



Verbunden

04.03. – 10.03.202

Thematischer Impuls

„Es gibt zwei Kräfte in uns: das Streben nach Überleben und die Sehnsucht nach Verbindung.“ Deb Dana, Mitbegründerin des Polyvagal Institute

Die Zeit mit dem Covid-Virus hat uns eines ganz besonders vor Augen geführt: dass wir kaputt gehen ohne Kontakte, ohne Nähe, ohne Berührung. Nicht jede geht gleich schnell kaputt, aber wir sind als Menschen unbedingt auf Verbindung angelegt. Wer das Gefühl der Einsamkeit kennt, wird wahrscheinlich auf eine eigene Trickkiste zurückgreifen können. Telefonieren, die Nachbarin an der Mülltonne abpassen, einen livestream verfolgen, ein Café besuchen... Während ich diesen Brief schreibe, habe ich einen frischen weißen Gips an meiner Hand. Es ist unglaublich, wie schnell dieser Umstand für Kontakte mit Wildfremden sorgt (noch genieße ich das!) und Geschichten von anderen Knochenbrüchen heraufbeschwört – wir verbinden uns, indem wir unsere Erfahrungen teilen!

Echte Verbindung, so Deb Dana, ist nur möglich, wenn wir nicht im Überlebensmodus sind, sondern wenn wir uns sicher fühlen. Und wiederum kann echte Verbindung heilen und Vertrauen bauen. Verbindung erzeugt Sicherheit. Verbindung schafft Orientierung. Hier bin ich, und da bist du, und wir sind hier zusammen.

Verbindung bedeutet, dass ich mich und ein Gegenüber in seinen Konturen wahrnehme. Verbindung ist wie die Schnittmengen-Lehre aus unserer Grundschulzeit. Wir verschwimmen nicht (oder nur selten) ineinander, sondern wir erzeugen einen Raum, der uns Beiden gehört. Einen Raum, der zur freien Gestaltung ist, der befüllt werden kann mit Worten, Klängen, Gefühlen, Lachen, Weinen, Schweigen. Hier wird geteilt, und hier entsteht Neues.

Wie können wir uns mit Gott verbinden? Verbindung bedeutet immer, über sich hinaus zu gehen. Der Schritt zu einer transzendenten Verbindung ist eigentlich nur noch ein kleiner. Denn Verbindung ist immer ein Wunder. Fürs erste reicht vollkommen eine offene, neugierige Ausrichtung.

Anleitung zur Stille

Ich setze mich auf einen Stuhl und stelle beide Füße auf den Boden. Ich nehme wahr, mit welchen Stellen meines Körpers ich den Stuhl berühre. Ich spüre, dass die Erdanziehungskraft mein Gewicht trägt. Ich vergewissere mich, dass beide Füße sich mit dem Boden verbinden.

Ich lasse meinen Blick von rechts nach links wandern und zähle 10 Dinge einer Farbe.

Anschließend schaue ich von links nach rechts und zähle 10 Dinge, die ich mit einer wohligen Erinnerung an eine Situation, an einen Menschen, an ein Tier... verbinde.

In einer dritten Runde verweile ich mit meinem Blick und meinem Herzen an zwei oder drei Punkten innerhalb meines Horizontes, die mich zu einer Verbindung mit Gott einladen. Ich atme ein. Vielleicht formuliere ich ein paar kurze Sätze als Gebet. Ich sitze noch ein paar Minuten in Stille und Offenheit.

Segen

Gottes Schöpfung sei dir ein Raum.

Gottes Geist sei dir ein Du.

Gottes Segen sei dir eine Kraft.

*Cornelia Sippel,
Religions- und Sozialpädagogin,
systemische Beraterin & Supervisorin*

Text für die Woche

Einmal, am Rande des Haines,
stehn wir einsam beisammen
und sind festlich, wie Flammen -
fühlen: Alles ist Eins.

Halten uns fest umfasst;
werden im lauschenden Lande
durch die weichen Gewande
wachsen wie Ast an Ast.

Wiegt ein erwachender Hauch
die Dolden des Oleanders:
sieh, wir sind nicht mehr anders,
und wir wiegen uns auch.

Rainer Maria Rilke

