



## WIR BRAUCHEN NÄHE

„Es ist nicht gut für den Menschen, allein zu sein.“ So steht es schon im Alten Testament. Wir wissen, dass wir ohne die liebende Fürsorge anderer Menschen nicht leben würden. Über viele Jahre hinweg brauchen wir andere, die für uns sorgen und uns begleiten. An ihrer Seite lernen wir, in dieser Welt zu leben. Denn das Zusammenleben gestaltet sich oft als schwierig: unterschiedliche Wert- und Zielvorstellungen, Vorurteile und Antipathie, Machtmissbrauch einzelner und vieles mehr kann dazu führen, dass jemand nicht in eine Gemeinschaft aufgenommen oder ausgestoßen wird. Eltern wissen, wie sehr Kinder leiden, die keine Kameraden und keine Freunde haben. Diese Kinder trauen sich nach und nach nichts mehr zu, sie zweifeln an allem und jedem, gar an sich selbst. Viele versuchen herauszufinden, was sie tun könnten, um bei anderen anzukommen. Sie machen nicht mehr das, was ihnen entspricht, sondern das, was andere von ihnen erwarten und werden sich dabei selber fremd. Aber nicht nur für Kinder ist dies ein riesiges Problem, auch Erwachsenen geht es so. Menschen, die immer wieder ausgestoßen worden sind, wagen nach und nach nicht mehr, Kontakte zu knüpfen. Die Angst, erneut nicht akzeptiert zu werden, ist zu groß. Sie richten sich darauf ein, allein zu leben, verschließen sich und machen es damit anderen schwer, auf sie zuzukommen. Dabei sehnen sie sich nach Nähe und Zärtlichkeit.

Denken wir an Menschen, die wegen einer Behinderung, einer anderen Hautfarbe oder Sprache Mühe haben, sich zurechtzufinden. Oft sind es materielle Dinge, die verhindern, dass man sich nicht als zugehörig empfindet. Ganz schwierig ist es für viele alte Menschen, deren Angehörige verstorben sind oder weit weg wohnen. Sie haben das Gefühl, niemanden zu haben, geben auf, vereinsamen. Was und wie viel muss geschehen sein, bis jemand aufgibt, sich aufgibt, jede Hoffnung und jedes Vertrauen verloren hat?

Die Geschichte vom Aussätzigen bei Markus 1, 40-45 erzählt von einem Menschen, der von der Gesellschaft ausgeschlossen ist. Er muss auf Distanz bleiben, ist eine Gefahr für seine Mitmenschen. Lange Zeit hat er sich an die Vorschriften gehalten, sich mit seinem Los abgefunden. Lange Zeit, bis er von Jesus hört, ihm begegnet. Da hält ihn nichts mehr zurück. Er tut, was er nicht dürfte, geht auf Jesus zu, fällt ihm zu Füßen und bittet ihn um Hilfe. Was muss von Jesus ausgegangen sein, das diesen Aussätzigen, diesen Ausgestoßenen, Verachteten ermutigt hat, ihn anzusprechen?

*Einmal kam ein Mann zu Jesus, der an Aussatz erkrankt war. Er fiel vor ihm auf die Knie und flehte ihn an: „Wenn du willst, kannst du mich rein machen.“ Jesus hatte Mitleid mit ihm. Er streckte die Hand aus, berührte ihn und sagte: „Ich will! Sei rein!“ Im selben Augenblick verschwand der Aussatz und der Mann wurde rein. Sofort schickte Jesus ihn weg. Er schärfte ihm ein: „Pass auf, dass du niemandem irgendetwas davon erzählst. Geh, zeige dich dem Priester*

*und bring die Opfer, die Mose vorgeschrieben hat, um deine Reinheit wiederherzustellen. Das soll ihnen als Beweis dienen, dass ich das Gesetz achte.“ Aber der Mann ging weg und verkündete überall, was Jesus getan hatte. Bald konnte Jesus nicht mehr unerkannt in eine Stadt kommen. Deshalb blieb er an abgelegenen Orten. Trotzdem kamen die Leute von überall zu ihm.*

Berührung geht unter die Haut. Wir wissen, wie wohl-tuend, ja heilsam Berührungen sein können. Wenn wir einem traurigen, verzweifelten Menschen die Hand halten, ihn in den Arm nehmen, kann dies mehr be-wirken als viele Worte. Aber auch Worte können berüh-ren. Man fühlt sich verstanden, sieht auf einmal alles in einem anderen Licht. Wie tröstlich Berührungen sein können, erleben wir bei Trauerfeiern. Menschen, die sich sonst nie so nahe sind, nehmen einander in die Arme und verweilen still. Auch alte und kranke Men-schen sind oft dankbar für eine Berührung. Und Martin Buber wies auf die Bedeutung der Berührung hin, als er sagte, Kontakt sei das Wichtigste in der Erziehung. Und dies gilt nicht nur in der Erziehung, sondern ganz allge-mein. Kontakt heißt ja so viel wie „Berührung mit ...“

Es gibt aber auch Menschen, die zurückschrecken, wenn sie berührt werden. Tief in ihnen sitzt vielleicht die Erfahrung von Schlägen und Gewalt. Auch diese gingen unter die Haut, haben seelische Wunden ge-schlagen, die nur schwer heilen können. Diese Men-schen brauchen besonders viel Verständnis, Vertrauen, Geduld, damit sie nach und nach Berührungen wieder

als etwas Schönes, gar Heilendes empfinden können. Mir scheint, gerade in unserem Kulturraum haben wir eine zwiespältige Haltung im Hinblick auf Berührungen. Oft möchten wir jemanden berühren, fühlen uns aber gehemmt; oft möchten wir berührt werden, leiden aber darunter, dass niemand auf uns zukommt. Andererseits bitten wir sofort um Entschuldigung, wenn wir in der Straßenbahn oder im Gedränge jemandem zu nahe kommen. Wo liegen die Ursachen? Berührung geht unter die Haut. Gehen wir deshalb feinfühlig und verantwortungsvoll aufeinander zu, achten wir darauf, dass unsere Berührungen nicht verletzen, sondern guttun, vielleicht sogar heilend sind wie in unserer Geschichte.

Dorothee Sölle sagte einmal, es ginge nicht darum, den Wundertäter Jesus wegen seiner Wunder zu verehren, es ginge darum, dass diese Wunder wieder geschehen, durch uns. Fragen wir uns deshalb: Wen würde ich bitten, wenn es mir ginge wie dem Mann in der kleinen Geschichte? Wie müsste dieser Mensch sein? Wie muss ich selbst sein, dass Menschen, die in einer Notsituation sind, auf mich zukommen; glauben, dass ich ihnen helfe?

Die folgenden Texte wollen dazu inspirieren, diese Wunder wieder geschehen zu lassen. Sie wollen ermutigen, die Nähe zu einem anderen Menschen zu suchen. Gehen wir auf andere zu. Seien wir einem Menschen ein Mitmensch.

## AUSGESTOSSENE HEUTE

Sie brauchen keine Klapper,  
bleiben auf Distanz,  
weil sie Angst haben,  
erneut abgewiesen,  
verhöhnt und verspottet,  
gekränkt und verletzt zu werden.

Sie brauchen keine Klapper,  
weichen allen Blicken aus,  
weil sie nicht glauben können,  
Menschen zu treffen,  
die sie anhören und verstehen,  
annehmen und aufnehmen.

Sie brauchen keine Klapper,  
sie brauchten Menschen,  
die innehalten und Distanz überwinden,  
Mauern brechen und die Hand anbieten,  
geduldig warten und ermutigen,  
liebepoll da sind und wohlwollend begleiten.





## WENN MENSCHEN NICHT DAZUGEHÖREN

**B**ei uns gibt es heute wohl kaum Menschen, die wegen eines Aussatzes verbannt werden, aber viele, die aus anderen Gründen von einer Gemeinschaft nicht aufgenommen oder ausgestoßen werden. Sie haben niemanden, der auf sie zukommt, dem sie sich nähern dürfen, werden nicht angesprochen und wagen niemanden anzusprechen. Sie werden von niemandem berührt, erleben keine Zärtlichkeit und wagen auch selbst niemanden zu berühren. Sie leiden psychisch und physisch, verlieren den Mut, finden ihr Leben nicht lebenswert. Wie schlimm dies ist, wissen jene, die selbst ausgestoßen worden sind.

Als Kind erlebte ich, was es bedeutet, ein Außenseiter zu sein. Gerne hätte ich mit Anton, einem Klassenkameraden gespielt. Er hatte mehr Spielsachen als ich und solche, von denen ich nur träumen konnte. Doch meine Mutter erlaubte es nicht: „Das sind Kommunisten.“ Ich wusste nicht, was Kommunisten sind, verstand nicht, was meine Mutter sagte, und sie erklärte es mir auch nicht. – Als Jugendlicher war ich aus anderen Gründen ein Außenseiter: Als einer vom Land ging ich in der Stadt ins Gymnasium. Ich war nicht so modisch angezogen, war als einziger katholisch, konnte an manchen Veranstaltungen aus finanziellen Gründen nicht teilnehmen, deshalb auch nicht mitreden. Ich gehörte einfach nicht dazu. Dabei wurde ich von niemandem wirklich ausgestoßen, sondern ganz ein-

fach übersehen, übergangen, war für die anderen nicht da. Als Lehrer erlebte ich, wie sehr Kinder leiden, die ausgelacht und ausgegrenzt werden. Sie verunsichern immer mehr und sagen und wagen immer weniger. Je mehr sie sich zurückziehen, desto schlimmer wird es. Oft bemerken die Erziehenden allzu lange nichts, und oft sind sie überfordert, wenn sie helfen sollten.

Menschen, die über lange Zeit von anderen ausgeschlossen wurden, machen es uns oft nicht leicht. Sie sind misstrauisch, zweifeln an sich und am guten Willen der Mitmenschen, verschließen sich, obwohl sie nichts sehnlicher wünschen als gute Kontakte. Sie mussten zu viel Negatives erleben, können nicht glauben, dass es einmal anders werden könnte.

Es sind uns nicht alle Leute sympathisch. Wichtig aber ist, dass wir als Erwachsene niemanden ausgrenzen, nicht abschätzig reden, spotten und willentlich verletzen. Je stärker wir selber sind, desto stärker wirkt unser Verhalten, desto mehr Verantwortung tragen wir für unser Tun.





Ironische Bemerkungen,  
abfällige Kommentare,  
lieblose Antworten,  
beißender Spott,  
hämische Blicke,  
abweisende Gesten  
verunsichern,  
ängstigen,  
verletzen,  
schaffen Distanz,  
verhindern Lebensfreude,  
zerstören jedes Selbstwertgefühl.

Hoffnungslos,  
geschwächt,  
verzweifelt,  
meidest du jeden Kontakt,  
überlebst klaglos.



Was hat dazu geführt,  
dass du auf Distanz bleibst,  
dich minderwertig fühlst  
und dich selbst verachtest?

Wer hat erreicht,  
dass du so sehr an dir zweifelst,  
dir nichts zutraust,  
Kontakte angstvoll meidest?

Wer und was ist verantwortlich,  
dass du nicht wagst,  
du selbst zu sein,  
dein Leben zu leben?

Was brauchst du,  
damit du dich von allem befreien kannst,  
was dich einengt und quält  
und deine Seele erstickt?



**Max Feigenwinter**, geboren 1943, war Didaktiklehrer, Erwachsenenbildner und lange Zeit tätig als Leiter des Lehrerseminars Sargans (Schweiz). Er ist Autor mehrerer Nachdenk-Bücher sowie pädagogischer und unterrichtspraktischer Fachbücher. Weitere Informationen zum Autor finden Sie unter [www.maxfeigenwinter.com](http://www.maxfeigenwinter.com)

Lieferbare Titel von Max Feigenwinter im Verlag am Eschbach:  
Nimm jeden Tag als Geschenk ISBN 978-3-86917-147-0  
Lass dir Zeit. Eine Einladung zum Verweilen ISBN 978-3-86917-116-6  
Aufstehen und Leben. Biblische Inspirationen ISBN 978-3-88671-763-7  
Bunte Herbstfarben wünsch ich dir ISBN 978-3-88671-875-7  
Dieser Tag ist dir geschenkt ISBN 978-3-88671-520-6  
Wag deinen Weg ISBN 978-3-88671-946-4  
Einfach gelassen bleiben ISBN 978-3-86917-235-4  
Weihnachtlich werden ISBN 978-3-86917-431-0  
Keiner ist perfekt ISBN 978-3-86917-404-4  
Keiner ist eine Insel ISBN 978-3-86917-486-0

#### **Textnachweis:**

4/5 Bibeltext entnommen aus: Markus 1, 40-45, aus: BasisBibel, Deutsche Bibelgesellschaft 2012

#### **Bildnachweis:**

**Kseniia Borovenko**/shutterstock (Umschlag), **Jolanta Dabrowska**/iStock (S. 1), **corlaffra**/shutterstock (S. 2), **StevanZZ**/shutterstock (10/11), **Bernhard Lang**/plainpicture (S. 12), **Anna Bolotnikova**/shutterstock (S. 15), **Tuomas Lehtinen**/iStock (S. 17), **Ilka Osenberg-van Vugt** (S. 22), **vicsa**/iStock (S. 27, 30), **digital\_eye**/iStock (S. 35).

ISBN 978-3-86917-525-6

© 2017 Verlag am Eschbach der Schwabenverlag AG

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten.

[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)

Gestaltung, Satz und Repro: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



Dieser Baum steht für umweltschonende  
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit  
und sorgfältige Herstellung.

