



Predigt von Jörg Niederer zum Thema **Umarmt**

Predigttext: Psalm 139,4-6

«Kein Wort ist auf meiner Zunge, das du, Herr, nicht ganz und gar kennst. Hinten und vorne hältst du mich umschlossen, und deine Hand hast du auf mich gelegt. Zu wunderbar ist es für mich, dies zu erkennen, zu hoch, ich kann es nicht fassen.»

Einstieg:

Wenn ich als Kind Alpträume hatte oder weinte, dann hat mich meine Mutter oder mein Vater in die Arme genommen und getröstet. Bei meinen Eltern in den Armen fühlte ich mich dann schnell wieder sicher.

Umarmt werden ist etwas Schönes.

Es ist daher schon herausfordernd, dass wir das gerade nicht mehr so gut tun können, einmal abgesehen von den Menschen im eigenen Haushalt.

Es geht also ums Umarmen. Aber gleich vorweg: Umarmen muss freiwillig sein. Niemand darf zur Umarmung gezwungen werden. Wer das nicht will, und doch umarmt wird, erlebt dabei Gewalt. Das ist das Gegenteil von schön. Solche Umarmung darf nicht sein.

Ich bin ohne Schwester aufgewacht. Ich hatte also in meiner Kindheit kaum Körperkontakt zu Mädchen. Sicher kennt ihr das auch: Es gibt dann so Spiele, bei denen man sich in der Schule berühren musste, z.B. musste ich in der 4. Primarschulklasse mit Mädchen tanzen. Das war mir peinlich. Später dann machten wir auf der Eisbahn Pärchenfangen, und dabei kam es auf spielerische Weise zu Körperkontakt. Irgendwann wusste ich dann, wie es sich anfühlt, einen Menschen so richtig zu umarmen, etwa beim engen Tanzen in der Disko.

Umarmen hat Suchtpotential. Seit ich es kenne, bekomme ich nicht genug davon. Und wenn ich mich aus einer Umarmung mit meiner Frau gelöst habe, dann fehlt mir eine Sekunde später diese Nähe und ich möchte mehr.

Ich hoffe sehr, dass du mindestens einen Menschen kennst, der dich ab und zu in die Arme schliesst. Auch jetzt, in dieser Zeit von Corona.

Die Sprache der Umarmung

Umarmungen können verschiedene Bedeutungen haben. Das war schon immer so. Auch in ältesten Büchern finden sich dazu Beispiele. Das ist nicht anders in der Bibel.

Umarmung als Begrüßungszeichen

Schon immer hat man sich zur Begrüßung umarmt. Ein sehr schönes Beispiel kann man am Ende des 1. Mosebuches nachlesen. Josef, von seinen Brüdern verraten und als Sklave verkauft, wird in Ägypten zum wichtigsten Berater des Pharao. In dieser Funktion kommt es zur erneuten Begegnung mit seiner Familie, die während einer Hungersnot als Gruppe von Wirtschaftsflüchtlings in Ägypten eintrifft. Nach einigen Verwirrungen gibt sich Josef zu erkennen und es kommt zu einer rührenden Szene:

«Und Josef fiel seinem Bruder Benjamin um den Hals und weinte, und auch Benjamin weinte an seinem Hals. Dann küsste er alle seine Brüder, weinte und umarmte sie.» (1. Mose 45,14+15)

Nach vielen Jahren der Trennung und der Angst kommt es also zu dieser intensiven Umarmungen mit Tränen und Freude und Glück.

Umarmung als Versöhnungszeichen

Zugleich ist das ja auch eine Umarmung gewesen, mit der Josef seinen Brüdern zeigte: Ich trage euch nicht mehr nach, dass ihr mich verkauft und verraten habt. Also eine Umarmung als Zeichen der Vergebung.

Und von Josefs Vater Jakob haben wir ja schon gehört, und wir er die Versöhnung mit seinem Bruder Esau erlebte. Umarmungen und Tränen gehörten auch dort dazu.

Jesus erzählt übrigens noch so eine Geschichte mit einer Umarmung als Zeichen der Versöhnung. Die Geschichte von dem Sohn, der alles falsch machte, in der Fremde sein Erbe verprasste und dann reumütig zu seinem Vater zurückkehrte. Und da heisst es nun (Achtung: Dramatische Musik): **«Der Sohn war noch weit weg, da sah ihn sein Vater schon und fühlte Mitleid, und er eilte ihm entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. Der Sohn aber sagte zu ihm: Vater, ich habe gesündigt gegen den Himmel und vor dir. Ich bin es nicht mehr wert, dein Sohn zu heissen. Da sagte der Vater zu seinen Knechten: Schnell, bringt das beste Gewand und zieht es ihm an! Und gebt ihm einen Ring an die Hand und Schuhe für die Füße. Holt das Mastkalb, schlachtet es, und wir wollen essen und fröhlich sein! Denn dieser mein Sohn war tot und ist wieder lebendig geworden, er war verloren und ist gefunden worden. Und sie fingen an zu feiern.»** (Lukas 15,20-24) Mehr braucht es nicht. Eine überschwängliche Umarmung machte alles klar: Ich habe dir vergeben.

Umarmung als Verrat

Nun gibt es aber auch das Gegenteil: Umarmung als Verrat. Bei Sex ohne Einwilligung geschieht das. Und dann gibt es da ein ganz berühmter Kuss, eine ganz berühmte Umarmung. So verriet Judas, ein Jünger von Jesus den Justizbeamten, wer Jesus sei, so dass sie ihn verhaften konnten. Beschrieben ist das so: **«Und sogleich ging Judas auf Jesus zu und sagte: Sei gegrüsst, Rabbi, und küsste ihn. Jesus sagte zu ihm: Freund, dazu bist du gekommen!»** (Matthäus 26,49-50) Es ist besonders schlimm, wenn ein Mensch mit einem Liebeszeichen den Andern fertig macht.

Umarmung als innige Liebe

Viel schöner ist da die innige, lustvolle Umarmung zweier Liebender. Man kann ja heute auch Kinder zeugen ohne Haut an Haut-Gefühl. Aber so richtig Freude macht das Ganze doch erst mit einer richtigen Umarmung mit Vorspiel und allem Drum und Dran. Dafür gibt es in der Bibel das Wort «erkennen». In der innigsten Umarmung erkennen sich die Liebenden. (z.B. 1. Mose 4,1) Die Umarmung als der Moment, wo ich den Andern wirklich sehe. Das gefällt mir.

Umarmung als Zeichen des Mitgefühls

Aber auch aus Mitgefühl werden Menschen umarmt. Das Trösten kennen wir ja. Ein schönes Bild dafür findet sich im Gleichnis von Jesus über einen reichen Mann und den armen Lazarus. Da heisst es nun: **«Es geschah aber, dass der Arme starb und von den Engeln in Abrahams Schooss getragen wurde.»** (Lukas 16,22)

Himmlischer Trost im Schooss Abrahams. Was für ein schönes Bild für eine göttliche Umarmung.


Was, wenn niemand mich in die Arme nimmt?

Doch was ist, wenn da niemand ist, der dich in die Arme nimmt? Da kann man natürlich hoffen, dass sich das bald ändern wird. Aber es gibt auch noch einige Formen von *«Umarmung»*, die ich auch allein erleben kann. Sie sind zwar meist nicht ganz dasselbe wie eine richtige Umarmung, doch sie können auch so richtig gut tun.

Nimm dich doch ab und zu selbst in die Arme. Fahr dir mit den Fingern selbst über deine Oberarme über den Kopf.

Oder tue dir etwas Gutes. Leg dich in die Wiese, und lasse dich vom Gras streicheln. Lies ein gutes Buch, das so richtig schön deine Gefühle anspricht. Dazu noch deine Lieblingsmusik die deine Glückshormone zum Tanzen bringen.

Liebe geht ja auch durch den Magen – sagt man. Wie wäre es mit einem richtig guten Essen.



Weisst du von Menschen, die jetzt allein sind, kannst du diesen eine Umarmung senden. Zum Beispiel indem du dich auf ein grosse Blatt Papier legst, den Konturen deines Oberkörpers nachzeichnest und dies dann ausschneidest. Auf diesen papierenen Oberkörper kannst du nun gute Worte schreiben, etwas zeichnen und noch mehr, was dir halt so einfällt. Und das schickst du nun als bildliche Umarmung der Person zu, von der du denkst, dass sie es brauchen könnte.

Oder mache einem Menschen mit Worten eine Freude. Das kann wie eine gesprochene Umarmung sein.

Gut, ich weiss, das ist nicht dasselbe wie eine wirkliche Umarmung. Aber es ist wie das Bild einer Umarmung.

Gottes Umarmungen müssen wir alle uns so vorstellen: mit Bildern und Vergleichen. Am schönsten für mich wird die göttliche Umarmung im Psalm 139 beschrieben:

«Kein Wort ist auf meiner Zunge, das du, Herr, nicht ganz und gar kennst. Hinten und vorne hältst du mich umschlossen, und deine Hand hast du auf mich gelegt. Zu wunderbar ist es für mich, dies zu erkennen, zu hoch, ich kann es nicht fassen.»

(Psalm 139,4-6)

Ist das nicht ein wunderschönes Bild von einer Umarmung?

Amen

St. Gallen, 17. Januar 2021 – Jörg Niederer