

Spirituelle Kriterien in der postsäkularen Gesellschaft

1. Einführung

1.1. Fragestellung

In der Postmoderne sind Menschen wieder sensibel und empfänglich für Spiritualität. Habermas spricht daher von der „postsäkularen Gesellschaft“. Menschen suchen ihren Weg, hören auf die innere Stimme, wollen in ihrem Leben authentisch und ganz sein. Viele ahnen, dass es mehr als nur das Begrenzte gibt (Zulehner 2003). Sie spüren die Sehnsucht oder den Impuls nach Transzendenz.

Ein 50-jähriger Mann kommt zur Beratung, da er seinen Beruf verloren hat. Auch nach der Umschulung ist seine Berufsperspektive unklar. Nach der Trennung verändert sich sein soziales Netz. Er fühlt sich unzufrieden und äußert den Wunsch nach Krisenbegleitung. Es stellt sich bald heraus, dass es sich um eine spirituelle Suche handelt. Der Anknüpfungspunkt ist sein Wunsch nach „Frieden“. Mit 20 Jahren aus der evangelischen Kirche ausgetreten, bemerkt er, fast unangenehm berührt, dass sich in ihm religiöse Gefühle, Gedanken und ein diffuses Interesse melden und er sich da und dort fast automatisch mit religiösen Inhalten beschäftigt. In einigen Gesprächen wird ihm klar, dass er nach Gott und einer spirituellen Orientierung sucht.

Die Suchwege verlaufen in der „postsäkularen Gesellschaft“ höchst unterschiedlich. Manche finden eine spirituelle Heimat in der christlichen Religion. Andere kommen zur der Überzeugung, dass die beiden Großkirchen spirituell inkompetent seien. Sie suchen in anderen spirituellen Milieus oder Religionen. Einige praktizieren parallel oder zeitweise christliche, hinduistische, buddhistische, transpersonale oder esoterische Wege.

Eine 40-jährige Frau mit einer Suchtproblematik löst sich im Alter von 25 Jahren vom Drogenkonsum. Nach einer Suchtherapie praktiziert sie mit Hingabe und großem Gewinn Vipassana-Meditation. In einem hinduistischen Ashram in Indien macht sie wichtige spirituelle Erfahrungen. Später entdeckt sie die Mystik des Johannes von Kreuz. Sie beginnt sich mit dem Christentum auseinanderzusetzen und tritt in die katholische Kirche ein. Sie lernt in einem schmerzlichen Prozeß, sich darin zu verankern, ihre verschiedenen spirituellen Formen zu integrieren und eine religiöse Heimat zu finden.

Manche versuchen mit spirituellen Übungen psychische Probleme zu lösen, zu kompensieren oder ihre brüchigen Persönlichkeitsstruktur zu stabilisieren. Spiritualität dient hier als Ressource und für eine kurze oder lange Zeit als psychologische Bewältigungsstrategie.

Ein 35-jähriger Akademiker mit einem brüchigen Selbst, mit dem Gefühl von Leere, mit instabilen Ich-Zuständen und zeitweiligen Affekt-Überschwemmungen will sich durch rigide Zen-Meditation „in den Griff bekommen“. Er durchschaut mit der Zeit, dass er durch die spirituellen Übungen seine Selbstwertproblematik zu lösen versucht.

Gibt es Kriterien, um die subjektive spirituelle Suche in der heutigen Gesellschaft mit seiner religiösen Vielfalt und den unterschiedlichsten spirituellen, religiösen und nichtreligiösen Milieus zu erkennen und zu unterstützen? Dies ist das Anliegen des vorliegenden Artikels. Bei Ignatius von Loyola im 16. Jahrhundert heißt dies „Unterscheidung der Geister“, bei William James in seinen Gifford-Vorlesungen vor 100 Jahren „spirituelles Urteil“.

Neben der traditionellen geistlichen Begleitung ist die psychologische Beratung oder die Psychotherapie der Ort der Unterscheidung. Das erfordert in der Begleitung bzw. Beratung Wachheit, diagnostisches Können und Rollenklarheit.

1.2. Spiritualität und Religion

In der „postsäkularen Gesellschaft“ steht die subjektive spirituelle Suche im Mittelpunkt. Durch spirituelle Verarmung und religiöse Bevormundung im Christentums brachen in der Moderne Spiritualität und Religion weitgehend auseinander und es entstand oft eine Suche außerhalb der christlichen Religion. Das Auseinanderbrechen von Spiritualität und Religion birgt zwar die Chance der individuellen und freien Suche, jedoch auch die Gefahr einer fehlenden Vertiefung und Transformation.

In Anlehnung an Sebastian Painadath (Painadath 2002, 17-28), einem Kenner westlicher und östlicher Spiritualität, möchte ich die Begriffe Spiritualität und Religion zunächst definieren.

„*Spiritualität* ist die Erfahrung des Ergriffenseins durch den Spiritus, durch den Geist Gottes. Sie ist das Gespür für das Absolute, für das Alles-Durchdringende, das Betroffensein vom Heiligen (Rudolf Otto), vom Göttlichen (Meister Eckhart). Spiritualität ist die universale Erfahrung der Geborgenheit im tragenden Seinsgrund und Angezogenwerden vom letzten Ziel“.

„*Religion* ist der kulturbedingte und daher ambivalente Ausdruck der spirituellen Erfahrung...Die verschiedenen Dimensionen der spirituellen Erfahrung werden durch Symbole verdichtet artikuliert..... So braucht (der Mensch, J.F.) religiöse Symbole, Schriften, Traditionen und Strukturen, um seine Spiritualität im Umgang mit anderen zu deuten, zu vertiefen und zu entfalten“. Nach Painadath gibt es „grundsätzlich vier Bereiche, spirituelle Erfahrungen symbolisch auszudrücken...: creed, cult, code und community“, d.h. Glaubensinhalt, Liturgie, Ethik, Gemeinschaft.

Die Spiritualität drückt den subjektiven Erfahrungsgehalt und Religion die objektive, aus Erfahrung geronnene, jedoch auch weiterzuentwickelnde Struktur aus. Spiritualität und Religion sind dabei „eng miteinander verbunden. Spiritualität ist der Gehalt der Religion. Religion ist die Gestalt der Spiritualität“.

Ich halte es für eine wichtige aktuelle Aufgabe, echte Spiritualität zu fördern und eine religiöse Einbindung trotz aller Schattenseiten und Stagnationen der Religionen zu unterstützen. Es erscheint mir fraglich, ob spirituelle Reifung ohne einen religiösen Deutungsrahmen möglich ist. Zum anderen sind die Weltreligionen doch sehr unterschiedlich. Dieser Artikel ist jedoch nicht der Ort für einen interreligiösen Vergleich. Ob neue religiöse Systeme eine wirklich bessere Alternative zu traditionellen, gewachsenen Religionen sind, mag die Zukunft zeigen. Um spirituell zu reifen, sollte ein Mensch sich entscheiden, ob er oder sie über einen längeren oder langen Zeitraum den Zen-Weg, den Weg der ignatianischen Exerzitien oder des Yoga gehen möchte oder verbindlich am liturgischen Jahr teilnimmt oder einen anderen Weg geht.

1.3. Kriteriengewinnung

Es sollen nun einige Kriterien vorlegen werden, die im psychotherapeutischen Prozeß, in der psychologischen Beratung oder geistlichen Begleitung hilfreich sein können, besonders am Anfang eines spirituell-religiösen Weges.

Die Kriterien sind aus eigener Erfahrung der geistlichen oder therapeutischen Begleitung anderer entstanden. Sie haben sich im Dialog mit Menschen anderer religiös-spirituellen

Wegen, besonders des Hinduismus und Buddhismus, vertieft. Persönlich bin ich mit dem ignatianischen, dem kontemplativ christlichen und dem Zen-Weg vertraut. Die gestalttherapeutische Ausbildung haben diese Erfahrungen ergänzt.

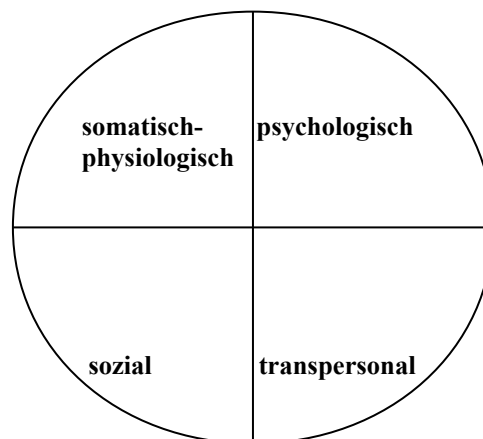
Die Kriterien haben keinen klassifikatorischen Anspruch und sind nicht empirisch bestätigt, sondern erweisen sich hoffentlich als einleuchtend und hilfreich. Sie sind im Sinne einer „prozessualen Diagnostik“ (Hilarion Petzold) zu gebrauchen. Es sind Beobachtungs- und Wahrnehmungsfelder, die wiederum von der Resonanz- und Schwingungsfähigkeit des Begleiters abhängig sind. Eine wesentliche Rolle spielen dabei die spirituelle Erfahrung und Offenheit des Begleiters, die Wahrnehmung der eigenen Gegenübertragung, die Fähigkeit, sich in verschiedenen religiösen „Sprachspielen“ zu bewegen - denn Spiritualität ist nie losgelöst von Sprache und Deutung - und der reflektierte, eigene, religiöse Standort. Die Kriterien haben den Anspruch, spirituelle Phänomene zu beschreiben und zu erkennen, auch wenn sie in verschiedene religiöse oder nichtreligiöse Kontexte eingebunden sind. Damit können sie Teil einer verantwortlichen Beratungs- und Begleitungspraxis in der „postsäkularen Gesellschaft“ sein.

2. Voraussetzungen

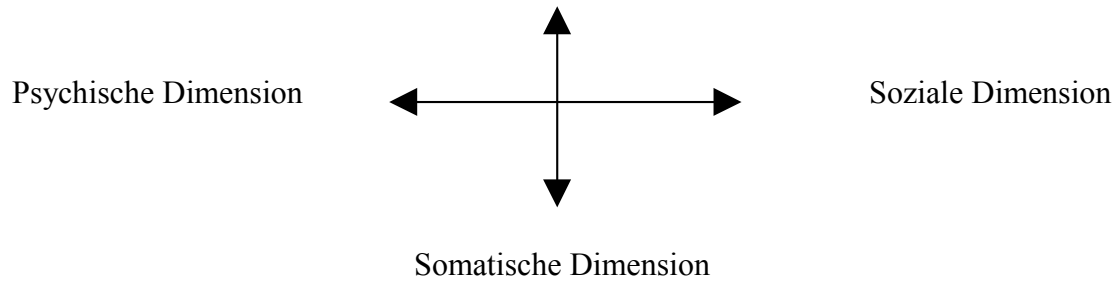
2.1. Einige anthropologische Voraussetzungen

Geht man von einem „mehrdimensionalen Menschenbild“ (Scharfetter) aus, beinhaltet Spiritualität eine fundamentale und nicht von anderem abzuleitende Dimension. Der ganze Mensch wird durchdrungen von der spirituellen Dimension und ist geöffnet für die spirituelle Dynamik. Die verschiedenen Dimensionen bilden eine differentielle Einheit.

Christian Scharfetter und Ulrich Niemann beschreiben ganz ähnlich vier Dimensionen:



(Scharfetter 1998, 62)



(Niemann 2003, 116)

Eine zweite anthropologische Voraussetzung bezieht sich auf die unmittelbar mögliche und nicht von anderem abzuleitende Bewußtseinsfähigkeit von Spiritualität. Die Grenze des alltäglichen Bewußtsein kann überschritten werden zu transpersonalen Bewußtseinfeldern. Scharfetter nennt sie das „Überbewußtsein“ (Scharfetter 1999, 30; Helg 2000, 123-151). Dieser Prozeß kann bis zur mystischen Einheitserfahrung (unio mystica) führen.

Drittens führt die spirituelle Dynamik über verschiedene Wachstumsphasen und -stufen zu mehr Integration und Transformation. Dies wird häufig als ein Befreiungsprozess erlebt zu dem hin, was der Mensch eigentlich ist: zu einer erlösten Grund-Identität (Frambach 1994, 279-284), zu einem Leben und Sein als „Abbild Gottes“.

Viertens kann der Mensch als ein intersubjektives Wesen beschrieben werden. Auch die spirituelle Entwicklung ist auf das Du angewiesen, um zu einer wahrhaftigen und wahren Transformation zu führen. Das setzt neben einer echten nonverbalen und verbalen Begegnung mit der Möglichkeit des „Zwischen“ (Martin Buber) eines sich ereignenden, sich öffnenden und transzendierenden Raumes auch religiöse Symbolik voraus und damit auch Sprache, Deutung und Bedeutung. (Vgl. die Koan-Arbeit im Zen, die Begleitung der ignatianischen Exerzitien)

2.2. Beobachtungsfelder für eine Diagnose

Bei der spirituellen Diagnostik sind nach meiner Erfahrung einige Beobachtungs- und Fragebereiche von Bedeutung. Es geht um ein möglichst genaues, konkretes, plastisches Bild von dem Suchenden, um dann spirituell unterscheiden zu können. Hilfreich ist also ein phänomenologischer Zugang, um die Unmittelbarkeit und Einmaligkeit zu erfassen und die spezifische Struktur zu verstehen (Petzold 1996, 272). Ausgangspunkt ist somit der konkrete Mensch. Seine Persönlichkeitsstruktur ist das Gefäß, in dem sich die spirituelle Dynamik entfalten will. Sie zu erfassen ist daher die Voraussetzung. Eine spirituelle Entwicklung geschieht nicht neben, über oder unter, sondern in und mit der ganzen Person. „Gratia supponit naturam“ heißt es in der mittelalterlichen theologischen Spekulation, die Gnade setzt die Natur/Persönlichkeitsstruktur voraus und bringt diese zur Erfüllung (Pompey 2003). Dabei ist es sicher hilfreich, wenn in einer therapeutischen Interaktion die Übertragung möglichst durchgearbeitet ist und die spirituelle oder religiöse Suche nicht der Abwehr oder als narzistischer Lückenbüßer dient (Petzold 1983, 70; Walach 2000).

Gleichzeitig dient es der Differentialdiagnostik, um mit der Zeit schwere pathologische Schädigungen auszuschließen (z.B. psychotische Erlebnisse mit religiös-spirituellen Themen) oder spirituelle von psychotischen Krisen zu unterscheiden (Scharfetter 1999, 84-90; Helg 2000, 284-295). Ob eine schwere Krise bewältigt wird, hängt entscheidend von der Integrationsfähigkeit des Ichs und einer guten Unterstützung durch die Außenwelt ab.

Spirituelle Entwicklungen können, wie das auch in therapeutischen Prozessen passiert, labilisieren. Daher ist es ratsam, eine Ressourcenanalyse zu machen. Der lebensweltliche Kontext, die tragenden sozialen Bezüge, das soziale Netz und externe und interne Ressourcen sind daher zu erfragen.

Ein besonderes Augenmerk ist auf die religiösen und spirituellen Erfahrungen und die damit verbundenen religiösen und spirituellen sozialen Milieus zu werfen. Es lohnt sich, hier ein möglichst konkretes lebendiges Bild zu bekommen. Damit werden externe, internalisierte und internale Einflußgrößen und Dynamiken im Vorder- und Hintergrund greifbarer.

Da eine spirituelle Entwicklung auch von der Motivation abhängt, ist es wichtig, diese zu erfragen.

2.2.1. Persönlichkeitsstruktur:

Einen phänomenologischen Zugang ermöglichen die Beobachtungsfelder der Integrativen Therapie:

1. Körper/Leiblichkeit: Vitalität, Ausdrucksfähigkeit, Atmung, Haltung, Bewegungsqualität...
2. Emotionaler Bereich: Grundstimmung, Lebensgefühl, Bandbreite, Ausdruck, Dosierung, Kongruenz, Differenziertheit, emotionale Belastbarkeit...
3. Kognitiver Bereich: Fähigkeit, wahrzunehmen und zu verarbeiten, zu differenzieren, zu analysieren, Synthesen herzustellen, Sprachfähigkeit...
4. Soziale Fähigkeiten: Kontaktbereitschaft und -fähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Nähe und Distanz, Dauer und Qualität von Beziehungen, Bindungen, Rollenrepertoire und –flexibilität....
5. Werte: Sinn, Ziele, Normen, Einstellungen, Bewertungsstile... (in 2.2.3. wird dieser Bereich noch gezielter erfragt; d.V.)
6. Lebenskontext: Familie, Freunde, Rollen, Status, soziale Verpflichtungen, ökonomische Situation, Wohnen...
7. Lebenskontinuum: prävalente pathogene/salutogene Milieus, funktionale/dysfunktionale Skripten, Erfahrungen von Traumata, Störungen, Defizite, Konflikte, Ereignisketten, Alter....
8. Intersubjektiver Prozeß: Kontakt und Beziehung zwischen Berater/Begleiter-Klient... (Petzold 1996, 327)

2.2.2 Ressourcenanalyse:

soziales Netzwerk, physische Konstitution, materielle Mittel, Bildung, Lebenserfahrungen, Bewältigungsstrategien (Coping), internale und externale protektive Faktoren, soziale Unterstützung....

(Petzold 1996, 327)

2.2.3. Religiöse Erfahrungen:

Religiosität der Eltern, Großeltern, lebensfördernde und destruktive Gottesbilder, religiöses Leben und Normen in der Familie, wichtige Personen, die Religion vermittelt haben, institutionelle Situation, Kirche, Moschee, Tempel, Etappen des religiösen Lebens, Brüche, pathogene und salutogene religiöse Erfahrungen, Fehlen religiöser Sozialisation.....

2.2.4. Spirituelle Erfahrungen:

Gibt es spirituelle Erfahrungen, wann und wo, welche Sprache steht dafür zur Verfügung, in welchem Zusammenhang stehen die Erfahrungen, Zugehörigkeit zu spirituellen Gruppen, spirituelle Praktiken....

2.2.5. Motivation:

Was ahnt, sucht, will die Person, welche Vorstellungen gibt es darüber, welche Vorstellungen gibt es für die Zukunft....

3. Kriterien für die spirituelle Diagnostik

Ich möchte hier nun einige Kriterien vorlegen, durch deren Gesamtgewichtung ein „spirituelles Urteil“ (William James) möglich sein kann. Dazu muss jedoch vorher ein prägnantes Bild der Person erstellt worden sein, wozu die diagnostischen Fragen beitragen. Gleichzeitig ist eine empathische, wertschätzende Beziehung nötig, die Übertragungen und Gegenübertragungen ermöglichen (Petzold 1996, 271). Die Kriterien sollen die eigene Einschätzung stützen und helfen, echte von falschen spirituellen Entwicklungen zu unterscheiden und verhindern, spirituelle Suche zu übersehen. Ein „spirituelles Urteil“ ist jedoch erst mit der Zeit möglich.

3.1. Dynamik, Transzendenz, Prozeß, Resonanz

3.1.1. Dynamik

Phänomenologisch zeigt sich die spirituelle Dynamik als eine Ahnung, eine Sehnsucht, eine Suche, ein Begehren, Verlangen oder ein Gezogen-werden nach einem „MEHR derselben Qualität“ (James 1997, 487). Es ist eine Dynamik aus dem Herzen, aus der Mitte, aus dem Grund und vergleichbar einer Quelle, die aus dem Innersten fließt. Sie geht vom Erleben des Suchenden aus. Diese Dynamik ist aus der Erzählung des Suchenden und in der Beziehung von Begleiterin und Suchenden oder Therapeut und Klientin zu erfassen.

Mit der Umschreibung „MEHR derselben Qualität“ versucht James den phänomenologischen Kern unterschiedlicher spirituell-religiöser Deutungen zu beschreiben. Es gibt eine Basis im eigenen Selbst, das „größere Selbst“ (James 1997, 492). Diese Dynamik führt zu einer Bewußtseinerweiterung. Es ist ein Vorgang des Überschreitens. Die Deutung dieser Erfahrung ist unterschiedlich. So mag ein Christ sagen, die Suche ziele nach dem Dreieinen Gott aus dem Wirken des Hl. Geistes, der Zen-Buddhist sucht die Erleuchtung in der Leere, der Anhänger der Advaita-Lehre das All-Eine. Es ist auch ein Suchen nach wirklicher Ruhe und echtem Frieden.

Der Anstoß für diese Dynamik kann external oder internal sein. Augustinus beschrieb dieses Phänomen in den *Confessiones* folgendermaßen: „unruhig ist unser Herz, bis es ruht in Dir“. Die Ochsenbilder im Zen-Buddhismus fangen mit der Suche nach dem Ochsen an. Ignatius von Loyola spricht von den inneren Bewegungen, die in der Seele verursacht, verspürt und geschmeckt werden (Ignatius 1988, 12, 133). Zeigt sich diese spirituelle Dynamik, ist der oder diejenige damit in Berührung gekommen?

Ein 63 jähriger Mann ist mit 20 Jahren aus der katholischen Kirche ausgetreten. Er hat sich damit gegen eine „rigide Moral und Lehre“ gewehrt. Mit 48 Jahren kann er sich plötzlich von seiner langen Alkoholabhängigkeit lösen. Es ist als „ob ein Hebel umgelegt wird“. Bei den Anonymen Alkoholikern (AA) freundet er sich mit dem Begriff der „höheren Macht“ an. Er spürt, dass es in ihm einen Antrieb und ein Suchen gibt. Erst später kann er ausdrücken, dass er Gott sucht. In der Begleitung ist es wichtig, ihn mit seiner inneren Suchbewegung in Verbindung zu halten und vorsichtige Deutungsversuche anzubieten. Er lernt, mit seinen regressiv bedürftigen und zwanghaft aggressiven Mustern umzugehen und nicht in ihnen stecken zu bleiben, sondern der inneren Dynamik Raum und Gestalt zu geben.

3.1.2. Erfahrung der absoluten Transzendenz

Die oben beschriebene Dynamik führt in eine Bewußtseinerweiterung, eine „Überschreitung“ (Petzold 1983, 67), in ein „MEHR derselben Qualität“ (James). Dies ist „in ein immer neues Weiten und Öffnen der Sinnhaftigkeit auf ihren je-tieferen Grund hin“ (Sudbrack 1996, 208). Dies führt zu Erfahrungen von grundsätzlicher Offenheit, Bejahung, Bezogenheit und von Erlösung, Befreiung und Liebe. Dies ist weit mehr als leibliches Wohlbefinden. Es führt

auch zu Erfahrungen von „Gott finden in allen Dingen“ (Ignatius), von „Gott alles in allem“ (2 Kor 15,28), eines „Mysteriums, das gnädig ist“ (Arokiasamy). Gleichzeitig öffnet es den Suchenden zu seinem „wahren Selbst“, zu einem unmittelbaren Verbunden-Sein mit den Anderen, der Welt, dem Universum. Diese Erfahrungen können immer wieder aufbrechen, sie können auch zu einem Zustand und einer Lebenshaltung werden. Diese Phänomene sollten in der einen oder anderen Sprachform beschrieben werden können.

Eine 30 jährige Frau erzählt in der letzten Phase einer Therapie, in der sie ihren Körperpanzer öffnen konnte, dass sie sich nun immer wieder unmittelbar mit Gott verbunden wisse und Liebe und Bejahung fühle. Sie müsse sich vor Gott nicht mehr klein machen. Eigentlich sei Gott kein Gegenüber mehr, kein gedankliches Konstrukt und kein moralischer Kontrolleur. Sie fühle sich nun umfassen von Güte und Liebe.

3.1.3. *Wollen*

Die oben beschriebene Dynamik beschreibt ein eher passives Erleben. Hier geht es nun um die aktive Seite: eine bewußte Motivation, ein Wollen, eine Entscheidung, eine Entschiedenheit, die richtige Passung mit der inneren Bewegung. Der Mensch ist zwar nicht der Schöpfer seiner spirituellen Entwicklung, aber er gibt ihr Raum, Zeit, unterscheidet und wählt aus, in welche Richtung diese Entwicklung führt. Teresa von Avila spricht von der nötigen „Entschlußkraft“ und „Ausdauer“ (Teresa von Avila 1979, 37f.) Will der Suchende sich auf den Weg der Gottessuche einlassen, sich der Gnade öffnen und hingeben, die Übungen auf sich nehmen, sich der Transformation aussetzen etc.?

Eine 38 jährige Frau sucht seit vielen Jahren ein „geistliches Leben“. Sie setzt sich mit vielen Religionen auseinander, probiert da und dort eine religiöse Gruppe aus, macht Einkehrtage und verschiedene Meditationseinführungen mit. Sie ist jedoch unzufrieden. Wichtig ist die Klärung, dass sie sich auf einen Weg einlassen sollte, um spirituell weiterzukommen. Nach einem Jahr ist sie spirituell merklich gewachsen und viel klarer.

3.1.4. *Leibliche Resonanzen im Allgemeinen*

Im Prozeßverlauf kann ein breites Spektrum von physiologischen, emotionalen und kognitiven Reaktionen hervorgerufen werden. Diese leiblichen Reaktionen sind zwar keine eindeutigen Kriterien für einen spirituellen Prozeß, sie können jedoch Hinweise dafür sein. Eine Berücksichtigung und Einordnung dieser Phänomene ist wichtig und sinnvoll. A. Hardy (aus: Scharfetter 1999, 9-12) hat ein breites Spektrum spiritueller-religiöser Erfahrungen und Gefühle zusammengestellt. Es folgt eine Auswahl, um eine Vorstellung zu vermitteln, um welche Erfahrungen es sich handeln kann:

- sensorische und quasi-sensorische Erfahrungen:
 - visuell (Visionen, besonderes Licht, Körper verlassen...)
 - akustisch (beruhigende, weganleitende Stimmen, Musik)
 - Berührung (heilende, tröstende Berührung, Wärmegefühl, Gefühl, gestoßen, geschlagen zu werden)
- extrasensorische Wahrnehmungen
 - Telepathie, Hellsehen, Erscheinungen, Kontakt mit Verstorbenen
- kognitive und affektive Elemente
 - Gefühle von Freude, Kraft, Ehrfurcht, Scheu, Sprachlosigkeit
 - Gewißheit, Klarheit, Erleuchtung, Erregung, Liebe, Führung
 - Einheit, Harmonie, Zeitlosigkeit, Ganzheit, Erfüllung
 - Vergebung, Wiederherstellung, Reue, Schuldgefühl
 - nichtmenschlicher Gegenwart

- Angst, Entsetzen, Grauen, Befreiung von Todesfurcht

3.1.5. Resonanzen bei spirituellen Übungen

Spirituelle Übungen wie die gegenständliche Betrachtung oder die nichtgegenständliche Meditation, das Gebet oder der Gottesdienst lösen leibliche Resonanzen aus. Es kann hilfreich sein, zunächst den Schwerpunkt auf diese Erfahrungen zu legen. Gefühlte und geschmeckte Resonanzen („sentir y gustar“ bei Ignatius) und Überschreitungsimpulse von Freude und Hoffnung, Weitung und Öffnung, Liebe zu Gott und Einheit mit allen anderen Dingen, Glaube, Ruhe und Frieden (ders., Nr 316) verweisen auf spirituelle Erfahrungen.

Es können auch vegetativ-energetische psychosomatische Phänomene wie z.B. Hitze, Zittern, Schmerzen, Licht-, Farb-, Tonempfindungen, Kraftströme, oder affektdominante Phänomene wie z.B. Niedergeschlagenheit, Verlassenheit, Schermermut ausgelöst werden (aus: Scharfetter 1999, 64-68, Vgl. auch Ignatius 1961). Diese Reaktionen sollten in den Prozeß und die Persönlichkeitsstruktur eingeordnet werden.

Ein 36 jähriger Mann macht Exerzitien im Alltag. Durch das Bild Gottes, der Abraham seinen Weg gehen läßt, fühlt er sich in einer morgendlichen einstündigen Betrachtung tief berührt. Sein Herz öffnet sich, und er fühlt eine große Sehnsucht nach Gott und Dankbarkeit. Er fühlt sich dabei körperlich entspannt.

3.1.6. Resonanzphänomene im längerfristigen Prozess

Die Dynamik, das Wollen, und spirituelle Übungen auf dem Hintergrund der Persönlichkeitsstruktur bestimmen den Prozeßverlauf. Unter Prozeß ist hier der längerfristige Verlauf des spirituellen Suchens, Experimentierens und Übens gemeint.

Daher sind ein hinreichendes Verständnis der Persönlichkeitsstruktur, ein klares Wahrnehmen von Dynamik, Wollen und leiblichen Resonanzen im Hier und Jetzt von großer Bedeutung, um ein Gespür und Verstehen des individuellen Verlaufs zu entwickeln. Zwar sind die Verläufe individuell und oft sehr unterschiedlich, trotzdem möchte ich paradigmatisch drei Verläufe und Phasen unterscheiden.

Ich orientiere mich am Exerzitienbuch des Ignatius von Loyola. Ignatius entwirft seine „Unterscheidung der Geister“ für den Exerzitienprozeß, doch scheinen mir dieselben Phänomene auch in einem weitem spirituellen Prozeß aufzutreten. Ignatius gibt mit seiner Fokussierung auf leiblich-affektive Regungen (el sentir y gustar de los cosas internamente, das Kosten und Fühlen der Dinge von innen her) und seiner Systematisierung und Unterscheidung der inneren Bewegungen (mociones) immer noch interessante psychospirituelle Ansätze:

- Der freie spirituelle Fluß: Ignatius beschreibt leibliche Erfahrungen, die sich in einem Prozess ereignen wie Mut, Kräften, Tröstungen, Tränen, Eingebungen und Ruhe, von Erleichterung, Entfernung von Hindernissen (Ignatius 1988, Nr. 315), von milden, leichten, sanften Berührungen (ders, Nr.335) Dieser Prozessverlauf ist leicht, einfach, kraftvoll, gelassen, voranschreitend, tröstlich und öffnend.

- Der spirituelle Widerstand: Im Exerzitienbuch listet Ignatius eine Reihe von Erfahrungen im spirituellen Prozeß auf wie Beißen, Trauer, Hindernisse aufstellen, Beunruhigung mit falschen Gründen (ders., Nr. 315), Dunkelheit, Verwirrung, Regungen zu niederen und irdischen Dingen, Unruhe, Trägheit, Lauheit, Traurigkeit, Trennung (ders., Nr. 317), scharfe Berührung, Geräusche (ders., Nr. 325). Dieser Prozeßverlauf führt in die Stagnation, in den Konflikt, in die Kontaktlosigkeit, in die Verengung, in den Widerstand.

- Die spirituelle Krise: In drei Szenarien mit dem Bild einer Frau, eines Liebhaber und eines Feldherren beschreibt Ignatius starke affekt- und impulsbesetzte Phänomene wie Wut, Rachsucht, maßlose Wildheit, wilde Bestie, Bosheit, ein falscher und verborgener Liebhaber mit Täuschungen, List und Überredungskünsten, der Anführer eines Feldlagers mit Angriff, Besiegen und Rauben (ders., Nr. 325-327).

Diese Schilderungen ähneln tiefen angstbesetzten psycho-spirituellen Erschütterungen eines nicht integrierten Ichs mit der Möglichkeit von psychoseähnlichen Bildern und dämonischen Verführungen, einer unsicheren Identität und der Gefahr einer psychotischen Des-Integration. Winnicott spricht in diesem Zusammenhang vom „falschen Selbst“. Diese Krisen treten oft am Anfang einer spirituellen Entwicklung oder bei brüchigen Persönlichkeitsstrukturen auf. (zur spirituellen Krise vergleiche auch Helg 2000, Scharfetter 1999, Assagioli 1990)

Ein 20 jähriger Mann wird von seiner Freundin verlassen, im beruflichen Bereich hat er wenig Erfolg. Dies löst eine schwere existentielle Krise aus. Er hat keinen religiösen Hintergrund. Er liest in der Krise viele esoterische Bücher und deutet seine Erfahrungen als Nahtod- und außerkörperlichen Erfahrungen und auch als Astralreisen. Er hört Stimmen und erlebt Angst- und Panikzustände. Dämonische Bilder entstehen. Eine süße Frauenstimme will ihn verführen. Er spricht von einer Tür, die er zur Kammer des Schreckens aufgemacht hat und die er nicht mehr zubekommt. Er hört während der Beratung auf, diese Literatur weiter zu lesen, strukturiert seinen Alltag, wendet sich wieder der Realität zu. Die verführerischen Stimmen, die Bilder, die Ängste legen sich. Er hat sich in seiner existentiellen Krise spirituellen Fragen geöffnet, er kann unterscheiden, was seinem Suchen zuträglich ist.

3.2. Transformative Prozesse

3.2.1. Transformation und Verhalten

Ein spiritueller Prozeß ist transformativ. Er verändert plötzlich oder allmählich das Verhalten. Es führt zu mehr Ruhe und Frieden, zu Gelassenheit, zu Wachheit und Achtsamkeit, zu Vertrauen, zu Hoffnung, zu Demut und Einfachheit, zu Liebe und Mitgefühl, zu Großmut, zu Einsatz und Engagement (James 1997, Ignatius 1988, Scharfetter 1999).

Eine 40 Jährige Frau erzählt, dass sich durch Übungen der Achtsamkeit ihre impulsiven Ausbrüche verändert haben. Sie kann geduldiger mit sich und anderen sein und kann auch verzeihen, wenn es nicht so klappt, wie sie es will. Sie kann immer wieder liebevoll zu sich selbst sein, auch wenn sie sich klein und vernachlässigt fühlt und auch zu anderen, auch wenn sie ihr unangenehm sind.

3.2.2. Transformation und Ganzheit

Die Transformation umfaßt den ganzen Menschen. Ein spiritueller Prozeß führt nicht zu Persönlichkeitsspaltungen, oder zu einem narzißtischen Größenselbst, sondern zu mehr Integration und Ganzheit. Es führt zu einer wirklichen Selbstannahme und einem Sich-Dasein-lassen. Das „Persönlichkeitszentrum“ verändert sich (James 1997, 488, Walach 2000).

Eine 50 jährige Frau, in traditionellen katholischen Formen zuhause, hat immer wieder den Eindruck, dass ihre Gottesbeziehung „zu schlecht“ ist. Sie fühlt sich leer und unzufrieden. Sie ist dann hart und streng zu sich und steht früh auf zu ihren verlängerten Gebeteszeiten. Meist bekommt sie diese Gefühle, wenn sie von der Arbeit ausgelaugt ist und als alleinerziehende Mutter zu wenig emotionalen Ausgleich hat. Die zusätzliche geistliche Anstrengung verstärkt die Kontaktlosigkeit zu sich selbst und ihre negativen Gefühle. Sie lernt mit der Zeit, ihre soziale und

persönliche Realität zu beachten, sich nicht zu überfordern und eine echte spirituelle Suche von einer spirituellen Überkompensationen zu unterscheiden.

3.2.3. Transformation und Theologie

Eine spirituelle Entwicklung führt zu einer Theologie, die sich mit dem Leben verbindet, es bejaht und fördert. Das Gottesbild verliert seine dämonischen Wirkungen und Attribute (Frielingsdorf 1992). So sind Barmherzigkeit, Liebe, Treue, Versöhnung, Langmut, Güte und Gerechtigkeit, Bejahung, Gnade, Bewahrung und Vollendung der Schöpfung Merkmale dieser Theologie.

Ein 32 jähriger Mann, Mitglied einer Ordensgemeinschaft, mit einem rigiden, strengen Gottesbild ist in eine Berufungskrise geraten. Erst nach der Bearbeitung des lebensverneinenden Gottesbildes, das er von seinen Eltern übernommen hatte, ist die für ihn richtige Entscheidung möglich.

4. Übertragung und Gegenübertragung

Für die diagnostische Unterscheidung ist die Wachheit für das Übertragungs- und Gegenübertragungsgeschehen von großer Bedeutung. Besonders bei noch nicht bewußten spirituellen Prozessen kann die Gegenübertragung, die bewußte empathische Reaktion des Begleiters (Petzold 1993, 272), ein wichtiger Geburtshelfer sein.

Ich verwende das Übertragungs- und Gegenübertragungsgeschehen in der Interpretation der Integrativen Therapie (H. Petzold), sie verwendet dafür auch den Begriff der Resonanz. Dieser Ansatz ist nicht auf Verdrängungen ins Unbewußte eingegrenzt und umfaßt auch spirituelle Phänomene (Fischer 1999). In der Gegenresonanz, der Resonanz des Begleiters, die sich als körperliche Reaktion, als Atmosphäre, Gefühl, Szene, Gedanken, als spirituelle Regung äußern kann, kann der Begleiter eine Ahnung oder einen Anhaltspunkt für das Geschehen im Gegenüber bekommen. Manchmal ist die Wahrnehmung und das Äußern der Gegenresonanz entscheidend für eine spirituelle Entwicklung (Helg 2000, 209).

Die spirituellen Resonanzen sind prinzipiell dieselben wie für den Suchenden, d.h. zum Beispiel Freude, Öffnung, Hoffnung, Ruhe, Dank, Ergriffenheit. Dazu ist eine gute leibliche Präsenz des Begleiters nötig. Zum anderen sind eigene spirituelle Erfahrung notwendig, damit der Begleiter empfänglich und Container für spirituelle Prozesse werden kann. Die Erfahrungen der eigenen Resonanz müssen dann nochmals kritisch mit Hilfe der vorher angegebenen Kriterien reflektiert werden, damit sie sich in der prozessualen Diagnostik als Hypothese erhärten können.

Eine 45 jährige Frau, die aus einem protestantischen Elternhaus stammt, fühlt sich nach Jahren der Entfremdung in einer lutherischen, vom Bibelwort geprägten Spiritualität zuhause. Jedoch hat sie den Eindruck, dass ihr spirituelles Leben stagniert. Sie sucht ein intensiveres spirituelles Leben und eine größere Gottesnähe. Der Begleiter stellt seinen aus der Gegenübertragung gewonnenen Eindruck zur Verfügung, dass sie vielleicht an einer Schwelle stehe und es um Loslassen, Ruhe und Stille gehen könnte, damit sich ihr Herz, ihre Mitte öffnen kann. Ihr wird damit ihre Suche nach einem kontemplativen Gebet deutlich.

Wie weit ein Begleiter oder eine Therapeutin gehen kann, hängt u.a. vom eigenen Können, der reflektierten Selbsterfahrung, dem Setting und dem methodischen Ansatz ab. Je mehr die spirituelle Dynamik Gestalt bekommt, desto mehr wird die Rolle eine absichtslose, demütig begleitende (Ignatius: „damit Gott unmittelbar mit dem Geschöpf wirkt“; Ignatius 1988, Anm. 15) oder die eines geistlichen Führers. Auf Rollenklarheit ist jedoch immer zu achten und mit dem Klienten, der Suchenden abzusprechen.

5. Diagnostische Beurteilung

Die „prozessuale Diagnostik“ ist ein längerfristiger, komplexer, die im vorigen Kapitel beschriebenen Kriterien berücksichtigender Prozeß. Am Ende steht die diagnostische Beurteilung. Aus ihr folgen die passenden Strategien und Interventionen. Vor allem sollte die Frage zu beantworten sein, ob es sich um einen spirituellen Prozess handeln könnte, wie die Berücksichtigung und die Passung mit der Persönlichkeitsstruktur möglich ist. Die inneren/äußeren Ressourcen und wichtige Lebensereignisse sollten einbezogen und berücksichtigt werden.

Folgende Fragen können dazu helfen:

- Geht es um eine spirituelle Entwicklung oder um etwas anderes?
- Wo ist jemand gefährdet und was muß zuerst entwickelt werden, bevor ein spiritueller Prozeß beginnen kann?
- Wo ist jemand gefährdet, was muß entwickelt werden und welche spirituellen Prozesse oder religiösen Formen sind gleichzeitig förderlich?
- Welche Persönlichkeitsstruktur muß akzeptiert werden und welche religiöse Formen und Strukturen helfen einer Verankerung?
- Was hilft der spirituellen Entwicklung, welche Interventionen, welche religiösen Formen?
- Welcher spirituell-religiöse Weg führt den Suchenden tatsächlich weiter?

Eine 50 jährige Frau, arbeitslos, ohne stabile Beziehungen, leidet seit 10 Jahren an Polyarthrit. Ihre Ich-Struktur wirkt fragmentarisch. Sie lebt in verschiedenen Erfahrungs- und Realitätsinseln. Sie ist Zuhause und in einer Nonnenschule „sehr katholisch“ erzogen worden. Schuld und Sühne spielen eine große Rolle. Die Beziehung zu ihrem Vater ist ambivalent, von Gewalt und Macht geprägt. Im Alter von 20 Jahren tritt sie aus der katholische Kirche aus. Sie findet später für einige Zeit in der Esoterik-Szene eine spirituelle Verwurzelung. Die jetzige Krankheit schränkt ihr ganzes Leben völlig ein. Sie ringt um ihr Leben und ihre Zukunft. Sie sieht sich als einen spirituellen Menschen und Spiritualität ist für sie eine wichtige Ressource. Sie kennt tiefe Erfahrungen der Naturverbundenheit und von Einheitserfahrungen in der Meditation. Sie ist unsicher, was sie sich spirituell zumuten kann, wie sie ihr jetziges Leben gestalten soll und wie sie zu einer Balance finden kann. Das Ziel ist, spirituell eine Form zu finden und zu praktizieren, in der sie sich erleben und würdigen kann, sich von Gott getragen weiß und sich gleichzeitig nicht spaltet. In der Begleitung arbeiten wir zunächst daran, wie sie ihre verschiedenen Realitätsinseln und Ich-Fragmente verbinden und wie sie ihren Alltag bewältigen kann. Dann steht der Umgang mit ihrer Krankheit im Mittelpunkt. In einer späteren Phase probiert sie wieder einfache Meditationsformen. Sie zentriert sich immer wieder auf sich selbst und auf Gott und findet in diesem Kontakt Balance, Hoffnung und Kraft.

Assagioli, Roberto (1990): Selbst-Verwirklichung und psychologische Störungen, in: Grof, S. Grof, C.: Spirituelle Krisen, München 1990, 55-83

Arokiasamy, Arul M. (1991): Leere und Fülle, München 1991

Frielingsdorf, Karl (1992): Dämonische Gottesbilder, Ihre Entstehung, Entlarvung und Überwindung, Mainz, 1992

Fischer, Johannes (1999): Resonanz in der Nootherapie und den spirituellen Exerzitien, unv. Abschlußarbeit, 1999

Helg, Felix (2000): Psychotherapie und Spiritualität, östliche und westliche Wege zum Selbst, Düsseldorf, 2000

Ignatius von Loyola (1988): Geistliche Übungen und erläuternde Texte, Graz, 1988

Ders. (1961): Das Geistliche Tagebuch, Haas, A.. Knauer, P. (Hrg.), Freiburg, 1961

James, William (1997): Die Vielfalt religiöser Erfahrungen, Frankfurt a. M., 1997

Niemann, Ulrich (2003): Wert und Sinnvorgaben als notwendige Bedingung für wirksame Psychotherapie, in: Lanfermann/Pompey (Hg.): Auf der Suche nach dem Leben begegnet dir Gott, Mainz, 2003, 112- 125

Painadath, Sebastian (2002): Der Geist reißt Mauern nieder, München, 2002

Petzold, Hilarion: Nootherapie und „säkulare Mystik“, in: Petzold: Psychotherapie, Meditation, Gestalt, Paderborn, 1983, 13-22

Petzold, H., Sieper, J. (1993): Integration und Kreation, Paderborn, 1993

Pompey, Heinrich (2003): Die Struktur-Analogie theologischer und psychologischer „Wirklichkeiten als Grundlage pastoralpsychologischer Theorie und Praxis, in: Lanfermann/Pompey (Hg.): Auf der Suche nach dem Leben begegnet dir Gott, 2003, 31-45

Scharfetter Christian (1998): Ganzheit und Ganzheitlichkeit in der Psychotherapie, in: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1/98, 60-67

Scharfetter, Christian (1999): Der spirituelle Weg und seine Gefahren, Stuttgart, 1999

Sudbrack, Josef (1996): Religiöse Erfahrungen und Wahn, in: Geist und Leben, 3/1996, 194-210

Teresa von Avila (1979): Die innere Burg, Zürich, 1979

Walach Harald (2000): Narzißmus-Der Schatten der Transpersonalen Psychologie, in: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 2/2000, 53-69

Zulehner, Paul M. (2003): Megatrend Religion, in: Stimmen der Zeit 2/03, 87-96

Johannes Fischer 2003

Veröffentlichung in:

Utsch, M., Fischer, J. (2003). Im Dialog mit der Seele, Transpersonale Psychologie und christlicher Glaube, Jünster: LiT-Verlag, 113-127