

## Co-Counselling als spiritueller Weg

P. Johannes Risse

Co-Counselling ist für mich ein spiritueller Weg zu Umkehr und Neubeginn.

Es bedarf wohl einer näheren Erklärung, was ich damit meine. Dabei setze ich voraus, dass Co-Counselling bekannt ist. Die Aussage steht für mich auf dem Hintergrund des Markus-Evangeliums: „Die Zeit ist erfüllt und das Reich Gottes ist gekommen. Kehrt um und glaubt an die Frohe Botschaft.“ Das ist der spirituelle Weg für die an Christus Glaubenden: Jesus ist als Christus die Frohe Botschaft. Er vergegenwärtigt sich als Mensch gewordener Gott in jedem menschlichen Leben. Leben als menschlich zu deuten geschieht auf dem geistigen Hintergrund des Zusammenhanges von Mensch, Gemeinschaft und Welt. Hier ist für jeden die Botschaft zu finden, wenn er sich dieses Zusammenhanges als Deutung des Lebens bewusst wird.

Erich Fromm sagt das mit seinen Worten: **„Die Geburt ist nicht ein augenblickliches Ereignis, sondern ein dauernder Vorgang. Das Ziel des Lebens ist es, ganz geboren zu werden und seine Tragödie, dass die meisten von uns sterben, bevor sie ganz geboren sind. Zu leben bedeutet, jede Minute geboren zu werden. Der Tod tritt ein, wenn die Geburt aufhört.“**  
(aus: Hospiz Forum 2/05)

Ich möchte an das Gespräch von Jesus und Nikodemus aus dem Evangelium nach Johannes erinnern. Jesus antwortet Nikodemus: „Amen, Amen, ich sage Dir, wenn jemand nicht von Neuem geboren wird, kann er das Reich Gottes nicht sehen. Nikodemus antwortete ihm: Wie kann ein Mensch, der schon alt ist, geboren werden?“ ( Joh.3.3 ff)

Immer wieder geboren zu werden, das ist das Ziel von geistlichen Übungen und dem Co-Counselling. Der Weg im Co-Counselling zu diesem Ziel ist die Gleichwertigkeit aller Menschen und die Wertschätzung für jeden von ihnen: „Jeder Mensch ist liebenswert und verdient unsere volle Aufmerksamkeit.“ Ebenso gehören dazu die Entlastung von Schmerzerfahrung und die Auflösung starrer Leben verhindernder Muster.

Die Nähe zu der Einstellung und Einübung eines gläubigen Menschen, alle Menschen als Brüder und Schwestern des einen Schöpfers zu sehen, ist offensichtlich.

Die Gleichwertigkeit wird im Co-Counselling ausgedrückt durch die Haltung der freien Aufmerksamkeit. Diese ist nicht einfach ein Tun, sondern eine Haltung sich selbst und den anderen gegenüber. Das ist nicht eine Anstrengung des Willens oder des Denkens, sondern eine Empfänglichkeit, die für Untertöne und Zwischentöne offen ist. Solch eine Haltung ist die Voraussetzung für jede geistliche Erfahrung. Nur in solch einer Haltung kann eine religiöse Erfahrung wachsen, kann der ganz andere sich schenken und empfangen werden. Das Einüben derartiger Offenheit kann wohl mit einer neuen Geburt verglichen werden. Wir wollen nicht mehr nur leben aus dem, was „es gibt“, sondern aus der Einheit der Beziehung. So wird das Wort Jesu zur Erfahrung: „der Mensch lebt nicht von Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.“ (Mth. 4.4)

Die Voraussetzung für eine solche Offenheit des Denkens, Fühlens und Handelns ist für das Co-Counselling die Entlastung und Verarbeitung alter Schmerzerfahrungen, die uns unfrei

machen, am Leben hindern. „Dass sie das Leben haben, und es in Fülle haben“ ist der Sinn des Kommens Jesu Christi. Hier begegnen sich wieder das Anliegen des Co-Counselling und das der geistlichen Übungen. So wird an diesem entscheidenden Punkt deutlich, wie Co-Counselling für mich ein spiritueller Weg ist zu Umkehr und Neubeginn.

Leben ist in dieser Welt nur möglich im Körper. Im Hebräerbrief lesen wir: „Christus spricht bei seinem Eintritt in die Welt:“... einen Leib hast du mir bereitet, siehe, ich komme, deinen Willen zu erfüllen.“ (Hebr. 10.5 ff). Die Basis des christlichen Glaubens und Lebens ist die Menschwerdung Gottes und der Auftrag des Christen zur „neuen“ Menschwerdung.

Das Co-Counselling, wie wir es in Münster praktizieren, hat mich erfahren lassen, wie der körperliche Ausdruck von ungelebtem Leben und Schmerzen, mich in Denken, Fühlen und Handeln befreit. Dazu gehört sowohl das assoziative Sprechen mit Wiederholung und dem Ausdruck der Gefühle durch Stimme und Bewegung als auch das genaue Beschreiben und die Rollenspiele. Oft erinnert mich das Co-Counselling an Erfahrungen, die die Psalmen beschreiben. Ja, mein Ausdruck ist Gebet, wie der Psalmist es ausdrückt. Ausdruck menschlichen Lebens von Klage, Freude und Dank in der Aufmerksamkeit für Gott und von Gott: „Schüttet euer Herz vor ihm aus!“ (Psalm 62.9 ).

Es genügt aber für uns Menschen nicht, allein die Not und den Schmerz zu entlasten, sie sind uns aufgegeben zur Verarbeitung, um so „neu geboren zu werden“. Wir konfrontieren uns mit uns selbst, den anderen Menschen, unserer Geschichte und der Welt, in der wir leben, um neue Wege zu gehen, auszusteigen aus alten Mustern.

Die Einübung der Verarbeitung erinnert an geistliche Übungen, wie sie aus den Exerzitien des Ignatius bekannt sind. Aufgrund der Menschwerdung Gottes in Jesus Christus können wir sicher sein, dass diese unterschiedlichen Übungen in den Exerzitien und im Co-Counselling sich nicht widersprechen, soweit sie zu befreiter und erweiterter Menschwerdung führen. Sicher kann die Auffassung von dem, was Menschwerdung bedeutet für einen gläubigen Christen und einen Nicht-Christen unterschiedlich sein. Sie können sich aber ergänzen.

Es ist wohltuend zu erleben, dass überall dort, wo Menschen sich mit Selbsterkenntnis, Selbsterfahrung, Selbsthilfe eben mit dem „Selbst“ – anders als das Ich – beschäftigen, zu den gleichen Grundlagen finden. Die Akzente und die Techniken sind unterschiedlich, aber die Wurzeln sind gleich. Dies zeigt sich in den Religionen, Psychotherapien, Selbsthilfemodellen. Die Grundlage ist die Benutzung und Ausbildung unseres Gehirns als ein menschliches. Darauf verweist der Neurobiologe Gerald Hüther in seinem Buch: „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“. Er setzt das menschliche Gehirn zu anderen Gehirnen dadurch ab, dass es zwar eingengt ist durch gebahnte Schaltungen, aber dennoch offen und so auch veränderbar. Um die Offenheit des menschlichen Gehirnes auszubilden, zu erhalten und wiederzugewinnen, sind für Hüther bestimmte Bedingungen notwendig, und er sieht in unserer Gesellschaft die Gefahr, dass sie verloren gehen. Es sind die Fähigkeiten, die auch als Tugenden zu beschreiben sind. Die umfassendste Fähigkeit ist für ihn zur Ausbildung und Erhaltung eines menschlichen Gehirnes die Liebe. Erstaunlich ist für mich, dass ein Naturwissenschaftler zu diesem Ergebnis kommt. Der Aufruf zu Liebe und Wertschätzung ist demnach mehr als ein moralischer Appell. Er bedeutet Entwicklung und Ausfaltung der biologischen Grundlagen zur Menschwerdung.

## Das Antlitz

P. Johannes Risse

Der Philosoph E. Levinas schreibt dem „Antlitz“ des Menschen eine hohe ethische Bedeutung zu, wie sie sich im Co-Counselling in der freien Aufmerksamkeit und dem ungeschützten, ehrlichen Ausdruck des Counselnden findet.

Unter „Antlitz“ versteht er das offene, der Welt zugewandte Gesicht des Menschen, das sich in seiner Andersartigkeit dem Anderen zeigt, offen, ungeschützt und damit verletzlich. Das Antlitz sei, so sagt er, ein Aufruf, der bedingungslosen Gehorsam für die Bitte (das Gebot) fordert: „Du sollst mich nicht töten!“

Gleichzeitig ist dieses Antlitz aber auch eine Herausforderung an die menschliche Freiheit, die diesen Ruf in den Wind schlagen kann und sagen: „Ich habe die Möglichkeit zu Deiner Vernichtung, wenn ich darauf bestehe, dass ich mir hole, was ich zum Leben brauche und Du mir dabei hinderlich bist. Du bist für mich ausschließlich Mittel zu dem Zweck, dass ich lebe. Ich vereinnahme den anderen in mein Selbst und morde ihn damit, wenn er sich nicht wehrt oder wehren kann.“

Weil ich im Antlitz des anderen meine Möglichkeit erkenne, ihn zu vernichten, ist eben dieses Antlitz für mich auch Aufruf zur Gastfreundschaft, also zur Überwindung der Egozentrik und Wertschätzung des Du. So stellt mich die Begegnung mit dem Antlitz unvermeidlich vor die Frage: Bin ich „ein Wolf für den anderen“ (Hobbes) oder „der Hüter meines Bruders“ (Kain).

---

**Literatur:** Levinas: Ethik und Unendliches; Hg. Peter Engelmann

## **Glaube und Erfahrung – ein Selbsthilfeprogramm lehrt beten**

(von P. Johannes Risse)

Als gläubige Christen stehen wir mit unserem Glauben auf den Erfahrungen der Bibel und in der Tradition der Kirche. Jede Zeit und jeder einzelne Mensch ist aufgefordert zu überdenken, wie er den Glauben für sich in seiner Zeit lebt. Wie unterschiedlich der Glaubensausdruck ist, zeigt uns das Alte und Neue Testament. Es heißt immer: Kehrt um! Werdet neu! Alle Gläubigen stehen und standen vor der Frage: Wie sieht das aus für mich? Oder anders gesagt: Was will Gott von mir? Was ist sein Ruf an mich? Hier möchte ich von einem Weg berichten, der mir gute Bedingungen zu eröffnen scheint, um Gottes Ruf zu hören und seine Sprache zu verstehen. Dieser Weg ist in ein Selbsthilfeprogramm gefasst. Es heißt: „Co-counselling“ auf deutsch: Mit sich zu Rate gehen!

Der Grundstein für diesen Weg ist das Einüben in die Haltung einer „freien Aufmerksamkeit“. Das soll eine Haltung sein, die möglichst absichtslos ist, die nicht vorab bewertet, sondern hinnimmt und sein lässt. Ein zweiter Grundsatz ist: Jeder Mensch verdient diese freie Aufmerksamkeit. Sie bedeutet, anwesend zu sein, da zu sein bei mir selbst und bei den anderen, die mir begegnen. Das ist eine Voraussetzung für Anerkennung, Wertschätzung und Vertrauen. Da zu sein erinnert an die Geschichte vom brennenden Dornbusch, der brennt und nicht verbrennt. Da gibt Jahwe Mose seinen Namen bekannt: Ich bin „Der Ich-bin-da“. Etwas anders drückt Erich Fried die Haltung der freien Aufmerksamkeit aus in seinem Gedicht „Was es ist:“ „Es ist Unsinn sagt die Vernunft / Es ist was es ist, sagt die Liebe.“

So ist freie Aufmerksamkeit als menschliche Haltung eine angemessene Bedingung, um das eigene Denken, Fühlen und Handeln wahrzunehmen und für Veränderung zu öffnen. Dazu hilft ein weiterer Schritt des Selbsthilfeprogramms: In der Gegenwart eines anderen Menschen, der in freier Aufmerksamkeit da ist, all das auszusprechen, was mich beschäftigt. So begegne ich mir selbst und übe auf die erste Frage der Bibel: „Wo bist du Adam?“ zu antworten. Man nennt diese Art zu denken und zu sprechen: assoziativ. Sie steht im Gegensatz zum logischen Denken, das urteilend und bewertend ist. Beide Arten des Denkens haben ihre Berechtigung und eröffnen unterschiedliche Arten der Erkenntnis. Uns Gott zu nähern geht wohl eher über das assoziative Denken. Von Jesus heißt es: Er redete in Gleichnissen zu ihnen und ohne Gleichnisse redete er nicht.“ Gleichnisse aber regen das assoziative Denken und Erkennen an.

Es gehört Wertschätzung und Mut dazu, auf diese Weise zu sprechen und zu denken. Ich weiß ja nicht, was mir einfällt und was der denkt, der mir Aufmerksamkeit schenkt.

Solche Erfahrung: auszusprechen, was mich bewegt, im Vertrauen darauf, angenommen und geschätzt zu werden, kann eine Hilfe für die Einübung ins Beten sein. Die Psalmen zeigen es uns. Der Psalmist bittet immer wieder um die freie Aufmerksamkeit Gottes, wenn er sagt: „Verbirg nicht dein Gesicht vor mir.“ Die Erfahrung aber, dass in dem Selbsthilfeprogramm des „Co-counselling“ ein Mensch mir diese Aufmerksamkeit tatsächlich schenkt, kann mir

eine Ahnung davon geben, was es heißt, in der freien Aufmerksamkeit Gottes zu stehen und dass ich mein Herz vor ihm ausschütten kann. (Ps. 62)

So ist die Selbsthilfe durch „Co-counselling“ eine praktische Einübung ins Gebetsleben.

Gott schenkt mir freie Aufmerksamkeit und ich ihm, wo ich mein Herz vor ihm ausschütete. Das macht mich hellhörig für seinen Ruf an mich.

Das Einüben und die Erfahrung der Haltung freier Aufmerksamkeit sowie das assoziative Sprechen können mich nicht nur für mich und die Menschen in der Welt öffnen, sie sind auch Bedingungen für einen gelebten und gebeteten Glauben.

Der 102. Psalm gibt ein Beispiel, wie Menschen auch früherer Zeiten in dieser Weise ihren Glauben ausgedrückt haben:

„Gebet eines Unglücklichen, wenn er in Verzweiflung ist und vor dem Herrn seine Sorgen ausschüttet:

Herr, höre mein Gebet!

Mein Schreien dringe zu dir!

Verbirg dein Antlitz nicht vor mir!

Wenn ich in Not bin, wende dein Ohr mir zu!

Wenn ich dich anrufe, erhöere mich bald!“

Auf dem dargestellten Weg des „Mit-sich-zu-Rate gehens“ (Co-counselling) machen Menschen auch heute Erfahrungen, die sich in der Bibel wiederfinden. Das ist Glaubensverkündigung durch Erfahrung.

## Es kommt auf die Pointe an

Einige Beziehungen zwischen Co-counselling und dem Psalmengebet

P. Johannes Risse

Meine ersten Erfahrungen mit dem Beten und Singen von Psalmen machte ich schon mit 13 Jahren. Wie aus einer anderen Welt kamen sie auf mich zu. Das blieb auch so in der gesamten Zeit meiner Ausbildung zum Priester. Die Psalmen blieben mir fremd. Ich sollte die Gedanken von Menschen einer längst vergangenen Zeit nachsprechen! Das hatte für mich keinen aktuellen Bezug. Die Psalmen blieben für mich: unverständlich, aufgesetzt, vorgesetzt.

Als ich im Jahr 1977 das Selbsthilfeverfahren des Co-counselling kennen lernte, brachte ich das, was dort geschah, spontan mit dem zusammen, was ich über Jahre in den Psalmen gelesen, aber nicht verstanden hatte. Ich erinnerte mich an Sätze wie:

"Herr, höre mein Gebet,  
mein Schreien dringe zu dir.  
Verbirg dein Antlitz nicht vor mir!  
Wenn ich in Not bin, wende dein Ohr mir zu.  
Versengt wie Gras und verdorrt ist mein Herz,  
so dass ich vergessen habe mein Brot zu essen.  
Vor lauter Stöhnen und Schreien  
bin ich nur noch Haut und Knochen....." (Psalm 102)

oder im Psalm 137:

"An den Strömen von Babel,  
da saßen wir und weinten,  
wenn wir an Zion dachten."

Und dann diese lieblosen Gedanken, völlig unverständlich damals:

"Tochter Babel, du Zerstörerin!  
Wohl dem, der dir heimzahlt,  
was du an uns getan hast!  
Wohl dem, der deine Kinder packt  
und sie am Felsen zerschmettert!"

Dazwischen immer wieder:

"Singt - spielt - freut euch - klatscht in die Hände - jubelt - dankt" (z.B. Psalm 98).

Was Co-counselling ist, konnte ich damals beschreiben mit den Worten aus dem Psalm 62: "Schüttet euer Herz vor ihm aus!" Weil ich dazu im Co-counselling konkret angeleitet wurde, schrieb ich sozusagen meine eigenen Psalmen in meinem Bemühen, mich auszudrücken. Und ich konnte nun ganz anwesend dem Psalmisten freie Aufmerksamkeit schenken.

Freie Aufmerksamkeit ist die Grundhaltung für das Üben im Co-counselling. Es war die tiefste Entdeckung für mich, dass diese Grundhaltung die Psalmen durchzieht. Die gläubige Israelitin

/ der gläubige Israelit weiß sich aufmerksam angeschaut von ihrem/seinem Gott, dort wo Leben gelingt und wo Leben scheitert. "Du bist mit meiner Not vertraut." (Psalm 31) "In all meinen Wegen bist du bewandert." (Ps. 139)

Von meinem Studium und den geistlichen Übungen her wusste ich, dass der Name Gottes im Alten Testament ist: "Ich bin der Ich-bin-da!" Das war das Aha-Erlebnis, als ich im Co-counselling hörte: "Es geht darum, dazusein in freier Aufmerksamkeit, möglichst absichtslos und vorurteilsfrei. Jeder Mensch ist schön und liebenswert und verdient meine volle Aufmerksamkeit." So führt Counselling mich über mich hinaus: Im Tun gemeinsam immer wieder etwas von dieser menschlichen Tiefe aufscheinen zu lassen und das Nicht-Gelingen, die Begrenztheit und Fehlerhaftigkeit emotional zu entlasten, um Befreiung, weiten Raum schenken zu lassen. Co-counselling ist mehr als psychische Entlastung oder Veränderung psychischer Muster. Es lässt aufscheinen, was der 8. Psalm sagt:

"Wenn ich ansehe deinen Himmel  
das Werk deiner Finger  
Mond und Sterne, die du hast gefestigt,  
was ist das Menschlein,  
dass du sein gedenkst,  
der Adamssohn,  
dass du zuordnest ihm!  
Ließest ihm ein Geringes nur mangeln,  
göttlich zu sein,  
kröntest ihn mit Ehre und Glanz." (Übersetzung Buber)

Für mich waren die Psalmen auch unverständlich, weil da Gedanken und Gefühle ausgedrückt wurden, die für mich oft unvereinbar oder so auch nicht zu vertreten waren (z.B. Ps. 137). Da gab es Ärger auf Gott, Vorwürfe an ihn, Wut auf Menschen, Verzweiflung u.v.a.. Vieles war so unlogisch. Ich war Sprechen mit Gott gewohnt in klaren, logischen Sätzen. Die verstand ich zwar oft auch nicht, aber ich spürte doch, dass das irgendwie logisch aufgebaut war. Da hat einer gedacht, und ich soll doch auch denken, wenn ich bete.

Im Co-counselling wurde ich konfrontiert mit einer anderen Art des Denkens: dem Assoziieren. Ich merkte spontan: Das ist es, was auch in den Psalmen geschieht. Deshalb kann logisch zunächst Unvereinbares nebeneinander stehen. Das ist dem lebendigen Leben abgeschaut, ist kreativ. Es ist nicht die Sprache von Instruktionen und Imperativen, wie ich sie kannte, und die ich in die Psalmen hineingelesen hatte. Es ist vielmehr die Sprache der Hoffnung, des Trostes und der Freude.

Es ist nicht verwunderlich, dass fast die Hälfte der Psalmen Klagegebete sind. Sehr verständlich, dass mir der Zugang versperrt war, hatte ich doch nicht gelernt zu klagen. Statt dessen galt (und gilt) als Zeichen christlichen Lebens: Lerne zu leiden, ohne zu klagen! Erst im Co-counselling lernte ich, meine eigene Klage zu klagen. Es war jemand da, und ich erfuhr die eigene Logik von: Ausdrücken des Gefühls und Entlastung, die freimacht für Freude, Dank, Feier. All das fand ich nun wieder in den Psalmen.

"Du hast meinen Füßen freien Raum geschenkt." (Ps. 31)

"Es jubelt mein Herz über deine Hilfe!

Singen will ich dem Herrn, weil er mir Gutes getan hat." (Ps. 13)

"Unsere Seele ist wie ein Vogel, dem Netz des Jägers entkommen,  
das Netz ist zerrissen, und wir sind frei." (Ps. 124)

Ich erfuhr, dass ich der Täuschung aufgefressen war, die in unserer verkopften Gesellschaft besonders verbreitet ist, dass der Ausdruck von "Schmerz" mit dem "Schmerz" selbst gleichgesetzt wird. Dass der Schmerzausdruck eine Veränderung des Schmerzes, ja oft die Beseitigung bewirkt, wird durch Normen wie: "Das tut man nicht, du bist ja verrückt, wo kommen wir denn hin etc." verhindert. So wird Katharsis (Entlastung, Reinigung, Befreiung), die die wesentliche Grundlage des Co-counselling ist, nicht möglich.

Ottmar Fuchs verdeutlicht diese Einstellung und befreiende Erfahrung in seinem Artikel "Die Freude in der Klage; zur Pointe alttestamentlichen Klagegebets und Gottvertrauens" mit dem Verstehen der Pointe bei einem Witz. Er zeigt den Weg auf: von der Not im Klagegebet der Psalmen zum Lob über die erlebte Befreiung durch den Ausdruck der Not, die Klage. "Der Witz der biblischen Klage besteht darin, dass Trauer und Freude, sowie deren Ausdrücklichkeiten in Weinen und Lachen zusammengehören: im Horizont des in der Not nahe geglaubten Gottes verlieren sie ihre Gegensätzlichkeit und Unvereinbarkeit.... Das Klagegebet führt im Durchgang zu dieser Pointe hin, ist für sich der Entdeckungsprozess zum Kapiere dieser Pointe."

Das ist für mich eine Beschreibung von Katharsis in den Psalmen und zeigt damit die Beziehung von Psalmengebet und Co-counselling auf.

Im Umschlagtext der Zeitschrift der Re-Evaluation - Counselling - Organisation wird das so beschrieben: "Eine angemessene emotionale Entladung befreit den betreffenden Menschen von dem starren Verhaltensmuster und dem Gefühl, das sich nach der Verletzung festgesetzt hat. Das grundlegende, liebevolle, kooperative, intelligente und begeisterungsfähige Wesen dieses Menschen kann sich dann frei entfalten."

Einige Hinweise der Beziehung von Co-counselling und Psalmengebet am Beispiel des 22. Psalms:

"Mein Gott, mein Gott,  
warum hast du mich verlassen?"

So weit ist der Psalm 22 wohl allen Christen vertraut, denn Jesus betete diesen Psalm am Kreuz, wie die Bibel berichtet. Wenn ein gläubiger Christ heute so betet, wird er der Blasphemie bezichtigt. Klagen ist in den offiziellen Gebeten der Kirche rar. Es gilt eher: so darf man mit Gott nicht sprechen, nicht mit ihm hadern.

Im Psalm 22 geht es so weiter:

"Mein Schreien bleibt fern meiner Rettung.  
Mein Gott ich rufe bei Tage,  
aber nicht erhörst du mich!



Ich rufe bei Nacht,  
doch ich finde keine Ruhe."

Der Beter vertieft sich noch in seine Situation durch Wiederholen und genaueres Beschreiben, so lockt er seine Assoziationen.

"Du aber bist heilig,  
den Ruhmestaten Israels wohnst du inne.  
Auf dich haben vertraut unsere Väter.  
Sie haben vertraut und du hast sie gerettet.  
Zu dir haben sie geschrien  
durch dich sind sie gerettet worden.  
Sie haben vertraut und wurden nicht enttäuscht."

Für mich sind diese weiteren Verse die Ausbreitung einer Assoziationskette. Sie sind poetisch geformt über die Jahrhunderte und doch ganz persönlich. Der Ausdruck der eigenen Verlassenheit öffnet den Blick für "neues Altes", Erfahrenes, Geglaubtes, das der Beter jetzt neu erfährt. Es öffnet sich ihm durch die Klage neue Realität.

Es ist wohl nicht zufällig, dass dem Beter zunächst die Erinnerung an die Hilfe einfällt, die "die Eltern und Großeltern" erfahren haben. Sie haben vertraut, daran erinnert er sich und auch daran, dass Gott mit ihnen war.

Die eigene Not lässt die Assoziationskette zu ihm selbst zurückkehren, und er kann es, weil er selbst Vertrauen geschöpft hat. Auf diesem Hintergrund spricht er sich selbst aus:

"Ich aber bin ein Wurm, kein Mensch  
von Menschen verspottet, verachtet vom Volk.  
Alle, die mich sehen, verhöhnen mich  
Sie spalten mit der Lippe und sie schütteln den Kopf.  
Wälze auf Jahwe! Er rettet ihn.  
Er befreit ihn, wenn er Gefallen an ihm hat."

In dieser tiefen Verlassenheit, wo es nicht mehr weiter zu gehen scheint, öffnet gerade der ausgedrückte Schmerz eine Assoziation.

"Ja, du hast mich aus dem Mutterleib hervorgezogen,  
hast mir Vertrauen eingeflößt an den Brüsten meiner Mutter.  
Auf dich bin ich geworfen worden vom Mutterleib an.  
Vom Leib meiner Mutter an bist du mein Gott."

Im weiteren Verlauf des Psalms geht die Assoziationskette noch weiter bis zur Feier im Vers 26: "Aus deiner Nähe kommt mein Lobpreis."

Der Beter hat wohl die Pointe verstanden, wie Fuchs das Klagegebet versteht. "Die Noterfahrung eröffnet gerade das, was sie scheinbar ausklammert: die Nähe Jahwes. Das Aussperrende wird zum Einfallstor des Ausgespernten."

**Die Pointe liegt immer dahinter. Das ist ihr Wesen.**