

Zärtlichkeit¹ (12)

*„Eine zärtliche Geste ist zugleich ein inniger Akt
und eine körperliche Art, das Gefühl
eines sozialen Bandes zu vermitteln.“*

(Patrick Matthias)

Zärtlichkeit – das ist eine bestimmte Weise der Welt zu begegnen. Diese lässt sich auch mit den Worten „Zartheit“ oder „Sanftheit“ beschreiben. Es besteht eine große inhaltliche Nähe zu den Begriffen „BERÜHRUNG“ und „RESONANZ“.

Herbert Grönemeyer: Halt mich

„Nehm' Träume für bare Münze
Schwelge in Phantasien
Hab' mich in dir gefangen
Weiß nicht wie mir geschieht
Wärm' mich an deiner Stimme
Leg mich zur Ruhe in deinen Arm
Halt mich, nur ein bißchen
Bis ich schlafen kann

Fühl mich bei dir geborgen
Setz mein Herz auf dich
Will jeden Moment genießen
Dauer ewiglich
Bei dir ist gut anlehnen
Glück im Überfluß
Dir willenlos ergeben
Find' ich bei dir Trost

Bin vor Freude außer mir
Will langsam mit dir untergeh'n
Kopflös, sorglos, schwerelos in dir verlier'n
Deck mich zu mit Zärtlichkeiten
Nimm im Sturm, die Nacht ist kurz
Friedvoll, liebestoll, überwältigt von dir
Schön, dass es dich gibt

Komm erzähl mir was
Plauder auf mich ein
Ich will mich an dir satthör'n
Immer mit dir sein
Betanke mich mit Leben
Laß mich in deinem Arm
Halt mich, nur ein bißchen
Bis ich schlafen kann
Halt mich, daß ich schlafen kann“²

In der Bildung, Begleitung und Beratung von Paaren wird oft das Reflexionsmodell der „FÜNF SPRACHEN DER LIEBE“ (Gary Chapman) eingesetzt.³ Es handelt sich dabei um die Beschreibung von fünf „Währungen“ des Gebens und Nehmens in Beziehungen. Die These dabei ist, dass jeder Mensch eine „Lieblingswährung“ hat. Wer liebt, der spricht seinen Partner in dessen Liebessprache an.⁴ Diese fünf Sprachen sind:

- Schenken
- Loben, Anerkennen und Ermutigen
- Helfen
- Zweisam sein
- Zärtlich sein

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.

² Quelle?

³ Quelle?

⁴ Quelle?

Zärtlichkeits-Fragen (1)

- „Wann habe ich zuletzt mit meinen Fingerspitzen über Dinge, über Blätter und Blumen gestreift?
- Wann habe ich meine Tochter das letzte Mal gestreichelt und ihr gesagt: Du passt mir so wie du bist, und bin meinem Sohn sanft über die Wangen gefahren – jetzt wäre gerade noch Zeit, bald wird er meinen Zärtlichkeiten ohnehin nicht mehr mögen wollen. ...
- Wann habe ich es zugelassen, dass man zu mir zärtlich war? Wischte ich nicht jedes Sich-an-mich Herantasten ungeduldig weg, zeigte ich nicht unmissverständlich, dass ich Ruhe wollte, keine Zeit hatte, nicht den Nerv hatte für dieses Stillehalten, Wichtigeres vorschiebend ...
- Wie lange ist es her, dass mich jemand länger als nötig umarmen durfte? Dass mir jemand über die Fingerspitzen streifte und ich hielt es aus? Dass mich jemand wiegte ... ein Rhythmus, eine Bewegung aus sehr frühen Tagen...“⁵

In einer leistungsorientierten Kultur, in einer Welt des Managens und Machens rücken die Zärtlichkeit, die Sanftheit und die Sinnlichkeit in den Hintergrund.⁶ Hinzu kommt, dass in unserem Denken Zärtlichkeit schnell auf das Thema der Sexualität verengt wird. Sie gilt dann oft als „Mittel zu...“ und wird als eine Vorstufe zum orgasmusbezogenen Sex verstanden.⁷ Nach dem Motto: „In Deutschland gibt man sich die Hand oder man geht miteinander ins Bett – dazwischen gibt es nichts.“⁸

Zärtlichkeit ist von existenzieller Bedeutung. Der Mangel an Zärtlichkeit hat auf Dauer erhebliche Einschränkungen des Wohlbefindens und der Sinnerfahrung zur Folge.⁹

Zärtlichkeit ist zweierlei: eine Haltung gegenüber anderen und der Welt und die Qualität eines Tuns („liebevolle Fürsorglichkeit“ – Hermann Kügler). Die Zärtlichkeit¹⁰ ist eine besondere Qualität des Berührens, die „die sanfte Macht der Berührung“ (Wilhelm Schmid) – als Gegenpol und Ergänzung zum Wilden, Anpackenden, Nehmen und Genommen-werden.¹¹

Qualitäten der Zärtlichkeit	Qualitäten der Leidenschaft
scheu	selbstsicher
määndernd	zielstrebig
zögerlich	drängend
sanft	wild
geschehen lassend	zupackend
langsam	vorantreibend
zweckfrei	orgasmusorientiert

⁵ o.A., 2003, 130

⁶ Vonlanthen, 2016; Schmid, 2023a, 64

⁷ Klikovits, 2014, 16; Haag, 1980, 23

⁸ Quelle unbekannt

⁹ Jung, 2002, 22

¹⁰ Im Mittelhochdeutschen steht „Zärtlichkeit“ für Liebkosung und Lieblichkeit, Zuneigung und Fürsorglichkeit. (<https://www.dwds.de/wb/etymwb/Z%C3%A4rtlichkeit>; letzter Zugriff: 03.02.2024); Kügler, 2014, 25 f.

¹¹ Ton Lemaire, zit. n. Klikovits, 2014, 16

Sie ist eine anthropologische Gegebenheit. Der Mensch ist ein zärtlichkeitsbedürftiges – zärtlichkeitsfähiges Wesen. Es ist in der Lage und darauf angewiesen, Zärtlichkeit zu empfinden, zu geben bzw. zu erfahren.¹² Grundlegend scheint dieser Aspekt zu sein: Bevor ich mich jemandem oder einer Sache gegenüber zärtlich *verhalte*, *empfinde* ich zärtlich ihm gegenüber. Der andere weckt in mir eine zärtliche Empfindung, die sich dann in einem zärtlichen Verhalten äußern kann.¹³

Wichtig ist: Es geht um die von beiden Seiten gewünschte, nicht aufgedrängte Zärtlichkeit.¹⁴ Die Freiheit des anderen (nein zu sagen), ist zu respektieren.

Zärtlichkeits-Zitate

- Eine zärtliche Geste ist zugleich ein inniger Akt und eine körperliche Art, das Gefühl eines sozialen Bandes zu vermitteln. (Patrick Matthias)
- Es gibt nur einen Tempel in der Welt, und das ist der menschliche Körper. Nichts ist heiliger als diese hohe Gestalt ... man berührt den Himmel, wenn man einen Menschen betastet. (Novalis)
- Zärtlichkeiten sind ebenso notwendig für das Gefühlsleben wie die Blätter für die Bäume. Ohne sie stirbt die Liebe von der Wurzel her ab. (Nathaniel Hawthorne)
- Solidarität ist die Zärtlichkeit der Völker. (Che Guevara)

Zärtlichkeit ist ...

- eine liebevolle Haltung (Verena Kast) der Achtsamkeit, die nichts bezwecken will.¹⁵
- ein Annehmen und Ernstnehmen des Annehmen – nicht weil er perfekt ist, sondern weil er ein Fragment und verletzlich ist.¹⁶
- Begegnung.¹⁷ Denn ich kann – vor allem auf körperlicher Ebene – einen anderen Menschen nicht berühren, ohne sehr eine Berührung zu erfahren. So streichle ich den Nacken eines geliebten Menschen, und seine kleinen, zarten Nackenhärchen streicheln meine Fingerspitzen.
- der vorsichtig-achtsame Respekt davor, dass der andere Mensch mir immer ein Geheimnis bleibt und seine Lebensgeheimnisse hat.
- nicht auf einander liebende Menschen beschränkt. Sie ist ein Phänomen, das sich grundsätzlich zwischen einem Menschen und den Objekten/Subjekten seiner Lebenswelt einstellen kann.¹⁸
- ein Lebenselixier, eine „essentielle Kraft“ (Madeleine Vonlanthen): Sie belebt uns ganz persönlich und sie hält unsere (Liebes-) Beziehungen am Leben.¹⁹

¹² Vonlanthen, 2016

¹³ Haag, 1980, 22

¹⁴ Kügler, 2014, 79

¹⁵ Verena Kast, zit. n. o.A., 2003, 131

¹⁶ Haag, 1980, 24

¹⁷ Ton Lemaire, zit. nach Jung, 2002, 20; vgl. auch Haag, 1980, 22

¹⁸ Haag, 1980, 22 f.

¹⁹ Jung, 2002, 13 Mit den Worten des Ignatius von Loyola könnte man sagen: Zärtlichkeit ist „ehrfürchtige Liebe und liebende Ehrfurcht“.

- heilsam und tröstend.
- eine Form non-verbaler Kommunikation, die über eine eigene Qualität verfügt.²⁰
- verbunden mit Fürsorge, Achtsamkeit und Vorsicht.²¹
- ein Betrag, um den „menschlichen Klimawandel“ zum sozialen „Kältetod“ bzw. „Gefühlstod“ (Herbert Haag) zu überwinden.²²
- eine Folge der Lebensbejahung und stärkt diese wiederum auch.²³

Wir alle haben eine Zärtlichkeitsbiografie – beginnend mit der Geburt und hoffentlich bis zum Tod nicht endend. Wir haben Erfahrungen mit der Zärtlichkeit gemacht oder mit dem Mangel an Zärtlichkeit. Wir waren Gebende und Nehmende von sanften Berührungen und packendem Begehren.

Zärtlichkeits-Fragen (2)²⁴

- Welche Zärtlichkeiten wurden zwischen meinen Eltern ausgetauscht? Geschah das offen oder eher heimlich-verstohlen?
- Welche Zärtlichkeiten haben ich von meinem Vater bzw. meiner Mutter erfahren?
- Inwieweit habe ich mit meinen Schwestern oder Brüdern Zärtlichkeiten ausgetauscht?
- Wie zeigte sich der liebevolle Umgang meiner Großeltern bzw. Onkel und Tanten mit mir?
- Welche Tiere habe ich gerne gestreichelt oder mit welchen Tieren habe ich gekuschelt?
- Welche Zärtlichkeiten gab es zwischen mir und meiner „ersten Liebe“?
- Welche Zärtlichkeiten liebe ich in meiner aktuellen Beziehung? Was bringt mich zum Schnurren, Schweigen, Genießen?
- Von welchen Zärtlichkeiten, die ich noch nicht erfahren habe, träume ich?
- Inwiefern fällt es mir schwer oder leicht, über Zärtlichkeiten zu reden?
- Inwiefern fällt es mir leicht, zärtlich zu sein? Was macht es mir leicht?
- Inwieweit habe ich schon eine Zeit lang ohne Zärtlichkeiten gelebt? Wie ist es mir damit gegangen?
- Zärtlichkeit und Sexualität – welche Gemeinsamkeiten und Zusammenhänge bzw. welche Unterschiede sehe ich?
- Wo habe ich mir Zärtlichkeit „geholt“, als ich mal Single war?
- Inwieweit verspüre ich mir selbst gegenüber Zärtlichkeit?
- Gebe ich lieber Zärtlichkeit oder empfangen sie lieber?
- Inwiefern haben sich die Formen der Zärtlichkeit in meinem Leben verändert?

²⁰ Bernhardt Bless, zit. n. Klikovits, 2014, 16

²¹ Jung, 2002, 20

²² Gerhard Engelsberger, Quelle?

²³ Vonlanthen, 2016²⁴ Fragen u.a. nach Jung, 2022, S.?

²⁴ Fragen u.a. nach Jung, 2022, S.?

- Was war ein sehr schönes, biografisches Zärtlichkeitserlebnis?

Bereits während der Schwangerschaft, bei und nach der Geburt machen wir Erfahrungen der Zärtlichkeit. Diese sind uns nicht erinnerbar, aber sie werden Teil unseres emotionalen Erfahrungsgedächtnisses. Diese Erfahrungen sind von grundlegender Art, denn sie legen den Grund unser Urvertrauen ins Leben. Neugeborene brauchen – so der Theologe Johannes Rösler – eine „zärtliche Willkommenskultur“.²⁵ Mangelnde Erfahrungen der sanften Nähe hinterlassen eine „Wunde der Ungeliebten“ (Peter Schellenbaum).²⁶

Kinder sind in der Regel sehr klar in der Äußerung ihrer Bedürfnisse: Wenn sie sich nach Zärtlichkeit sehnen, holen sie sich diese.

Im Alter und am Lebensende ist die Zärtlichkeit der „Brückenschlag zur Außenwelt“; sie gewährleistet den „haptischen Kontakt zum Du“ (Petra Klikovits).²⁷

Zärtlichkeit existiert in einem wechselseitigen Verhältnis zu Zartheit und Zerbrechlichkeit. Zärtlichkeit ist Antwort auf Verletzlichkeit – in doppeltem Sinne:²⁸

- Ist jemand oder etwas zart, fragil oder verletzlich, dann reagieren wir in der Regel darauf mit Zärtlichkeit. Wenn wir eine dünnwandige Vase in der Hand halten, wenn wir einen kleinen Vogel finden, der aus dem Nest gefallen ist oder wenn wir ein Neugeborenes im Arm halten: Wir zeigen uns dann normalerweise von unserer zärtlichen Seite.²⁹
- Ebenso reagieren wir mit Zärtlichkeit, wenn eine andere Person verletzt wurde. Wir pushten dem Kind sanft auf seinen Finger, den es sich eingeklemmt. Mit sanften Worten reden wir mit unserem Partner, der von seinem Vorgesetzten in der Arbeit beschimpft oder gekränkt wurde.

Zärtlichkeit – insofern sie gewollt ist und angenommen werden kann, tröstet. Wer sich einsam fühlt, wer trauert oder krank ist, der freut sich über eine zärtliche Berührung.³⁰

Zärtlichkeit ist die „leib-seelische Antwort“ (Madeleine Vonlanthen) auf die Fragilität des anderen. Zuneigung und Fürsorglichkeit sind die Erscheinungsformen der Zärtlichkeit.³¹ In diesem Zusammenhang kann der Kontext durchaus erweitert werden. Denn es sind nicht nur andere Menschen, die zerbrechlich sind. Die Fragilität ist auch ein Kennzeichen der Ab- und Kreisläufe in der Natur oder beim Klima. Auch diese könnten einen zärtlichen Blick seitens der Menschheit gebrauchen.

Für den Alt-Testamentler Herbert Haag ist die Zärtlichkeit ein „zutiefst menschliches, noch mehr christlicher Verhalten“, das es couragiert zu leben gilt.³² Dieser Mut ist aktuell vor allem in der ehrenamtlichen oder hauptberuflichen Begleitung von Menschen wieder vonnöten. Verständlicherweise sind viele Mitarbeiter in sozialen und kirchlichen Einrichtungen verunsichert nach der Welle bekannt gewordener Missbrauchsfälle. Es gilt, wieder zu einer dosierten Form der Zärtlichkeit im Miteinander zu finden.

²⁵ Dass dem so ist, wird aus Sicht Rösers auf gesellschaftlicher Ebene verschwiegen, weil dies nicht mit den wirtschaftlichen, politischen u.a. Interessen zusammenpasst.

²⁶ Jung, 2002, 13

²⁷ Klikovits, 2014, 17

²⁸ Ton Lemaire, zit. n. Jung, 2002, 24

²⁹ Jung, 2002, 22

³⁰ Haag, 1980, 24; Jung, 2002, 24

³¹ Ton Lemaire; zit. n. Jung, 2002, 20; Jung, 2002, 20; Vonlanthen, 2016.

³² Haag, 1980, 24

Selbstreflexion

- Wo erlebe ich meinen Partner als zerbrechlich?
- Was löst diese Wahrnehmung in mir aus?

Die Zärtlichkeit ist ein Pol der Sinnlichkeit; der Gegenpol ist die Wildheit. Sanftheit und Zupacken stellen die qualitativen Pole der Berührung dar. Dabei ist Sinnlichkeit nicht nur eine Frage der Natur und der Leiblichkeit. Es gibt Zärtlichkeit und Wildheit beispielsweise auch im Kommunikativen. Und somit lassen sich auch unterschiedliche Aspekte der Zärtlichkeit unterscheiden:

- die körperliche Zärtlichkeit

Körperliche Zärtlichkeit beginnt mit dem Augenkontakt, mit dem Blick, der zwischen zwei Menschen ausgetauscht wird. Der zärtliche, der sympathische Blick bejaht den anderen Menschen und schafft ein Gefühl der Gemeinschaft.³³

Weiterhin vermittelt sie sich über die bejahte **BERÜHRUNG**, den körperlichen Kontakt. Kosen, Küssen, Kuscheln – sind die drei K der körperlichen Zärtlichkeit. Aber auch über den Tonfall unserer Stimme oder unsere Gestik.³⁴ Sie ist grundlegender als die Sexualität.³⁵

- die kommunikative Zärtlichkeit

Die zärtliche Kommunikation hat eine große Tradition: Im Mittelalter gab es dafür einen eigenen Berufsstand: die Minnesänger.

„Original in wissenschaftlicher Edition**Neuhochdeutsche Übersetzung
(nach Thomas Bein)**

*Dû bist mîn, ih bin dîn.
des solt dû gewis sîn.
dû bist beslozen
in mînem herzen,
verlorn ist das sluzzellîn:
dû muost ouch immêr darinne sîn.*

*Du bist mein, ich bin dein.
Dessen sollst du gewiss sein.
Du bist eingeschlossen
in meinem Herzen,
verloren ist das Schlüssellein:
Du musst auch für immer darin bleiben.“*

Kosenamen und zärtliche Worte sind Bestandteile einer Sprache der Sanftheit. Kosenamen enden dann meist mit den Silben -lein oder -chen, z.B. Mäuslein oder Bärchen. Oder sie weisen auf die Verletzlichkeit oder Zerbrechlichkeit des anderen hin, z.B. „Flocke“.

Im Bereich der Sexualität scheint uns diese zärtliche Kommunikation vielfach zu fehlen. Die Bezeichnungen für die erogenen Zonen des Körpers und den Geschlechtsakt (!) sind entweder eher wissenschaftlich (z.B. Penis, Vulva), unbeholfen (z.B. Liebe machen“) oder grob und vulgär (z.B. Titten oder vögeln). Zarte, fantasievolle Worte sind zumeist nicht verfügbar.

- die seelische Zärtlichkeit

Sie zeigt sich u.a. in Heiterkeit und Humor, in der Friedfertigkeit oder in der Großzügigkeit eines Menschen. Wie wir andere Personen loben, ermutigen oder trösten, darin

³³ Jung, 2002, 22 f.

³⁴ Klikovits, 2014, 16

³⁵ Jung, 2002, 9

kann sich Zärtlichkeit zeigen. Verständnis zu haben, ist ein Akt der Zärtlichkeit. Empathie und Einfühlung, Mitgefühl und Verständnis sind wichtige Faktoren des zärtlichen Miteinanders.

- die aktionale Zärtlichkeit

In der Unterstützung anderer, in unserem Tun kann Zärtlichkeit erkennbar werden. In der Geduld und einer abwartenden Haltung gegenüber der Dauer und der Langsamkeit von Prozessen (z.B. Genesung). Überall da, wo ich behandelt werde (z.B. beim Arzt), können wir Erfahrungen der Zärtlichkeit (auch jenseits des Körperlichen) machen oder eben auch vermissen.

Die Zärtlichkeit ist eine Sprache der Erotik – und kann in einem Spannungs- oder Ergänzungsverhältnis zum Sex stehen. Zärtlichkeit und Erotik kann es auch ohne Sex geben. Beide sind spielerisch und fantasievoll, während der Sex tendenziell eher zielstrebig auf den Höhepunkt ausgerichtet ist.³⁶

Zärtlichkeit kann ganz allgemein als ein Zugang zur Welt verstanden werden; sie ist ein „Modus der Welterkundung“ (Mathias Jung). Es beschreibt eine Art und Weise des Umgangs mit Menschen und Dingen, mit Prozessen und Ereignissen und mit mir selbst.³⁷

Es stellt quasi den Gegenpol des Zupackens, des Behandelns oder des Beherrschens dar.³⁸ Beim Zupacken wird der andere zum Objekt. Es „wird hier der andere oder das andere eingesetzt für meine Vorstellungen, es wird bemessen und nach der Angemessenheit gefragt, nicht nach der Fülle“. ³⁹

Diese Zärtlichkeit als Haltung ist immer wieder auch Gegenstand der Bibel, der Theologie, der Spiritualität und der Kunst. So ist beispielsweise die Erschaffung des Adam bei Michelangelo ein Akt der Zärtlichkeit.



40

Im Buch Rut des Alten Testaments entspinnt sich eine zärtliche Liebesgeschichte zwischen Rut und Boas – zunächst nicht körperlich, sondern zärtlich im Blick, im Wohlwollen und in der Fürsorge, in der Behutsamkeit und der Wertschätzung.

Im Hohelied der Liebe des Alten Testaments findet die Zärtlichkeit zwischen zwei Liebenden einen verbalen Ausdruck. Die Frau richtet liebevoll und zärtlich ihren Blick auf den geliebten Mann:

³⁶ Perel, ??, ??

³⁷ Klikovits, 20214, 17

³⁸ o.A., 2003, 130; s.a. Engelsberger, 2014, 13 f.

³⁹ Verena Kast, zit. nach o.A., 2003, 131

⁴⁰ Rut, 1-3; vgl. hier Haag, 1980, 21 f.

¹⁰Mein Geliebter ist weiß und rot, / ausgezeichnet vor Tausenden. ¹¹Sein Haupt ist reines Gold, / seine Locken sind Rispen, rabenschwarz. ¹²Seine Augen sind wie Tauben an Wasserbächen, / gebadet in Milch, sitzend am Wasser. ¹³Seine Wangen sind wie Balsambeete, / darin Gewürzkräuter sprießen, seine Lippen wie Lilien; / sie tropfen von flüssiger Myrrhe. ¹⁴Seine Hände sind Rollen aus Gold, / mit Steinen aus Tarschisch besetzt. Sein Leib ist eine Platte aus Elfenbein, / mit Saphiren bedeckt. ¹⁵Seine Schenkel sind Säulen aus Marmor, / auf Sockel von Feingold gestellt. Seine Gestalt ist wie der Libanon, / erlesen wie Zedern. ¹⁶Sein Gaumen ist Süße, / alles ist Wonne an ihm. Das ist mein Geliebter, / ja, das ist mein Freund, / ihr Töchter Jerusalems.“⁴¹

So schwärmt der Mann von seiner Geliebten.

„²Wie schön sind deine Füße in den Sandalen, / du Fürstentochter! Deiner Hüften Rund ist wie Geschmeide, / gefertigt von Künstlerhand. ³Dein Nabel ist eine runde Schale, / Würzwein mangle ihm nicht. Dein Leib ist ein Weizenhügel, / mit Lilien umstellt. ⁴Deine Brüste sind wie zwei Kitzlein, / Zwillinge einer Gazelle. ⁵Dein Hals ist wie ein Turm aus Elfenbein. / Deine Augen sind die Teiche zu Heschbon / beim Tor von Bat-Rabbim. Deine Nase ist wie der Libanonturm, / der gegen Damaskus schaut. ⁶Dein Haupt auf dir ist wie der Karmel; / wie Purpur sind deine Haare; / ein König liegt in den Locken gefangen. ⁷Wie schön bist du und wie reizend, / Liebe, Tochter aller Wonnen! ⁸Wie eine Palme ist dein Wuchs; / deine Brüste sind wie Trauben. ⁹Ich sage: Ersteigen will ich die Palme, / ich greife nach ihren Rispen. Wie Trauben am Weinstock seien mir deine Brüste, / wie Apfelduft sei der Duft deines Atems ¹⁰und dein Gaumen wie guter Wein, / der meinem Freund glatt hinuntergeht, / der die Lippen der Schlafenden netzt.“⁴²

Jesus von Nazareth konnte wild und leidenschaftlich sein, z.B. bei der Räumung des Tempels von den Händlern. Als öfter und mehr als dies war Jesu Handeln von Zärtlichkeit bestimmt. Ignatius von Loyola bezeichnete ihn als den „sanften Herrn“. ⁴³ Jesu Zärtlichkeit ist nicht eine zwischen zwei Menschen; sie gilt ganzen Bevölkerungsgruppen, vor allem denen, die benachteiligt werden.⁴⁴

⁴¹ Hohelied 5,10-16

⁴² Hohelied 7,2-10

⁴³ Kügler, 2014, 53; Haag, 1980, 24; siehe auch Kügler, 2014, 75

⁴⁴ Kügler, 2014, 76



Der heilige Franziskus kann als ein „Schutzpatron der Zärtlichkeit“ verstanden werden. Er sprach von „Süßigkeit“ und der Theologe Adolf Holl über übersetzte diesen Begriff mit „Zärtlichkeit für die Welt“⁴⁵. Leonardo Boff konstatiert bei Franziskus eine „zärtliche Fürsorge“ für die Welt und beschreibt, „dass Franz ... einen direkten, unverstellten Blick auf die Wirklichkeit hat. Und dieser Blick ist verbunden mit einer zärtlichen Liebe für alles – für die Welt, für die Menschen und für sich selbst“⁴⁶.

Papst Franziskus greift die Gedanken zur Zärtlichkeit auf und fordert Zärtlichkeit als ein Prinzip der Zuwendung zu den Menschen ein. In seiner Antrittspredigt am 19. März 2013, also am Namenstag des Heiligen Josef beschreibt er dessen Fürsorge Maria gegenüber so:

„In den Evangelien erscheint Josef als ein starker, mutiger, arbeitsamer Mann, aber in seinem Innern zeigt sich eine große Zärtlichkeit, die nicht etwa die Tugend des Schwachen ist, nein, im Gegenteil: Sie deutet auf eine Seelenstärke hin und auf die Fähigkeit zu Aufmerksamkeit, zu Mitleid, zu wahrer Öffnung für den anderen, zu Liebe. Wir dürfen uns nicht fürchten vor Güte, vor Zärtlichkeit!“⁴⁷

In der Zärtlichkeit, die zwischen Mensch und Welt besteht, wird – so die christliche Sicht – Gott erkennbar. Sie ist von ihm gegeben und steht für die Zärtlichkeit Gottes. Seine Zärtlichkeit wird in der zwischenmenschlichen Zärtlichkeit erahnbar.⁴⁸

Die Zärtlichkeit ist überhaupt – so der evangelische Pfarrer Gerhard Engelsberger – „die Mitte des Christentums“.⁴⁹

Für Papst Franziskus ist die Zärtlichkeit ein geradezu revolutionäres Gegengewicht zu Materialismus und Individualismus.

⁴⁵ Holl, 1979, 62

⁴⁶ Prinz, 2023, 50 f.

⁴⁷ Papst Franziskus, zit. n. <https://www.diepresse.com/1377856/der-papst-im-wortlaut-die-predigt-zum-amtsantritt> [Letzter Zugriff: 07.02.2024]; vgl. Kügler, 2014, 24 f.

⁴⁸ Kügler, 2014, 79

⁴⁹ Engelsberger, 2014, 24

Was sind die Säulen der zwischenmenschlichen Zärtlichkeit?

- Vertrauen und Geborgenheit
- Loslassen- und Fallenlassenkönnen
- Hören und Hin-Spüren
- Mut
- Zeit: Zärtlichkeit braucht Zeit und eröffnet eine besondere Qualität der Zeiterfahrung. Fern jeglicher Geschäftigkeit und Planung finden sich die einander zärtlich Berührenden in einer gemeinsamen, entschleunigten Zeitblase.⁵⁰
- Langsamkeit⁵¹
- Spiel und Leichtigkeit
- Fantasie

Liebesbeziehungen leben von der Zärtlichkeit, physisch und psychisch, körperlich und verbal. Da muss noch kein Sex ins Spiel kommen.⁵²

Zärtlichkeit oder Sanftheit werden nicht nur als Werte einer Zweierbeziehung angesehen. In vielfältigen anderen Lebensbereichen wird die Not-Wendigkeit eines behutsamen Umgangs diskutiert oder gefordert: bei einer sanften Geburt oder einem sanften Tod, in einer sanften Medizin oder einer zärtlichen Theologie.⁵³ Letztlich geht es um eine „Kultur der Zärtlichkeit“, in der nicht BeHANDeln oder das Management (manus = Hand) im Vordergrund stehen, sondern die  RESONANZ.

Zum Weiterlesen:

Boff, Leonardo (1983). *Zärtlichkeit und Kraft: Franz von Assisi, mit den Augen der Armen gesehen* (6. Aufl.). Düsseldorf: Patmos.

Engelsberger, Gerhard (2014). *Experiment Zärtlichkeit: ein neuer Weg zu mehr Herzlichkeit*. Stuttgart: Evangelische Gesellschaft.

Federbusch, Stefan (2022). *Von der Zärtlichkeit Gottes: eine Theologie der Berührung*. Würzburg: Echter.

Haag, Herbert (1980). *Du hast mich verzaubert: Liebe und Sexualität in der Bibel*. Zürich: Benziger.

Holl, Adolf (1979). *Der letzte Christ: Franz von Assisi*. Stuttgart: DVA.

Jung, Mathias (2002). *Zeit für Zärtlichkeit: vom Abenteuer der Zuneigung* (1. Aufl.). Lahnstein: emu.

Klikovits, Petra (2014). Die Rückkehr der Zärtlichkeit. *Welt der Frauen* (12), 14-19. Auch Internet: <https://www.welt-der-frauen.at/zaertlichkeit-tanzen/> [Letzter Zugriff: 03.02.2024] 

Kügler, Hermann (2014). *Neuer Mut zur Zärtlichkeit: in Beziehung, Freundschaft und Seelsorge*. Würzburg: Echter.

Kurt, Şeyda (2021). *Radikale Zärtlichkeit: warum Liebe politisch ist* (1. Aufl.). Hamburg: HarperCollins.

Lemaire, Ton (1975). *Die Zärtlichkeit. Gedanken über die Liebe*. Düsseldorf: Patmos,

Nadolny, Sten (2023, 5. Jan.). Die Wiederentdeckung der Langsamkeit. *Die Zeit* (2), 41.

o.A. (2003). Nachdenken über die Zärtlichkeit. In *Atempause - mehr als ein Kalender*. Mödling: Gesellschaft des Göttlichen Wortes.

⁵⁰ Jung, 2002, 23

⁵¹ Nadolny, 2023, 41

⁵² Schmid, 2023, 28

⁵³ Engelsberger, 2014, 11

- Perel, Esther (2020). *Was Liebe braucht - Das Geheimnis des Begehrens in festen Beziehungen* (3. Aufl.). Hamburg: HarperCollins.
- Prinz, Alois (2023). *Franz von Assisi: Tierschützer, Minimalist und Friedensstifter*. Stuttgart: Gabriel.
- Schmid, Wilhelm (2023). *Schaukeln: die kleine Kunst der Lebensfreude*. Berlin: Insel.
- Schmid, Wilhelm (2023a, 1. Juni). Was uns beflügelt. *Die Zeit* (23), 64.
- Vonlanthen, Madeleine (2016). zärtlich leben. *Internet*: <https://www.achtsamkeit-und-hingabe.ch/zaertlich-leben/> [Letzter Zugriff: 28.01.2024]
- Zukic, Teresa (2020). *Von der Zärtlichkeit Gottes: Begegnungen, die uns Kraft schenken*. Freiburg: Herder.