

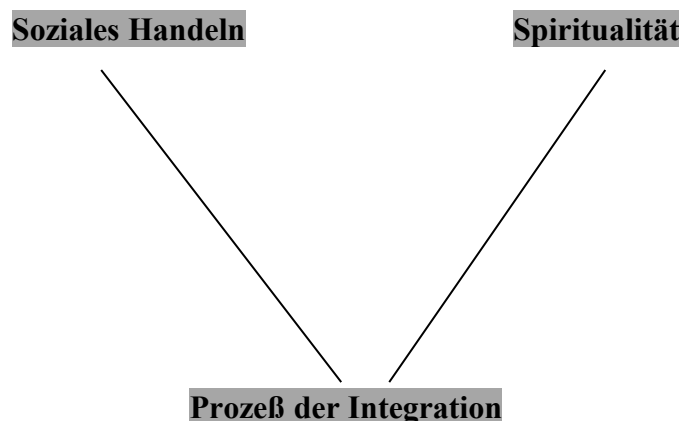
Spiritualität und Solidarität

Skizzen für ein Seminar spiritueller Fundierung in der sozialen Arbeit

Ansatz und Grundlagen

Meine These lautet: Für eine gute Soziale Arbeit ist auf Dauer eine spirituelle Fundierung notwendig. Nur so ist die fachlich kompetente Arbeit eines Streetworkers mit gewaltbereiten Jugendlichen, die Gemeinwesenarbeit im sozialen Brennpunkt oder die Einzelfallhilfe mit psychosekranken Obdachlosen hilfreich und befreiend. Und dies ist gleichzeitig eine Ressource gegen Resignation und Burnout.

Ich möchte hier ein 3 bis 5 tages Seminar für etwa 7-12 SozialarbeiterInnen skizzieren, auf dem dies eingeübt werden kann. Zwei Pole sind dabei bestimmend: die soziale Realität und die Spiritualität. In beide Bereiche wird hineingeführt, mit beiden Bereichen wird gearbeitet. Dabei geht es um eine Integration der sozialen und der spirituellen Dimension in die eigene persönliche Struktur. Ich nenne dies eine integrierte, leiblich fundierte Spiritualität.



Methodische Grundlage ist auf der einen Seite ist die Integrativen Therapie, wie sie theoretisch von Hilarion Petzold und anderen entwickelt wurde.¹ Die aufeinander abgestimmte Methodenvielfalt eignet sich gerade für einen guten Zugang zur eigenen Leiblichkeit (z.B. Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen) und zum komplexen Feld sozialer Arbeit (z.B. psychodramatisches Rollenspiel, Arbeit mit dem leeren Stuhl, Übungen mit unterschiedlichen Medien wie Farbe, Ton, Masken usw.). Auf der anderen Seite stehen spirituelle Übungen, wie sie bei Ignatius von Loyola in seinem Exerzitienbuch zu finden sind (z.B. bibliodramatische Fantasieübungen, Meditation mit dem Atem und einem passenden Grundwort, Meditation mit den Sinnen, Wahrnehmung der inneren Bewegungen und deren Unterscheidung), Übungen der kontemplativen Tradition (z.B. Da-sein in der Gegenwart, die Haltung der Achtsamkeit, des Nicht-Festhaltens und des Nicht-Wegdrängens). Eine wichtige methodische Brücke zwischen der Arbeit an der sozialen Realität und der spirituellen Zugangsweise ist das Prinzip des Hier und Jetzt, das Wahrnehmen und In-Kontakt-Kommens mit dem, was im Vordergrund steht, das In-Kontakt-Kommen mit dem Hintergrund und dem eigentlichen Grund menschlicher Existenz.²

¹ Hilarion Petzold: Integrative Therapie Bd. 2, Paderborn, 1993, 617- 645

² Felix Helg: Psychotherapie und Spiritualität, Düsseldorf, 2000, 199f

Definition von Spiritualität und Solidarität

Unter Spiritualität³ verstehe ich den Kontakt zum innersten existentiellen „Grund“ (Meister Eckart), zu der heilenden und befreienden Kraft (dynamis), die aus diesem Grund erwächst, die in die Gesamtpersönlichkeit integriert wird und zu einer erwachsenen Grundhaltung und Hingabe an Gott und die Mitmenschen führt. Diese integrierende und leiblich fundierte Spiritualität führt zu einer ethischen Mystik der „Ehrfurcht vor dem Leben“⁴, in die Haltung eines „contemplativus in actione“ (Ignatius von Loyola) oder der Solidarität, d.h. zu einer Frieden, Würde und Selbstverantwortung fördernden Verbundenheit mit den dazugehörigen gerechten Strukturen.

Martin Luther King, der sich mit gewaltfreien Aktionen für die Rechte der Schwarzen in den USA einsetzte, erlitt am eigenen Leib den Terror der Rassisten. Seine eigene Auseinandersetzung mit Gewalt und Tod führte ihn zur grundlegenden spirituellen Erfahrung der Wirklichkeit Gottes und er verstand, daß bei gewaltfreien und solidarische Aktionen „letztlich ... das Gefühl der eigenen Stärke von innen kommen“ muß.⁵ Der Evangelist Markus beschreibt bei der Begegnung Jesu mit der blutflüssigen Frau, wie „eine Kraft (dynamis) von ihm ausströmte“ (Mk 5,30), an anderer Stelle berichtet er: „es ging eine Kraft von ihm aus, die alle heilte“ (Mk 6,19).

Die Seligpreisungen (makarios, griech.: selig, glücklich, reich) im Matthäusevangelium beschreiben im Gesamt diese spirituelle und solidarische Grundhaltung: den „Armen im Geiste“, der frei und leer geworden ist von sich selbst und im göttlichen Grund, in Gott verankert ist und darin Gottes Kraft (dynamis) erfährt (erste Seligpreisung). Der in Kontakt mit der (eigenen und fremden) Trauer, dem Schmerz, dem Leid, Unglück, Elend gekommen ist (zweite Seligpreisung), frei geworden ist von Gewalt und Groll (dritte Seligpreisung), geöffnet zur Barmherzigkeit, d.h. zu einer liebevollen Empathie (fünfte Seligpreisung) und gleichzeitig auf Gerechtigkeit und Frieden engagiert ausgerichtet ist (vierte, siebte und achte Seligpreisung).

Spiritualität kann auch dysfunktional sein, ein „spiritual bypassing“ (J. Welwood)⁶ ein Ausweichen vor religiöser Selbstständigkeit, eine religiöse Über-Ich-Krücke, eine äußerliche religiöse Pflicht, die man/frau besonders in „Tendenzbetrieben“ zu erfüllen hat. Das sieht vielleicht nach außen fromm, gläubig und angepaßt aus, ist jedoch innen leer. Diese Spiritualität ist kraft- und wirkungslos.

Es geht mir hier um die Einübung in eine integrierte, leiblich fundierte Spiritualität, die zu solidarischem Handeln führt. Dies ist sozusagen der Unterbau für eine kompetente soziale Arbeit. Keinesfalls darf eine spirituelle Fundierung gegen eine solide theoretische Ausbildung in Sozialarbeit ausgespielt werden. Ein spiritueller Sozialarbeiter, der sich nur auf die Spiritualität verläßt, kann zu kurz greifen oder in seinem Tun blind werden, ein Sozialarbeiter ohne Spiritualität wird vielleicht „wie Salz, das seinen Geschmack verliert“. Beides ist notwendig, „unvermischt und ungetrennt“.⁷

Allgemeine anthropologische Voraussetzungen und Grundperspektiven

³ Vgl. Josef Sudbrack: Spiritualität-Modewort oder Zeichen der Zeit; in: Geist und Leben, 3/1998, 198-211

⁴ Vgl. Ludwig Frambach: Der ethische Mystiker Albert Schweizer; in: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 7/1, 2001, 4-16

⁵ Dorothee Sölle: Mystik und Widerstand, Hamburg, 2000, 3. Aufl., 337-340

⁶ Helg, a.a.O. 164

⁷ Vgl. die christologische Formel von Chalzedon, hier als Strukturformel angewendet

Vier Dimensionen beschreiben den Menschen: die soziale (z.B. Kontakt, Beziehung, Bindung, Kommunikation, Rollen, Regulation von Nähe und Distanz), die somatische (z.B. Vitalität, körperlicher Ausdruck, Atmung, Haltung, biologische Rhythmen), die psychische (z.B. Emotionen, Wollen, Wahrnehmen, Denken, Selbstbild) und die spirituelle (z.B. Gott, Transzendenz, geistig-geistliche Zustände von Friede, Ruhe).⁸ Diese vier Bereiche formen sich in der Sozialisation zu einer differenzierten Einheit zum Leib-Subjekt mit ganz eigenen individuellen Mustern und Schemata.

Der Mensch ist immer Leib-Subjekt im Kontext,⁹ verbunden mit der Lebenswelt, den Milieus, der Gesellschaft mit ihren Strukturen und der Schöpfung. In dieser leiblichen Einheit öffnet sich dem Menschen eine „ahnende Verbindung zum Grund der menschlichen Existenz und zu der geistigen Kraft, die alles Leben durchweht.“¹⁰ Der Mensch bekommt zum Innersten seiner selbst einen Bezug und öffnet sich der Bereich der Spiritualität, der alles umfaßt und verbindet.

Aufgrund der vorausgegangenen Überlegungen bestimmen vier Grundperspektiven die Übungen:

- die Leib-Perspektive
- die Welt/Kontext-Perspektive
- die biographisch-geschichtliche Perspektive
- die spirituelle Perspektive

Diese Grundperspektiven durchziehen alle praktischen Übungen, wobei die eine oder andere Grundperspektive mehr im Vorder- oder Hintergrund steht. Sie können auch wechseln. Geübt wird prozeßorientiert. Der Prozeß wird davon gesteuert, was beim Einzelnen oder in der ganzen Gruppe im Vordergrund steht und sich als Thema zeigen will. Daraus ergibt sich die stärkere Betonung der einen oder anderen Grundperspektive und die passenden Methoden und Übungen.

Beschreibung eines Seminars anhand idealtypischer Phasen

In der Beschreibung lehne ich mich an die Prozesstheorie von H. Petzold an, der idealtypisch vier Phasen beschreibt:¹¹

- die Initialphase
- die Aktionsphase
- die Integrationsphase
- die Neuorientierungsphase

Durch die Beschreibung der Phasen in ihrer inneren Logik und eine kleine Auswahl von Übungen versuche ich einen Eindruck eines Seminars zu vermitteln.

Initialphase

In der Anfangsphase geht es besonders um das Finden des eigenen Raumes in der Gruppe, um den guten Kontakt zum eigenen Leib und die Einübung einer Meditationshaltung.

⁸ Vgl. Christian Scharfetter nennt diese vier Dimensionen: somatisch-physiologischer, psychologischer, sozialer und transpersonaler Bereich; in Scharfetter: Ganzheit und Ganzheitlichkeit in der Psychotherapie; in: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1/4, 1998, 60-67; Ähnlich nennt Ulrich Niemann SJ diese vier Dimensionen: psychologisch, somatisch, sozial, final.

⁹ Vgl. Hilarion Petzold: Integrative Therapie Bd. 2, Paderborn, 1993, 495

¹⁰ Bettina Hausmann, Renate Neddermeyer: Bewegt sein, Paderborn 1996, 33

¹¹ Petzold. a.a.O. 626

An dem 3-tägigen Seminar nehmen 10 Personen teil. In einer ausführlichen Anfangsrunde stellen sich alle vor, beschreiben ihre Arbeitsbereiche und den momentanen Zugang zur eigenen Spiritualität. Ziele, Inhalt und Rahmen werden danach miteinander geklärt.

Die erste Übung ist eine Körper- und Raumkontaktübung: Gehen durch den Raum im eigenen wohltuenden Tempo, Strecken und Dehnen des Körpers und Ausschütteln der Spannungen. Gleich am Anfang lenke ich die Wahrnehmung auf das Hier und Jetzt und auf den Atem. Besonders ermuntere ich zum eigenleiblichen Spüren. Die TeilnehmerInnen sollen ihre passenden Bewegungen und ihren Rhythmus finden. Das Innere wird ausgedrückt. Danach nehmen sie mit dem Raum Kontakt auf und lassen ihn auf sich wirken. Sie nehmen jetzt den Raum als den ihren an. Dann lenke ich die Aufmerksamkeit auf den Kontakt untereinander, mit den Augen, später durch vorsichtige Berührungen. Die TeilnehmerInnen suchen ihren Platz im Raum. Mit Armen, Händen und Füßen markieren sie den äußeren Raum, den sie jetzt brauchen und einnehmen wollen. Danach lassen sie die Übung nachklingen, nehmen sich als Ganze(n), im Raum, mit den anderen wahr. Es folgt eine Anhörrunde, in der die Erfahrungen mitgeteilt werden.

Auf jede Übung folgt eine Anhörrunde, um das Erlebte auszudrücken und wenn nötig zu besprechen. Das wirkt zurück auf den Gruppenprozeß. Gleichzeitig entscheidet sich hier, welche Übung sich anschließt. Das kann eine Partnerübung sein, eine Übung im Liegen usw.¹² Am Anfang geht es darum, den eigenen Raum zu finden, den Platz und die Sicherheit in der Gruppe, in unmittelbarerem Kontakt mit sich selbst zu kommen. Das ist der „Boden“ für das eigentliche Thema des Seminars. Mit der Zeit zeigen sich Atmosphären, verborgene Gefühle und Stimmungen, Erinnerungen oder Phantasien steigen auf. Vorsichtig zeigen sich erste Themen der Einzelnen und der Gruppe.

Die spirituellen Übungen stehen in der Anfangsphase zunächst in einer Polarität zu den Übungen der leiblichen Wahrnehmung (Ich, andere, Gruppe, Kontext). Ging es bisher vor allem um den leiblichen Kontakt und den Kontakt nach außen, so liegt jetzt der Fokus auf der vertieften Selbstwahrnehmung, also im Kontakt nach innen.

Gegen Ende der ersten Phase führe ich in die meditative Haltung ein. Jede(r) sucht sich einen Stuhl, ein Sitzhockerchen oder Sitzkissen. Wir sitzen im Kreis. Das richtige Sitzen wird vorgestellt. Angeleitet wird der Kontakt zum Boden, zum Leib, zum Atem. Wir bleiben in einer achtsamen und wachen Haltung im Hier und Jetzt. Anfang und Ende wird mit der Klangschale markiert. In der sich anschließenden Übung besprechen wir die Erfahrung, z.B. Umgang mit den endlosen Gedanken, mit Gefühlen, mit Leistungdenken, mit Abschweifen.

Die Länge der Übungen, die Form und der Inhalt, die Art und Weise der Anleitung hängen immer davon ab, wo die Gruppe steht und welche Vorerfahrungen vorhanden sind.

Aktionsphase

Die zweite Phase legt den Fokus auf die soziale Realität. Jede Sozialarbeiterin nimmt nun Kontakt mit relevanten Erfahrungen der eigenen Arbeitsrealität auf.

Meist steht eine Phantasiereise am Anfang, in der eine erlebte Szenen wachgerufen wird, mit den beteiligten Personen, den Atmosphären, den begleitenden Gefühlen, der Umgebung, den Räumen, der Natur. Es kann um Konfliktsituationen gehen, um komplizierte Strukturen, um Ungerechtigkeit oder Gewalt, um ein Misslingen mit dem dazugehörigen Frust und der Ohnmacht usw.

In dieser Phase kann hervorragend mit kreativen Methoden gearbeitet werden, mit der Expression durch Malen mit Wachsmalkreide oder mit Ton. Die Methode des psychodramatischen Rollenspiels kann eingesetzt werden oder die Stuhlarbeit der Gestalttherapie etc.

¹² Hausmann, Neddermeyer, a.a.O.: Dieses Buch ist eine Fundgrube für unterschiedliche leibliche Übungen.

Einer Teilnehmerin kommt eine Beratungssequenz mit einer Asylbewerberin in den Sinn. In der Exploration erzählt sie, daß die afrikanische Frau wegen einer schwerwiegenden medizinischen Indikation Asyl beantragt hat und ihr sowohl Asyl als auch eine angemessene medizinische Hilfe verweigert wurde. Deswegen kam sie zur Rechts- und Sozialberatung. Wir arbeiten zunächst an der Beratungssequenz und finden heraus, dass das komplexe Rechtssystem in Deutschland, die soziale und politische Lage eine zentrale Rolle spielt. Wir stellen die beteiligten Personen und Institutionen im System auf: die Sozialarbeiterin mit der Beratungsstelle, die Ausländerbehörde, den Amtsarzt, ein mit der Sozialarbeiterin befreundeter Arzt, das Asylbewerberheim usw. Die Sozialarbeiterin wählt aus der Gruppe Personen aus, die sich mit der jeweilige Person/Einrichtung identifizieren. Ihre Aufgabe ist es, in der Identifikation auf die inneren Resonanzen zu achten. So werden durch Identifikation, Rollentausch und Expression der Resonanzen strukturelle Konflikte, die persönliche Beteiligung und Komplizenschaft, mögliche Handlungsspielräume etc. sichtbar. Gefühle zeigen sich: Protest, Wut, Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit, Gefühle von Mißbrauch und Verletzung.

In der nachfolgenden Reflektion kann das komplizierte Geflecht durchschaubarer und verstehbarer werden. Dabei wird auch deutlicher, wo es bewußt oder unbewußt zur Identifikation mit dem Opfer oder dem Täter kommt. Die eigene Geschichte kommt mit ins Spiel. Das kann punktuell bearbeitet oder durchschaubar gemacht werden.

Wenn die soziale Realität und die sozialarbeiterische Frage und Handlungsmöglichkeit prägnant geworden ist, führt der Leiter wieder in die meditativ-kontemplative Haltung hinein. Alle nehmen Kontakt mit sich selbst auf, besonders mit dem Atem. Man kann mit dem Erlebten sitzen wie mit einem Bild oder einem „Koan“. Ohne etwas verändern oder wegschieben zu wollen wird die komplexe Situation angeschaut und ausgehalten. Der Leiter achtet darauf, daß dies nicht in die Regression, Resignation oder Passivität führt, sondern zum aktiven Vertrauen auf die Gnade der inneren Wandlung und Vertiefung. Alle bleiben ganz gegenwärtig in der Wachheit und Aufmerksamkeit und beobachten die inneren Bewegungen.¹³

Integrationsphase

In der dritten Phase richtet sich das Augenmerk besonders auf die spirituelle Vertiefung und die Basishaltung der Solidarität. Die Phasen des Meditierens werden länger. Auch hier können Imaginationenübungen hilfreich sein.

Die Sozialarbeiterin ruft sich beispielsweise die Klientin oder den Amtsarzt, mit denen sie sich in der zweiten Phase beschäftigt hat in den Sinn. Sie kann eine Person auswählen und in einen vertieften Dialog mit ihm/ihr gehen. Wichtig ist dabei, dies aus der spirituellen Grundhaltung heraus zu tun. Immer wieder kehrt sie zu sich, zu ihrem Atem, ihrer Kraft zurück. Sie achtet immer mehr auf ihre inneren Impulse und darauf, was an innerer Bewegung entsteht.

Langsam führen die Übungen der dritten Phase zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Es entsteht mit der Zeit eine kontemplative Haltung, welche die soziale Realität nicht abspaltet, sondern in der sein-lassenden Berührung hält: mit weniger Fixierung, weniger Festhalten, weniger lösen müssen, sondern mit mehr Seinlassen. Eine andere Dimension kann sich öffnen: Mitgefühl, Kraft, Liebe, Solidarität. Hier deutet sich die Basishaltung der Solidarität an.

Neuorientierungsphase

In der vierten Phase werden die vorhergehenden Erfahrungen wieder in den Zusammenhang der sozialen Arbeit gestellt. Dabei sind neue Perspektiven, Ansätze, Haltungen möglich. Der

¹³

Vgl. die „Unterscheidung der Geister“, die Ignatius von Loyola in seinem Exerzitenbuch systematisiert hat

spirituelle Bereich und das soziale Handeln können sich allmählich verzahnen und verbinden. Durch praktische Übungen kann dies transparenter und besser im eigenen Leben verankert werden. Rollenspiele, in denen alternative Möglichkeiten durchgespielt werden, Phantasieübungen über die Zukunft oder Übungen, die eigene Kraft zu spüren können hilfreich sein.

Wichtig ist das gemeinsame Gespräch, das Bewußtmachen neuer Chancen. Neue Identitätsmuster, und –bilder können so entstehen. Die Gruppe bietet die Möglichkeit kurzzeitiger identitätsbildender Gefährtenschaft. Auf diese Weise können wirksame Impulse für die eigene soziale Arbeit mitgenommen werden.

Initialphase

Kontakt zu Gruppe und Leib, meditative Haltung

Aktionsphase

Soziale Realität, meditative Zentrierung

Integrationsphase

Verbindung von spiritueller und solidarischer Haltung

Neuorientierungsphase

Neue Perspektiven und Ansätze für die soziale Arbeit

Zusammenfassung

Soziale Arbeit sollte in einer Spiritualität gegründet sein, die zu einer kraftvollen solidarischen Grundhaltung führt. Dies kann erreicht werden durch Übungen, die den Kontakt zur sozialen Realität, zum eigenen Leib und dem eigenen „Grund“ fördern. Dies führt zu einer Integration leiblich gegründeter Spiritualität.

Johannes Fischer 2002

Veröffentlichung in:

Lewkowicz, M, Lob-Hüdepohl, A., (2003). Spiritualität in der sozialen Arbeit, Freiburg i. Br.:Lambertus, 162-171