Berühre mich, aber fass mich nicht an

Gottesdienst:

Musik

Begrüßung

Die Corona-Pandemie verändert unseren Alltag radikal.

Berührung ist lebens-not-wendig.

Doch schon seit Monaten gehen wir eher auf Distanz.

Sind un-berührbar.

Wie leben wir zusammen in einer Gesellschaft der Getrennten?

In der Bibel – jenem alten Buch voller Lebenserfahrung – können wir Anregungen finden.

Auch für heute.

In diesem Gottesdienst hören wir biblische Texte,

können Gedanken nachhängen.

Erleben Stille und Klang.

Ich darf den Gottesdienst ohne Maske feiern.

Sie müssen Ihre tragen.

Vielen Dank dafür.

Wenn Sie sich allerdings unwohl fühlen, nehmen Sie die Maske bitte ab und setzen Sie sie erst wieder beim Hinausgehen auf.

Wir feiern diesen Gottesdienst

im Namen Gottes

im Namen Jesu Christi

in GeistesGegenwart.

Amen.

Psalmgebet nach Psalm 63

Gott, Du bist mein Gott,

lass Dich von mir finden.

Meine Seele streckt sich nach Dir aus.

Alles, was ich bin, braucht Dich.

Ich sitze mit gefalteten Händen,

fühle mich Dir sehr nahe

und gäbe was drum

wenn ich Dich erkennen könnte,

wie Du bist und wie Du wirkst.

Deine Herzlichkeit ist mehr wert,

als was das Leben sonst bietet.

In meinem Innersten

ist so viel dankbare Freude,

dass ich gar nicht anders kann,

als jeden Tag zu singen.

Beim Wachen und kurz vor dem Einschlafen

wandern meine Gedanken zu Dir.

Du bist in meiner Nähe,

und ich werde ruhig.

Du hältst Deine Hand über mir,

und ich kann in Frieden sein.

Ich hänge an Dir

mit allen Fasern meines Lebens.

Diese Gewißheit trägt mich.

Nichts und niemand kann mir

etwas anhaben.

Amen.

(nach Psalm 63 in der Übertragung v. Peter Spangenberg)

Musik: LH 11 Da berühren sich Himmel und Erde

Biblische Lesung 1: Jesus berührt jemanden (Mk 1,40-42)

Da kam eine schwer hautkranke Person zu Jesus, bat ihn um Hilfe, fiel auf die Knie und sagte: „Wenn du nur willst, kannst du mich gesund machen!“

Weil ihn das anrührte, streckte Jesus seine Hand aus, berührte die kranke Person und sagte: „Mein Wille ist: Werde gesund!“

Sofort verschwand diese schwere Hautkrankheit, und die kranke Person wurde gesund.

Gedanken 1

In der Coronapandemie ist Abstandhalten weiter das oberste Gebot. Engen Kontakt, Umarmungen oder körperliche Nähe sollen wir vermeiden. Dabei sind Berührungen für Menschen überlebenswichtig.

Berührung ist die „erste Sprache“, die wir Menschen erlernen. Ohne dass wir selbst etwas dazu tun müssen.

Der Tast-/ oder Berührungssinn bildet sich vor allen anderen Sinnen schon ab der siebten Schwangerschaftswoche aus.

Bis zu 900 Millionen Rezeptoren sorgen dafür, dass wir Menschen Berührungen wahrnehmen können.

Seh- und Geruchssinn benötigen nur ein Zehntel und der Geschmackssinn sogar nur

20.000 Rezeptoren.

Die Haut ist das größte Sinnesorgan des Menschen, ihre Empfindsamkeit/ Empfindungsfähigkeit ein – im wahrsten Sinne un-fassbares – Wunder.

Kleinste und feinste Berührungen nehmen wir wahr, spüren sie freudig und glücklich oder erschrocken und ängstlich.

Wir brauchen Berührungen, um uns zu entwickeln.

Als Säuglinge und kleine Kinder wurden wir (hoffentlich) getragen, gehalten, liebe-voll einfach berührt von den Menschen, die uns die ersten Wege in die Welt bahnen.

Forscher\*innen haben herausgefunden – und das gilt für große und kleine Menschen – dass Berührungen die Stressanfälligkeit verringern, den Blutdruck senken und kognitive Fähigkeiten, etwa die Merk- und Lernfähigkeit verstärken.

Berührungen erhöhen die Schmerztoleranz und beschleunigen sogar die Wundheilung.

Aber: Nicht jede Berührung ist heilsam und nicht jede Nähe ist angenehm.

‚Die Chemie‘ stimmt oder stimmt nicht. Schon in der Redewendung liegt eine tiefe leibliche Weisheit.

Nicht von jedem Menschen lasse ich mich gerne umarmen.

Und natürlich wissen wir (nicht nur in Zeiten von Corona): Berührungen können Krankheiten übertragen, können, gefährlich sein.

Gerade jetzt stimmt irgendwie beides:

Wir sehnen uns nach Berührung,

weil wir wissen, wie gut sie tut.

Und wir leiden,

weil uns Berührungen und körperliche Nähe fehlen.

Gleichzeitig halten wir Abstand,

weil Berührung krank machen kann.

Wir sitzen in meinem Büro. Auf Abstand.

Die junge Frau erzählt von ihrem Vater. Und ihrer Angst.

Keine liebe-vollen Berührungen in ihrer Kindheit.

Stattdessen: Gewalt.

Beim kleinsten Fehler wurde sie geschlagen.

Eine Zwei statt einer Eins im Diktat.

Die Erbse, die von ihrer Gabel auf den Tisch und dann auf den Boden rollt.

Ein Fleck auf ihrem Pullover.

Ein falsches Wort.

Immer angespannt.

Bloß keinen Fehler machen.

Irgendwann kann sie ihre eigenen Wege gehen.

Nun ist ihr Vater tot.

Und da ist so viel Wut. Hass.

Und auch die Sehnsucht nach einem Vater, den sie nie hatte.

Als sie geht, fragt sie mich:

Würden Sie mich einmal umarmen?

In der biblischen Geschichte berührt Jesus einen Unberührbaren.

Durchbricht die Regeln und Gesetze seiner Zeit.

Und seine Berührung heilt.

Nehmen sie sich etwas Zeit:

* Wie verändert sich unser Nähe-Distanz-Verhältnis durch die Corona-Krise?
* Wann berühre ich?
* Wen berühre ich?

Klangschale – Stille – Musik

Biblische Lesung 2: Jesus wird berührt (Mt 26,6-13)

Jesus hielt sich in Betanien auf, im Hause Simons, […].

Als er dort zu Tisch lag, kam eine Frau zu ihm mit einer Alabasterflasche voll kostbarem Öl und goss es auf seinen Kopf.

Die Jüngerinnen und Jünger sahen das und wurden ärgerlich. Sie sagten: „Was soll diese Verschwendung?

Das Öl hätte für viel Geld verkauft werden können, das dann den Armen gegeben werden könnte.“

Da Jesus das merkte, sagte er zu ihnen: „Warum macht ihr dieser Frau Vorwürfe?

Sie hat eine gute Tat für mich vollbracht.

Die Armen habt ihr immer bei euch, mich aber habt ihr nicht immer.

Sie hat dieses Öl auf meinen Körper gegossen; sie tat es, um mich für das Grab vorzubereiten.

Wahrhaftig, ich sage euch, wo immer in der ganzen Welt

diese Freudenbotschaft bekannt gemacht werden wird,

wird auch über ihre Tat gesprochen werden, um an sie zu erinnern.“

Gedanken 2

Mir fehlen sie, die Berührungen: die spontane Umarmung einer Freundin zur Begrüßung, der feste Händedruck,

die körperliche Nähe und Zuwendung.

Und ich denke an die Menschen in den Isolierstationen, Intensivbetten, Altenheimen – wie nötig wäre da eine Berührung.

Eine Hand, die zärtlich berührt und nicht nur, um Fieber zu messen, oder eine Infusionsnadel zu setzen.

Berührung von Haut zu Haut,

eine Berührung, die tiefer geht, die auch die Seele erreicht.

Eine Berührung, in der sich der Segen Gottes verdichtet und spürbar nahe kommt.

Eine Berührung, die tröstet, die zusagt: Du bist nicht allein.

Du bist beschützt und gesegnet, was auch kommt.

Mir fehlen sie, die Berührungen.

Die Sinneserfahrung, die damit einhergeht.

Der Hautsinn bildet die Kontaktfläche zur Wirklichkeit.

Durch Berührung erfahre ich mich selbst.

Aber: Auf andere Art – nicht so zärtlich, wie es die Frau mit dem Salböl tut, nicht von Menschen –

doch ich werde berührt.

Ich kann mich selbst erfahren und berühren.

Wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf ihre Füße lenken,

können sie den Kontakt zwischen ihren Füßen,

durch Strümpfe und Schuhsohlen hindurch,

und dem Boden wahrnehmen.

Sie können spüren, wie der Schuh den Fuß umgibt.

Sie können fühlen, wie Beine und Kleidung und Luft einander berühren.

Spüren sie ihr Becken im Kontakt zum Sitzpolster und zur Bank.

Vielleicht können sie den Unterschied in ihrem Rücken wahrnehmen:

Da, wo der Rücken durch die Kleidung hindurch im Kontakt mit der Luft ist

und da, wo er sich an die Banklehne lehnt.

Spüren sie ihren Hals, Kopf und Gesicht im Kontakt zur Kleidung und zur Luft.

Nehmen sie ihre Arme wahr und die Hände, die vielleicht auf ihren Oberschenkeln liegen oder einander berühren.

Und wenn sie mögen, streicheln sie doch zärtlich mit der einen Hand die andere.

Diese Frau, die Jesus salbt,

durchschreitet die Mauern der Bedenken,

verschwendet ihre Liebe,

schenkt zärtlich Trost.

Diese Frau, die Jesus salbt,

sie tut, was sie kann.

Nehmen sie sich etwas Zeit:

Was kann ich tun?

– Klangschale – Stille – Musik

Biblische Lesung 3: Berührung durch das Wort (Joh 1,1-5)

Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott,

und Gott war das Wort.

Dasselbe war im Anfang bei Gott.

Alle Dinge sind durch dasselbe gemacht, und ohne dasselbe ist nichts gemacht, was gemacht ist.

In ihm war das Leben, und das Leben war das Licht der Menschen.

Und das Licht scheint in der Finsternis, und die Finsternis hat’s nicht ergriffen.

Gedanken 3

Manchmal bin ich berührt – ohne dass ich (körperlich) berührt wurde.

Da sind Himmel und Meer, Sonne und Wolken und ein Farbenspiel, dass mich ganz still werden lässt.

Da ist der kleine Junge, der mich mit seinem schokoladeneis-verschmierten Mund anlacht und ich muss lachen

Da ist ein Lied, eine Musik, und die Tränen fließen.

Da ist die trauernde Mutter, die sagt: „Das Licht, in dem mein Kind jetzt ist, bricht sich in meinen Tränen und wird zum Regenbogen.“ Und ich muss schlucken.

Da sind die Bilder und Berichte aus dem Flüchtlingslager Moria und mich erfüllt Entsetzen und auch Wut.

Da ist das Buch und ich kann nicht aufhören zu lesen, weil mich die Geschichte so mitnimmt.

Wenn uns etwas berührt, dann werden wir selber lebendig,

dann wird unsere Innenwelt lebendig.

Wir sind bewegt, belebt.

Wir stehen im Kontakt mit anderen Menschen, mit der Welt, wir schwingen mit –

oder aber: wir sind traurig, empört, wütend, müssen uns wehren – lebendig sind wir allemal.

In der Bibel ist es das Wort Gottes, das die Welt erschafft und die Menschen bewegt. Das so wirksam ist und so lebendig,

dass es selbst Mensch wird.

Am Anfang

war das Wort

und das Wort

war bei Gott

Und Gott gab uns

das Wort

und wir wohnen

im Wort

Und das Wort ist

unser Traum

und der Traum ist

unser Leben

(Rose Ausländer)

Erinnern sie sich:

Was hat mich in der letzten Zeit berührt?

– Klangschale – Stille – Musik / übergehend in: Gesungen „Tu sei la mia vita“ (DL 109)

Glaubensbekenntnis

Was bekannt zu machen ist

Gebetsstille

Klangschale – Stille – Klangschale

Vaterunser

Segen

Musik zum Ausgang

Autorin: Elke Hoffmann.