

9
**ANIMA
BERÜHRT SEIN**



**und
BERÜHRUNG – BERÜHREN**

Wenn wir den Text des Symbols Berührt Sein lesen, dann erinnert er uns an unsere Kinderzeit. Eine Zeit in unserem Leben in der wir uns wirklich noch haben berühren lassen ... von einem kleinen Käfer, einem Schmetterling, einer Blume, dem Sternenhimmel, den Wolken, einem Regenbogen, einem kranken Menschen, von Armut und Schönheit, von Freude und Leid. Damals haben wir es noch zugelassen, dass Eindrücke tief in unsere Seele dringen konnten.

Im Zuge des Heranwachsens und Erwachsenwerdens, ging für die meisten Menschen diese Zeit des Berührt Seins vorbei. Die Herzen wurden langsam geschlossen, verschlossener, ein Schutzwall aufgebaut, Distanz gelegt zwischen uns und dem rund um uns herum. Wenn wir zurückblicken, dann sehen wir auch um wie viel intensiver Erlebnisse uns in der Kindheit und Jugendzeit berührt haben, sogar in der Erinnerung sind diese Gefühle noch vorhanden. Ob das nun ein trauriges Erlebnis war oder Freude über ein Geschenk, eine Urlaubsreise, das Erleben eines Abenteuers, ein besonderer Moment der Stille oder des Glücklichen Seins, alles hat uns viel tiefer berührt, damals.

Auch wenn es um Berührung geht, können wir bei den Kindern lernen. Wir Erwachsene berühren einander auch, doch, wir berühren einander als Arzt den Patienten, als Masseur einen Körper, als Mann eine Frau, als Mutter oder Vater das Kind. Wir haben aber verlernt, einander einfach als Menschen zu berühren. Diese Angst vor Berührung sitzt bei fast allen sehr tief.

Kinder haben keine Scheu einander zu berühren, sich an den Händen zu fassen, sich aneinander zu drücken, den anderen einfach zu spüren. In Notsituationen rücken Menschen auch körperlich zusammen, man findet Kraft im gemeinsamen Durchstehen einer Situation. Doch schon einen Trauernden in die Arme zu nehmen, fällt uns oft schwer.

Nun ist es aber so, dass Menschen – und nicht nur Kinder – diese menschliche Berührung brauchen. Eine Berührung die nichts fordert, sondern nur gibt. Diese Art von Anfassen, Umarmen, Halten, können nur wir Menschen einander geben. Kein Engel, kein Geistführer, kein nicht inkarniertes Wesen, kein aufgestiegener Meister kann uns auf diese Weise berühren.

Wir Erwachsene dürfen lernen, die Panzerung die wir uns fast alle im Laufe des Lebens zugelegt haben, langsam brüchig werden zu lassen, damit wir uns endlich wieder berühren lassen und auch berührt sein können.

Wenn wir wieder berührt sind vom Sternenhimmel über uns, dem Schicksal eines anderen, wenn wir einfach weinen können über all das Leid der Welt, dann sind wir in unserem natürlichen Zustand.

Wenn wir uns von Herzen freuen können, weil es einem anderen gut geht, weil ein Käfer über den Weg krabbelt oder ein Schmetterling vorbei flattert, dann sind wir in unserem natürlichen Zustand.

Die kleinen Dinge der Welt sind nicht kleiner als die großen Ereignisse der Welt.

Berührt sein, einen anderen Menschen berühren mit Worten, Blicken oder Gesten, sich berühren lassen ... das ist gelebte Nähe.



Wenn dein Herz so überwältigt ist von Mitgefühl,
weil du das Leid der Menschheit siehst,
dass du Gänsehaut hast und Tränen unfreiwillig deine Wangen herunter laufen,
dann bist du in deinem natürlichen Zustand.

Wenn du so überwältigt bist von Hingabe,
weil du die Schönheit aller fühlenden Wesen siehst,
dass du Gänsehaut hast und die Tränen unfreiwillig deine Wangen herunter laufen,
dann bist du in deinem natürlichen Zustand.

Urgyen Tulku Rinpoche