

TILMANN ZUBER  
Pfarrer und Chefredaktor  
«Kirchenbote»



Glaubensfrage

Narzissten

Heute gebe es so viel Narzissten, wie könne man mit ihnen umgehen, wurde ich kürzlich aufgrund der Weltpolitik gefragt. Ob es heute so viele gibt, weiss ich nicht. Vielleicht finden Narzissten im Zeitalter der sozialen Medien ihre Plattform. Trotzdem: Menschen, die mit narzisstischen Persönlichkeiten zu tun haben, geraten oft in ein Dilemma: Geduld, Nachsicht und Verständnis zu üben und andererseits emotionale Abwertung, Manipulation und Grenzüberschreitungen zu erleben.

Narzisstische Menschen streben nach Bewunderung, idealisieren sich selbst und zeigen wenig Empathie. Sie manipulieren ihr Umfeld, belehren, setzen andere herab, weisen Schuld zu oder spielen Opfer- und Heldenrollen. Wer betroffen ist, spürt Druck, Entwertung und Einschüchterung. Sicher begünstigt unsere Gesellschaft, in der Wettbewerb, Leistungsdruck, soziale Medien und Selbstoptimierung vorherrschen, narzisstische Verhaltensmuster.

Doch wie damit umgehen? Ein entscheidender Hinweis findet sich im Gebot der Nächstenliebe: «Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.» Selbstachtung ist kein Widerspruch zur christlichen Ethik – sie ist Teil davon. Grenzen dauerhaft zu ignorieren oder seelischen Schaden hinzunehmen, ist nicht im Sinne der Bibel. Christliche Liebe heisst nicht, Konflikte um jeden Preis zu vermeiden.

Im Alltag helfen klare Worte, ein begründetes Nein und konsequente Grenzen – sie zeigen Verantwortung, nicht Lieblosigkeit. Wichtig ist, zwischen Vergebung und Versöhnung zu unterscheiden: Vergebung, die vor Gott geschieht, schützt vor Verbitterung, Versöhnung erfordert Einsicht und Veränderung des anderen. Der Glaube verlangt nicht, belastende Beziehungen um jeden Preis aufrechtzuerhalten. Grenzen zu wahren schützt Würde und Freiheit. Christen sind nicht für die Veränderung anderer verantwortlich – Heilung und Umkehr bleiben Gottes Werk. Jesus begleitete Menschen, hielt sie aber nicht fest.

Ein verantwortungsvoller Umgang verbindet Mitgefühl mit Klarheit: den anderen achten, für ihn beten und zugleich das eigene Herz schützen. Geistliche Reife zeigt sich nicht im Erdulden von Leid, sondern im Leben in Wahrheit und Freiheit. Und da hat es wenig Platz für Narzissten.

**Impressum**

**Kirchenbote**  
Erscheint monatlich für die Mitglieder der Evangelisch-reformierten Kirche der Kantone Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Luzern, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, Uri, Zug.

**Adressänderungen**  
Kanton Basel-Stadt: Adressänderungen werden vom Einwohneramt gemeldet. Bei Fragen: Kirchenverwaltung, Postfach 403, 4001 Basel, 061 277 45 35.  
Kanton Solothurn: Adressänderungen bitte bei den Pfarrämtern melden, Adressen siehe Gemeindeseiten; für Olten: Kirchgemeindeverwaltung, 062 212 16 26.  
Für die Kantone Basel-Landschaft, Luzern, Schaffhausen, Schwyz, Uri, Obwalden, Zug: Adressänderungen nimmt Ihre Kirchgemeinde entgegen.

**Redaktion**  
**Redaktionsadresse:** Kirchenbote, Winkelriedplatz 6, 4053 Basel, 061 205 00 20, redaktion@kirchenbote.ch, www.kirchenbote.ch  
**Chefredaktion, Redaktion Solothurn:** Pfarrer Tilmann Zuber (tz), zuber@kirchenbote.ch  
**Produktionsleitung:** Astrid Baldinger, baldinger@kirchenbote.ch  
**Leitung Online:** Nicole Noelle, noelle@kirchenbote.ch (nin)  
**Baselland:** Noemi Harnickell (nha), harnickell@kirchenbote.ch  
**Basel-Stadt:** Toni Schürmann (tsc), schuermann@kirchenbote.ch  
**Schaffhausen:** Carmen Schirm-Gasser (sc), carmen.schirm@kirchenbote.ch, Adriana Di Cesare-Schneider (adc), dicesare@kirchenbote.ch  
**Luzern und Zug:** Carole Bolliger, bolliger@kirchenbote.ch (bol)  
**Grafik:** Katrin Hotz, Nicole Noelle, Silvana Pasquier, Daniel Schaufelberger  
**Redaktionssekretariat:** Michael Schäppi, sekretariat@kirchenbote.ch  
**Korrektorat:** CH Regionalmedien AG **Druck:** CH Media Print AG  
**Verlag:** Verein zur Herausgabe eines gemeinsamen Kirchenboten  
**Präsident der Geschäftsleitung:** Frank Lorenz, Basel



Der Blick in die Mitte, zur Bibel und zur Kerze: Kreistanz zu einer Episode aus dem Markusevangelium im Evangelisch-reformierten Zentrum Rapperswil. DEGEN

Einen Bibeltext tanzen? Echt jetzt?

Sich der Heiligen Schrift tanzend zu nähern, Tanz als spirituellen Weg zu entdecken – das ist die Idee von «Bibel getanzt». Unser Autor, ein bekennender Tanzmuffel, wagte das Experiment. STEFAN DEGEN

«Bibel getanzt» heisst das ökumenische Angebot im Evangelisch-reformierten Zentrum Rapperswil. «Bibel ist okay», denke ich, schliesslich habe ich Theologie studiert. Aber Tanz? Die spärlichen Tänze in meinem Leben habe ich überstanden, indem ich mich an einem Bier festhielt. Und wenn es mir zu spirituell wird, suche ich gerne den Ausgang.

Ich sei herzlich eingeladen, über den Anlass zu berichten, sagte mir Leiterin Beatrice Hächler im Vorfeld am Telefon. Aber Zuschauer gebe es nicht. «Sie sind eingeladen zum Mitmachen.» Ich schluckte leer. Der Anlass ist just an dem Abend, an dem ich mit meinen Freunden Fussball spielen wollte. Und stattdessen soll ich im Kreis rumhopsen?

Doch hier stehe ich nun. Der einzige Mann unter 15 Frauen. Wir bilden einen Kreis um eine Kerze, eine Bibel

«Mir ist es wichtig, den Anlass bewusst zu gestalten. Der Abend beginnt mit einer Bewegung zur Mitte, und die Kerze zünde ich erst beim Gebet an.»

Beatrice Hächler, Leiterin «Bibel getanzt»

und ein Tuch. Ohne Erklärung geht die Musik los. Wir fassen uns an den Händen, bewegen uns um die Kerze. Vor, vor, Toppelschritt, vor. Die Musik klingt melancholisch, leicht beschwingt, erinnert an Klezmer. Vor, vor, Toppelschritt, vor. Da passiert etwas in mir: Das verpasste «Tschutimätschli», dass ich mich hier fehl am Platz fühle – all das verblasst. Ich drehe mich um die Kerze – vor, vor, Toppelschritt, vor – als würde die Musik nie enden. Und freue mich auf den Abend.

Jesus lernte dazu

Die katholische Katechetin Beatrice Hächler leitet den Abend zusammen mit der Seelsorgerin Béatrice Battaglia. «Mir ist es wichtig, den Anlass bewusst zu gestalten, auch die Details», sagt sie. So beginne der Abend mit einer Bewegung zur Mitte, und die Kerze zünde sie erst beim Gebet an. Im ersten Teil

übt Hächler mit uns vier Kreistänze ein. Im zweiten Teil kommt der Bibeltext ins Spiel: eine Episode aus dem Markusevangelium (Mk 7, 24–30): Eine «Heidin» bittet Jesus, ihre Tochter zu heilen. Doch Jesus will seine Ruhe und

«Da stehe ich nun. Der einzige Mann unter 15 Frauen.»

Stefan Degen, Tanzmuffel

weist sie schroff ab. Die Frau aber lässt nicht locker und stimmt ihn schliesslich um. «Geh nach Hause», sagt er. Ihre Tochter sei geheilt.

Im Gespräch nähern wir uns dem Text: Wie gehen wir mit Zurückweisung um? Wie fühlt es sich an, nach Hause geschickt zu werden? «Mich beeindruckt», sagt eine Teilnehmerin, «wie sich das Zuhause der Frau verändert.» Nun, da die Tochter geheilt sei, gehe sie gerne zurück. «Auch heute haben viele Frauen eine schwierige Situation zu Hause. Jesus kann das schlimmste Zuhause verändern.» Eine andere Teilnehmerin bemerkt, dass die Geschichte anders verläuft, als Jesus es wollte: «Er wollte nicht gestört werden und der Frau nicht helfen. Aber ihre Hartnäckigkeit hat ihn umgestimmt.» «Jesus hat in dieser Geschichte dazugelernt», ergänzt eine dritte.

Wie Text und Tanz verschmelzen

Nach der Austauschrunde folgt der Höhepunkt des Abends: Hächler liest jeweils einen Abschnitt des Bibeltexts vor und leitet dann über zum zugehörigen, einstudierten Tanz. Erst jetzt wird mir klar, wie kunstvoll Text und Tanz ineinandergreifen. Etwa, wenn unsere Füsse streiten wie Jesus und die Frau: «Ja, ja, nein, ja!», stampfen sie auf den Boden. Mal rechts, mal links, immer schneller wird der Tanz, immer hartnäckiger wird der Streit – und endet bei mir, da ich die Schrittfolge nicht richtig intus habe, in einem Jein. Zum Glück ohne jemandem auf den Fuss zu treten.

Nachdem mit dem letzten Tanz die «Heidin» im Bibeltext schliesslich nach Hause gegangen ist, mache auch ich mich auf den Heimweg. «Sollen meine Fussballkumpels nach dem Match doch ihr Bier trinken!», denke ich fröhlich und hüpf beschwingt zum Bahnhof. Vor, vor, Toppelschritt, vor.

Gastkommentar

Ein Plädoyer für den Februar

MARTIN DÜRR  
Ehemaliger Industriepfarrer, Basel

Der Januar ist vorbei und endlich geht die Sonne wenigstens erst um 17.30 Uhr unter. Zumindest in Basel, aber an anderen Orten in der Schweiz ist es nicht viel anders. Auch dort, wo man am meisten Zürcherinnen und Zürcher ausserhalb Zürichs antreffen kann, nämlich am Mittwochsmarkt in Luino, ist das so. Ja, ich gebe zu, dass dies eine meiner vielen kleinen Obsessionen ist: zu wissen, wann die Sonne untergeht. Besonders im Winterhalbjahr, das mir mit seinen langen Nächten manchmal an der Seele nagt. Ich weiss nicht, wie die Menschen im hohen Norden das überleben. Viele Prähistoriker wundern sich immer noch, welchen Aufwand die Menschen

zum Beispiel in Stonehenge betrieben haben, um mit riesigen, von weit her geschleppten Steinblöcken einen Jahreskalender zu bauen. Ich nicht. Da wäre ich in vorchristlicher Zeit vielleicht Druiden geworden, um die Geheimnisse der Sonnenwende zu erkunden. Dass wir Christen nahe bei diesem Tag die Geburt des Erlösers feiern, finde ich ein sehr sinnvolles Zeichen: Die Dunkelheit wird nie ganz siegen.

Für manche sind Januar und Februar dann allerdings noch härter als der Dezember. Im Advent gibt es überall leuchtende Weihnachtsdekorationen. Der Ofen wärmt mit Weihnachtsgutzi. Im Januar: Nichts Herzerwärmen des geschieht. Manche Menschen haben ein Gefühl, als würde ihnen das Licht in der Seele ausgeknipst.

Gut, dann kommen irgendwann Fasnacht und Skiferien – was aber nicht allen gleich viel Freude macht. Ganz abgesehen von diversen Infekten, die einen wochenlang auf halbmast segeln lassen.

Was kann also jemand wie ich diesen Wintermonaten abgewinnen? Je älter ich werde, desto mehr hilft mir der Gedanke, dass Dunkelheit und Kälte etwas Rebellisches haben: Die Natur macht Pause. Sie widersetzt sich der Erwartung, dass jederzeit und überall etwas los sein muss. Warten zu müssen, macht mich schnell nervös. Erst wenn ich anfangs loszulassen, fange ich langsam an zu spüren, dass es mir vielleicht auch gut tut. Wir sind körperliche Wesen wie alle Tiere und unser Körper braucht Auszei-

ten. Statt hektisch Liveticker zu verfolgen, kann ich auch mal eingemummelt in eine Decke einen Tee trinken und ein Buch lesen. Oder von Hand eine Karte schreiben. Ich bin kein Roboter, keine künstliche Intelligenz, die 24/7 arbeitsfähig ist, sich nie beklagt, nie ausfällt.

Also: Mut zum Winterschlaf, wenigstens ein paar Stunden mehr als sonst. Mut zum Nichtstun, zum Ineffizient-Sein. Mut, Stille zuzulassen, einfach in mich hineinzuhören. Ich lebe so oft «im Aussen», ständig angeregt durch äussere Impulse, da geht mir «mein Innen» schnell verloren. Im Grunde ist es so einfach wie das tiefe Ein- und Ausatmen. In diesem Sinn freue ich mich auf einen Februar, in dem einiges sein darf und weniger muss.