehte ich meine Hand um und formte mit meiner nach oben

gerichteten Handfläche eine Kuhle. Hier lag nun ihre rechte Hand, ruhig und leicht. Was diese Frau brauchte, war kein Trost, der von oben kommt. Die Last, die sie zu tragen hatte, war schwer genug. Sie wollte sich in dieser Stunde fallen lassen und dabei gehalten werden. Vielleicht sich sogar geborgen fühlen. Mehr nicht. Um dann in die Hände Gottes zu fallen.

Dr. Dr. Raimar Kremer
Zentrum Seelsorge und Beratung,
Friedberg (EKHN)

Erschienen in „Tröstet, tröstet ...“
Seelsorge in der Verkündigung –
Verkündigung in der Seelsorge.
Zentrum Verkündigung der EKHN,
Frankfurt 2010.

Berührung und Demenz

Die alte Dame im Pflegeheim schaut mich nie an, ihr Blick ist nach innen gerichtet. Heute strahlt sie, hebt die Hand an die frisch gewaschenen und gedrehten Locken. „Kommen Sie vom Friseur?“ frage ich und ihr Gesicht leuchtet auf. Friseur*innen sind wichtige Seelsorger*innen in Altenpflegeeinrichtungen – hier bekommt eine Person ohne viele Worte vermittelt, dass sie es wert ist, gepflegt und verschönert zu werden, wert, dass sie sanft berührt wird.

Pflegebedürftige Personen werden oft nur noch funktional angefasst: Sie werden gewaschen, gekämmt, eingerieben, rasiert. Menschen mit einer Demenz haben eigene Wege gefunden, ihren Berührungshunger zu stillen – sie fassen von sich aus andere an, nehmen sich selbst in den Arm, wiegen sich, versuchen sich durch das Zufügen von Druck oder Schmerzen noch zu spüren oder erfahren ihren Atem durch

Summen. Außenstehende mögen das für ein Zeichen des Krankheitsfortschritts halten, es ist aber eine Ressource, die die betroffenen Menschen aktiviert.

Was heißt dies nun für Besuche nach der Coronazeit? Beginnt jetzt das große Umarmen? Menschen mit Demenz zollen wir denselben Respekt, den wir anderen zollen. In unserer Kultur ist der Händedruck die zwischen Fremden erlaubte Berührung. Sollten die besuchten Personen Berührungswünsche signalisieren, sind Oberarm und auch Schulter noch als berührbar geltende Bereiche. Berührung ist nicht nur heilsam, sie kann schmerzliche Erinnerungen wecken, als Übergriff gedeutet wer-

den, auf den ein Mensch mit Demenz mit Angst oder Abwehr reagiert. Es ist also genau auf die Signale zu achten, die ein Gegenüber aussendet. Wer berührt, sollte dies sichtbar (nie von hinten), langsam und von Worten begleitet tun.

Einem Menschen körperlich nahe zu kommen kann auch ohne Hautkontakt geschehen – durch wache Präsenz. Werde ich ‚warm‘? Ändert sich die Muskelspannung der besuchten Person? Können wir im gleichen Rhythmus atmen? Es ist die Haltung von Zuwendung und Respekt, die berührt.

Dr. Urte Bejick
Bereichsleitung Altenheimseelsorge,
Karlsruhe (EKIBA)



Die Besuchsdienstgruppe als Tankstelle

Wer sich im Besuchsdienst engagiert, tut das in der Regel, weil er/sie gerne in Kontakt mit anderen ist. Und es ist gut, wenn diese Motivation bei regelmäßigen Mitarbeitertreffen gefördert wird. Drei Anregungen dazu:

Austausch über Erfahrungen

... ist solch ein unterstützendes Angebot. Die Gesichtspunkte, unter denen die Besuche im Nachgang beleuchtet werden, wechseln. Passend zum Thema dieses Heftes könnten sich die Mitarbeitenden z.B. fragen, welche ihrer Besuche sie als berührend erlebt haben, welche als eher oberflächlich. Gab es Störungen oder auch Abfuhrer? Und was hat das jeweils mit ihnen gemacht?!

„unterwegs zu menschen“ – eine wichtige Aufgabe!

Es beflügelt uns als Besuchende, wenn wir uns bewusst sind, wie wichtig dieses Ehrenamt ist: Jesus selbst war ständig ‚unterwegs zu menschen‘.

Wir kennen diese Geschichten von Kindesbeinen an und dennoch tut es gut, sich diese gemeinsam neu zu vergegenwärtigen. Allen voran die Geschichte vom Zöllner Zachäus. Hier musste es ein Hausbesuch sein! Alle aus Jericho sollten sehen, zu ‚so einem‘ geht Jesus! Sehr lohnenswert ist, hierzu das Bilderbuch (oder die Folien) von Kees de Kort (Bibelbilderbuch, 4. Sammelband, Deutsche Bibelgesellschaft) als Vorlage zu nehmen. Großartig wie die Bilder vor Augen führen, wie präsent und aufmerksam Jesus Zachäus zugewandt ist. In großer Ruhe und in seiner Mitte zentriert, lässt er Zachäus nicht aus dem Blick. Aktiv und empathisch hört er ihm zu. Es ist zu spüren: Zachäus hat Raum und Zeit, sich zu ‚zeigen‘! Bei Jesus ist Zachäus nicht abgeschrieben. Und am Ende seines Besuchs sagt ihm Jesus mit

einer von Herzen kommenden Geste: „Du bist ein geliebter Sohn Gottes!“

Überlegen Sie: Bei welchen Besuchen und Begegnungen könnten Sie Jesus noch begleiten? Martha und Maria, am Teich Bethesda ...

„Alle Jahre wieder“, an Weihnachten, feiern wir Gottes Kommen zu uns Menschen, als liebender Vater oder liebende Mutter, als Hirte, als Bruder im Menschen Jesus ... Auch diese vertrauten Erzählungen miteinander zu meditieren, hilft, sich dieser Liebe Gottes selbst neu zu vergewissern. So in Kontakt mit der Liebe Gottes hat sein Kommen zu uns Auswirkungen auf unsere Selbst- und Nächstenliebe.

Körperübungen

Diese können zu Beginn eines Treffens helfen, umzuschalten von der Alltagshektik auf ein einander zugewandtes Begegnen. Die Schultern kreisen, den ganzen Körper dehnen ... Solch ein kleines Einstiegsprogramm hilft, wach zu werden, bringt ins Hier und Jetzt, entspannt und belebt. Und das auf allen Ebenen.

Zur Konzentration und um tiefer in seine Herz-Mitte zu kommen, eignen sich meditative Atemübungen. Ein kleines Beispiel:

- wir sitzen vorne auf der Stuhlkante
- die Beine sind schulterbreit aufgestellt
- die Fußsohlen liegen flach auf
- vom Beckenboden aus richten wir uns senkrecht auf
- der Kopf wird an einem vorgestellten Faden nach oben gezogen

- wir schließen die Augen und atmen bewusst ein und aus
- im Atmen verbinden wir uns mit der Welt und Gott, der Atem verbindet uns miteinander
- wir verweilen noch ein paar Atemzüge lang in der Stille
- mit der 6. Liedstrophe des Tersteegen-Liedes „Gott ist gegenwärtig“ (EG 165) schließen wir

Und am Ende des Treffens gehen wir mit einer Selbstsegnung gestärkt nach Hause. (*uzm*, 1-2021, S. 15).

Marianne Bofinger
Seminarleiterin,
Brensbach (EKHN)





Grenzüberschreitungen im Alltag

Berührungen, die uns unangenehm sind, erleben wir als Grenzüberschreitung. Sie passieren sowohl im direkten körperlichen Sinn, als auch im übertragenen. Gängige Redewendungen bringen das sehr gut zum Ausdruck: Wenn mir jemand zu nahe kommt, nicht den für mich in dieser Beziehung angemessenen Abstand wahrt, heißt es sprichwörtlich „er*sie rückt mir auf die Pelle“. Meist ist hier der körperliche Abstand gemeint. „Jemand tritt mir zu nahe“ meint hingegen in der Regel, dass mich jemand kränkt. Formulierungen wie „bis ins Herz treffen“ oder „bis auf die Knochen blamiert werden“ gehen noch darüber hinaus. In diesen Redewendungen werden körperliche Bilder für eine seelische Grenzverletzung verwendet, die tief „unter die Haut geht“.

Wie Grenzen entstehen

Jeder Mensch hat in allen Bereichen seines Selbst (Körper, Geist und Gefühl) persönliche Grenzen. Sie sind gleichermaßen die Grundlage für Eigenständigkeit und Beziehungsfähigkeit. Es ist deshalb genauso wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und zu achten wie die Grenzen des Gegenübers. Dies bedingt sich gegenseitig: Kennen und achten wir unsere eigenen Grenzen, tun wir uns damit auch gegenüber anderen leichter.

Grenzen sind personen- und situationsabhängig, d.h. auch veränderbar. Sie werden nicht von Geburt an wahrgenommen. Aus dem Wechselspiel mit seinen Bezugspersonen und seinem direktem Umfeld entwickelt das

Kind ein Gefühl für die eigenen Möglichkeiten und Grenzen. Daraus entsteht sein Selbstkonzept, das bis ins Erwachsenenalter hinein wirkt.

Die Fachliteratur unterscheidet zwischen generellen und individuellen Grenzen. Generelle Grenzen sind allgemein akzeptierte Normen, die dort gelten, wo man sich gerade aufhält (Gesellschaft, Familie, Schule, Verein usw.). Sie haben sich im Laufe der Geschichte und gesellschaftlicher Entwicklungen verändert. Persönliche Grenzen ergeben sich aus der eigenen Persönlichkeit, erlernten Wertvorstellungen und Erfahrungen. Sie werden auch von wechselnden Stimmungslagen beeinflusst. Antje Balters spricht in ihrem Buch „Mut zum Neinsagen“ von „Erbgut“, das wir häufig unreflektiert

aus unserer Kindheit und Herkunftsfamilie mitbringen, weshalb es schwerer zu verändern ist als das „Strandgut“, das wir uns im Laufe des späteren Lebens durch Beziehungserfahrungen, Erlebnisse, Literatur und Ähnliches aneignen.

Wie Nähe und Distanz erlebt wird

Im Jahr 1963 hat der Anthropologe E. T. Hall verschiedene Distanzonen für den körperlichen Bereich entdeckt, die eine grobe Orientierung sein können. Die öffentliche Zone, z.B. zwischen Vortragenden und Publikum bei öffentlichen Reden, ist mit mehr als 3,60 m Abstand für die meisten Menschen unproblematisch. Die soziale Zone von 1,20 bis 3,60 m ist der klassische Abstand zu Fremden, Servicekräften, Beamten oder Wartenden am Bahnsteig. Die persönliche Zone mit 60 cm bis 1 m ist Bekannten oder Kolleg*innen vorbehalten und entspricht dem Abstand beim Begrüßen oder gegenseitigem Vorstellen. Die Intimzone mit 60 cm oder weniger bleibt üblicherweise engsten Freund*innen, der Familie oder dem*der Partner*in vorbehalten. Ein Überschreiten der jeweiligen Grenze wird als unangenehm oder sogar bedrohlich erlebt.

Die Begrifflichkeiten und Distanzonen sind m.E. auch auf andere Bereiche übertragbar. Zu unserer psychischen Intimzone haben z.B. nur bestimmte Menschen Zutritt. Enge Freund*innen lassen wir an unserem Seelenleben mehr teilhaben als Zufallsbekanntschaften. Auch wenn uns jemand von seinem*ihrem inneren Erleben mehr offenbart, als es uns lieb ist, empfinden wir das als Grenzüberschreitung oder sogar -verletzung.

Wo Grenzüberschreitungen passieren

In der Regel passieren Überschreitungen und Verletzungen nicht aus Boshaftigkeit. Was vom Gegenüber als

übergriffig erlebt wird, war womöglich als freundliche Geste gemeint. Dabei spielen kulturelle und gesellschaftliche Faktoren sowie persönliche Erfahrungen und Gewohnheiten eine Rolle.

Begrüßungsrituale sind ein gutes Beispiel sowohl für kulturelle als auch individuelle Hintergründe. Es gibt Länder, in denen sich auch Menschen, die sich nicht besonders nahestehen, mit einer Umarmung oder einem Wangenkuss begrüßen. In unseren Breitengraden wirkt das mitunter befremdlich. Genauso gibt es Familien und Freundeskreise, in denen mehr körperliche Nähe in Alltagsbegegnungen stattfindet als in anderen.

Wo nach gesellschaftlichen Normen Begegnungen nicht auf Augenhöhe stattfinden, kann es zu Grenzüberschreitungen kommen. So scheinen z.B. körperliche Berührungen von Erwachsenen gegenüber kleinen Kindern selbstverständlich. Bestenfalls wird noch gefragt, ob man „das Baby auch mal halten“ darf, bevor es aus dem Kinderwagen genommen wird. Kindern wird selbstverständlich von fremden Personen übers Haar gestrichen. Und ob das Kind sich von der Tante küssen lassen will, wird nicht überall in Frage gestellt. Ähnliche Erfahrungen habe ich in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung gemacht. Erwachsenen Menschen, die im Rollstuhl sitzen, wird übers Haar gestrichen oder die Wange getätschelt. Diese Geste – freundlich und als Zeichen der Zuneigung gemeint – ist ganz eindeutig übergriffig.

Die öffentliche Diskussion zu übergriffigem Verhalten von Männern gegenüber Frauen hat zwar erfreulicherweise nicht erst mit der me-too-Debatte Fahrt aufgenommen, ist aber noch lange nicht beendet. Ein Seminar zu diesem Thema, an dem ich einmal teilgenommen habe, begann mit einem Austausch über eigene Erfahrungen der Teilnehmerinnen. Jede

der zwölf Frauen hatte zumindest einmal Dinge erlebt, wie einen Arm, der ganz selbstverständlich vom nebensitzenden Mann auf die Armlehne ihres Stuhls gelegt wurde, eine unerwünschte Umarmung zum Abschied, eine Hand auf dem Po ...

Genauso wie im körperlichen Bereich erleben wir auch Grenzüberschreitungen hinsichtlich psychischer Nähe und Distanz. Ursache dafür ist oft die unterschiedliche Bewertung der Beziehung zwischen zwei Menschen. Im Besuchsdienst z.B. betreten Ehrenamtliche die privaten Lebensbereiche des*der Besuchten. Für den*die eine*n ist es ein Ehrenamt für den*die andere ein privater Kontakt. Das kann zu unterschiedlichen Sicht- und Verhaltensweisen führen.

Wie Grenzen gesetzt werden

Grundvoraussetzung für jede Grenzziehung ist die Wahrnehmung und Achtung der eigenen Grenzen sowie der Grenzen des Gegenübers. Wenn Sie Ihre ‚Antennen‘ nach beiden Seiten ausrichten, macht sich eine Grenzüberschreitung oft durch ein ‚komisches‘ Gefühl bemerkbar. Dem sollten Sie auf jeden Fall vertrauen und es nicht ignorieren. Je weniger gut sich Menschen gegenseitig kennen, desto mehr Zurückhaltung ist geboten. Fragen Sie im Zweifelsfall nach, was für Ihr Gegenüber in dieser Situation passt: „Darf ich mich zu Ihnen aufs Sofa setzen?“ und machen Sie auch deutlich, was nach Ihrem Empfinden angemessen ist: „Danke, ich sitze lieber gegenüber auf dem Sessel.“ Wichtig ist es, dem Gegenüber Verständnis oder zumindest Akzeptanz seiner*ihrer Empfindungen zu signalisieren und gleichzeitig die eigenen nicht zu vernachlässigen.

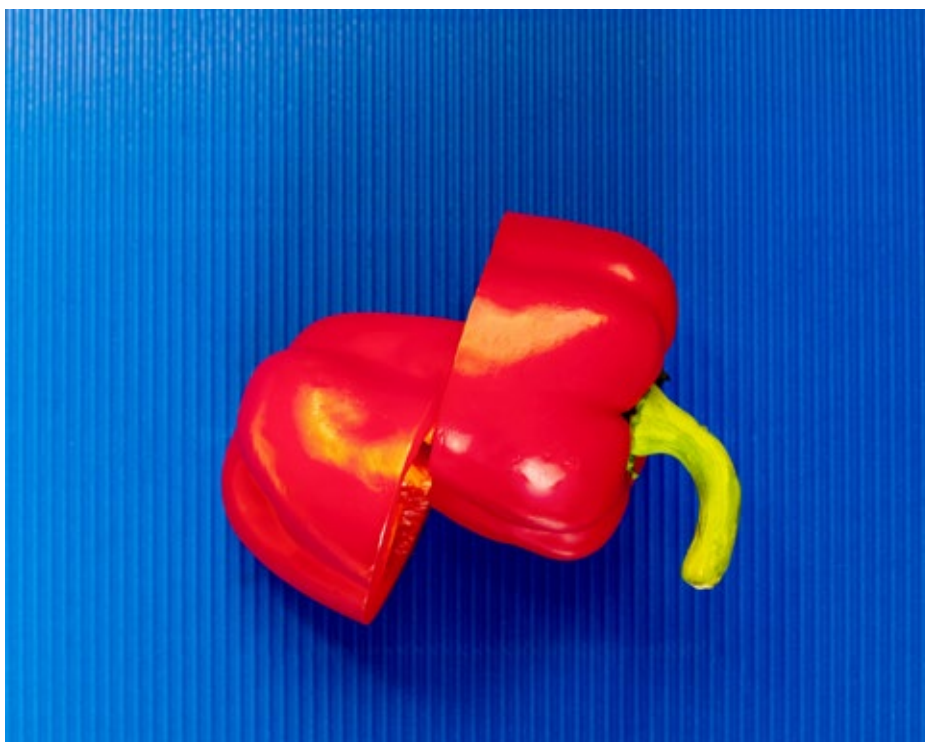
Dorothea Eichhorn

*Dipl. Sozialarbeiterin (FH),
Leitung Diakonische Sozialarbeit,
Diakonie Fürth (ELKB)*

Übergriffe, sexueller Missbrauch und sexualisierte Gewalt

Im Zusammenhang mit sexuellen Übergriffen wird die Rede vom „Sexuellen Missbrauch“ zunehmend durch den Ausdruck „Sexualisierte Gewalt“ abgelöst. „Sexueller Missbrauch“ ist näher an den Gefühlen und dem Erleben der Betroffenen: Sie fühlten sich benutzt; an und mit ihnen wurde etwas gemacht, woran sie keinen Anteil hatten. Das Wort „Missbrauch“ legt aber auch nahe, dass es lediglich auf einen „ordnungsgemäßen Gebrauch“ von Sexualität ankomme und trifft so nicht den Kern des Geschehens.

Worum geht es? „Eine Person wird von einer anderen als Objekt zur Befriedigung von bestimmten Bedürfnissen benutzt. Diese Bedürfnisse sind entweder sexueller Natur und/oder nicht-sexuelle Bedürfnisse, die in sexualisierter Form ausgelebt werden (z.B. der Wunsch, Macht zu erleben, zu erniedrigen, sich selbst zu bestätigen oder ähnliches). Dabei werden vor oder an der Person Handlungen vorgenommen oder verlangt, die kulturell mit Sexualität assoziiert sind. Dazu zählen nicht nur Handlungen, die im engeren Sinne sexuell sind, wie beispielsweise Berührung der Geschlechtsorgane oder Geschlechtsverkehr, sondern auch solche, die in unserer Gesellschaft im weiteren Sinn mit Sexualität in Verbindung gebracht werden, wie z.B. anzügliche Bemerkungen, Nachpfeifen oder Nacktphotos. Die Handlungen erfolgen unter Ausnutzung von Ressourcen- bzw. Machtunterschieden gegen den Willen der Person.“ (Ulrike Bochkhaus, Maren Kolshorn, Sexuelle Gewalt gegen Mädchen und Jungen, Mythen, Fakten, Theorien, Frankfurt-New York 1993, S. 26)



Weil im kirchlichen Umfeld ‚Körper‘ und ‚Sexualität‘ mit schamhaften und größtenteils sogar feindseligen Gefühlen besetzt waren und immer noch sind, wurden sie zu Tabuthemen: Man weiß, dass es das gibt, aber man spricht nicht darüber. Gerade das Thema ‚sexualisierte Gewalt‘ möchten manche bei Begegnungen nicht gerne berührt haben. Vielleicht, weil man selbst Opfer wurde und sich davor fürchtet, dass die alte Verletzung angerührt wird. Vielleicht, weil man weggeschaut hat oder auch selbst Täter war. Vielleicht auch aus Angst, beim Gegenüber eine Verletzung ‚anzutasten‘ und damit etwas auszulösen, was nicht gut ist. Und oft weiß man einfach nicht, wie man mit dieser Thematik so umgehen soll und kann, dass am Ende etwas Gutes dabei herauskommt ...

Hilflosigkeit und Unsicherheit sind aber keine guten Ratgeber. Um sie zu überwinden, muss das Gefühl von ‚Sicherheit‘ hergestellt werden können und das Erlebte eingeordnet: Hier und im Moment gibt es keinerlei Bedrohung, das Erlebte gehört in die

Vergangenheit (selbst wenn es noch die Gegenwart bestimmt). Schweigen wird uns nicht schützen und blockiert die Verarbeitung. So wie nach den Kriegen vielfach Wege gesucht wurden, die Verstrickung in Kriegsverbrechen zur Sprache zu bringen und aufzuarbeiten, so ist es nötig, auch im Hinblick auf sexualisierte Gewalt solche Wege zu finden, damit die schmerzvolle Vergangenheit bearbeitet werden kann und nicht immer wieder erneut zur Gegenwart wird. Der Schlüssel im Verarbeitungsprozess liegt im ‚Dasein‘ – im Sein und Bleiben bei dem anderen und bei sich selbst und bei dieser Thematik, annehmen, was war und was ist. Und Wege suchen, dass es nie wieder so sein darf und wird.

Dr. Elke Seifert
Pfarrerin, Bad Orb (EKKW)

Wenn Sie Kontakt zu einer entsprechenden Fachstelle innerhalb der Kirche suchen, wenden Sie sich bitte an: britta.zobel-smith@ekhn.de



Berührung, die Leben schenkt *Die Erschaffung Adams*

Kennen Sie dieses Bild? Michelangelo hat es zwischen 1508 und 1512 für die Decke der Sixtinischen Kapelle in Rom als eines von insgesamt neun Fresken zur Schöpfungsgeschichte im 1. Buch Mose, Kapitel 1 gemalt.

Das Bild zeigt die Erschaffung Adams. Wir sehen zwei ideal proportionierte Männergestalten, wie sie sich die Renaissance in Anlehnung an die römisch-griechische Antike vorstellte. Der rechte – Gott-Vater – ist uralt. Sein ergrautes, wehendes Haar und sein wallender Bart zeigen: Er ist lange da, bevor er Himmel und Erde erschafft. Er streckt sich beinahe hingebungsvoll Adam entgegen und kommt ihm dabei mit dem Zeigefinger so nah, dass sie einander fast berühren.

Adam, noch halb auf der Erde liegend und schon halb sitzend, erlebt seine erste Begegnung mit Gott. Seine Statur gleicht der des Vaters – vor allem, wenn man die rechten Füße vergleicht! Nahezu auf Augenhöhe sind beide einander zugewandt. Als wolle er sagen: Lass mich leben!, schaut

Adam Gott-Vater ins Gesicht. Wir sehen genau den Moment, in dem die Macht des Schöpfers den noch ganz passiven Adam aufrichtet und ihn seine Hand federleicht Gott entgegenstrecken lässt.

Michelangelo verbindet in seiner Darstellung christliche Gedanken mit der Philosophie der Neuplatoniker. Diese dachten, dass alles, was ist, aus Gott herausströmt wie ein Fluss aus einer Quelle. Michelangelo kombiniert diesen Gedanken mit der biblischen Schöpfungsgeschichte.

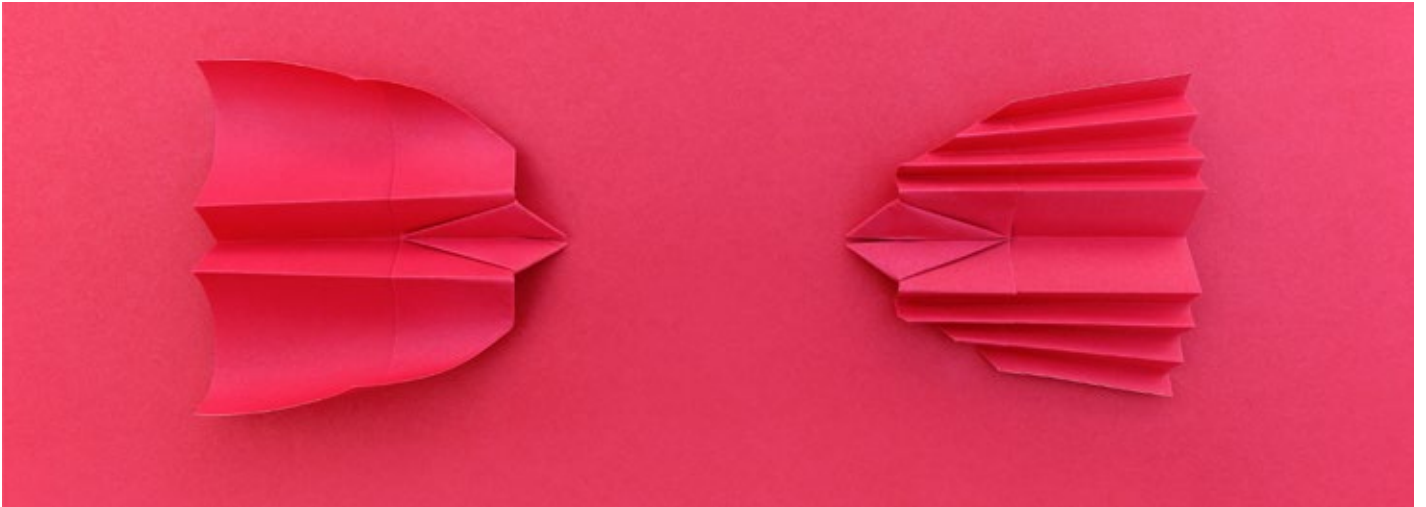
So ist in der Schöpfungsgeschichte Gott-Vater das Gegenüber des Menschen. Doch während Gott in der biblischen Überlieferung alles durch sein Wort erschafft, ersetzt Michelangelo das Wort in künstlerischer Freiheit durch eine intuitive Gebärde. Die sagt: „Du sollst leben!“ Dabei bilden Gottes Arm und Adams Arm fast eine Verbindungslinie zwischen Himmel und Erde. Nur ein kleiner Abstand zwischen den Händen bleibt – der Schöpfer hält sein Geschöpf nicht klammernd fest. Er gibt dem Menschen Freiraum, er selbst zu werden. Gottes Lebenskraft berührt und erfüllt Adam in jeder Faser seines Seins, in Leib, Seele und Geist. Damit will Michelangelo uns sagen: Erst durch diese tiefe

Berührung Gottes leben wir, sind wir aufgerichtete, eigenständige, aktive Wesen!

Und: Adam und der Schöpfer gleichen einander unübersehbar auf dem Fresco. Auch darin verknüpft Michelangelo die neuplatonische Philosophie mit der Schöpfungsgeschichte, die sagt: „Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde.“ Nur: In der Bibel ist Gott nicht der männliche, ideal gebaute Übermensch, dem der natürliche Mensch entspreche. Die biblische Gottebenbildlichkeit besteht in Gottes Auftrag an den Menschen, die Schöpfung zu bebauen und zu bewahren, nicht in einem Schönheitsideal!

Michelangelo hat uns aber dennoch ein wunderbares Bild geschenkt. Er zeigt uns, wie lebensstärkend Berührung ist, wenn sie behutsam, aber nicht übergriffig geschieht. Wenn sie den anderen sein lässt, wie er ist, und ihn darin spürbar begleitet – immer verbunden mit der Botschaft: Du, wie du bist, gerade jetzt und hier, sollst leben!

Christiane Neukirch
*Pastorin und gebärdensprachliche
Seelsorgerin,
Hannover*



Biblische Berührungsgeschichten

Die christliche Tradition kennt viele Berührungsgeschichten. Die Vorstellung, dass körperliche Nähe einen Menschen tröstet, Sicherheit verleiht und sogar gesund werden lässt, dafür gibt es unzählige Beispiele in den biblischen Geschichten im Neuen wie auch im Alten Testament. Geschichten, die erzählen, wie Menschen aufgerichtet, integriert, aufgenommen und gesegnet werden durch Berührung.

Die Heilung einer blutflüssigen Frau (Markus 5,24b-34)

24b Und es folgte ihm eine große Menge und sie umdrängten ihn. 25 Und da war eine Frau, die hatte den Blutfluss seit zwölf Jahren 26 und hatte viel erlitten von vielen Ärzten und all ihr Gut dafür aufgewandt; und es hatte ihr nichts geholfen, sondern es war nur schlimmer geworden. 27 Da sie von Jesus gehört hatte, kam sie in der Menge von hinten heran und berührte sein Gewand. 28 Denn sie sagte sich: Wenn ich nur seine Kleider berühre, so werde ich gesund. 29 Und sogleich versiegte die Quelle ihres Blutes, und sie spürte es am Leibe, dass sie von ihrer Plage geheilt war. 30 Und Jesus spürte sogleich an sich selbst, dass eine Kraft von ihm ausgegangen war, wandte sich um in der Menge und sprach: Wer hat meine

Kleider berührt? 31 Und seine Jünger sprachen zu ihm: Du siehst, dass dich die Menge umdrängt, und sprichst: Wer hat mich berührt? 32 Und er sah sich um nach der, die das getan hatte. 33 Die Frau aber fürchtete sich und zitterte, denn sie wusste, was an ihr geschehen war; sie kam und fiel vor ihm nieder und sagte ihm die ganze Wahrheit. 34 Er aber sprach zu ihr: Meine Tochter, dein Glaube hat dich gesund gemacht; geh hin in Frieden und sei gesund von deiner Plage!

Eine Frau, am Ende ihrer Kraft. Seit vielen Jahren blutet sie, ist völlig erschöpft, hat alle Energie verloren. Burn-out! Für wen oder was mag sie ihr Blut vergossen haben?

Ihre Lebenskraft schwindet. Als unrein gilt sie und hat demzufolge in der Menschenmenge nichts zu suchen. Denn alle, die sie berührt, werden ebenfalls unrein. Und Unreine dürfen nicht in den Tempel und nicht in den Gottesdienst.

In ihrer Verzweiflung ergreift sie ihre letzte Chance, wirft sich ins Getümmel, überschreitet die Grenze von Rein und Unrein, wird aktiv und fordert ihre Gesundheit ein. Sie berührt den Mantel von Jesus. Lediglich den Mantel – die

Aura –, nicht die Haut. Sie ist nicht übergriffig, aber fordert Energie von dem, der von sich sagt, er sei das Leben. Sie rührt an. Und wird geheilt.

Und obwohl Jesus die Frau nicht sieht, spürt auch er, dass etwas Besonderes geschehen ist. Eine Kraft ist von ihm ausgegangen auf eine andere Person. Es war nicht eine Berührung, die aus der Situation des Gedrängels kommt, sondern eine aus der Not geborene Berührung, und diese regt an, zieht auch von dem, von dem sie gefordert wird, Energie. Ein Ereignis, dass bei beiden Beteiligten Körper und Seele umgreift. Ein hochsensibles Geschehen! Das Aufgeben von Distanz, das Wagnis der Nähe. Die Frau kann sich aussprechen, „sagte ihm die ganze Wahrheit“. Eine im Glauben eingeforderte und gewährte Berührung, die öffnet und Heilung bewirkt.

Helene Eißer-Daub
*Pastorin und Referentin für
Besuchsdienstarbeit, Hannover*

Literatur: M. Reilich, Grenzfall Mensch, Biblische Impulse für eine Theologie der Berührung, Stuttgarter Biblische Beiträge 69, Stuttgart 2013

Bartimäus – Eine Heilung in fünf Wundern

Die Geschichte vom blinden Bartimäus (Markus 10, 46-52) ist eine der bekanntesten Geschichten des Neuen Testaments. Mit seiner Blindheit steht er stellvertretend für Menschen am Rande der Gesellschaft. Der Ruf dieser Menschen, wahrgenommen und akzeptiert zu werden, verhält oft ungehört (V. 47b: Jesus, Sohn Davids, erbarme dich!). Die Abweichung von der Norm wird leider noch immer sanktioniert. Oft sind Kirchengemeinden für die Belange anderer Menschen *blind* (V. 48a: Viele fuhren ihn an, er solle stillschweigen). Doch das Heer blinder Bartimäusse lässt sich einfach nicht beschwichtigen. Im Gegenteil: Noch schriller, noch unangepasster wird ihr Schrei nach Erbarmen – ein gänzlich anderes Kyrie eleison als das liturgisch wohldosierte, ein aus krasser Not und grenzenlosem Vertrauen herausbrechendes *Herr, erbarme dich!* (V. 48b: Bartimäus schrie noch viel mehr).

Das Schicksal, das Schreien dieses Menschen berührt Jesus. Er bleibt stehen (V. 49a). Das ist das **erste Wunder**: Jesus hört hin. Eine Kirchengemeinde nimmt wahr, was da inmitten des Getümmels und Getöses um sie herum geschieht: Dass ein Mensch Hilfe braucht! So, im ganz Normalen beginnt jede Veränderung: Stehen bleiben, hinhören, hinsehen, wahrnehmen, nicht einfach weitergehen, als wäre da nichts, was einen angeht. Wenn nötig: hingehen und anknöpfen.

Das **zweite Wunder**: Jesus bringt es fertig und dreht seine Jünger und Jüngerinnen um 180 Grad herum! Sie, die ihm bewundernd zugewandt waren, sollen das um Himmels willen – um der Menschen willen! – nicht bleiben. Sie sollen sich regelrecht von ihm abkehren und dem Erbarmungswürdigen zukehren (V. 49b: Ruft ihn her!).



Als der Blinde vor ihm steht, fragt Jesus: „Was willst du, dass ich für dich tun soll?“ (V. 51a). Das **dritte Wunder**: Nicht dem anderen seinen eigenen, noch so gut gemeinten Willen aufzuzwingen, ist Jesus gekommen, sondern ihm zu Diensten zu sein. Wer auf solchen respektvollen, partnerschaftlichen Umgang keinen Wert legt, hat Jesus nicht begriffen. Bei ihm ist Liebe immer mit Achtung vor der Würde des anderen verbunden. Das kann in unseren Kirchengemeinden auch geschehen. Wir können statt zu bevormunden fragen: Was brauchst du? Bartimäus

antwortet Jesus: Ich möchte wieder sehen! (V. 51b). Da ereignet sich das **vierte Wunder**: „Geh, dein Glaube hat dir geholfen“ (V. 52a). Jesus sagt nicht: *Ich* habe dir geholfen. Er sagt auch nicht, *Gott* hat dir geholfen. Er verlegt das Wunder *in* den Blinden, der nun wieder sehen kann. Ihm spricht er die Kraft zu. Ihn setzt er frei zum neuen Leben als einer, der nun sieht.

Das fünfte Wunder: Bartimäus ist in die Selbstständigkeit entlassen. Er kann nun andere Menschen bewusst berühren, weil sein Schicksal Jesus angerührt hat. Er kann von jetzt an sehend seinen eigenen Weg gehen (V. 52b). Modern ausgedrückt: *Rehabilitation*, die Wiederherstellung der Gesundheit, *Resozialisierung*, das Wiedereingliedern in die Gesellschaft, und *Religion*, die Erneuerung des Verhältnisses zu Gott – das zusammen macht den *ganzen* Heilungsprozess aus.

(nach einer Idee von Rainer Schmidt)

Dr. Dr. Raimar Kremer
Zentrum Seelsorge und Beratung,
Friedberg (EKHN)

Arbeitshilfe

Lesen Sie gemeinsam in der Gruppe zum Thema „Berührung“ die folgenden Texte:

1. Könige 19, 5-8: Elia
- Daniel 10, 8-10.16.18: Daniel
- Markus 10, 13-16: Kindersegnung
- Johannes 20,19-29: Der ungläubige Thomas

Überlegen Sie gemeinsam:

Wie ist die Situation der Menschen, von denen die Texte erzählen?
Welche Funktion hat die Berührung in den unterschiedlichen Bibeltexten und was bewirkt sie?

Helene Eißén-Daub
Pastorin und Referentin für
Besuchsdienstarbeit, Hannover

Von Gott berührt werden – in Bewegung kommen

Eine zärtliche und eine geistreiche Berührung – die zwei folgenden Impulse aus der biblischen Tradition erinnern daran, dass „Sich-berühren-Lassen“ in Gottes Namen in Bewegung bringt, in die Bewegung Gottes in diese Welt und für diese Welt.



Eine zärtliche Berührung

Das Bild „Der Traum der Könige“ von Meister Gislebertus (1120/1130, Kapitell in der romanischen Kathedrale Saint-Lazare in Autun/Burgund) zeigt den Moment vor dem Aufbruch in einer besonderen Nacht, der Weihnachtsnacht. Drei Könige, drei angesehene Wissenschaftler, drei Mächtige der damaligen Zeit schlafen friedlich nebeneinander vereint. So friedlich könnte es eigentlich immer sein, nicht nur im Schlaf, nicht nur im Traum.

Eine zärtliche Berührung weckt auf. Sachte wird hier vom Himmel her in Bewegung gesetzt. Die drei lassen sich auf ihren weiten Weg ein. Sie werden aufstehen, sie werden weitergehen, sie sind auf dem Weg zu ihrer Sternstunde. Auf diesem Weg zum Kind und zum Heil begegnen sie auch Widerstand. Herodes spürt: Seine Macht ist gefährdet, er lässt sich nicht berühren. Wir werden daran erinnert: Das Heil ist immer schon bedroht, angefeindet, löst auch Widerstand aus.

Es war diese Berührung von oben her, zart und doch deutlich, eine Be-

rührung, die unter die Haut geht. Die Hand, der Finger eines Engels, eines Boten Gottes, der über den Handrücken fährt. Diese leise Berührung hat die Sehnsucht der drei geweckt. Alle drei sind berührt. Sie sind aufgewacht mit brennendem Herzen. In dieser Nacht wurde ihre Sehnsucht geboren, und nun lebt sie mit ihnen. Am Anfang standen die Berührung, engelsanft, vom Himmel her, und diese heilsame Unruhe. Beides hat sie auf den Weg gebracht. So fängt Weihnachten für sie an.

Gibt es auch für uns so einen Anfang, so eine Berührung? Machen auch wir uns auf, wagen wir den Weg in die Dunkelheit hinein und über Hindernisse hinweg – gerade in diesen Zeiten? Die drei Weisen vertrauen ihrer Intuition und stellen ihre Bedenken zurück. Sie trauen dem, was sie berührt hat. In der Begegnung mit dem Kind, in dem Gott in diese Welt gekommen ist, wird wahr, was sie zu hoffen und zu träumen gewagt haben. Dort begegnen sie sich. Sie sind am Ziel, aber nicht am Ende ihres Weges.

Gott berührt bis heute, lockt auch uns, ruft uns auf den Weg zum Leben miteinander und füreinander. Wie schön, dass er es immer wieder versucht. Wie schön, dass er auch uns berühren will. Wie schön, dass er uns ins Leben lockt. In ein Leben, das in Gottes Namen Sinn hat. In ein Leben, in dem Liebe, Vergebung und Versöhnung, Barmherzigkeit und Frieden Raum haben, gelebt werden wollen, gewagt werden wollen, und vor allem das Miteinander in seinem Namen. Der Traum vom Frieden und vom Miteinander bleibt nicht ein Traum, wenn Menschen Schritt für Schritt Wege wagen, aufeinander zugehen, sich berühren lassen. Selbst die notwendige Distanz in Coronazeiten spricht nicht dagegen.

Ein neues Herz, ein neuer Geist

Martin Luther schreibt vom Herzen: „Ein menschliches Herz ist wie ein Schiff auf einem wilden Meere, welches die Sturmwinde von allen vier Himmelsrichtungen hin und her treiben: von hierher stößt Furcht und Sorge vor zukünftigem Unglück; von dorthier fährt Gram und Traurigkeit über gegenwärtiges Übel; von da weht Hoffnung und Vermessenheit im Blick auf zukünftiges Glück; von dort bläst Sicherheit und Freude über gegenwärtige Gütern.“ Ja, das Herz kann hin und her schwanken, und nur sehr begrenzt bestimmen wir die Richtung. Ich kann mich von Herzen freuen, aber mir kann es im Herzen auch bang werden. Dann liegt mir etwas auf dem Herzen. Es ist aber doch so lebenswichtig, wenn das Herz berührbar ist und bleibt. Wenn ich z.B. bei den Bildern aus den Kriegs- oder Katastrophengebieten dieser Zeit nicht einfach zur Tagesordnung übergehe oder bei einem Besuch mir das Gesprochene zu Herzen geht. Es ist wahrhaft lebensnotwendig, wenn ich ein Herz habe, das nicht stumpf geworden ist, das noch bluten kann, angesichts des Leids anderer Menschen und der Zerstörung des Miteinanders in dieser Welt. Oder auch, wenn ich mich von Herzen freuen kann, wenn Menschen sich für andere einsetzen, wenn mir bei meinen Besuchen vertraute Familien begegnen, die miteinander unterwegs bleiben über viele Jahre. So manche Lebensgeschichte, die mir erzählt wurde, hat mich zutiefst berührt und begleitet mich bis heute, sie wurde für mich zu einem Teil meiner Herzensbildung.

Das Herz kann auch trotzig und stur sein und werden. Ein Herz wie aus Stein, eiskalt, einfach nicht mehr zu erwärmen – auch solche Herzen sind mir schon begegnet. In Krisenzeiten



verengt sich so manches Herz, zieht sich auf seine eigene Position zurück. Gerade die letzten Monate waren doch Krisenzeiten, in der Welt, in den Kirchen, vielleicht auch in uns. Manche Herzen wurden in dieser Zeit weiter, aber so manches Herz hat sich auch verhärtet.

Im Hesekielbuch spricht Gott zu Menschen in Krisenzeiten, zu Herzen, die sich verhärtet haben: „Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen

neuen Geist in euch.“ (Kap. 36, V. 26) Berührend ist, dass es nicht heißt: „Du musst ...“. Kein Befehl ist von Gottes Seite zu hören, sondern eine Zusage: „Ich schenke euch ein neues Herz.“ Gott will so zu Herzen gehen, dass ich mich traue, mir Gott so zu Herzen zu nehmen, dass sich wirklich etwas ändert – in mir, in dieser Welt, in der Kirche, in der Gemeinde.

Hesekiel lebte im 6. Jahrhundert vor Christus im Exil in Babylon, noch be-

vor seine Heimat durch die Babylonier vollends zerstört wurde. Er hatte einen heftigen Auftrag: Er soll Schuld und Gericht in Erinnerung rufen. Er tut das mit drastischen Zeichenhandlungen. Er rasiert, zerstreut, zerhackt und verbrennt seine Haare – so will er berühren, vielleicht auch provozieren. Er darf aber auch zusagen. Dafür benutzt er wieder Bilder, z.B. das von der Herztransplantation. Der Kontext seiner Predigt ist erstaunlich aktuell: Menschen spüren eine große Unsicherheit und haben Sehnsucht nach Halt und Heilung, nach einer stabilen Grundlage für ihr Leben. Hesekiel erinnert damals und heute daran: Gott will uns heilen, seine Geschichte mit uns Menschen ist eine Heilsgeschichte. In diese Heilsgeschichte sind wir als Einzelne und als Kirchen hineingestellt, die sollen und können wir weiterleben.

„Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch.“ Dieser Lebensatz berührt, kann Fragen auslösen: Was würde es für mich bedeuten, ein neues Herz zu bekommen? Was würde es für mich bedeuten: Gott zu vertrauen, Gott zuzutrauen, dass ich nicht so bleibe, wie ich bin? Gott zuzutrauen, dass nichts in unserer Welt so bleiben muss, wie wir es gegenwärtig erleben. In diesen bewegten und unruhigen Zeiten unser Herz, unser Denken und Fühlen im Sinne Gottes für andere Menschen und für uns selbst zu spüren, unser Herz zu spüren für die Welt, für die Kirche und Gemeinde Jesu Christi, das ist wahrhaft eine ‚geistreiche‘ Sichtweise. Der neue Geist Gottes will mich, will uns aus so manchen Verkantungen in uns, in den Kirchen und in unserer Gesellschaft herauslocken. Er will und kann uns heilsam berühren bis heute und gerade heute!

*Susanne Schneider-Riede
Pfarrerin, Leiterin Fachstelle
Geistliches Leben, Karlsruhe (EKIBA)*

Berührungssituationen im Besuchsdienst

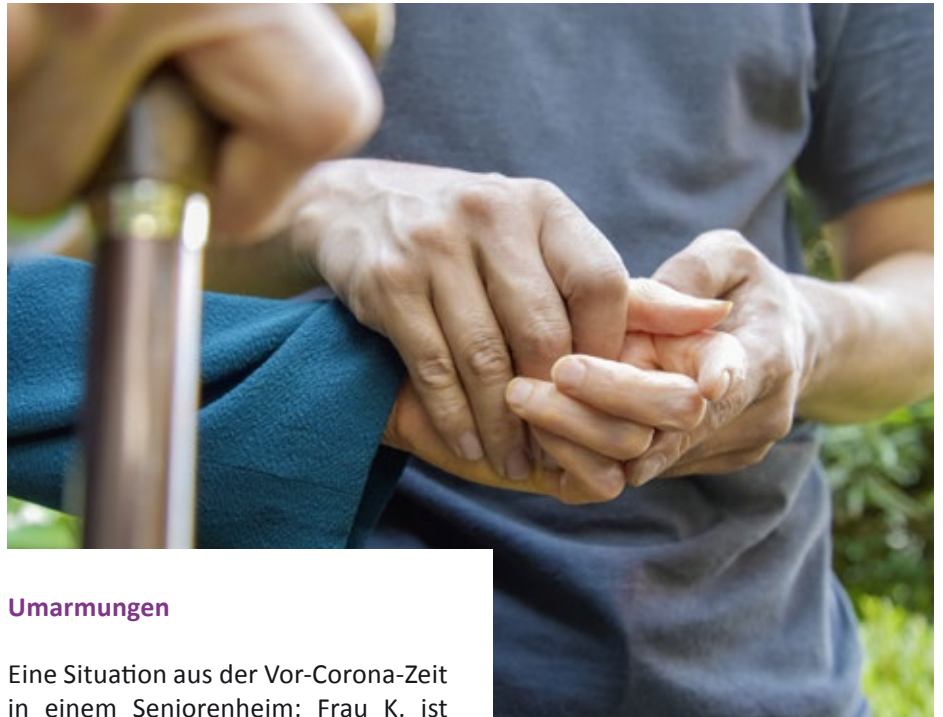
Im Hospiz

Frau S. bittet um einen Besuch im Hospiz. Sie fragt ausdrücklich nach Frau M., die sie bereits bei Gemeindeveranstaltungen und Ausflügen getroffen hat. Die beiden Damen haben sich immer gut verstanden. M erklärt sich zu dem Besuch bereit, ihrem ersten in einem Hospiz, und bringt als kleines Geschenk eine duftende Hautlotion mit. Als M den Raum von S betritt, bemerkt sie sofort, dass es dieser sehr schlecht geht. Sie liegt im Bett, wendet bei der Begrüßung den Kopf nur wenig zur Besucherin und berichtet, dass sie inzwischen neben ihrer schweren Krankheit infolge einer Infektion auch erblindet sei. M ist sehr betroffen.

Überlegen Sie allein oder in der Gruppe, wie der Besuch fortgesetzt werden kann:

- A: M fragt, ob sie sich setzen darf und ob S einen Wunsch hat.
- B: M setzt sich ans Bett und nimmt die Hand von S. Gemeinsam schweigen beide eine Weile.
- C: M stellt das Fläschchen mit der Lotion auf den Nachttisch. Nach einem kurzen Gespräch fragt sie, ob S eine Handmassage möchte.

1. Welche Möglichkeit würden Sie am ehesten wählen, welche nicht? Warum?
2. Überlegen Sie weitere Möglichkeiten, die das bisherige, gute Verhältnis aufnehmen und verstärken.
3. Überlegen Sie für alle Möglichkeiten: Wären diese auch angemessen, wenn sich die Damen bisher nicht kennen würden? Und: Wären sie auch angemessen, wenn ein Mann besuchen oder besucht würde?



Umarmungen

Eine Situation aus der Vor-Corona-Zeit in einem Seniorenheim: Frau K. ist weit über 80 und leidet unter einer fortschreitenden Demenz. Wenn man mit ihr zusammentrifft, strahlt sie, breitet die Arme aus und ruft: „Ihr seid ja alle so lieb! Lasst euch umarmen!“ Nachdem ich zunächst nicht wusste, wie ich damit umgehen sollte, gehe ich jetzt auf K ein und antworte: „Ach, Frau K., Sie sind ja auch eine ganz Liebe!“, gefolgt von einer lockeren Umarmung.

Wie würden Sie reagieren? Können Sie die Umarmung zulassen? Wie fühlen Sie sich dabei? Wodurch kann Ihre Reaktion beeinflusst werden? Wie könnten Sie die Umarmung abwehren?

Bei einem Besuch ist der frühere Nachbar von K, Herr D., anwesend. Er ist ebenfalls Mitte 80 und seit Jahren verwitwet. Ich kenne ihn sehr gut aus unserer gemeinsamen Kirchenvorstandsarbeit und habe ihn als eher distanzierten, korrekten Herrn kennengelernt.

Nachdem ich K locker umarmt habe, fragt D: „Und wer umarmt mich?“ War es ernst gemeint? Oder ein Scherz? Ich

war mir unsicher und habe gefragt: „Möchten Sie auch umarmt werden?“ Da er bekannte: „Ja, das wäre schön!“, habe ich auch ihn locker umarmt.

Wie hat sich die Situation für Sie geändert? Wie gehen Sie mit dieser neuen Situation um? Wäre für Sie auch hier eine Umarmung angemessen? Wie könnten Sie eine Ablehnung formulieren?

Diskutieren Sie abschließend anhand der drei geschilderten Situationen: Das Bedürfnis nach Berührung und die Bedeutung der Berührungen werden sehr unterschiedlich empfunden. Was für den einen ein willkommenes Zeichen der Nähe sein kann, kann von dem anderen auch unangenehm bis übergriffig empfunden werden. Wichtig ist immer, sowohl die eigenen als auch die Gefühle des Gegenübers zu beachten.

Friederike Kaiser
Besuchsdienstmitarbeiterin,
Wiesbaden (EKHN)

Unbeabsichtigte Grenzüberschreitungen

Einzelne Worte, körperliche Nähe, Themen, Situationen ... können unbeabsichtigt das Gegenüber unangenehm berühren, seine Grenzen überschreiten (s. S. 18-19). Dies beeinträchtigt leicht den weiteren Verlauf der Begegnung. Wie können wir das vermeiden?

A: Erfahrene Grenzüberschreitungen

1. Einzelarbeit (Stichworte notieren): Welche unbeabsichtigten Grenzüberschreitungen seitens besuchter Personen habe ich schon erlebt? Woran habe ich es gemerkt? Wie habe ich mich daraufhin verhalten? Warum? Wie hat sich dies auf mich und den weiteren Verlauf der Begegnung ausgewirkt?

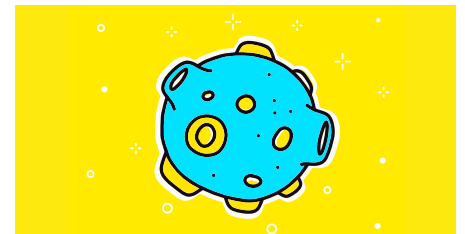
2. Austausch in Kleingruppen
3. Thesen zur Diskussion im Plenum: Bewertungen („Frau/Herr X! Das macht / sagt man doch nicht!“, „Das riecht aber unangenehm bei Ihnen!“) und Aufforderungen oder Mitteilungen ohne Erklärung („Lassen Sie das!“, „Darüber möchte ich nicht reden.“) maßregeln den anderen, setzen ihn ins Unrecht, bringen ihn in Verlegenheit und Verteidigungsposition. Dies wirkt sich ungünstig auf die weitere Begegnung aus. Ebenso Überspielen der Situation, denn dann bleiben oft Unwohlsein und Anspannung. Weiterführend ist, das Verhalten des Gegenübers ohne Bewertung sowie das eigene Erleben anzusprechen und ein Gespräch hierüber zu eröffnen („Diese Nähe (dieses Thema) scheint Ihnen wichtig zu sein. Mir dagegen ist dies unangenehm. Können wir uns darauf einigen, dass ...?“).

B: Selbst ausgeübte Grenzüberschreitungen

Wie Teil A: Welche unbeabsichtigten Grenzüberschreitungen habe ich selbst bei Besuchen schon ausgeübt? Reaktionen für die Diskussion: „Sie sind aber empfindlich.“, Überspielen der Situation, „Sie schweigen (haben die Hand zurückgezogen usw.). Ich glaube, ich habe da eben eine Grenze überschritten. Liege ich da richtig?“ oder: „...Wenn das so ist, bitte ich um Entschuldigung.“

Doris Noack

Fachreferentin Besuchsdienst,
Kassel (EKKW)



Berührung? – Sprachhilfen

Bisweilen nehmen Besucher*innen wahr, dass Worte nicht sagen können, was die Situation gerade vielleicht erfordert: Sie spüren, dass das Gegenüber sehr aufgeregt ist und eine Geste der Beruhigung braucht. Oder man empfindet beim Anderen große Traurigkeit oder Einsamkeit, die nach einem Zeichen von Nähe sucht. Wieder jemand Anderes findet sich in einer bedrohlichen Situation und droht zu versteinern oder zu zerbrechen, so dass es helfen kann, ihn anzufassen, zu halten. Schließlich kann es in der Anwendung von Ritualen wie der Salbung oder der Segnung zu Berührung kommen.

Manchmal ergibt sich eine kurze körperliche Berührung, das Ergreifen der

Hand, das Anfassen des Unterarms oder eine Umarmung spontan aus dem vertrauensvollen Verhältnis, das zwischen Besucher*in und der anderen Person besteht. Jemand ist sensibel für die Situation und das Gegenüber, so dass sich eine Berührung organisch in den bestehenden Kontakt einfügt. Ist man sich selbst unsicher, ob eine Berührung in der fraglichen Situation hilfreich ist, sollte man darauf verzichten.

Möchte man sich des Einverständnisses beim Gegenüber versichern und nachfragen, fehlt es vielleicht an einem ‚passenden‘ Wort oder einer ‚passenden‘ Frage. Überlegen Sie, wie die folgenden Sätze auf Sie wirken. Vielleicht können Sie den ein oder anderen Satz so oder abgewandelt aufgreifen:

- „In Coronazeiten hat man sich das Händeschütteln zum Gruß völlig abgewöhnt. Wie halten Sie das denn inzwischen?“

- „Frau N., ich spüre Ihre Traurigkeit über ... Ich würde Sie gerne einmal in den Arm nehmen, wenn Sie das auch möchten.“
- „Herr Z., Sie machen gerade einen sehr aufgeregtten Eindruck auf mich. Darf ich vielleicht einen Augenblick Ihre Hand halten?“
- „Ich möchte Ihnen zum Abschied gerne ein Segenswort zusprechen. Ist es für Sie in Ordnung, wenn ich dabei meine Hände auf Ihre Hände lege?“

Bernd Nagel

Zentrum Seelsorge und Beratung,
Friedberg (EKHN)





Berührungserleben im Gespräch

Körperliche Nähe, die die eine mag, ist dem anderen unangenehm. Zu einem Musikstück, Erlebnis oder Film, die den einen tief berühren, findet eine andere keinen Zugang ... Dies kann in Begeg-

nungen zu Distanz und Verletzungen führen, z.B. durch Äußerungen wie „lass das“ oder „das ist doch langweilig“. Wie kann es anders gehen?

1. Jede*r überlegt und notiert (für den Austausch reichen jeweils 2 Nennungen):

- Welche körperlichen Berührungen außerhalb von Partnerschaft (von Angehörigen, Freund*innen, Bekannten, Kolleg*innen, in Gruppen ...) sind mir eher angenehm, welche eher unangenehm? Warum?
- Was im Leben berührt mich emotional eher angenehm, was eher unangenehm? (z.B. in Begegnungen, Lebenssituationen, Literatur, Musik, Kunst, Natur, bei Feiern)
- Welche mir bekannten spirituellen Möglichkeiten (z.B. Gottesdienst, Meditation, gemeinsames Schweigen, Naturerlebnisse ...) berühren

mich eher angenehm, welche eher unangenehm?

2. Kleingruppen: Austausch und Feststellung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden

3. Gespräch im Plenum: Welche der folgenden Haltungen können bei unterschiedlichem Berührungserleben in Gesprächen Distanz und Verletzungen vermeiden helfen?

- A: Das unterschiedliche Erleben aussprechen und kommentarlos respektieren.
- B: Mein Erleben ist richtig (besser).
- C: Interesse am Erleben des Anderen und würdiger Austausch hierzu.

Doris Noack

*Fachreferentin Besuchsdienst,
Kassel (EKKW)*

Achtsamkeitsübung: Reise durch den Körper

Hinweis: Um diese Übung machen zu können, sollte Ihnen die Anleitung vorgelesen werden. Die „...“ markieren Sprechpausen zum Nachspüren (ca. 5-10 Sekunden).

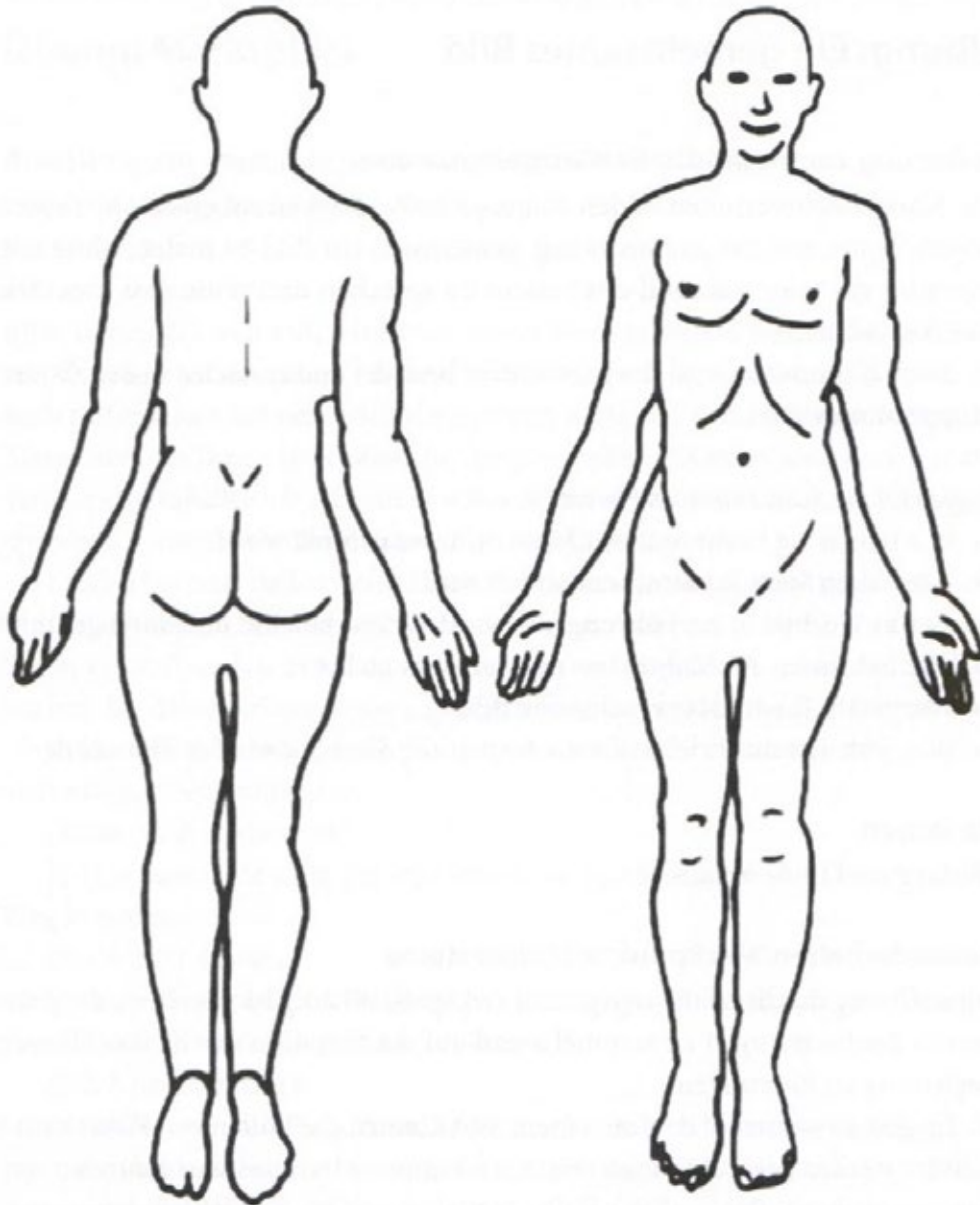
Um die Wahrnehmung für sich selbst zu fördern, lade ich Sie ein, mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren Körper zu gehen. Beginnen Sie oben auf dem Kopf, dem Scheitel. Fühlt es sich dort angenehm oder unangenehm an? Ist es eher kalt oder warm? Oder ist dort eigentlich gar nichts zu spüren? Und was immer im Moment ist, es ist in Ordnung so, Sie brauchen nichts zu verändern. Wenn Sie diese Übung zum ersten Mal machen, ist es vielleicht einfacher, nur außen zu spüren ... Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Hinterkopf zu den Ohren ... zur Stirn ... zu den Augen ... Was fühlen Sie im

Moment dort? ... Nehmen Sie achtsam Ihre Wangen wahr ... die Nase, den Mund ... und die Region zwischen Mund und Nase ... das Kinn ... Nehmen Sie den Hals und den Nacken wahr ... Wie fühlt es sich dort an? Warm? Kalt? Verspannt? Entspannt? Leicht oder schwer? ... Gehen Sie weiter mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Schultern ... zu den Oberarmen ... den Unterarmen ... den Händen ... Nehmen Sie Arme und Hände noch mal als Ganzes wahr, von der Schulter bis zu den Fingerspitzen ... Und jetzt nehmen Sie den Rumpf wahr, zunächst den Rücken vom Nackenwirbel bis zum Steißbein ... Wo hat er Kontakt zum Stuhl, auf dem Sie sitzen, oder zum Boden, auf dem Sie liegen? ... Jetzt gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zum vorderen Teil Ihres Rumpfes, zunächst zum Bauchbereich ... dann zum Beckenbereich ... Gehen Sie jetzt mit ihrer Aufmerksamkeit zu den Beinen, zunächst zu den Oberschenkeln ... Dann nehmen Sie Ihre Knie achtsam wahr ... die Unterschenkel ... die Füße ... Haben Ihre Füße im Moment Kontakt zum Boden? Wo und wie spüren

Sie diesen Kontakt? Schließlich nehmen Sie noch mal die Füße und Beine als Ganzes wahr, von den Hüftgelenken bis zu den Zehenspitzen ... Lenken Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie Ihr Atem im Moment fließt. Atmen Sie gerade eher flach oder tief? Und was immer im Moment ist, es ist in Ordnung so. Sie brauchen nichts zu verändern, nur wahrzunehmen ... Und nun stellen Sie sich bitte zum Abschluss vor, dass Sie durch den Scheitel einatmen und dass der Atem den Körper durch die Füße verlässt ... Bleiben Sie einen Moment in dieser Vorstellung ... Jetzt kommen Sie mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum.

Da diese Körperwahrnehmung Ihre Selbstwahrnehmung fördert, kann sie Ihnen das Herangehen an die Übung auf der gegenüberliegenden Seite erleichtern.

Dr. Elke Seifert,
*Pfarrerin
Bad Orb (EKKW)*



Übung: Meine Körperzonen

Stellen Sie sich vor, dass die Gestalten auf dem Blatt Ihren Körper darstellen. Malen Sie die Gestalten bitte nach Ihrem eigenen Körperempfinden aus.

Benutzen Sie dabei folgende Farben:
Blau für die öffentlichen Zonen
Grün für die halböffentlichen Zonen
Gelb/Orange für die privaten Zonen
Rot für die intimen Zonen.

1. Wie ist es mir mit der Aufgabe ergangen? Was ist mir leicht

gefallen, was war schwierig, was war peinlich, was habe ich an mir entdeckt?

2. Wie habe ich die Begriffe „öffentlich“, „halböffentlich“, „privat“ und „intim“ für mich gefüllt?

3. Gab es oder erwarte ich in meiner Lebensgeschichte Veränderungen in den Zonen?
 (Wie hätte das Bild vor fünf, zehn oder zwanzig Jahren ausgesehen? Wie wird es in zehn oder zwanzig Jahren aussehen?)

4. Mit welchen Zonen haben Sie es in der Besuchsdienstarbeit zu tun –

bei Ihnen selbst und bei Ihrem Gegenüber?

5. Falls im Austausch mit anderen die eigenen Bilder gezeigt werden: Welche Unterschiede und welche Gemeinsamkeiten gibt es zwischen den Bildern? Und wie erklären Sie sich diese?

Quelle: M. Müller / W. Heine-
mann, Ehrenamtliche Sterbebe-
gleitung, Göttingen 2015, S. 173ff.
 Bezug zu Besuchsdienstarbeit:
 Dr. Elke Seifert, Pfarrerin, Bad Orb
 (EKKW). Abdruckgenehmigung bei
 Vandenhoeck&Ruprecht angefragt.

Kontakte und Impressum



Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN

Kaiserstraße 2
61169 Friedberg

Pfarrer Dr. Dr. Raimar Kremer
Pfarrer Bernd Nagel

Tel.: 06031 1629-60, Fax: -51
britta.zobel-smith@ekhn.de



Amt für Gemeindedienst

Sperberstraße 70
90461 Nürnberg

Pfarrer Sebastian Herzog
sebastian.herzog@afg-elkb.de
Gabriele Stoll
gabriele.stoll@afg-elkb.de
Tel.: 0911 4316-281 und -280
www.afg-elkb.de



Landeskirchenamt Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste

Wihelmshöher Allee 330
34131 Kassel

Dipl.-Päd. Doris Noack

Tel.: 0561 9378-389, Fax: -409
doris.noack@ekkw.de
www.ekkw.de/service



Haus kirchlicher Dienste
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Haus kirchlicher Dienste Besuchsdienst

Archivstraße 3
30169 Hannover

Pastorin Helene Eißén-Daub

Tel.: 0511 1241-589
eissen-daub@kirchliche-dienste.de
www.kirchliche-dienste.de
/besuchsdienst



Zentrum für Seelsorge

Blumenstraße 1-7
76133 Karlsruhe

PfarrerIn Ingrid Knöll-Herde

Tel.: 0721 9175 357
ingrid.knoell-herde@ekiba.de
www.zfs-baden.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN, Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg, v.i.S.d.P.: Dr. Dr. Raimar Kremer * Landeskirchenamt der EKKW, Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste, Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel, v.i.S.d.P.: Doris Noack * Amt für Gemeindedienst der ELKB, Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, v.i.S.d.P.: Sebastian Herzog * Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Archivstraße 3, 30169 Hannover, v.i.S.d.P.: Helene Eißén-Daub * Zentrum für Seelsorge, Blumenstraße 1-7, 76133 Karlsruhe, v.i.S.d.P.: Ingrid Knöll-Herde.

Redaktionsbeirat: Marianne Bofinger, Dorothea Eichhorn, Helene Eißén-Daub, Sebastian Herzog, Friederike Kaiser, Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer, Doris Noack, Elke Seifert.

Korrektorat: Ute Glashoff, Hannover

Gestaltung: NEUBAUER Konzept Bild Gestaltung, Hannover

Druck: Osterchrist Druck und Medien GmbH, Nürnberg

Bildernachweis: Africa Studio* (Titel), JJ* (S. 3), Екатерина Заносиенко* (S. 4, 5), liveonseas* (S. 6), Karin Grau, Ev. Landeskirche in Württemberg (S. 9), Robert Kneschke* (S. 10, 11), Dejuna* (12, 13), Alfa27* (S. 14), Crin* (S. 15), Evrymmnt* (S. 16), Beermedia* (S. 17), kelly marken* (S. 18), Ekaterina* (S. 20), gemeinfrei (S. 21), eNJoy lstyle* (S. 22), sommai* (S. 23), Cancro - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10176597> (S. 24), Zur Jahreslosung 2017: Künstlerin: Stefanie Bahlinger, Verlag Birnbach (S. 25), Imagepocket* (S. 26), Wowomnom* (S. 27), Antonio Rodriguez* (S. 27), Naila Schwarz* (S. 28), stu12* (S. 31), Haus kirchlicher Dienste (S. 31); *: Adobe Stock

Redaktionsschluss: 15. September 2021

Druckauflage: 4.000 Exemplare

ISSN 2195-3147

Abonnementpreise:

ab 1 Exemplar	4,10 €	ab 10 Exemplaren	3,10 €
ab 4 Exemplaren	3,70 €	ab 15 Exemplaren	2,90 €
ab 7 Exemplaren	3,40 €	ab 20 Exemplaren	2,70 €

Ein Abonnement umfasst zwei Hefte jährlich, jeweils zuzüglich Versandkosten, und verlängert sich um jeweils ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Jahresende gekündigt wird.

Einzelpreis: 3,50 €

Bestelladresse: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg
Telefon 06031 1629-60
E-Mail: britta.zobel-smith@ekhn.de

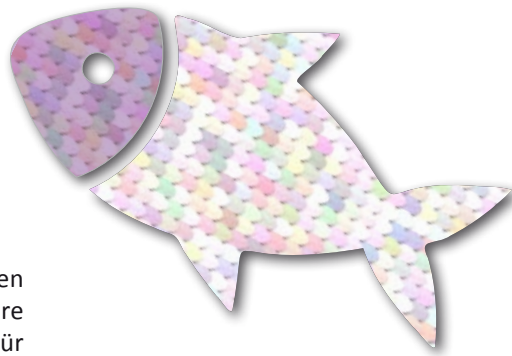
Titel der letzten Ausgabe (1-2021): über'n Tellerrand
Thema der nächsten Ausgabe (1-2022): beginnen und beenden

Jona und der große Fisch

Ein inklusives Fühlbuch für blinde Kinder

Es gehört zu den schönsten Momenten einer Kindheit, wenn Eltern und ihre Kinder gemeinsam ein Buch lesen. Für blinde Kinder und Ihre Eltern bietet der Büchermarkt nur wenig. Eine beschränkte Anzahl von Kinderbüchern in Blindenschrift, nur wenige sogenannte taktile Bücher, in denen Kinder Bilder mit ihren Händen erfühlen können, keine einzige biblische Geschichte als Fühlbuch. Darum arbeiten der Dachverband der evangelischen Blinden- und evangelischen Sehbehindertenseelsorge und die Blinden- und Sehbehindertenseelsorge der Landeskirche Hannovers seit einem Jahr an der Erstellung eines ersten taktilen Buches. Ausgewählt wurde dafür die alttestamentliche Geschichte von dem Propheten Jona und dem großen Fisch.

Die Herstellung eines Fühlbuches für sehingeschränkte Kinder ist sehr auf-



wendig und muss bestimmte Kriterien erfüllen. Ein inklusives Buch muss optisch ansprechend gestaltet sein. Die verwendeten Materialien sollen die Vorstellungswelt der Kinder wecken und erweitern, müssen einer Dauerbelastung standhalten und die Texte in Blinden- und Schwarzschrift müssen zu den Fühlbildern passen. Eine kleine Jonafigur wird von Seite zu Seite mit den Kindern durch die Geschichte mitwandern. Das Buch soll Ende 2021 erscheinen.

Andreas Chrzanowski
Geschäftsführer der Hildesheimer
Blindenmission, Hildesheim

Seminare mit Kirchenvorständen und Besuchsdienstgruppen in allen fünf Landeskirchen

Wenn Sie in Ihrer Gemeinde einen Besuchsdienst aufbauen wollen, dann können Sie von uns Unterstützung erhalten, zum Beispiel durch ein Seminar mit dem Kirchenvorstand. Für Besuchsdienstgruppen bieten wir Fortbildungen vor Ort u. a. zu folgenden Themen an:

- Gesprächsführung
„Annehmendes Gespräch“
- Körpersprache
- Vom Glauben reden
- Umgang mit Kritik an der Kirche
- Besuche bei alten Menschen
- Erinnerungsarbeit mit alten Menschen
- Geburtstagsbesuche
- Altersverwirrten Menschen begegnen
- Besuche bei Neuzugezogenen
- Begleitung Sterbender
- Trauernde begleiten
- Warum?
- Besuche bei kranken Menschen

Diese Fortbildungen in einzelnen Besuchsdienstgruppen werden inhaltlich und zeitlich den Bedürfnissen der Gruppe entsprechend gestaltet.

Kontaktdaten für Anfragen:

Siehe S. 30



Arbeitshilfe

Mit dem Arbeitsheft „**Wie schön, dass Sie da sind!**“ werden Arbeitskreise aus dem Besuchsdienst zu einem regen Austausch zu folgenden Themen eingeladen:

- **Veränderungen**, die wir alle mitgemacht haben.
- **Was hat Corona uns gelehrt?** – Entdeckte Fähigkeiten
- **Wo stehe ich?** Neustart oder Aufhören?
- **Neuorientierung** - Was raten wir der Gemeinde? Wie geht es weiter mit der Besuchsdiensttätigkeit?
- **Etwas Positives** in die dunkle Jahreszeit bringen – Was brauchen die Menschen? Was brauchen die Mitarbeitenden im Besuchsdienst?

www.kirchliche-dienste.de/besuchsdienst

Haben Sie Interesse an weiteren Ausgaben von unterwegs zu menschen? Bestellen Sie bei:

Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg
Telefon: 06031 1629-60
E-Mail: britta.zobel-smith@ekhn.de

*„Ich glaube, das größte Geschenk,
das ich von jemandem bekommen kann, ist,
dass er mich sieht,
mir zuhört, mich versteht
und mich berührt.*

*Das größte Geschenk,
das ich einem anderen Menschen machen kann, ist,
ihn zu sehen,
ihm zuzuhören, ihn zu verstehen
und ihn zu berühren.*

*Wenn das gelingt,
habe ich das Gefühl,
dass wir uns wirklich begegnet sind.“*

Virginia Satir