

10. BIS 23. JUNI

12 2023

forum

PFARRBLATT DER KATHOLISCHEN KIRCHE IM KANTON ZÜRICH



Themenheft

Nähe & Körperlichkeit



Wie geht es mir, wenn ich zu jemandem unterwegs bin, auf den ich mich freue? Gut natürlich!

Wenn ich dann darüber nachdenke und versuche, mir bewusst zu machen, was in diesem Moment in meinem Körper abgeht, was ich alles spüre und fühle, dann ist das schon recht faszinierend. Und gar nicht so leicht, in Worte zu fassen. Umgekehrt gibt es Situationen, die mir nicht bloss in Gedanken Bauchweh bereiten.

Begabt mit einem Geist und nach unserer Seele suchend ist eines gewiss: Wir sind körperliche Wesen. Zumindest solange wir uns auf dieser Erde, in dieser Form der Wirklichkeit bewegen. Und dieser Körper ist es, der Erfahrungen vermittelt, erlebbar und spürbar werden lässt: Mit ihm gehe ich auf und vergesse mich, in ihm bin ich bei mir, setze Grenzen und bin begrenzt. Durch ihn begegne ich anderen. Wunderbar, erschreckend, anstrengend, erfüllend.

Unserer «Körperlichkeit» ein Themenheft zu widmen und dabei gleich die Nähe zu benennen, um die es immer auch geht (beziehungsweise die Distanz), das war und ist für uns als Redaktion ein spannendes Unterfangen. Ich bin dankbar für unsere Diskussionen, für manch gemeinsames Ringen und Überlegen, wie wir uns diesem zentralen wie heiklen Themenfeld nähern können, und das möglichst in einer guten, leichten und gleichzeitig ernsthaften Weise. Welche Resonanz wohl die Bilder und Worte in Ihnen auslösen werden?

Veronika Jelinek

DIE BILDER ZUM THEMA

Wie illustriert man Nähe und Körperlichkeit?

Auf Nummer sicher gehen und sich ins Abstrakte flüchten? – Mit Symbolbildern dem Expliziten ausweichen? – Im Expliziten seine Furchtlosigkeit demonstrieren?

Darüber hat die Redaktion lange diskutiert und ist immer wieder dahin gekommen, dass sich Nähe, Körperlichkeit und Distanz vor allem durch Bewegung auszeichnen. Es geht nicht um einen Zustand sondern um Dynamik.

Am Ende haben wir uns deshalb für einen Bilderstrom entschieden, in dem jedes Bild seine ganz eigene Geschichte erzählt. Alle diese Geschichten sind im Fluss. Und folgen darin ihrem eigenen Rhythmus. Deshalb kommt längst nicht jedes Bild synchron zum Text zu liegen. Und so werden wir immer wieder herausgefordert, mit unseren eigenen Geschichten im Hinterkopf genau hinzuschauen.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 30. Mai 2023

Bildnachweise:

Alamy: Titel, Seite 3, 4, 7, 8, 25, 27, 29, 32

Keystone: Seite 5 / 1. Bild, Seite 6 / 2. Bild, Seite 26, Seite 28 / 2. Bild

Christoph Wider: Seite 5 / 2. Bild, Seite 28 / 1. Bild

Pixabay: Seite 6 / 1. Bild

Nähe und Körperlichkeit

IM KINDERTHEATER

4

Mit körperlicher Nähe spielen

mit Vivien Siemes, Theater- und Religionspädagogin

IM SPORT

5

Leistungssport heisst, den eigenen Körper zu kennen

mit Heinz Müller, Trainerausbildner

IM ÖFFENTLICHEN VERKEHR

6

Im Zug wird man zur Schicksalsgemeinschaft auf Zeit

mit Simon Spengler, Zugfahrer

IN DER PRÄVENTION

7

Seelsorge bedeutet taktvolle Nähe und schützende Distanz

mit Karin Iten und Stefan Loppacher, Präventionsbeauftragte

IN DER PANDEMIE

8

Wie ich Umarmungen wieder ganz neu schätzen lernte

mit Thomas Binotto, Privatmensch

IM GLAUBENSLEBEN

25

Im Bibliodrama wird die Bibel körperlich spürbar

mit Claudia Mennen, Pastoraltheologin

IN DER SEXUALITÄT

26

Sexualität ist ein Gut, das es zu schützen gilt

mit Mary Hallay-Witte, Leiterin des Instituts für Prävention und Aufarbeitung Sexualisierter Gewalt

IN DER KINDERENTWICKLUNG

27

Kinder brauchen Zuwendung und Respekt

mit Sylvia Menet, Kinder- und Jugendpsychiaterin

IN DER LITURGIE

28

Die heilende Kraft der Geste entdecken

mit Stefan Staubli, Pfarrer

IN DER PFLEGE

29

Die feinen Zeichen von Pflegebedürftigen wahrnehmen

mit Karin Daunois, Pflegefachfrau

IN DER BEZIEHUNG

32

Nähe und Abstand

mit Christina und Daniel Burger, Ehepaar



Mit körperlicher Nähe spielen



Vivien Siemes (44) leitet Kinderchöre, seit sie 15 Jahre alt ist. Die Religionspädagogin hat sich im Kinder- und Jugendtheater Metzenthin in Zürich zur Theaterpädagogin weitergebildet.

Zehn Mädchen stehen auf den Treppen zum Altarraum, der heute eine Bühne ist. Sie singen und werden dabei von einem Klavier begleitet, machen mit ihren Armen Bewegungen dazu. Der Anfang des Kindermusicals «Maria Magdalena». Vivien Siemes sitzt in der ersten Reihe, hinter ihr eine randvolle Kirche, vor ihr die Mädchen. Die Theaterpädagogin sitzt an der Kante ihres Stuhles, streckt den Rücken durch. Sie macht es ihren Schauspielerinnen vor: die Bewegungen mit den Armen, die Worte, die sie mitsingt. Ausdrucksstark und mit viel Energie wirkt sie verbunden mit den Kindern, die sich an ihr orientieren: anfangs noch stark, im Verlauf des Spieles seltener, und doch immer wieder.

Vivien Siemes überlegt, dass sie in solchen Momenten am ehesten eine «Ermöglicherin» ist, wie ein «Kitt, der alles zusammenhält». Gleichzeitig versteht sie sich als «Teil vom Ganzen, der nicht wichtiger ist». Sie möchte Kindern einen Raum eröffnen, in dem sie Selbstwirksamkeit erfahren und erleben: «Niemand kann es alleine machen, aber niemand muss es auch alleine machen.» Gemeinschaft also. Auch im Musical «Maria Magdalena» wird diese Gemeinschaft unter den Spielenden spürbar. Nach und nach interagieren die Mädchen freier miteinander, schieben sich auf der Bühne herum, geben sich im Durcheinander das Mikrophon weiter. «Es muss gelingen, in einen Flow zu kommen», beschreibt Vivien Siemes, denn: «Ich spüre, dass sich Kinder das häufig nicht gewohnt sind, Nähe zum anderen zuzulassen.»

Die Berührung zwischen Jesus und Maria von Magdala wird in diesem Musical kurz ausfallen, eher verhalten, fast beiläufig. «Bei Kindern lasse ich es tatsächlich zu, dass sie distanzierter spielen.» Bei Jugendlichen allerdings würde Vivien Siemes gerade diesen Moment thematisieren: Wollen wir überhaupt ein Stück spielen, bei dem Nähe und Berührungen eine Rolle spielen? Wer kann sich vorstellen, einen solchen Part zu übernehmen – und wer müsste dazu das Gegenüber sein? Oft seien das zunächst auch Gespräche mit einzelnen Darstellenden, ehe das Thema dann in der ganzen Runde besprochen werde.

Das Kindermusical nähert sich einem Höhepunkt, einem unerwarteten, offenbar auch für die Spielenden. Aus dem gut einstudierten Wiedergeben des Textes, Satz für Satz, entsteht plötzlich ein Moment, in dem Maria Magdalena eine Kraft entwickelt. Ganz bei sich, ruhig und mit einer Klarheit wirft sie dem Judas da diesen einen Satz entgegen. Hatte das Mädchen bislang versucht, Maria Magdalena zu spielen – jetzt ist es anders: Sie verkörpert sie. Begeisterter Applaus vom Publikum.

Nach dem Schlussapplaus wird es dann für die Mädchen heissen, all diese Gefühle wieder loszulassen und «wieder in die Distanz zu gehen». Die Kinder würden das nicht selten «wie einen Trauerprozess» erleben, weiss Vivien Siemes. «Ich sage dann immer: Jetzt ist das eine fertig, aber das ist der Moment vor dem nächsten Mal.»

Veronika Jehle



Leistungssport heisst, den eigenen Körper zu kennen

Kann man vom eigenen Körper Höchstleistungen abverlangen und gleichzeitig gut auf ihn achten? – «Ja», sagt Heinz Müller. Der 57-Jährige ist in der Trainerbildung der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen, ist Dozent für Sport-Coaching und selbst ehemaliger Leistungssportler. Privat arbeitet er als Mental-Coach, zum Beispiel bereitet sich die Skilangläuferin Nadine Fähndrich mit ihm auf Weltcups und Olympische Spiele vor. Einiges an Erfahrung und Wissen steckt also im «Ja» von Heinz Müller: «Den eigenen Körper gut zu kennen, die mentalen Fähigkeiten zu kennen – das ist die Basis, um überhaupt eine Spitzenleistung erbringen zu können.»

Im Sport ist der Weg zum Ziel meist mit einer Beziehung verbunden: zum Trainer oder zur Trainerin. Heinz Müller beschreibt das Training als «einen permanenten Feedback-Prozess», in dem der Athlet seinen Körper über die Jahre sehr gut kennen lernt und die Trainerin stark darin sein muss, ihr Gegenüber wahrzunehmen: Wie läuft der Athlet oder wie steht er, wie bewegt er sich, wie ist seine Mimik und Gestik, was sagt er? «Als Trainer bin ich immer angewiesen auf diese Selbsterkenntnis der Athletinnen und Athleten – sie sind die primäre Instanz.»

Seit 25 Jahren unterrichtet Heinz Müller nun in Magglingen, einer Institution des Schweizer Sports. «Immer schon» sei in der Ausbildung von Trainerinnen und Trainern darüber gesprochen

worden, wie das gehen könne, eine gute Nähe zu finden und einen Umgang mit dem Körper, der nicht ausbeuterisch ist. Mit den Magglingen-Protokollen traten 2020 acht Schweizer Athletinnen an die Öffentlichkeit, die körperliche Ausbeutung erlebt hatten. «Richtig und wichtig» sei dieses Outing gewesen, durch das auf beiden Seiten – bei Trainern wie bei Athletinnen – die Sensibilität gewachsen sei.

Diese «Sensibilität» beginnt für Heinz Müller bei der Sprache. Wie spreche ich überhaupt? «Passiert es, dass jemand angeschrien wird, dann hat das ebenfalls eine körperliche und eine psychische Auswirkung, und zwar ganz ohne Berührung.» Von der Sprache geht es weiter zur Reflexion: Kann ich sagen, wie es mir geht, was ich brauche? Wo eine Grenze ist? Spreche ich als Trainerin an, dass ich die Athletin womöglich berühren muss, wenn sie beim Stemmen der Hanteln in eine Schiefelage kommt? Kläre ich zu Beginn des Trainings, worin ich meine Aufgabe sehe – und ob das für den Athleten in Ordnung ist? Höchstleistungen beginnen also bei dieser Disziplin.

Veronika Jehle



Heinz Müller ist Trainerausbildner an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen, Dozent und Mental-Coach im Spitzensport sowie in der Wirtschaft.



Im Zug wird man zur Schicksalsgemeinschaft auf Zeit



Simon Spengler ist Bereichsleiter Kommunikation der Katholischen Kirche im Kanton Zürich. Der Zugfahrer aus Überzeugung bezahlt sein Erstklass-GA aus eigener Tasche.

Wie alles auf der Welt ist auch die Frage nach Nähe und Distanz im Zug zunächst mal eine Klassenfrage. Ob sich fünf Quadratmeter Sitzfläche sechs oder acht Personen teilen, macht den Unterschied. Wer es sich leisten kann und Ruhe sucht, reist 1. Klasse. Nur hat der Weltgeist seine Tücke: Wenn im Waggon alle still vor sich hindösen oder in die Laptops tippen, nervt ein einziger Handy-Endlosquatscher viel gnadenloser, als wenn alle drauflosplaudern. Der wortgewandte und vielreisende alt Abt von Einsiedeln twitterte mal: «Willst du wirklich Krach, gehe am besten in den Ruhebereich.»

Als Pendler mit rund 35 000 Bahnkilometern im Jahr, die meisten in vollen und oft überfüllten Zügen auf der Pendler-Paradestrecke Bern-Zürich retour, bin ich froh um jeden Zentimeter Distanz. Am Morgen in eine lustige Seniorenausflugstruppe zu geraten (wenn die SBB mal wieder Schnäppchenbillette verhökern, kann einem das auch in der 1. Klasse passieren), ist für mich der blanke Horror. «Hoi Lisi, wo isch denn de Sepp?» – «Was, chrank?» – «Oh nai!» – «Wie goots im de?» – «De Fritz öppe au?» – «Nai, de chunnt via Olte.» Und das über drei Sitzreihen hinweg von Wankdorf bis Altstätten, bis alle Gebrechen ausgetauscht, Freud und Leid geteilt sind. Ihnen tut's ja sicher gut, für mich ist der Tag gelaufen. Nur schnatternde welsche Jung-Managerinnen unterwegs von Genève zum Meeting in Zürich können das noch toppen.

Trotz aller Sehnsucht nach Distanz kommt man sich beim Pendeln also nah. Man teilt in der zufällig zusammengewürfelten Menschengruppe im gleichen Coupé und Waggon intimste Momente. Im Zug habe ich, der ich seit meinem zehnten Lebensjahr pendle, schon so ziemlich alles erlebt: Da wird gelacht und geweint, gegessen und erbrochen, gespielt und gezankt, gehofft und gebangt, gezeugt und gestorben. Und die ewig gleiche Angst treibt alle um: «Schaffen wir den Anschluss noch?»

Ganz unfreiwillig nimmt der Pendler Anteil am Leben der Mitreisenden, und sei's nur durch gegenseitige Musterung. Eine Schicksalsgemeinschaft auf Zeit, bevor der Zug hält und sich die Passagiere wieder in alle Richtungen zerstreuen.

Pendeln ist also eine Lebens- und Character-school. Hier lernt man, alte Werte wie Anstand und Benehmen neu zu schätzen. Allen PW-Pendlern, die für sich allein und ungestört in ihrer Karosse jeden Morgen und jeden Abend auf der A1 im Stau stehen, kann ich nur sagen: «Das wahre Leben rollt an euch vorbei.»

Simon Spengler



Seelsorge bedeutet taktvolle Nähe und schützende Distanz

Seelsorge zu beanspruchen und darin von Sehnsüchten oder von spiritueller Not zu erzählen, bedeutet, verletzlich zu sein. Wer sich seelsorgerlich begleiten lässt, hat deshalb das Recht auf höchste Achtsamkeit der Seelsorgenden. Begleitung im Porzellanladen der Seele bedingt Zurücknahme, Vorsicht und schützende Distanz – und die Verantwortung dazu liegt bei den Seelsorgenden. «Distanz zu halten, bedeutet, dem anderen Raum für sein Eigenes zu lassen, ihm niemals in den letzten Winkel seiner inneren Festung zu folgen», so schreibt der Philosoph und Schriftsteller Peter Bieri. Jede Person, die Seelsorge beansprucht, hat das Recht, dass ihre Würde geschützt wird.

Gerade im Zusammenhang mit Nähe und Körperlichkeit gilt es, den privaten vom professionellen Kontext klar zu unterscheiden. Was in einer privaten Beziehung völlig selbstverständlich ist, kann in einem seelsorgerlichen Abhängigkeitsverhältnis grenzverletzend sein. Der Kompass für achtsame Seelsorge ist immer auch rollenklares Verhalten der Seelsorgenden. Und zudem Taktgefühl! Wo Menschen sich mit existenziellen Fragen anvertrauen, haben sie den berechtigten Anspruch auf ein Gegenüber mit Fingerspitzen- und Taktgefühl. «Die Kunst des Taktes liegt darin, das Bedürfnis des anderen nach Selbstschutz und innerer Balance wahrzunehmen und zu respektieren», zeigen sich der Psychotherapeut Günter Götde und der Erziehungswissenschaftler Jörg Zirfas in ihrem Buch «Takt und Taktlosigkeit» überzeugt.

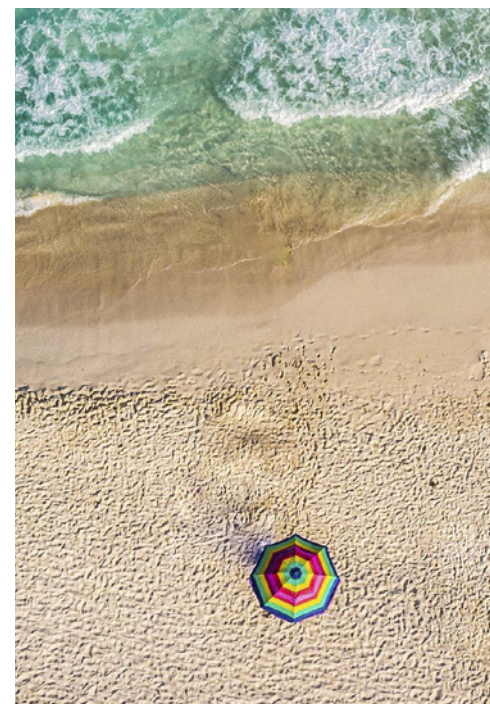
Seelsorgende sind in einer Machtposition – status- oder funktionsbedingt. Je mehr Machtaspekte verdrängt und verwischt werden, desto mehr kann Macht rund um Nähe entgleisen. Um Macht rückzubinden und in Machtpositionen nicht aus dem Takt zu fallen, braucht es die Einbettung der Seelsorgenden in ein Team mit klarem Rahmen. Oder, um ein Bild zu gebrauchen: Taktvolle Bewegung gelingt dort am besten, wo Musik hörbar ist. Heisst: Um als Seelsorgende einen gemeinsamen Rhythmus zu finden, sind transparente Qualitätsstandards, Resonanz und zeitnahes Feedback von Team und Leitung wichtig. Dies baut auch Schwellen ein, für jene Minderheit, die keine redliche Seelsorge anstrebt.

Täter und Täterinnen gehen immer subtil und strategisch vor. Sie tasten sich taktierend vor – suchen Nähe, bevor sie taktlos die Grenzen zunächst der Privatsphäre, dann der Intimsphäre überschreiten. Genau deshalb muss Prävention strukturell und flächendeckend verankert sein – nicht individuell und lokal. Täter und Täterinnen suchen sich ihre Tatorte – und Kirchen lassen sie gewähren. Kirchen müssen vorausschauend sowie systematisch Schwellen setzen, damit Manipulation erschwert wird. Grenzziehung und Qualitätssicherung rund um Nähe ist eine organisationale Aufgabe – keine individuelle. Und schon gar nicht die Aufgabe jener Menschen, die sich Seelsorgenden anvertrauen.



Karin Iten und Stefan Loppacher sind Präventionsbeauftragte des Bistums Chur. Sie beraten und schulen kirchliche Führungspersonen und Angestellte.

Karin Iten / Stefan Loppacher



Wie ich Umarmungen wieder ganz neu schätzen lernte



Thomas Binotto lebt in einer Beziehung, die mit grossen räumlichen Distanzen klarkommen muss.

An Ostern hatte ich Corona. Bereits zum zweiten Mal. Glücklicherweise mit ganz schwachen Symptomen. Aber das Testresultat war eindeutig, und deshalb wurde es nun kompliziert. Ich sass auf der ostfriesischen Insel Wangerooge, weil ich als Freiwilliger in der Pfarrei die Ostertage mitgestalten sollte. Also habe ich, um das restliche Team nicht anzustecken, wieder ausgiebig Maske getragen, die Gottesdienste räumlich separiert mitgefeiert und die Mahlzeiten auf meinem Zimmer eingenommen.

Damals wusste ich schon, dass ich einen Text über das Erleben von Distanz in Zeiten der Pandemie schreiben sollte. Die Ostertage kamen mir deshalb wie eine – höchst unwillkommene – Auffrischung dieser Erfahrung vor. Nochmals fühlte ich den Schmerz, der durch Separierung ausgelöst wird. Oft fühlte ich mich wie ein Besucher, der durch die Glaswand zuschaut, wie andere Gemeinschaft leben. Eine Gemeinschaft, die sich liebevoll um mich gesorgt hat und alles tat, mich trotz allem teilhaben zu lassen. Und doch konnte ich dieses Gefühl von Verlorenheit nicht ausblenden. Dass die Gemeinschaft die ganze Zeit zum Greifen nah um mich war, hat mein Gefühl von Isolation sogar noch verstärkt.

So war es mir auch am 22. April 2020 ergangen, als ich mich von meiner Lebenspartnerin am Badischen Bahnhof in Basel verabschiedet habe. Sie fuhr zurück in ihre Heimat nach Nord-

deutschland, und wir wussten, es würde ein Abschied für längere Zeit werden. Die Grenze war wegen Corona brutal undurchlässig geworden.

Am Ende wurden es neun Monate, in denen wir unsere Beziehung nur aus der Ferne pflegen konnten. Wir haben diese lange Durststrecke zum Glück überstanden, obwohl uns irgendwann sogar die Videoanrufe geschmerzt haben, weil sie uns wie eine Fata Morgana körperliche Nähe vorgegaukelt haben. Ausschliesslich unsere Stimmen zu hören, fühlte sich tröstlicher und näher an.

Diese neun Monate waren meine schmerzlichste Erfahrung von Distanz während der Pandemie. Aber bei weitem nicht die einzige. Mehr als ein Jahr lang habe ich niemanden mehr umarmt, meine Kinder nicht, meine Eltern nicht, meine Freundinnen und Freunde nicht. Neun Monate gab es keine körperliche Nähe, stand ich hinter der Glaswand – genau wie meine Lieben. Wir waren uns auch in dieser Zeit nahe, haben uns gestützt, miteinander gelacht und sogar gefeiert. Und dennoch: Ich habe mich so sehr nach einer Umarmung gesehnt.

Ich trauere den Begrüssungsküsschen, die mit Corona verschwunden sind, kein bisschen nach. Dass die Umarmungen zurückgekehrt sind, dafür bin ich jedoch zutiefst dankbar.

Thomas Binotto



Im Bibliodrama wird die Bibel körperlich spürbar

Nehmen wir die Geschichte aus dem Lukasevangelium: eine Frau, die mit krummem Rücken umherläuft. Sie ist gezeichnet und stigmatisiert. Jesus legt ihr die Hände auf, und da kann sie sich aufrichten. Jesus scheut keine Nähe, auch die körperliche nicht.

Wenn Menschen sich heute mit biblischen Geschichten auseinandersetzen, haben sie nicht selten auch Sehnsucht nach einer sinnlichen Erfahrung mit Leib und Seele. Zumindest jene, die zum «Bibliodrama» kommen. Die Methode des «Bibliodrama» geht auf Nico Derksen und Frans Andriessen zurück und wurde in den 1970er Jahren in den Niederlanden entwickelt, zeitgleich in Deutschland. Das Besondere: Im «Bibliodrama» machen Menschen Erfahrungen, indem sie körperlich eine Rolle in einer Bibelgeschichte übernehmen. Wie geht das?

Die Geschichte wird gelesen und miteinander besprochen: Welche Sehnsucht löst sie aus? Welche Rolle darin zieht mich an? Dann wird die Geschichte im Raum «verankert», wie auf einer Bühne. Im Beispiel von der gekrümmten Frau könnte es einen Ort geben, an dem sich die Frau und Jesus begegnen. Einen Ort, wo das Volk steht, einen, an dem der Synagogenvorsteher Jesus verbieten will, am Sabbat zu heilen. Die Teilnehmenden betreten nun diesen «Textraum». Sie entscheiden sich leibhaftig für eine Rolle. Dann treten sie miteinander in Kontakt. In diesem Moment wird die persönliche leibliche und seelische Erfahrung aktiviert.

«Bibliodrama» heisst, sich zu bewegen – dadurch lösen sich geistliche und körperliche Verfestigungen. Das könnte dann so aussehen: Die gekrümmte Frau traut sich plötzlich vom letzten Platz in der Synagoge in die Mitte. Das wiederum ermutigt jemanden aus dem Volk, sich mit den eigenen Verkrümmungen zu zeigen. Er stellt sich neben die Frau – das passiert dann aus dem Moment heraus, obwohl es in der Bibelgeschichte nicht so erzählt wird. Dann lässt sich vielleicht Jesus bewegen von diesem Mut. Nachdem er beiden die Hände aufgelegt hat, lässt er sich selbst – im Gegensatz zur biblischen Geschichte – die Hände auflegen.

«Bibliodrama» eröffnet einen Raum, mit Nähe und Körperlichkeit zu spielen. Beziehungen und Verbindungen werden im Raum sichtbar und Fragen dürfen gestellt werden: Habe ich Kontakt mit meiner Sehnsucht? Mit anderen, die diese Sehnsucht teilen? Kann ich das zeigen? Wie nahe traue ich mich an den heran, von dem ich weiss, dass in der Begegnung mit ihm Lebendigkeit zu finden ist?

Claudia Mennen



Claudia Mennen ist Pastoraltheologin, Leiterin der Propstei Wislikofen und der dortigen Bibliodrama-Schule



Sexualität ist ein Gut, das es zu schützen gilt



Mary Hallay-Witte ist Dipl. Religionspädagogin, systemische Therapeutin (DGSF) und Leiterin des Instituts für Prävention und Aufarbeitung Sexualisierter Gewalt in Bonn www.ipa-institut.com

Das Erleben von Sexualität ist die tiefste emotionale und physische Erfahrung, in der sich Menschen intim und körperlich begegnen. Der Sexualtherapeut und Autor Christoph Joseph Ahlers schreibt in seinem Buch «Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet» über Sexualität als: «intimste Form der Kommunikation, die uns Menschen zur Verfügung steht. Unsere Möglichkeit, Liebe leiblich erleben beziehungsweise beileibe begreifen zu können. Sex ist die Möglichkeit, über intimen Körperkontakt elementare Mitteilungen zu machen und zu empfangen. In diesem Verständnis ist Sexualität Körperkommunikation zur Erfüllung psychosozialer Grundbedürfnisse: wahrgenommen, ernstgenommen und angenommen zu werden.»

Sexualität wird hier ganzheitlich verstanden. Sie erfüllt elementare Funktionen des Menschseins und ist eine zutiefst bedeutsame Form der Lebensenergie. Sie dient der Kommunikation und gibt Menschen die Möglichkeit, sich in intimer Weise als Subjekt zu spüren und geliebt zu fühlen.

Diese Erkenntnisse führen vor Augen, wie grundlegend zerstörerisch das Erleben von sexuellem Missbrauch ist. Menschen werden gewaltvoll ent-subjektiviert. Das Erleben von sexuellem

Missbrauch trifft Kinder und Jugendliche in einer höchst vulnerablen Lebensphase. Sie sind schutzbedürftig in der Ausbildung ihrer eigenen Identität und für die Lösung ihrer Entwicklungsaufgaben auf Erwachsene angewiesen.

Intimität gelingt in einem zerbrechlichen Schutzraum, für den es das gegenseitige Vertrauen auf eine gute Absicht braucht, genauso wie ein geteiltes Verständnis des gemeinsamen Tuns.

So trifft diese Form der Gewalt Menschen im Kern ihrer Entwicklung zu einem eigenständigen Subjekt, das selbstbestimmte Erfahrungen mit der eigenen Sexualität und in der Körperkommunikation machen darf. In jungen Jahren fällt dies in eine Lebensphase, in der die Weichen für die gesamte körperliche und seelische Entwicklung im Laufe des Lebens gestellt werden; die Weichen, die unterschiedliche Dispositionen für die körperliche und seelische Gesundheit prägen; die es ermöglichen, Resilienzen auszubilden oder zu einem Menschen zu werden, der mit einer erhöhten Vulnerabilität ins Leben startet. Letztlich haben diese Faktoren sogar Einfluss auf eine mögliche verfrühte Sterblichkeit. Deshalb ist Sexualität an sich ein Gut, das bedingungslos zu schützen ist.

Mary Hallay-Witte



Kinder brauchen Zuwendung und Respekt

«Stellen Sie sich vor, was es für ein Baby bedeutet, wenn es mit dem Bildschirm eines Smartphones konkurrieren muss.» Die Kinderpsychiaterin Sylvia Menet weiss, wie entscheidend bedingungslose Zuwendung in den ersten Lebensmonaten eines Menschen ist. «Man muss auch in dieser Phase nicht bei jedem Pieps rennen, aber man muss immer präsent sein, um die Signale des Babys wahrnehmen zu können.»

Die Qualität der Bindung, die in diesen ersten Monaten aufgebaut wird, hat grosse Auswirkungen auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Entscheidend ist dabei auch die körperliche Nähe zum Baby. «In den ersten Monaten brauchen Babys den Körperkontakt, um ihren eigenen Körper zu spüren. Sie haben noch wenig eigenes Körperbewusstsein und können sich schlecht selbst regulieren. Im Körperkontakt überträgt sich die Entspannung der Bezugsperson auf das Kind. So können Kinder allmählich ein Gespür für den eigenen Körper aufbauen.»

Wenn ein Kind dann seine ersten selbständigen Schritte tut, wird das von den Eltern nicht zufällig als grosses Ereignis erlebt. «Nun macht das Kind eigene kleine Entdeckungstouren. Es entwickelt sein Gespür für seinen Körperraum. Es kommt aber immer wieder zurück und kuschelt sich an seine Eltern. Bis es dann so zwischen drei und vier Jahren nicht mehr immer knuddeln will und Schamgefühle entwickelt. Allmählich beginnt das Kind, eigene körperliche Grenzen zu setzen.»

Während Kinder zwischen sieben und zehn Jahren die körperliche Nähe immer weniger suchen, wird der geistige Austausch – auch das eine Form von Nähe – immer wichtiger. Vergleichbar zum körperlichen Raum bildet sich nun der geistige Raum aus. In der Pubertät werden Kinder in beidem autonom. Und die Distanz, die so notwendigerweise entsteht, gilt es für Eltern auszuhalten, auch wenn sie immer noch wichtige Bezugspersonen bleiben.

Menet gibt keine Patentrezepte ab. Von einer Grundregel ist sie jedoch überzeugt: «Man muss die Signale der Kinder immer wahrnehmen und respektieren. Das gilt für sämtliche Phasen der Entwicklung. Selbst ein Baby kann zeigen, dass ihm ein Körperkontakt zu viel wird.»

Gleichzeitig hält Menet fest: «Auch Eltern und Bezugspersonen müssen ihre eigenen körperlichen Grenzen ernst nehmen. Es gehört zu den Aufgaben von Eltern, die Ablösung manchmal etwas zu forcieren. Damit werden sie auch zum Vorbild. Wenn Eltern selbst Grenzen in der körperlichen Nähe setzen, lernen Kinder, dass sie das ebenfalls tun dürfen und sollen.»

Menet hält es für wichtig, dass Eltern und andere Bezugspersonen sich untereinander austauschen: «Ein reiches und offenes familiäres Umfeld macht den Ablösungsprozess einfacher. Das beginnt ganz früh, wenn aus der Zweierbeziehung ›Kind-Mutter‹ eine Dreierbeziehung ›Kind-Mutter-Vater‹ wird. Gespräche mit anderen Eltern sind da sehr hilfreich oder auch Angebote von Beratungsstellen. Es ist oft bereits entlastend, wenn man seine Ratlosigkeit eingestehen und von seinen Problemen berichten kann.»

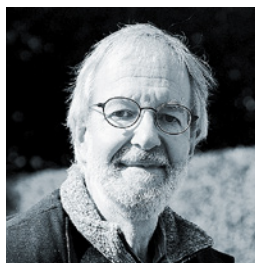
Thomas Binotto



Sylvia Menet-Schmid ist Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie in Meilen. Sie ist zudem systemische Familientherapeutin.



Die heilende Kraft der Geste entdecken



Stefan Staubli ist seit 1. Oktober 2022 leitender Pfarrer in St. Peter und Paul, Winterthur. Seit vielen Jahren begleitet er als Seelsorger die Schweizer Krankenwallfahrt nach Lourdes.

Nähe und Berührung sind im kirchlichen Bereich und darüber hinaus suspekt geworden. Das ist zweifach tragisch und traurig. Einerseits wegen der unsäglichen Missbrauchsfälle durch Priester und Ordensleute, andererseits weil dadurch ein Stück Evangelium ins Hintertreffen gerät. Denn Jesus zeigt in diversen Situationen wenig Berührungssängste und seine heilsambefreiende Botschaft lebt auch von Berührungen und zärtlichen Gesten. Die später entstandenen Sakramente, Rituale, Prozessionen etc. greifen das unentwegt auf; das Unsichtbare braucht materielle Gefässe, Anknüpfungspunkte, um sich darin oder dadurch ausdrücken zu können. Leiblos würde Seelsorge halbiert, gar amputiert.

Ein Beispiel gefällig? Unsere Seelsorgerin hatte zusammen mit dem benachbarten Gemeindeleiter eine stimmige Versöhnungsfeier für Oberstufenschülerinnen und -schüler vorbereitet. Es kamen gut 20 Jugendliche und liessen sich ansprechen durch vier Passionsbilder von Sieger Köder und entsprechende Texte. Dann oblag mir die Aufgabe, den im Kreis stehenden jungen Leuten die Vergebung zuzusprechen. Von den Vorbereitenden wurde mir empfohlen, dies persönlich zu tun – was ich gerne aufnahm. So trat ich der Reihe nach vor alle hin

(es waren grossmehrheitlich Mädchen), legte ihnen die Hand auf, bezeichnete sie mit dem Kreuz auf ihre Stirn – zu Worten der Vergebung und des Neuanfangs. Es war sehr still und ich spürte, dass es die Jugendlichen berührte.

Was spürten sie denn dabei? Hoffentlich: Ungeheuchelte Zuwendung, einen persönlichen Moment befreit vom üblichen «Gruppen-spiel», eine Hand, die weitergibt, was sie selber empfangen hat, wortloses resp. wortübersteigendes Geheimnis einer unfassbaren Liebe...

Darauf können und sollen wir in Seelsorge und Liturgie nicht verzichten. Entdecken wir von neuem die heilende Kraft reiner Gebärde.

Ich glaube sogar, dass die Zeit dafür besonders günstig ist. In unserer lauten, kurzatmigen Welt, wo ein Wort das andere ergibt – und dies gar nicht immer sehr ergiebig –, da sind leibhaftige Ausdrucksformen vielleicht sogar der Anfang einer neuen Wahrhaftigkeit: im Schweigen und Singen, im Ruhen und Tanzen, im Schliessen der Augen und Öffnen der Hände usw. Und wie oft riet ich schon anderen und versuche selber, mich darin zu üben, den Signalen des Leibes Gehör zu schenken. Denn der Leib lügt nicht und ist in dem Sinn oft der beste Freund.

Stefan Staubli



Die feinen Zeichen von Pflegebedürftigen wahrnehmen

Pflege ist nicht möglich ohne Berührung. Pflegebedürftige Menschen können diese Berührung als wohltuend erfahren. Sie kann aber auch das Gefühl von Hilflosigkeit verstärken und Scham auslösen. Was tun, wenn Handlungen wie Körperpflege notwendig, aber von den Betroffenen nicht gewünscht werden? «So wenig wie möglich, so viel wie nötig», meint Karin Daunois pragmatisch. Sie ist Teamleiterin des Geschützten Wohnens für Menschen mit Demenz «Im Ris» in Zürich Leimbach. «In so einem Fall versuchen wir eine kleine «Katzewäsche» oder geben ihnen Kamm oder Zahnbürste in die Hand und lassen sie selber machen, so gut es eben geht.» Sie wäscht immer als Erstes die Füße und erklärt mit einfachen Worten, was sie macht, und beobachtet, wie es aufgenommen wird. Ist die Blockade gross, dann würden sie es auch mal gut sein lassen. «Ausser, es gefährdet die Gesundheit. Dann braucht es vor allem viel Ruhe, Geduld, Einfühlungsvermögen, Akzeptanz und in allen Handlungen Respekt.» Manchmal, gerade bei Menschen mit Demenz, helfe es auch, über etwas ganz anderes zu reden.

«Ich muss mein Gegenüber spüren, seine Mimik und Körperhaltung wahrnehmen», sagt Daunois. «Ich begrüsse unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit einer leichten Berührung am Oberarm. Wenn sie sich dabei verkrampfen oder leicht zurückweichen, nehme ich die Hände sofort weg. Manchmal öffne ich meine Arme und schaue, ob mein Gegenüber eine Umarmung wünscht und von sich aus auf mich zukommt.» Was Daunois immer wieder mit ihrem Team bespricht: es gilt auch, die eigenen Grenzen wahrzunehmen. «Ich möchte nicht von jedem unserer Bewohnenden in jeder Situation umarmt werden.» Es sei wichtig, das mit der eigenen

Körperhaltung klar zu zeigen. «Und authentisch sein. Die Leute spüren genau, wenn es mir nicht gut geht. Dann sollte ich nicht mit einem aufgesetzten Lächeln durch die Gegend laufen.» Besser offen sagen: «Heute geht es mir nicht besonders gut. Aber wir machen zusammen das Beste daraus.» Gerade Menschen mit Demenz würden Gefühle sehr sensibel wahrnehmen und könnten gut damit umgehen, wenn man dazu stehe.

Berührungen und Nähe seien heilsam, solange sie für alle Beteiligten stimmig und respektvoll gelebt werden. Das beginne schon beim Reden, ist Daunois überzeugt: «Ich sage meinem Team oft: Sagt nicht einfach Nein. Nein löst Aggressionen aus. Versucht es andersherum zu formulieren, die Person ernst zu nehmen.» Vor allem sei es wichtig, die Gefühlswelt der Bewohnenden zu erfassen und dieser zu begegnen. «Wenn jemand sich in Davos an einem Kongress fühlt, dann darf ich ihn fragen, wie die Vorträge waren, und dass jetzt das Kongress-Essen serviert wird.» Das heisst in der Fachsprache «validieren» und ist eine besondere Form der Kommunikation für Menschen mit Demenz: Es bedeutet Bewohnende dort abholen, wo sie sind, und von da aus einen Weg finden für das, was in der Pflege gerade ansteht und allen Beteiligten guttut. «So fühlen sie sich wertgeschätzt, da wir uns auf ihre Welt und Wahrnehmung einlassen. Sie empfinden dadurch eine Wärme und Nähe, die über körperliche Berührungen hinausgehen und für ihr Wohlbefinden entscheidend wichtig sind.»

Beatrix Ledergerber-Baumer



Karin Daunois ist Pflegefachfrau und Teamleiterin der GeWoDe (Geschütztes Wohnen für Menschen mit Demenz) im Altersheim «Im Ris» an der Grenze von Adliswil zu Zürich Leimbach.





«Mein Körper gehört mir»

Dagmar Geisler, 2021, 8. Auflage. Verlag Loewe. 36 Seiten, ISBN 978-3-7855-7230-6

Dieses Kinderbuch ist ein Klassiker, hat aber nichts an Aktualität verloren – im Gegenteil. Farbige, ausdrucksstarke Bilder mit jeweils kurzen, einfachen Texten stärken Kinder. Sie lernen, ihren Körper und ihre Gefühle ernst zu nehmen und unangenehme Berührungen abzuwehren. Selbstbewussten Kindern fällt es leichter, deutlich zu sagen, was sie mögen und was sie nicht mögen. Das Buch und die beiliegende Körperlandkarte zum selber Ausfüllen bieten reichlich Anregung zum Gespräch und Nachdenken mit dem Kind über das wichtige Thema sexueller Grenzüberschreitungen. bl



«Verbundenheit»

Bettina M. Pause, 2022, Verlag Scorpio. 240 Seiten, ISBN 978-3-95803-485-3

Körperliche und seelische Verbundenheit wirken stressmindernd, fördern die Gesundheit und lassen Glück erleben. Diese Binsenweisheit, wissenschaftlich in mehreren Studien nachgewiesen, fächert die Autorin anhand von Beispielen unterhaltsam auf und vermittelt dabei neue Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft. Digitale Verbundenheit kann körperliche Nähe nie ersetzen, ist die Psychologin überzeugt. Kein Wunder: sie hat über den «Zusammenhang von Geruch und Emotion» habilitiert. bl



«Wie verrückt und aus tiefstem Herzen»

England 1991 Regie: Anthony Manghella. Besetzung: Juliet Stevenson, Alan Rickman DVD: Pidax Film-Klassiker

Ninas Mann Jamie wurde völlig überraschend mitten aus dem Leben gerissen. Diesen Verlust kann Nina nicht akzeptieren. Und eines Tages geht ihr innigster Wunsch tatsächlich in Erfüllung: Jamie ist wieder da. So richtig zum Anfassen. Einfacher wird das Leben dadurch aber nicht. Die Tragikomödie erzählt auf originelle Weise von einer Liebe in ihrer Dynamik zwischen Nähe, Körperlichkeit und Distanz. Dank einer sensiblen Regie und einem herausragendem Ensemble gelingt es, die Balance zwischen glaubwürdigen Charakteren und groteskem Witz zu halten. bit



«Das Leben ist ein vorübergehender Zustand»

Gabriele von Arnim, 2023, Rowohlt Taschenbuch Verlag. 235 Seiten, ISBN 978-3-499-00634-0

Das Umfeld ist die schwere Erkrankung des Partners. Darin entfaltet die Autorin ihren Roman, der natürlich um die Sehnsucht nach Nähe kreist und um das Abstand nehmen. Sie bewegt sich erzählend in einer Spannung, die von Anfang an benannt wird: «... wie schmal der Grat ist zwischen Fürsorge und Übergriffigkeit, Zuwendung und Herrschaft. Wie leicht Rettungsversuche in demütigender Herabwürdigung enden. Und Aufopferung erbarmungslos wird.» Sprachlich unglaublich präzise, überlegt und tatsächlich betörend schön. vej

EINLADUNG ZUR SYNODE



18. Sitzung, 10. Amtsperiode, Römisch-katholische Synode des Kantons Zürich

Do, 22.6.2023, 8.15 Uhr, Rathaus, Zürich

Traktanden

1. Mitteilungen
2. Jahresbericht 2022 der Personalombudsstelle
3. Jahresbericht 2022 der Rekurskommission
4. Jahresbericht 2022 der Kath. Kirche im Kanton Zürich
5. Jahresrechnung 2022 der Röm.-kath. Körperschaft des Kt. ZH
6. Teuerungsausgleich auf den 1. Januar 2024
7. Totalrevision Baubeitragsreglement bzw. Neuerlass Reglement über Kostenbeiträge zur Förderung ökologischer Baumassnahmen.
8. Genehmigung und Abrechnung Verpflichtungskredit Bauprojekt Pfingstweidstr. 28
9. Teilrevision Anstellungsordnung. Richtlinien zur strukturellen Prävention von Machtmissbrauch: Verhaltenskodex
10. Fragestunde
11. Verabschiedungen

Von 11.30 bis 12.00 Uhr ehren Synode und Synodalrat die Trägerinnen und Träger des diesjährigen Ethikpreises der Katholischen Kirche im Kanton Zürich.

Die Sitzung ist öffentlich.

www.zh.kath.ch/synode

INSERATE

Nächste Inserateschlüsse:

- 12. Juni (Nr. 13)
- 26. Juni (Nr. 14)
- 10. Juli (Nr. 15)

forum@c-media.ch



Foto: zhkath.ch / zvg

Zürcher Wallfahrt

Traditionsgemäss machen sich am ersten Samstag im Monat Juli die Zürcher Katholikinnen und Katholiken auf den Weg zu einer Wallfahrt nach Einsiedeln – zu Fuss, mit dem Velo oder mit dem Zug, barrierefrei oder extra für Ministrierende.

1. Juli, Startzeit und Ort je nach Gruppe.
12.45 Eucharistiefeier, anschliessend Lunch.
14.00 Tonbildschau
Klosterkirche Einsiedeln
Veranstalter: Kantonaler Seelsorgerat Zürich
www.zhkath.ch/wallfahrt

Aktionsmonat



Flüchtlingsdrama

Seit 1993 sind über 51 000 Kinder, Frauen und Männer auf der Flucht gestorben. Verschiedene Aktionen und ein Mahnmal gedenken der Opfer und protestieren gegen die unhaltbare Situation.

17. Juni bis 18. Juni,
10.00–10.00 Uhr, Grossmünster
und Wasserkirche Zürich: Beim
Namen nennen.
18. Juni, 10.00 Uhr, Grossmünster:
Interreligiöser Gottesdienst
«Frauen auf der Flucht»
18. Juni, 18.00 Uhr, Kulturhaus
Helferei: Filmpremiere «Gegen
den Strom»
Eintritt frei, Kollekte
www.beimnamennennen.ch

Konzerte



Züri Sing Fäscht

13 Chöre aus Zürich und Umgebung bringen die Altstadtkirchen mit berührender Chormusik zum Klingen. Mit Gastchören, z.B. ICZ-Synagogenchor oder Serbisch-Orthodoxer Chor, und Altstadt-Chören wie Collegium Vocale Grossmünster.

23. bis 25. Juni
Predigerkirche, St. Peter,
Grossmünster, Fraumünster
Zürich
Veranstalterin:
Zürcher Altstadtkirchen
Freier Eintritt, Kollekte
www.zuesi.ch

Weitere Veranstaltungen

Eucharistiefeier mal anders

Das grösste Geheimnis des Glaubens feiern, tief und spirituell, aber auch experimentierfreudig. Anschliessend gemütliches Beisammensein bei Snacks und Getränken.

15. Juni, 19.00–19.45 Uhr
Jenseits im Viadukt,
Viaduktstr. 65, Zürich
Eintritt frei
www.jenseitsimviadukt.ch

Missa Solemnis

Beethovens Missa Solemnis in D-Dur zählt zu den anforderungsreichsten Kompositionen im Bereich der Messen und Oratorien. Der Meister selbst bezeichnete sie als sein grösstes Werk.

16. Juni, 20.00 Uhr,
St. Peter Zürich
17. Juni, 20.00 Uhr,
Kath. Kirche Merenschwand
18. Juni, 15.00 Uhr,
Klosterkirche Kappel am Albis
Singkreis Affoltern a. A.
Eintritt frei, Kollekte
www.singkreisaffoltern.ch

Pilgertag für Familien

Eingeladen sind alle am katholischen Glauben interessierten Familien. Angebote: Eucharistiefeier, Picknick, Besuch der Pilgerstätten, Familienandacht, Rätselpfad, Familiensegen usw.

18. Juni, 10.30 bis ca. 15.30 Uhr
Flüeli Ranft, Obwalden
Veranstalter: VisionFamilie
Kollekte
Sofort anmelden
www.pilgertag.ch

150 Jahre Augustinerkirche

Klosterbier, Gebet, Macht und Politik: Führung mit Pfarrer Lars Simpson in der Augustinerkirche.

20. Juni, 18.30 Uhr
Portal der Augustinerkirche,
Zürich
Veranstalterin: Zürcher Institut
für Interreligiösen Dialog
Fr. 35.–/ Fr. 25.– erm.
www.ziid.ch

Gott hat eine Geschichte

Der Glaube an den biblischen Gott hat sich entwickelt und verändert. Dies zeigen die Referate «Vom Sturmgott zu einem Gott im Himmel» und «Vom Abba-Gott Jesu zur Trinität» sowie das anssl. Gespräch mit Irene Gysel.

21. Juni, 19.00 Uhr
St.-Anna-Gasse 11, Zürich
Veranstalterin: St. Anna Forum
Eintritt frei, Kollekte
www.stiftung-eg.ch

Detektivarbeit

In detektivischer Arbeit holt Kirchenhistorikerin Angela Berlis historische Personen, die verketzert, für verrückt erklärt oder vergessen wurden, in die Kirchengeschichte zurück.

21. Juni, 20.00–21.30 Uhr
Pfungstweidstr. 28, Zürich
Paulus Akademie
Fr. 15.–/Fr. 10.– erm., inkl. Getränk
Anmeldung bis 19. Juni

Abkürzungen

PWYC = Pay what you can
(Bezahl, was du kannst)
SD = Selbstdeklaration
erm. = Eintritt mit Ermässigung

Mehr Agenda im Netz

Auf dieser Seite hat nur eine kleine Auswahl an Veranstaltungen Platz. Mehr zu überparfarreilichen Angeboten finden Sie in der Rubrik «Agenda» auf unserer Website.

→ [Veranstaltungskalender der katholischen Kirche in Zürich und Winterthur](#)

→ [Regelmässige Gottesdienste, kirchliche Veranstaltungen und Gebete im Kanton Zürich](#)

www.forum-pfarrrblatt.ch/agenda.html



Gültig für die Sonntage vom 11. und 18. Juni

Herausgeberin

Stiftung forum – Pfarrblatt der katholischen Kirche im Kanton Zürich

Redaktionsadresse

Hirschengraben 72, 8001 Zürich
044 266 12 72, redaktion@forum-pfarrblatt.ch,
www.forum-pfarrblatt.ch

Das Sekretariat ist telefonisch erreichbar am Dienstag und Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr und von 13.30 bis 16.30 Uhr.

Ihr Anliegen können Sie uns jederzeit per Mail mitteilen: redaktion@forum-pfarrblatt.ch

Stiftungsratspräsident: Pfr. Andreas Rellstab

Geschäftsführung: Anita Koch

Sekretariat: Rita Grob, Tanja Gut

Redaktionsleitung: Thomas Binotto, Veronika Jehle

Redaktion: Beatrix Ledergerber (Redaktorin),

Christoph Wider (Fotografie),

Angelika Dobner (Grafik)

Abo-Service und Adressmutationen

Stadt Zürich: Direkt beim Pfarramt Ihres Stadtquartiers (Adresse auf Pfarreiseiten ersichtlich)

Zürich-Land: Direkt beim Pfarramt Ihres Wohnortes (Adresse auf Pfarreiseiten ersichtlich)

Stadt Winterthur: 052 224 03 80,

mitgliederverwaltung@kath-winterthur.ch

Bezahlte Abos: 044 266 12 72,

redaktion@forum-pfarrblatt.ch

Abopreise: Jahresabo Inland Fr. 38.–, Ausland Fr. 77.–

Anzeigenverkauf

creative media gmbh, Schützenstrasse 19,
8902 Urdorf, 043 322 60 30, Fax 043 322 60 31
forum@c-media.ch, www.c-media.ch

Druck

AVD Goldach AG, 9403 Goldach, www.avd.ch
Pfarreiseiten: Text&Gestaltung jeweiliges Pfarramt

68. Jahrgang, erscheint 14-täglich, ISSN 1420-2212



Nähe und Abstand

«Sei vorsichtig, wenn du heute Nacht ins Schlafzimmer kommst. Ich habe unsere Betten umgestellt.» So lese ich auf meinem Handy, auf der Rückfahrt von einer Weiterbildung. Ich bin müde und freue mich auf zuhause, auf meinen Mann und mein Bett.

Als ich im Dunkeln leise ins Schlafzimmer komme, weil ich ihn so spät nicht wecken will, taste ich mich vorsichtig voran. Mein Schienbein schlägt an etwas, was da vorher noch nicht gestanden hat, und ich begreife, was er mir mit dieser Warnung sagen wollte. Was einmal ein ganz normales Ehebett war, steht nun hochkant als Raumteiler im Schlafzimmer. Zum Schlafen nicht mehr geeignet. Gott sei Dank gibt's die Matratze noch, die nun mit der meines Mannes über Eck liegt.

«Ich wollte mal etwas anderes», erklärt er mir am nächsten Morgen. Und es folgt eine spannende Diskussion über unsere Liebe und die beiden Pole von Beieinandersein und Bei-sich-Sein. Vor 20 Jahren wäre es für uns undenkbar gewesen, nicht eng beieinander einzuschlafen. Jetzt weckt das Älterwerden auch das Bedürfnis in uns nach Freiraum.

Wir beschliessen, die Idee weiterzuverfolgen, und kaufen just an unserem Hochzeitstag zwei einzelne Betten, um sie übers Eck zu stellen. Um die Gemeinsamkeit auch weiterhin zu ermöglichen, beschliessen wir, jeweils ein grösseres Bett zu nehmen, so dass wir uns gegenseitig besuchen können. Könnte prickelnd werden, mal wieder die Frage zu stellen: «Gehen wir zu dir oder zu mir?»

Als die neuen Betten geliefert werden, merken wir aber schnell, dass der Raum mit diesen beiden Riesenbetten unpraktisch wird. Was uns im Möbelhaus ideal erschien, erwies sich in der Realität als klobig. So stellen wir die beiden Betten wie zuvor das gemeinsame alte Bett nebeneinander. Insgeheim bin ich dann doch erleichtert, dass die Nähe weiterhin auch räumlich gewahrt bleibt. Das erste Probeliegen zeigt, dass auch so jedem von uns genügend Eigenraum bleibt. «Das sind keine Betten», rutscht es mir raus, «das sind zwei Raumschiffe.» Von nun an grüsse ich jeden Abend aus Raumschiff eins rüber zu meinem Mann ins Raumschiff zwei.

Ich bin froh um diese Geschichte. Dankbar auch, dass wir beide uns nicht von der Gewohnheit bestimmen lassen, sondern uns zugestanden haben, dass wir nicht nur am Tag, sondern auch in der Nacht unseren Eigenraum brauchen. Auch eine Liebesgeschichte trägt Dynamik in sich und ab und an tut es gut, Gewohnheiten aufzubrechen und sich überraschen zu lassen.

Christina Burger

Christina und Daniel Burger-Müller sind seit 1993 ein Paar, seit 1996 verheiratet. Sie arbeitet als Pfarreiseelsorgerin, er als Spital- und Palliativ-seelsorger. Sie sind Eltern von drei erwachsenen Kindern. Gemeinsam sind sie immer mal wieder mit ihrem Hund auf dem Jakobsweg unterwegs.