




21. SEPTEMBER 2024

HEILSAME UMARMUNG MK 9,30-37  
GRUND ZUM DANK, ZUM UMDENKEN UND ZUM BETEN

Wir umarmen uns und das ist das Wesentliche dabei: es geschieht ein innerer Austausch. Auf diese Weise ist auch jedes Gebet eine Umarmung. Jedes Beten will zu dem Kern vorstossen: dem inneren Austausch mit Gott. Aus dieser Berührung und dem, was dort geschieht, können wir Inspiration und Kraft empfangen. Was es bedeutet, wirklich gut zu sein? – Kraft aus Gott schöpfen und ganz aus der Begegnung mit ihm zu leben. Der innere Austausch mit Gott weckt Gutes im Menschen. Es genügt nicht, „Gutes“ tun zu wollen; man muss als erstes lernen, gut zu werden, indem man (zu sich selbst) gut wird. Aus dem innersten Sein heraus handeln wir. Laotse: Wer handeln will, muss zuvor sein. Indem man selbst gut ist > nicht auf Kosten anderer, eben nicht nur zu sich, wird sich gutes um uns entfalten können.

K. W. WOLF  
ST. GEORG  
Küsnacht



## Umarmen?

Was bedeutet es, wenn wir einen Menschen umarmen?

Ohne Umarmungen wäre die Welt kalt und lieblos. Umarmen wir, fühlen wir uns geborgen und geliebt. Aber nicht jede Umarmung ist gleich. Wir brauchen Berührungen, um gut zu leben. Weil körperliche Nähe von Beginn an essentiell für das Leben selbst ist und ganzheitlich Wohlbefinden bedeutet, brauchen wir Umarmungen. Unser Leben beginnt und Babys werden nach der Geburt der Mutter in den Arm gelegt – der Vater nimmt das Neugeborene auf den Arm - der Hautkontakt und die erste Umarmung ist lebenswichtig. Umarmungen behalten ihre positive Wirkung das Leben lang.

*«Während einer Umarmung schütten wir das Hormon Oxytocin aus, das unser Stresslevel senkt und damit einhergehend Schmerzen und Ängste verringert.»<sup>1</sup>*

*Umarmungen wirken sich positiv auf deine Gesundheit aus, indem sie das Immunsystem stärken und den Blutdruck senken.*

*Allgemein fühlst du dich durch eine Umarmung geschätzt und auch dein Selbstwertgefühl steigert sich.*

*Das zwischenmenschliche Vertrauen wird gestärkt.*

*Umarmungen schaffen vor allem für Babys und ältere Menschen Nähe und das Gefühl, geliebt zu werden.»*

Wir umarmen zur Begrüßung und zum Abschied, beim Tanzen, beim Sport, FußballerInnen und Politiker umarmen sich. Wir umarmen uns, weil wir einen anderen Menschen lieben oder Freunde sind. Mit einer Umarmung können wir Zuneigung zueinander vertiefen. Nach einem Streit versöhnen wir uns durch eine Umarmung und rufen nach negativen Gefühlen wieder positive hervor. Besonders Kinder und einsame Menschen brauchen unsere Umarmung, ebenso wie Menschen im Alter. Für sie bedeutet eine Umarmung, dass sie mit Stresssituationen anders umgehen, sich weiterentwickeln und hoffnungsvoll sein können. Umarmungen stärken den Charakter und helfen durch Krisensituationen, zum Beispiel durch Trost in Einsamkeit und Trauer. Ein Mangel an Umarmungen kann krank machen, genauso wie ein Mangel an Vitaminen.

Eine Umarmung kann jedoch auch wie ein Gefängnis wirken – wenn sie einen Menschen «klammert» und nicht wie ein Geschenk ist, sondern Gewalt bedeutet. Durch eine Umarmung kann auch eine traumatische Erfahrung in der Vergangenheit wieder aktiviert werden. Ein Mensch kann sich eingeengt fühlen und schlimme Erinnerungen können wach werden.

Die Familientherapeutin *Virginia Satir* spricht von zwölf Umarmungen am Tag, die einem Menschen ein Maximum an Stabilität geben und helfen können die Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Mit acht Umarmungen am Tag gehe es einem Menschen gut und er bleibe stabil. Vier Umarmungen am Tag brauche ein Mensch, damit er überleben könne. Zuviel Einsamkeit wirke sich negativ auf seine Lebensfähigkeit aus und körperliche Nähe sei umso wichtiger, um wirklich leistungsfähig, vital und glücklich sein zu können. Dabei komme es allerdings nicht auf die Intensität der Nähe an. Schon eine lockere Umarmung könne unser Wohlbefinden steigern.

---

<sup>1</sup> Loheide, Malin, <https://www.lernen.net/artikel/umarmungen-was-welche-umarmung-ueber-die-gefuehle-aussagt-2504/>. 25.09.2024

**Mk 9,30-37 – «Er stellte ein Kind in ihre Mitte und nahm es in seine Arme»**

*30 Sie gingen von dort weg und zogen durch Galiläa. Er wollte aber nicht, dass jemand davon erfuhr; 31 denn er wollte seine Jünger über etwas belehren. Er sagte zu ihnen: Der Menschensohn wird den Menschen ausgeliefert und sie werden ihn töten; doch drei Tage nach seinem Tod wird er auferstehen.*

*32 Aber sie verstanden den Sinn seiner Worte nicht, scheuten sich jedoch, ihn zu fragen.*

*33 Sie kamen nach Kafarnaum. Als er dann im Haus war, fragte er sie: Worüber habt ihr unterwegs gesprochen?*

*34 Sie schwiegen, denn sie hatten unterwegs miteinander darüber gesprochen, wer (von ihnen) der Größte sei.*

*35 Da setzte er sich, rief die Zwölf und sagte zu ihnen: Wer der Erste sein will, soll der Letzte von allen und der Diener aller sein.*

*36 Und er stellte ein Kind in ihre Mitte, nahm es in seine Arme und sagte zu ihnen:*

*37 Wer ein solches Kind um meinetwillen aufnimmt, der nimmt mich auf; wer aber mich aufnimmt, der nimmt nicht nur mich auf, sondern den, der mich gesandt hat.*

---

## 1. Ein Grund zum glücklich und dankbar sein

---

*Er umarmt ein Kind. Jesus mag Kinder – Ja, das tut er.*

*Dankbar weckt es Kindheits- und alle möglichen guten Erinnerungen.*

*Ein wunderbares Bild, eine Umarmung, die das Vertrauen und die Offenheit stärken.*

*Wir sind dankbar für Menschen deren Umarmung uns in unserem Leben die Kraft gegeben hat, uns als Kinder zu entwickeln. Es ist diese eine und grosse Liebe und Annahme, die uns ins Leben gestellt hat. Gott sei Dank erleben wir ein Gottesbild in dem Gott die Kinder – die Verletzlichsten unter den Menschen – umarmt und ganz gleich, was mit ihnen ist und was sie getan haben mögen, nicht verdammt.*

Die Zwölf kommen mit Jesus vom Berg der Verklärung, aus einer Begegnung mit Gott und einer gemeinsamen, tiefen Erfahrung: „geliebt und gerufen zu sein“. Gott, der himmlische Vater hat seinen Sohn in den Worten umarmt: „Du bist mein geliebter Sohn“. Die Begegnung auf dem Berg hat sie „aufgestellt“ und sie kehren mit neuer Gewissheit gestärkt, ins Tal zurück. Sie haben erfahren, wie sehr die Berührung mit dem Vater verwandeln kann.

Sie gehen von „dort“ – dem Ort der Verwandlung aus- weiter. Sie treffen unterwegs auf einen kranken Jungen und erleben seine Heilung. Eben von dort, der Erfahrung mit Jesus, die verwandelt und heilt, gehen sie in ihrem Leben weiter.

Das Überraschende: Ihr Leben ist dadurch nicht von Unruhe und Zweifel, Kämpfen und Misstrauen befreit. Sie ziehen durch Galiläa – die Provinz der Unruhe und der Rebellionen. Offensichtlich ist das, was ihnen bevorsteht nicht ohne in Fragestellungen und nicht ohne inneres Aufgewühlt-sein zu machen.

Wir erinnern uns: Lange schon hat Herodes gemeinsam mit dem Hohen Priester am Tempel in Jerusalem, zusammen mit den Pharisäern und Sadduzäern den Beschluss gefasst Jesus zu töten. Schon im 3. Kapitel seines Evangeliums berichtet Markus davon. Jesus floh nach Tyrus und Sidon und kehrt – im Geheimen, denn er will nicht dass jemand davon erfährt - von dort über das Hermon Gebirge durch die Dekapolis an den See von Galiläa zurück. Wir wissen heute auch, dass der Berg der Verklärung der Forschung nach der Berg des Mose am Ostufer des Toten Meeres und nicht der Tabor ist, denn auf dem Tabor war zur Zeit Jesu ein römisches Kastell, das man inzwischen ausgegraben hat.

Auf diesem Weg aus der Dekapolis in Richtung Galiläa spricht er mit den Jüngern. Unterwegs nimmt er sie beiseite. Es gilt, mit ihnen allein etwas zu klären.

Es betrifft ihn selbst so ganz persönlich in seinem ureigenen Weg, auch dies ist ein Grund, dass er nicht will, dass jemand davon erfährt. Er muss das alles zuerst mit seinen engsten Freunden betrachten und besprechen können Er spricht von sich. Er konfrontiert sie zum zweiten Mal mit seinem Ausgeliefert-werden an andere Menschen und seinem Weg durch den Schmerz. Er weiss, dass er in der kommenden Zeit sich auf den Weg nach Jerusalem machen wird. Was ihm bevorsteht, ahnt er zumindest: Festnahme, Folter und Tod. Dieses „Ausgeliefert-werden“, er wird der Folter und dem Schmerz ausgesetzt werden, wird durch den Verrat der Freunde noch besonders bedrohlich. Diese existentielle Bedrohung, die sich mit diesen Ahnungen verbindet, ist gewaltig für einen Menschen. Dieser einsame Durchgang durch den Tod zu einem Leben, das er Auferstehung nennt.

Die Freunde verstehen ihn nicht. Wie soll der Weg eines solchen Menschen, mit dem man über Jahre gelebt hat, eine so schreckliche Wendung nehmen?

Sie fragen nicht. Ihre Scheu und die Unbegreiflichkeit des Geschehens macht sie stumm.

Schliesslich kommen sie zu Hause in Kapharnaum am See von Genezareth an.

Wieder schweigen sie, jetzt, weil sie beschämt sind. Für ihn geht es um den Verlust seines Lebens. Er wollte seinen Weg in den Schmerz und in die Hingabe mit ihnen teilen. Für ihn geht es darum alles zu verlieren und sie sind mit ihrem persönlichen Ehrgeiz, ihrem Status und ihrem Ansehen und ihrem Erbe beschäftigt. Sie sind noch immer in den Machtphantasien des Messias als Davidsohn und seiner (militärischen) Herrschaft gebunden. Ihre Hoffnung ist ein Messias, der das Reich Davids wieder aufrichtet und die verhassten Römer aus dem Land wirft. Ihre Hoffnung auf die Auferstehung richtet sich auf die Auferstehung des Reiches Davids. Seine Auferstehung jedoch ist eine andere.

Auch für die Zwölf persönlich ist es beschämend. Selbst angesichts der angekündigten bevorstehenden Bedrohung dreht sich für sie alles um die Frage: Wer ist der Grösste?

Sollte es vermessen sein anzunehmen, dass dabei die Frage mitschwingt: Wer hat nach ihm das Sagen? – Wer ist der Grösste von uns, wenn er nicht mehr ist?

*„Es scheint unmöglich, dass die Augenzeugen seiner Wunder, die Ohrenzeugen seiner Worte sich bereitfänden, Gott in ihr Herz einzulassen. Mehr als den Teufel fürchteten sie offenbar Gott, mehr als den Hass die Liebe, mehr als das Zerstören den Aufbau. Es ist eine umgekehrte Logik, Gott nicht zu vertrauen.“<sup>2</sup>*

Sie werden umdenken müssen.

---

## 2. Ein Grund zur Reflexion und zum Umdenken

---

Die **NZZ** berichtet am **19.9.2015** über das Kindertotenhaus in Wien in den Jahren **1940-1945**:<sup>3</sup> Die Kindereuthanasie lief nach einem geregelten Verfahren und unter Beachtung wissenschaftlicher Massstäbe ab. Die Leitung des Projektes hatte die Kanzlei des Führers unter dem Namen: Reichsausschuss zur wissenschaftlichen Erfassung von Erb- und Anlagebedingten schweren Leiden. Drei ärztliche Gutachter entschieden anhand des Meldebogens über Leben und Tod. In einem Schreiben des Führers heisst es: *„Die Euthanasie sei für Kinder, denen absolut nicht mehr zu helfen sei, eine barmherzige Tat.“*

Die Kinder waren lebende Versuchsobjekte. Die Erfassung der Erbkrankheit tuberöse Sklerose im frühen Kindesalter war der Forschungsschwerpunkt des Chefarztes. Sein Ehrgeiz, - «eine Grösse in der Medizin» - zu sein, galt der verbesserten Diagnostik dieser Krankheit. Noch **1975** arbeitet der beteiligte Arzt als Gerichtsmediziner und trifft bei der Erstellung eines Gutachtens auf ein ehemaliges Kind der Klinik – als erwachsenen Mann. Er schreibt in sein Gutachten über den inzwischen Erwachsenen Überlebenden: „erbbiologisch und sozial minderwertig“.

Es vergehen noch einmal 20 Jahre bis die Staatsanwaltschaft gegen die Ärzte Mordanklage erhebt – erst **1997**. Drei Jahre später wird der Arzt für nicht vernehmungsfähig erklärt. Der Prozess findet nicht statt. Wir müssen nachdenken. Wir umarmen Kinder. Wir müssen fragen: Wozu? Wir nehmen Kinder in Untersuchung – umarmen ein Kind mit der Pinzette(?) – Was aber um was zu tun? - wozu? - Um sie zu töten?

Im Jahr **2021 Ende Mai** werden in einer Kleinstadt in Kanada die sterblichen Überreste von 215 Kindern entdeckt. Bei einem neuen Fund in der Nähe eines früheren katholischen

---

<sup>2</sup> Drewermann, Eugen, *Das Markusevangelium, Bd.II.* Walterverlag Freiburg 1989, S.42f/49f. (Kursiv gestellte Anteile der Homilie sind dem Kommentar entnommen oder angelehnt.

<sup>3</sup> Am Samstag den 19.September berichtet Aldo Keel in der NZZ unter dem Titel: *Das Kindertotenhaus von Wien über den dokumentarischen Roman „Die Erwählten“ von Steve Sem-Sandberg.* NZZ v. 19.9.2015, S.52. Die historischen Ereignisse in der städtischen Klinik „Am Spiegelgrund“ in Wien, von 1940 – 1945.Durch dieses Programm wurden Reichsweit 5000 Kinder ermordet.

Internats sollen es noch mehr Gräber sein.<sup>4</sup> Ab **1874** waren in Kanada rund **150 000 Kinder** von Ureinwohnern und gemischten Paaren von ihren Familien und ihrer Kultur getrennt und in kirchliche Heime gesteckt worden, um sie zur Anpassung an die weisse Mehrheitsgesellschaft zu zwingen. Viele von ihnen wurden misshandelt oder sexuell missbraucht. Nach bisherigen Angaben starben mindestens 3200 dieser Kinder vor allem an Tuberkulose. **Katholische Schweizer Missionare** waren gemeinsam mit dem Missionar **Martin Marty** teil des Systems. Viele Schweizer Katholiken versuchten mit der Auswanderung den Kämpfen des Schweizer Kulturkampfes zu entkommen, wo die liberalen Kräfte im Zuge des Sonderbundkrieges mehrere Klöster schlossen. In den USA und Kanada geben Klostergründungen wie **St. Meinrad in Indiana** Zeugnis von dieser Geschichte.

Der **Benediktinermönch aus Einsiedeln Martin Marty** wollte die Sioux vor dem Höllenfeuer retten und wurde zum Handlanger des amerikanischen Ethnozids.

Erschütternde Wirklichkeiten von Kindern, die in kirchlichen Internaten einer übergriffigen und tödlichen Umarmung ausgeliefert waren, sind Anlass umzudenken.

Die Richtung des Nach-Denkens und Handelns gibt der Nazarener vor: eine Zuwendung, die sich selbstlos dem anderen Menschen in respektvoller (segensreicher) Weise schenkt. Seine Perspektive hält auch unter dem Leidensweg in Jerusalem stand und bedeutet doch Heilsames, weil seine ganze Art liebevoll war.

Jesus umarmt das Kind. Auch wir umarmen und wir werden umarmt.

Was aber bedeuten sie und was sind unsere Umarmungen wert?

Wir umarmten Menschen – Küsschen hier und Küsschen da – vor Coronas Zeiten, was bedeutete es uns in Zeiten von Corona und was hiess es für die Menschen, die wir nicht mehr umarmten?

Wir umarmen jetzt nach wie vor. In einer Familiengründung umarmen wir einen Menschen, bekommen mit ihm 1 oder 2 oder 3 oder sogar 4 Kinder und wenn es schwer wird, führen wir Krieg mit Anwälten. – Um was zu tun in Zeiten des Leidens aneinander?

Ich erinnere an jenen kleinen Jungen, den sie auch alle kennen: Er geht in den Keller und pfeift, um zu vergessen, dass er Angst hat, um seine Angst gar nicht erst zu spüren, um seine Kraft und Souveränität zu demonstrieren und sich selbst stark zu fühlen. Die grossen Jungs tun das auch – nur das Pfeifen ist ein anderes. Die Angst wurde für den kleinen Jungen durch seinen Grossvater Wilhelm und seine Umarmung vertrieben. Sie wird auch aktuell begrenzt bei Erwachsenen und sowieso bei Kindern wie bei Senioren, durch Menschen, die sie von Herzen umarmen. Die Umarmung Jesu gilt auch dem inneren Kind, das wir immer noch sind und das von Gedanken der Angst, der Schuld und der Scham nicht frei ist.

Den erwachsen gewordenen Jungen und Mädchen von damals, sagt Jesus mit der Umarmung des Kindes:

*Nehmt Euer Unfertig-sein an... ... was Jesus zu unserer aller Befreiung sagen wollte, als er ein Kind nahm und es umarmte, wie um alle seine Jünger anzuflehen?*<sup>5</sup>

*„Nehmt das an und nehmt das gütig auf, was ihr seid, gerade in den Teilen eurer Seele, die noch nicht fertig sind, aber doch voller Hoffnung, die noch nicht perfekt sind, aber doch wahr, die noch nicht vollendet sind, aber doch lebendig; lasst in euch gelten, was leben möchte, und weist es nicht zurück, nur weil es euch klein und mickerig, unausgebildet und unreif vorkommt. ... traut Gott zu, mindestens Gott, dass ihr vor ihm so sein könnt, wie ihr von ihm gemeint seid, in der ganzen Länge und Breite eures Wesens.“*

<sup>4</sup> Nachrichten vom 24.6.2021 und 3. Juli 2021 – Dokumentiert von der UNIVERSITÄT LUZERN

<sup>5</sup> Drewermann, Eugen, *Das Markusevangelium, Bd.II*. Walterverlag Freiburg 1989, S.42f/49 u. 47-52. (Kursiv gestellte Anteile der Homilie sind dem Kommentar entnommen oder angelehnt.

*Es gilt ... die alten und verkehrten Einschüchterungen der ständigen Kain-und-Abel-Welt, die uns umgibt, abzustreifen .....Wer steht oben und wer unten, wer darf treten und wer wird getreten, wer hat das Sagen und wer hat die Plagen, (s. 49)*

*Jesus bezweifelt entschieden, dass das, was wir für gewöhnlich „Leben“ nennen, diesen Namen wirklich verdient. Ihm schwebt im Gegenteil die Vision eines Neuanfangs vor, so radikal, dass es ist, wie eine neue Geburt, wie eine Taufe (Mk 10,38), die das ganze alte Leben als Lüge und Verfälschung entlarvt, zugleich aber die Chance eröffnet, noch einmal neu zu beginnen, als Kinder des einen Vaters.(s. 47)*

Woher aber könnte die Kraft zur Änderung erwachsen, die bis an solche Wurzeln reicht?  
Woher kann der Mut zum Anderssein kommen? Und woher sollen wir die Inspiration nehmen, die wir dazu brauchen?

---

### **3. Ein Grund zum Gebet – die Hoffnung und die Kraft**

---

Jesus stellt das Kind in die Mitte und umarmt es. Er stellt die Hoffnung in die Mitte und die Erwartung, dass sich etwas entwickeln und entfalten kann, das wir selbst nicht immer im Griff haben und das im Wesentlichen über unser Vermögen, es selbst zu vollbringen, hinausgeht. Er wird das Kind nicht ohne Segen umarmen und nicht ohne Gebet in seinen Armen halten. Seine Umarmung bedeutet immer heilsame Begegnung und Berührung mit Gott. Jede Umarmung birgt „ein Gebet“.

*Je mehr an Menschlichkeit wir leben, desto besser werden wir verstehen, wer er ist und was er uns zu sagen hat; wo immer wir die unverfälschte, kindliche Gestalt in dem Wesen eines anderen Menschen berühren, rühren wir an die Schöpferhände Gottes, die wollten, dass er so ist. Etwas Wunderbares haben wir einander zu vermitteln, in jeder UMARMUNG.*

*Es gilt ganz einfach, das Kind in uns selber anzunehmen und dann auch im anderen leben zu lassen. so wären wir alle: Kinder eines Vaters und also befähigt, miteinander geschwisterlich umzugehen, als Schwestern und Brüder auf dem Weg zur Ewigkeit, in dem wir die Kleinheit erkennen in dem, was uns oft so groß erscheint, und die verborgene Größe in dem, was uns oft so klein vorkommt. (s.51/52)*

Wir umarmen uns und das ist das Wesentliche dabei: es geschieht ein innerer Austausch. Unsere ganz menschlichen Umarmungen sogar, können wir über unsere direkte Menschlichkeit hinaus durch ein Gebet mit tiefem Sinn erfüllen. Der innere Austausch in der Umarmung von Mensch zu Mensch, wird dadurch angereichert mit dem Kontakt zur Unendlichkeit.

Und umgekehrt kann auf diese Weise jedes Gebet eine Umarmung werden. Jedes Beten will zu dem Kern vorstossen: dem inneren Austausch mit Gott. Aus dieser innersten Berührung und aus dem, was dort an uns geschieht, können wir Inspiration und Kraft empfangen.

---

#### 4. Ein Grund zum Handeln – das konkrete Leben - Kommentar zu unseren Worten

---

*Was es bedeutet, wirklich gut zu sein? – Kraft aus Gott schöpfen und ganz aus der Begegnung mit ihm zu leben. Der innere Austausch mit Gott weckt Gutes im Menschen.*

*Es genügt nicht, „Gutes“ tun zu wollen; man muss als erstes lernen, gut zu werden, indem man (zu sich selbst) gut wird. Aus dem innersten Sein heraus handeln wir.*

**Laotse: Wer handeln will, muss zuvor sein.**

*Indem man selbst gut ist - > nicht auf Kosten anderer, eben nicht nur zu sich< - wird sich Gutes um uns entfalten können.*

Auf dem Tabor – dem Berg der Verklärung - lässt es sich leicht sein, schwer wird es auf Golgotha - dem Berg der Kreuzigung. Wenn es schwer wird, gerade dann sich in die Hände des Vaters geben, birgt ein Geheimnis, das den Tod besiegen kann. Das Gebet als Umarmung mit Gott hält uns im Vertrauen und in der Offenheit dem Leben gegenüber, gerade wenn es schwer wird. Solange, bis es in uns aufersteht.

*Die wichtigste Regel für die Deutung der Worte Jesu ist sein eigenes beispielhaftes Verhalten. Er selbst ist der Kommentar zu seinen Worten.*

Unser Leben unser konkretes Verhalten wird von jetzt an der Kommentar zu unseren Worten sein.