

Beitrag Nr.: 20

Datum: Dezember 2020

Autor/in: Udo Baer und Gabriele Frick-Baer

Vorbemerkung

Mit dem Thema Spiritualität beschäftigen wir uns explizit seit über 20 Jahren. Nun fassen wir unsere Erfahrungen und Ansichten zusammen. In einem ersten Teil veröffentlichen wir unsere Gedanken zur Spiritualität, wie sie grundlegend in unser leibphänomenologisches und leibtherapeutisches Menschenbild eingebettet sind, um schließlich in einem zweiten Teil die Spiritualität in der therapeutischen Begegnung in den Vordergrund zu stellen. Den Ausklang widmen wir der Ärztin, Psychoonkologin und Therapeutin Rachel Naomi Remen.

„Spiritualität im Menschenbild der Kreativen Leibtherapie“

Spiritualität und Menschenbild

„Jeder Therapeut, jede Therapeutin arbeitet auf der Grundlage eines Menschenbildes. Es mag bewusst oder unbewusst sein, in jedem Fall ist es wirksam. Jedem therapeutischen Verfahren liegt ein bestimmtes Menschenbild zugrunde, und es ist notwendig, dieses Menschenbild explizit zu formulieren. Nur dann kann es sich der kritischen Auseinandersetzung stellen, und nur dann können sich Therapeutinnen und Therapeuten daran orientieren.“¹

Die Frage, die sich hier der Beantwortung stellt, ist: Wie passen das der „Kreativen Leibtherapie“ zugrundeliegende Menschenbild und „Spiritualität“ zusammen? Oder umgekehrt: Wie passt Spiritualität in unser Menschenbild?

¹ Baer, Udo (2012): Kreative Leibtherapie – Das Lehrbuch. Berlin. S. 2.

Zunächst einmal die Definition von Spiritualität in Wikipedia:

„Spiritualität (von lateinisch *spiritus* ‚Geist, Hauch‘ bzw. *spiro* ‚ich atme‘ – wie altgriechisch ψύχω bzw. ψυχή, siehe *Psyche*) ist die Suche, die Hinwendung, die unmittelbare Anschauung oder das subjektive Erleben einer sinnlich nicht fassbaren und rational nicht erklärbaren transzendenten Wirklichkeit, die der materiellen Welt zugrunde liegt. Spirituelle Einsichten können mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, mit der Erfahrung der Ganzheit der Welt in ihrer Verbundenheit mit der eigenen Existenz, mit der ‚letzten Wahrheit‘ und absoluter, höchster Wirklichkeit sowie mit der Integration des Heiligen, Unerklärlichen oder ethisch Wertvollen ins eigene Leben verbunden sein.“

Heribert Prantl beschreibt und umschreibt Spiritualität in seinem Artikel „Aufatmen!“² anlässlich der Bedeutung von Pfingsten, der Geschichte der Ausgießung des Heiligen Geistes im Christentum: „Sie [die Geschichte] erzählt von göttlicher Beatmung. Wo in deutscher Übersetzung ‚Geist‘ steht, steht im Hebräischen ‚ruach‘ und im griechischen ‚pneuma‘, beides heißt in der Grundbedeutung ‚Atem‘. [...] Pfingsten ist also die Vision des befreiten Aufatmens, der vollkommenen Kommunikation, des Miteinander-Redens ohne jede Schwierigkeit. Aus deprimierten Menschen werden begeisterte Menschen, die frischen Wind spüren, sich wieder hinaustrauen, die frei heraus reden, die an die Zukunft glauben. In Zeiten von Corona glaubt man, dass es wirklich ein Wunder sein kann, wenn das wieder geht.“

Ersetzen wir „Pfingsten“ durch „Therapie“, orientiert sie sich nach unserer Vorstellung an der Vision des befreiten Aufatmens, würdigt die leidvollen Erfahrungen und weiß, dass Heilung oft auch ein Wunder ist, wenn es wie ein Wunder erlebt wird.

Ein grundlegender Aspekt der Leiblichkeit, wie wir sie verstehen, ist das geistige Erleben eines Menschen.³ Es ist wie das Körpererleben, die Gefühlswelten und das soziale Erleben eingebettet in die Ganzheit des Erlebens eines Menschen. Der „Geist“

² Süddeutsche Zeitung v. 30.05.2020

³ Baer, a. a. O., S. 40 ff.

ist ein Bestandteil, ein Aspekt des „Leibes“. Der Geist, das geistige Erleben, wiederum schließt das Denken über sich und die Welt, schließt das Wissen und das Selbstkonzept, den Glauben, die Religiosität und Spiritualität, die Geheimnisse und intimen Erinnerungen, die Träume, die Werte, Normen und die Weltanschauung und das Menschenbild eines jeden Menschen in seiner Subjektivität und Individualität ein. So wie Leib und Geist leibphänomenologisch nicht voneinander zu trennen sind, so passt auch die Ausklammerung oder Abspaltung von Spiritualität aus der praktischen leibtherapeutischen Arbeit nicht in unser Menschenbild. Aber: Wir bekräftigen hiermit noch einmal folgende Grundauffassung, wie wir sie bereits in einer Rede anlässlich des Thementages „Spiritualität und Therapie“ im Dezember 2003 formulierten:⁴ Spiritualität ist wichtig und Thema in der Therapie – aber Therapie ist nicht Spiritualität! Woran Menschen glauben, wie sie glauben, womit sie spirituell verbunden sind, ist ihre individuelle, subjektive Angelegenheit und keine Vorgabe der Therapie. Spiritualität ist ein Bestandteil des Lebens und Erlebens der Menschen – für manche mehr, für andere weniger wichtig, für andere von zentraler Bedeutung. In unserer therapeutischen Arbeit begegnen wir diesem Thema und es hat Sinn, den Umgang mit Spiritualität in der Kreativen Leibtherapie zu beleuchten.

Erlebensqualität Spiritualität

Wenn wir Menschen nach ihrer Spiritualität fragen, erhalten wir sehr unterschiedliche Antworten. Die einen verbinden damit die sonntägliche Teilnahme an einem Gottesdienst, andere ihre Naturverbundenheit oder den Glauben an ein vorbestimmtes Schicksal. Dass Spiritualität in Religionsgemeinschaften gelebt wird, betrifft viele Menschen, auch wenn die Anzahl immer geringer wird, wie es zumindest für die katholische und evangelische Kirche in Deutschland gilt. Der Glaube an einen mächtigen und gestaltenden Gott eint das Christentum, das Judentum und den Islam. Einem solchen Glauben organisiert zu folgen, dienen die unterschiedlichen Religionsgemeinschaften, die Verhaltensregeln bestimmen und Glaubenssätze

⁴ Baer, Udo: Spiritualität und Therapie. In: *therapie kreativ*, Heft 39/40, September 2004.

kanonisieren. Doch für viele Menschen innerhalb wie außerhalb von Religionsgemeinschaften hat Spiritualität über die Formen der Religiosität hinaus hohe Bedeutung für ihr Leben und ihre Lebensqualität.

Eine zentrale Erlebensqualität ist dabei die *Verbundenheit*. Die Menschen erleben ihre Spiritualität als Erfahrung, die sie über ihr eigenes Leben und die Begegnung mit anderen Menschen hinaus mit der Welt, mit der Natur oder mit anderen Aspekten ihrer Leiblichkeit verbinden. Diejenigen, die einer Religions- und Glaubensrichtung angehören oder ähnlichen spirituellen Wegen folgen, fühlen sich miteinander verbunden, fühlen sich zu einer Gemeinschaft zugehörig. Dieses Gefühl, verbunden zu sein, stärkt und hebt.

Ein zweiter Aspekt der Spiritualität ist für viele die *Sinnhaftigkeit*. Spiritualität kann dem einzelnen Menschen in seiner Lebensumwelt allein oder in der Begegnung mit anderen über seinen Alltag hinaus die Möglichkeit eröffnen, über die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens zu sinnieren, und so eine Orientierung und ein Boden für sein alltägliches Leben sein. Warum lebe ich? Was ist der Sinn meines Lebens? Woran soll ich mich orientieren? Spiritualität kann auf solche Fragen, auch und gerade in Momenten der Verzweiflung und dem Erleben von Sinn- und Ausweglosigkeit, Antwort geben und sinnstiftend wirken.

Der dritte Aspekt besteht für viele Menschen in dem *Vertrauen*. Wer an eine höhere Instanz glaubt, vertraut sich und sein Leben ihr an. Wer sich mit der Natur und der Menschheit spirituell verbunden fühlt, vertraut auf die Kraft, die aus der Verbundenheit entsteht. Wer aus seiner Spiritualität Sinnhaftigkeit entwickelt, vertraut auf die darin enthaltenen Werte. Spirituell zu vertrauen, lässt in vielen Menschen ein Gefühl der Geborgenheit entstehen, ein Gehaltensein in etwas, das über den Menschen hinausgeht.

Ein vierter Aspekt drückt sich in Ritualen aus. Von der Fastenzeit bis zu Pilgerwegen, von Gottesdiensten und Gebetsritualen bis zum Besuch von Tempeln und Kirchen

können solche Rituale vielfältige Formen annehmen, die den Gläubigen *Sicherheit und Halt* geben.

Ein fünfter Aspekt schließlich zieht sich durch die meisten Glaubensströmungen: Menschen erleben ihren *Platz in Zeit und Raum*. Die Tradition schafft eine Verbindung aus der Vergangenheit in die Gegenwart. Der Glaube oder die spirituelle Verbundenheit eröffnet eine Verbindung in die Zukunft. In vielen Religionen gibt es ein Oben und ein Unten und wird dem Menschen ein Platz im Raum zugewiesen. Andere spirituelle Vorstellungen betonen eher horizontale Verbindungen zu anderen Menschen oder zur Natur.

Der Spiritualität kann für den einzelnen Menschen auch die Bedeutung innewohnen, sich als „beseelt“ zu erleben oder der Sehnsucht Raum zu geben, sich geborgen und geschützt zu fühlen. Oder sie dient der Orientierung auf dem Weg, den eigenen Spirit zu befreien, Erstarrtes lebendig werden zu lassen und Gefesseltes zu befreien.

Wir wollen und können hier keine Analyse der vielfältigen Aspekte von Spiritualität leisten, möchten aber mit diesen Zeilen einige Hinweise geben, wie vielfältig und unterschiedlich Spiritualität erlebt und erfahren werden kann.⁵ Um diese Differenziertheit, Wirksamkeit und Bedeutsamkeit für das Erleben eines Menschen gilt es zu wissen. Diese Aspekte sind universaler als die spezifischen Inhalte bestimmter Glaubens- und Religionsgemeinschaften. Spiritualität kann der Unterdrückung von Lebendigkeit und Würde dienen, aber auch deren Befreiung. Und spätestens da hat das Thema Spiritualität seinen bedeutsamen und originären Platz in der Therapie. Es ist nach unserer Überzeugung für uns als Kreative Leibtherapeut*innen nötig, diese Vielfalt zu respektieren und sie, den anderen Menschen und uns jeweils selbst zu würdigen.

⁵ Siehe u. a. MacGregor, Neil (2018): Leben mit den Göttern. München.

Die vier Ja und die fünf Nein der Würdigung

Das Ja zur Individualität

Das erste Ja ist ein Ja zur Individualität, zum Anerkennen der Subjektivität. Jeder Glaube, jede Spiritualität ist etwas Besonderes, Individuelles, Eigenes. Menschen mit gleichen oder ähnlichen spirituellen Haltungen finden sich idealerweise zusammen in Gemeinschaften, die ihrem Glauben mit Ritualen einen Rahmen und festen Halt geben, ohne sie zu entmündigen. Jeder Mensch hat ein Recht auf seinen Glauben und auf seine eigene Spiritualität; dazu sagen wir in unserer therapeutischen Arbeit Ja, das unterstützen wir. Dies bedeutet auch, den Eigensinn der Klient*innen zu unterstützen, ihren Sinn für das Eigene, für eigene Werte, für ihren eigenen Lebenssinn, für ihren ihnen eigenen Glauben. Es gilt, die Klient*innen ernst zu nehmen in ihren Fragen und ihren Antworten, in ihren Werten und in ihren spirituellen Sehnsüchten. Es gilt, sie dabei zu unterstützen, dem Bekannten, das ihnen hilfreich und lebensunterstützend ist, und dem Neuen, das es zu entdecken gibt, Achtung zu erweisen. Diese Achtung braucht Zeit und Muße. Auch wenn im Alltag vielleicht nur Minuten reichen müssen und reichen: In jedem Fall braucht der individuelle Respekt vor Spiritualität und Glauben Wertschätzung und Achtsamkeit.

Oft erleben Menschen ihre spirituellen und Glaubenszusammenhänge als etwas, das im Alltag zu kurz kommt, und sprechen das in der Therapie an. Sie wissen es, aber kriegen die Kurve nicht, ihre Spiritualität lebendig werden zu lassen. Manchmal liegt ihr Weg darin, für eine Woche ins Kloster zu gehen und zu meditieren, noch häufiger aber besteht der Weg darin, im Alltag kleine, aber gewichtige Pausen des Innehaltens inmitten der Geschäftigkeit und des Stresses zu schaffen. Spiritualität braucht Innehalten. Oft halten Menschen erst dann inne, wenn sie in der Krise sind, wenn sie in absoluter Not sind, wenn ihr Körper sie zwingt innezuhalten, wenn sie verlassen werden, wenn sich ihre Lebensumstände dramatisch verändern oder verändert werden. Uns ist ein wichtiges Thema in der Therapie, dass Menschen sich über die therapeutischen und spirituell-ritualisierten Situationen hinaus kleine Nischen suchen, kleine Pausen des Innehaltens, um ihrer Spiritualität und dem, was sie beschäftigt, Platz zu geben.

Das Ja zum Hier und Jetzt

Das zweite große Ja gilt der Überzeugung, dass Spiritualität und Glaube nicht nur etwas sind, was sich weit oben im Himmel oder im Kosmos, also ganz weit weg, befindet (vielleicht auch?), sondern auch etwas sind, was im Hier und Jetzt vorhanden ist, im alltäglichen Leben. Spiritualität ist leiblich, ist erfahr- und erlebbar, ist auch körperlich, hat eine Verankerung im Körper. Spiritualität ist klanglich, ist bildhaft. Spiritualität können wir in die Hand nehmen, sie kann aus unseren Händen heraus entstehen, erwachsen, sich entwickeln.

Wir sagen Ja zu einer Therapie, die die Klient*innen dabei begleitet, auf Entdeckungsreise zu gehen, ihre Kreativität (ihre schöpferische Kraft, ihr schöpferisches Vermögen) zu nutzen, um ihre Spiritualität mit den Händen zu erfassen und zu gestalten, sie mit ihrem Körpererleben zu verbinden und in ihre Gefühlslandschaft einzuweben, ihren inneren Bildern Glauben zu schenken und ihren inneren Klängen zu lauschen ... Diese Reise öffnet Fenster zur Entdeckung des inneren Reichtums und zu den Kostbarkeiten, die das (spirituelle) Leben des einzelnen Menschen erweitern und würdigen.

Das Ja zum Konkreten

Das dritte Ja, das unmittelbar aus dem zuvor Gesagten erwächst, ist das unserer Erfahrung nach berechnete Vertrauen in die therapeutische Wirksamkeit, wenn man Klient*innen dazu anregt, das, woran sie glauben, zu konkretisieren. Wenn eine Klientin als ihre spirituelle Haltung beschreibt, dass sie sich mit der Natur verbunden fühlt, dann fragen wir in der Therapie: „Woran merken Sie das konkret? Wie leben Sie das konkret?“ Wenn ein Klient sagt: „Ich glaube an ein Leben nach dem Tod, das ist mir wichtig“, dann fragen wir nach, woran er merkt, dass es ihm wichtig ist, und wie ihm dieser Glaube konkret im Leben Rückendeckung geben, Trost sein und Unterstützung gewähren kann. Es ist nicht nur wichtig, woran ein Mensch glaubt und wie, sondern es ist auch wichtig, dass er sich konkret der Einzigartigkeit seines Glaubens und seiner Spiritualität bewusst wird, damit diese ihm für die Bewältigung seines Alltags hilfreich und unterstützend zur Verfügung stehen.

Wenn Glaube und Spiritualität konkret werden, öffnet sich das Fenster zur Kreativität. Menschen erschaffen und erfreuen sich an Symbolen, an individuellen, ganz persönlichen Symbolen. Manchmal sind dies Klänge, die ihr Herz öffnen und sie beseelen, manchmal Bewegungen, manchmal Gesten, die sie vielleicht aus ihren Glaubenszusammenhängen aufgreifen und sich zu eigen machen, zumeist Bilder oder Objekte, die mit ihrem bleibenden Charakter einen Platz in Zeit und Raum behalten können. In allen diesen Symbolen wirkt die heilende Kraft der kreativen Therapien. In der künstlerischen Gestaltung zeigen sich die persönliche Ausdrucksform und die Eigensinnigkeit der Spiritualität eines Menschen.

Das Ja zur Zwischenleiblichkeit

Im therapeutischen Raum der Begegnung kann es geschehen, dass sich Klient*in und Therapeut*in, zwei Individuen, im Hier und Jetzt einander spirituell zumuten (im Sinne von: mit der Seele zuwenden, aus dem mittelhochdeutschen „muot“, Mut, Gemüt). Weil uns nichts schwerer in Worte zu fassen scheint als das, was in diesen Momenten in der Therapie geschehen kann, hier der Versuch, es an einem Beispiel zu verdeutlichen:

Eine in ihrer Kindheit schwer durch viele Formen der Gewalt misshandelte Frau fällt auf die Frage der Therapeutin, wie sie ihr Martyrium überlebt hat, nach langem nachdenklichem Suchen ihr Großvater ein. Nachdem er gestorben sei – da sei sie sechs oder sieben Jahre alt gewesen –, sei endgültig alles Licht aus ihrem Leben gewichen und sie habe viele Jahre nur im Dunkeln, in ihrer Hölle, verbracht. Sie habe niemanden mehr gehabt, der ihr gezeigt hätte, was „richtig“ und liebenswert an ihr ist, niemanden mehr, der ihr geholfen hätte, sich in der Welt zurechtzufinden, niemanden mehr, der ihr im Garten und im Wald die Schönheit des Lebens gezeigt hätte, niemanden mehr, der sich an ihrem Tanz erfreut hätte ... Und sie fängt bitterlich an zu weinen – endlich, wie sie selbst sagt. Sie habe nicht mehr an ihn gedacht, er sei in ihrem Erleben unrettbar für sie verloren gegangen. Nun, da sie in der Therapie Hilfe gesucht hat, weil sie sich in ihrem aktuellen Leben wieder „am Ende“, hoffnungslos verloren, wertlos und zutiefst einsam fühlt, erfährt sie in dieser Situation der tiefen Trauer so etwas wie eine kleine Erlösung. Nun bestimmt die Erinnerung an den

Großvater die Atmosphäre des therapeutischen Raums der Begegnung. Seine „geistige“ Präsenz verbindet in diesem Moment Klientin und Therapeutin, bildet den gemeinsamen Bezugsrahmen des Erlebens. Unabhängig davon, ob die Therapeutin an ein Leben nach dem Tod glaubt oder nicht – bedeutsam für diesen therapeutischen Moment scheint ihr allein die Frage zu sein, ob die Klientin ihren Großvater *spürt*. „Ja“, sagt sie, „ich spüre ihn als guten Geist. ... Nein, nicht als Schutzengel, denn geschützt hat er mich nicht.“ Und sie weint wieder. „Wenn Ihr Großvater Sie jetzt so sehen würde, was würde er Ihnen sagen?“ – „Ach, Mädchen!“, würde er sagen. Ach, was er sagen würde, weiß ich gar nicht, aber er würde mich an die Hand nehmen und sagen: ‚Lass uns weggehen von den Menschen, die uns nicht guttun. Ich begleite dich. Du schaffst das. Du hast schon so viel geschafft in deinem Leben. Und du hast es verdient, endlich glücklicher zu sein. Du wirst andere Menschen finden, glaub mir.‘“

Das Nein zu Heilsversprechungen

In unserer therapeutischen Praxis werden wir selten als Menschen gesucht, die Klient*innen auf dem Weg spiritueller Suche unterstützen. Dafür wenden sie sich eher an andere, an Seelsorger*innen oder spirituelle Gruppen, von denen sie sich Unterstützung auf ihrer Suche erhoffen. Wir begegnen vor allem vielen und auch massiven Verletzungen, die Menschen durch Glaubensgemeinschaften und familiäre Erfahrungen mit Glauben und Spiritualität zugefügt worden sind. Daraus entwickelten wir die fünf Nein. Wir sagen Nein zu Verletzungen und Entwürdigungen, die unter dem Banner der Spiritualität einschließlich des Glaubens zugefügt worden sind und zugefügt werden. Wir sind dabei parteilich auf der Seite der leidenden Klient*innen.

„Wenn ich eine schlechte Note aus der Schule nach Hause brachte, dann hieß es von meinen Eltern: ‚Du lebst nicht gottgefällig. Gott will, dass du auf Erden etwas leistest, damit du ins Himmelreich kommst!‘“, erzählt ein Klient. In seiner Erfahrungswelt war das Versprechen auf sein seelisches Heil aufs Engste mit Leistungsdruck verknüpft, was dazu führte, dass er so lange „leistete“, bis er vollkommen erschöpft zusammenbrach.

„Ich war als Kind oft krank“, erzählt eine Klientin. „Immer musste ich mir anhören, dass mich damit Gott für meine Sünden straft. Ich war selbst schuld. Meine Krankheit war nur die gerechte Strafe. Ich war hilflos und dem ausgeliefert, was man in der Schule und in meiner Familie ‚Gott‘ nannte.“

Solche Aussagen, Botschaften und Glaubenssätze, die einen Menschen oft leidvoll prägen, vermitteln: Wenn du gläubiger wärest oder gläubiger gelebt hättest oder leben würdest, würdest du nicht versagen oder krank werden oder hättest du nicht versagt oder wärest nicht krank geworden. Solche Leitsätze sind dazu angetan, zu Leidsätzen zu werden, die das Leben eines Menschen ein Leben lang beeinflussen und in seiner Lebendigkeit einengen, besonders dann, wenn Kinder in diese „Gewissheiten“ hineinwachsen. Heilsversprechen, die dazu geeignet sind, Menschen in Not zu bringen, begegnen wir heute auch in nicht religiösem Gewand sehr häufig. Sie besagen: Die Heilung liegt ausschließlich in dir und deinem „richtigen“ Glauben, für den du dich entscheiden musst. Du *musst* glauben – wahlweise an die Kraft des göttlichen Funkens in dir, an die Heilung durch positives Denken, an Gott, an das Gebet, an Engel, an die Meditation, an bestimmte Rituale ... –, dann wirst du heil werden. Dann wird alles gut. Dann wirst du glücklich. Dann wird die lebensbedrohliche Erkrankung verschwinden ...

Solche Heilsversprechen werden gelegentlich auch in therapeutischen Zusammenhängen ausgesprochen. Therapeutische Heilung wird da an ein bestimmtes spirituelles Verhalten geknüpft. Wir sagen Nein zu solchen unheilvollen und gefährlich machtvollen „Verklebungen“. Zu der Enttäuschung der Menschen, dass sich die Heilsversprechungen, an die sie geglaubt haben, nicht oder nicht im erwarteten Maße erfüllt haben, kommen dann noch Schuldgefühle hinzu: Ich habe nicht tief genug geglaubt, sonst wäre mein Krebs geheilt, mein Kind nicht behindert auf die Welt gekommen, meine Schwester nicht gestorben ... Ich bin schuld! Nach unseren Erfahrungen verstärken solche Schuldgefühle das Leiden, statt es zu lindern. Wir verneinen nicht den Glauben oder andere Regungen der Spiritualität – wir bejahen sie, wie dargestellt, ausdrücklich und wissen um die heilende Kraft der Spiritualität in der therapeutischen Begegnung mit der heilenden Auswirkung auf die leibliche Gesundheit eines Menschen –, aber wir sagen Nein dazu, bestimmte

Glaubensinhalte und spirituelle Denkweisen mit der Heilung von Leiden zu verknüpfen.

Wir sind in unserer therapeutischen Grundhaltung der festen Überzeugung, dass all das heilend wirken kann, was einerseits die Eigenverantwortung der Menschen für ihre leibliche Gesundheit unterstützt, dass andererseits aber ebenso Demut angesagt ist angesichts dessen, was zu ändern nicht in unserer menschlichen Macht steht, weder auf seiten der Klient*innen noch auf seiten der Therapeut*innen. Der Satz „Heilung ist immer auch ein Wunder“⁶ trifft für uns den spirituellen Kern.

Das Nein zur Gleichschaltung

Viele Religionsgemeinschaften, kleine wie große, tendieren dazu, Menschen gleichzuschalten. Dies wird oft als Zwang oder sogar als Unterdrückung erlebt. „Am Sonntag musste ich immer in die Kirche. Immer in den gleichen Anzihsachen. Egal ob ich wollte oder nicht. Selbst, wenn ein Fußballturnier in unserer Regionalliga anstand, von dem meine Eltern wussten, wie wichtig mein Erscheinen für mich und meine Freunde war: Kirche ging vor.“

Für manche Menschen, denen wir in der Therapie begegnet sind, war die Teilnahme an religiösen Ritualen sinnentleert und gar nicht mehr mit dem Glauben verbunden, sondern wurde zu einem hohlen Zwang: „Wir mussten in unserer Kleinstadt zu jedem Gottesdienst – jedem! Das Hauptargument war immer, dass die Nachbarn auch dort hingehen. Wenn wir nicht gesehen werden, dann würde unser Ansehen leiden, dann würden wir schief angeschaut.“

Für manche Menschen sind solche gleichschaltenden Rituale allenfalls ein Ärgernis. Für manche können sie auch Geborgenheit und Sicherheit bieten. Doch viele unserer Klient*innen haben darunter gelitten und leiden weiter darunter, sowohl an der inneren Enge als auch manchmal an ihrer gegenwärtigen Lebensenge.

„Ich bin von einer Mitschülerin gebissen worden. Die Wunde hat sich schlimm entzündet. Ich durfte das nicht der Lehrerin sagen und mich bei niemandem beschweren. Ich hätte erwartet, dass meine Eltern sich an meine Seite stellen. Doch

⁶ Koppe, Angelika (2000): Wo die Piranhas mit den Zähnen klappern – Die Kraft der inneren Bilder in Selbstheilungsprozessen. München. S. 250.

die Eltern der Mitschülerin gehörten zur Christengemeinde. Gegen diese Familie durfte man nichts sagen.“

So zu tun, als ob, und sich so verhalten zu müssen, wie es gar nicht der inneren Überzeugung entspricht, wird den Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins und eines Verhaltens, das die eigenen Impulse achtet und würdigt, verhindern. Deswegen sagen wir Nein zu Gleichschaltung.

Das Nein zu Dogmatismus

Dass manche gläubigen Menschen die Bibel oder den Koran wörtlich nehmen, sei ihnen im Rahmen ihrer Glaubensüberzeugung anheimgestellt. Doch Dogmatismus jeder Art kann insbesondere gegenüber Kindern wie Gewalt wirken. Ein Klient erzählt: „Als wir in der Schule Darwin und seine Entwicklungslehre durchgenommen haben, durfte ich darüber keinen Aufsatz schreiben. Ich musste eine Fünf oder Sechs in Kauf nehmen. Denn meine Eltern bestanden darauf, dass Gott die Welt geschaffen hat, so wie sie jetzt ist, und es keine Entwicklungen gegeben hat. Als wir später im Biologieunterricht Mendel und seine Vererbungsgesetze durchnahmen, habe ich dies meinen Eltern verschwiegen und alle Texte und Bücher mit diesem Thema vor ihnen versteckt. Ich wollte nicht noch einmal das Gleiche erleben.“ Dogmatismus zeigt sich auch in moralischen Dogmen. Das Gebot ‚Du darfst nicht lügen‘ z. B. wird vielen Kindern als dogmatische Keule präsentiert, die schlimme Bestrafungen von Nichtbeachtung und Verachtung, Beschämung und Erniedrigung nach sich ziehen kann. Notlügen z. B., sprich die Not, in der sich Kinder befinden und in Lügen „retten“, finden weder Gehör noch Verständnis.⁷ Selbstverständlich werden wir auch nicht gerne von anderen Menschen angelogen und erleben die Kränkungen und Enttäuschungen, die dem Belogen-Werden innewohnen, manchmal schmerzlich und ermutigen zu Wahrhaftigkeit. Doch wenn ein Gebot aus den Zehn Geboten nicht die Beziehungsdynamik und -qualität zwischen zwei Menschen würdigt, sondern zu einem Dogma mit Absolutheitsanspruch wird, das Eltern, Pfarrer und andere Autoritätspersonen durchzusetzen sich berechtigt fühlen, führt dies zu gewalttätigem

⁷ Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2019): Vom Lügen und Belogenwerden. In: dies. (2019): Würdigen, was ist – Praktische Phänomenologie. Berlin.

Druck, tiefgehender Beschämung und Unterdrückung des aufrechten Gangs – und fördert damit das Gegenteil von dem, was intendiert ist oder zumindest nach unserer Auffassung intendiert sein sollte: die Entwicklung der menschlichen Wahrhaftigkeit im Glaubensbekenntnis.

Das Nein zur Erniedrigung

Viele Glaubensgemeinschaften zeigen in ihren sakralen Bauten, dass die Menschen klein und niedrig sind, während die angebeteten höheren Wesen oben thronen. Und diese Glaubensgemeinschaften implizieren in der Regel Hierarchien, bei denen es ein klar definiertes Oben und Unten gibt. Sakrale Gebäude vieler Glaubensgemeinschaften sind Ausdruck der hierarchischen Vorstellung, dass wir Menschen hier unten auf Erden klein im Angesicht Gottes als höheren Wesens seien. Was für die einen das Gefühl von Geborgenheit impliziert, bedeutet für andere, sich klein im Sinne von unbedeutend zu fühlen. Und diese Vorstellung spiegelt sich dann auch in der weltlichen Ausübung der Religiosität wider: Dem göttlichen „Oben“ entsprechen dann Kirchen-„Obere“ oder andere menschliche Hierarchien, die im besten Fall den gläubigen Menschen ihrer Glaubensgemeinschaft im Sinne Gottes dienen. Das Oben und Unten sind dementsprechend auch Plätze, die Menschen zugewiesen worden sind und werden. Es liegt in der Natur von Hierarchien mit einem Oben und Unten, dass sie anfällig sind für Machtmissbrauch und Erniedrigung. Eine Klientin betont die Erniedrigung, die sie durch Beschämung als Kind erfahren hat: „Mir wurde immer gesagt: Gottvater sieht alles. Und er bestraft dich. Wenn du dich selbst befriedigst – Lust empfinden nannte sich das oder so ähnlich – Gottvater sieht alles. Wenn du schlechte Gedanken hast – Gottvater kennt sie. Wenn du deine Eltern nicht ehrst, wenn du ihnen den Gehorsam verweigerst – Gottvater merkt sich alles fürs Jüngste Gericht. Eitelkeit bestraft er – und als eitel galt ich schon, wenn ich mich im Spiegel anschaute. Ich habe mich deswegen immer geschämt. Immer wieder und immer mehr. Ich hatte keine Intimität. Ich konnte mich nicht verstecken. Ich war völlig entblößt und wartete jede Stunde nur darauf, dass Gottvater oder eines seiner Werkzeuge auf Erden mich bestraft.“ Der Missbrauch des Glaubens zur

Unterdrückung der kindlichen Lebendigkeit, das Gefügigmachen des Kindes durch die Aneignung der göttlichen Autorität durch den Vater, der absoluten Gehorsam im Namen Gottes für sich einfordert, ist in der Lebensgeschichte dieser Frau besonders perfide. Denn er macht auch die sexuelle Gewalt an seiner Tochter, die sie erleiden musste, zu einer selbstverständlich gottgewollten und -gefälligen Tat. Dieses Glaubensgebäude, in das diese Klientin als Kind eingehaust war, schloss die Mutter, die Verwandtschaft und die Gemeinde, in der der Vater eine hervorragende Position einnahm, mit ein, sodass sie mit ihrer Not verzweifelt allein blieb.

Auch esoterisch ausgerichtete Glaubensgemeinschaften erniedrigen vielfach. Zum esoterischen Glauben gehören in seiner ungunstigen Ausprägung zwei Faktoren der Erniedrigung. Erstens gehören diesen Gruppen in der Regel die Menschen an, die sich sicher sind, „auserwählt“ zu sein; dies impliziert, dass die Nichtauserwählten einen niedrigeren Rang und Status haben. Und zu einer esoterischen Glaubensgemeinschaft gehört zweitens, dass es Gurus gibt, die das Wahre erkennen und den Weg erleuchtet weisen. Auch hier gibt es ein Oben und Unten.

„Wir haben fundamentalistische Strömungen, Gruppierungen, bei denen ein Personenkult eine Rolle spielt“, äußert Sarah Pohl, die Menschen berät, die an etwas glauben und dann abrutschen, in einem Interview mit Philipp Bovermann über spirituelle Irrwege aller Art.⁸ „Braune Esoterik. [...] Eine Überschneidung von esoterischen und rechtsextremen Strömungen. Die gab es im Nationalsozialismus schon, nun flackern sie wieder auf und verbreiten sich im Internet. [...] Häufig geht es um eine Rückkehr zur Natur, um reinere und weniger reine Energien, die am Werk sein sollen, so wie es höhere und niedrigere Menschen gibt.“

Eine Klientin erzählt in der Therapie über ihre Erfahrungen: „In der Gruppe, in der ich war, mussten sich alle unterordnen. Wir mussten alle das Gleiche anziehen, zumindest ähnliche Farben. Und wir mussten unseren Anführern huldigen. Alles, was sie taten und von sich äußerten, war richtig, war wahr, erleuchtet und glorreich. Wir mussten folgen. Jede kleine Abweichung, jede kleine Irritation wurde angesprochen

⁸ „Sie hoppen von einem zum nächsten Angebot“, in: Süddeutsche Zeitung v. 05.03.2020, S. 8.

und bestraft, zum Beispiel mit zweistündigen Zwangsmeditationen auf den Knien, die höllisch wehtaten. Ich wurde immer kleiner und kleiner.“

Erniedrigung ist ein Monster der Entwürdigung. Dazu sagen wir Nein, egal in welchem Gewand sie daherkommt. „Es passiert leicht, dass ein Coach in jeder Lebenssituation um Rat gefragt wird. Vielleicht hat er oder sie gar nicht das Ziel, jemanden zu unterstützen, selbst Entscheidungen zu treffen, sondern fördert eine Abhängigkeit oder nimmt sie hin. [...] Ein Coach“ – oder ein Therapeut bzw. eine Therapeutin – „sollte den Fortschritt seines Klienten feiern. Nicht sich selbst.“⁹ Dann kann seine bzw. ihre Begleitung „wie Religion sehr nützlich für die Persönlichkeitsentwicklung sein“ und landet nicht „in Grauzonen zur Esoterik“, die über den Personenkult Abhängigkeiten fördert und dem Begriff der Ganzheitlichkeit, so wie wir ihn verstanden wissen wollen und wertschätzen, Gewalt antut.

Das Nein zur Gewalt

Dass Spiritualität und insbesondere organisierte Glaubensgemeinschaften zur Gewalttätigkeit fähig sind, zeigt die Geschichte. Es gibt keine große Religionsgemeinschaft, unter deren Banner nicht Kriege und Vernichtungsfeldzüge gegen Andersdenkende und Minderheiten geführt wurden. Im Christentum kennen wir die Kriege Karls des Großen bis zu den Kreuzzügen, auch die Religionskriege, z. B. den Dreißigjährigen Krieg, an denen ein Drittel der Menschen, die damals im heutigen Deutschland lebten, zugrunde ging. Der Islam kennt explizit den „Heiligen Krieg“ (Dschihad), dessen teilweise gewalttätige Ausprägungen durch den IS bekannt wurden. Selbst der sich so friedlich gebende Buddhismus kennt Eroberungskriege, die große Teile Chinas von Tibet aus unterwarfen. Auch die Vertreibungen und Gewalttätigkeiten gegen die muslimischen Rohingya im heutigen buddhistischen Myanmar zeugen davon. In Indien begehen im Namen des Glaubens Teile der hinduistischen Bevölkerung Gewalttaten gegen die muslimische Bevölkerung und deren religiöse Stätten. Der Antisemitismus wendet sich vorgeblich gegen Angehörige

⁹ a. a. O.

des jüdischen Glaubens, ist vom Kern her aber gewalttätiger Rassismus von brutalster Menschenverachtung.

Auch Gewalttätigkeit gegen einzelne Menschen ist anscheinend und leider viel zu oft und viel zu häufig mit Spiritualität und Religion verbunden. Wir sprachen es im vorherigen Kapitel bereits an. Da werden Meditierende mit Seilschlägen „ermuntert“, eine korrekte Haltung einzunehmen. Von gewalttätigen Übergriffen und von geistlichem Missbrauch im Konfirmationsunterricht oder in christlichen Familien wird viel berichtet.¹⁰ Mit diesen Erfahrungen unserer Klient*innen werden wir in der Therapie immer wieder konfrontiert.

Auch die in der Öffentlichkeit immer bekannter werdende Verbreitung sexueller Gewalt in Kirchen und christlichen Religionsgemeinschaften zeugt davon. Hier geht es nicht um die unterdrückte Sexualität der im Zölibat lebenden Priester. Hier geht es um Gewalt. Sexuelle Gewalt im kirchlich-religiösen Gewand, erfahren von mit Macht ausgestatteten Kirchenvertretern, ist Gewalt, die die Identität eines Menschen in seinem innersten, intimsten Kern angreift. Klient*innen, die durch Pfarrer, Priester und streng religiös eingestellte Eltern sexuelle Gewalt erleben mussten, wurden mit den Worten „Gott will es so!“ in ihrer leiblichen und damit auch geistigen Unversehrtheit tief geschädigt. Zu glauben eröffnete dann keine Möglichkeiten des Trostes, sondern war und ist manchmal lebenslang Bestandteil gewalttätiger Unterdrückung. Die daraus resultierende extreme Hilflosigkeit trug und trägt nachhaltige Folgen.

Spiritualität in der therapeutischen Begegnung

Menschen, denen wir in der Therapie zu helfen versuchen, sind in der Regel verletzte und gekränkte Personen. Oft haben sie ihre Verbindungen zu anderen Menschen verloren. Sie leiden an mangelnder Zugehörigkeit und sind oft nicht in der Lage, neue Verbindungen oder gar Bindungen zu anderen Personen aufzubauen. Manchmal führt ihr Weg – in der Begleitung einer als vertrauenswürdig empfundenen Therapeut*in – zuerst einmal in das spirituelle Feld, in dem die Zugehörigkeit zum Glauben erlebbar wird. Ist dieses Verbundensein gefestigt, können sich daraus ein heilsamer Boden und

¹⁰ Siehe auch Johnson, David; VanVonderen, Jeff (1996): Geistlicher Missbrauch – Die zerstörende Kraft der frommen Gewalt. Aßlar

die Kraft bilden und entwickeln, um Verbindungen auch zu Menschen herzustellen und zu wagen. Häufiger ist unserer Erfahrung nach allerdings der Weg über den Aufbau einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung, die dann, wie wir es im Abschnitt „Das Ja zur Zwischenleiblichkeit“ ansprachen, das Fenster zur Spiritualität öffnet.

Fenster zur Spiritualität

Auf welchem therapeutischen Beziehungsboden, in welchem therapeutischen Beziehungsgebäude können diese Fenster zur Spiritualität sich öffnen und die Spiritualität und den Glauben im Dienste der Heilung der Klient*innen hineinlassen und Leiden vermindern?

Haltung

Wir sind der Überzeugung, dass sich Klient*innen der folgenden Haltung ihrer Leibtherapeut*innen sicher sein müssen, die sich im Menschenbild und den Grundzügen der Kreativen Leibtherapie begründet und die wir an dieser Stelle noch einmal zusammenfassend skizzieren möchten:

Mit Fragen der Spiritualität im Prozess Kreativer Leibtherapie umzugehen, bedarf keiner besonderen Methoden. Das breite Methodenspektrum Kreativer Leibtherapie kann verwendet werden. Es geht weniger um die Methodik als um eine Haltung. Diese Haltung lässt sich in wenigen Grundsätzen einfach und klar zusammenfassen:

- Therapeut*innen, die auf dem Boden und mit der Überzeugung an die Gültigkeit der Werte der Kreativen Leibtherapie arbeiten, achten die Spiritualität ihrer Klient*innen.
- Sie folgen auch im Feld der Spiritualität der Klient*innen-Kompetenz: Die Klient*innen bestimmen und entscheiden, welche Spiritualität sie wie leben wollen. Die Therapeut*innen respektieren dies.
- Sie unterstützen ihre Klient*innen darin, dass die Wunden heilen können – auch die Wunden, die durch Spiritualität, Glauben und religiöse Gemeinschaften hervorgerufen

wurden. Sie sind nicht parteiisch für die eine oder andere Form der Spiritualität. Sie sind parteiisch für das Leid der Menschen, die sie begleiten.

- Sie verknüpfen Heilungsprozesse nicht mit bestimmten spirituellen Haltungen. Sie können eigene spirituelle Erfahrungen als Ausdruck individueller Begegnung im Einzelfall einbringen. Gerade bei dem empfindsamen Thema der Spiritualität ist es von besonderer Bedeutung, dass alle Interventionen der Therapeut*innen dazu dienen, die Meinhaftigkeit der Klient*innen zu fördern und zu stärken.

Vier Fenster

Im Mittelpunkt unseres Modells der vier Fenster steht das Individuum mit seinem Leiden und seiner Kompetenz, steht die Person im Mittelpunkt ihrer Welt und ihres Erlebens.

In der therapeutischen Beziehung begegnen sich zwei Menschen, die jeweils in diesem Sinne im Mittelpunkt ihrer Welt stehen, in der die Klient*in mithilfe der Therapeut*in Wege aus der Not hin zu einem erfüllteren Leben sucht. Jede(r) von ihnen erlebt ihren/seinen eigenen Zugang zu dem Raum der Spiritualität, des Glaubens, der Verbundenheit mit Gott und/oder der Natur, den Glaubensauffassungen, den Werten ...

Wenn in der Therapie die Frage nach dem Sinn, die Frage nach der Verbundenheit, die Frage nach dem Woher und Wohin und die Frage nach dem Weg zum Glück bzw. zur Liebe auftauchen, dann ist es unserer Erfahrung nach hilfreich, vier Fenster behutsam zu öffnen, die die Spiritualität, die Glaubensauffassungen, die Werte hineinlassen, um in sie hineinzuschauen und sie in die Leiblichkeit miteinzubeziehen, oder auf dem Boden und aus der Atmosphäre der Spiritualität heraus in die Welt hinauszuschauen.

Ein erstes Fenster – und dabei ist die Reihenfolge der Öffnung ganz unerheblich – betrifft die Frage nach dem Sinn des Lebens. In der Therapie begegnet und beschäftigt uns dieses Thema als tiefes Empfinden der eigenen Sinnlosigkeit und Vergeblichkeit allen Bemühens, als Verlust der Sinnhaftigkeit, als Un-Sinn und Wider-Sinn, als Verzweiflung daran, warum Gott nicht „da“ war und ist, wie es sein kann, dass er zulässt, was Menschen anderen Menschen antun ... Diese quälenden Fragen

unserer Klient*innen gilt es gebührend und leiblich zu würdigen, ihnen Platz und Raum zu geben, um danach auf Suche gehen zu können, was sie an Sinnhaftem in ihrem Leben entdecken und finden können, um daraus ihrem Leben eine Richtung (Sinn heißt Richtung) zu geben. Dabei sind wir persönlich der Auffassung, dass es vieles im Leben gibt, was keinen Sinn hat (z. B. Gewalt und andere Formen der Entwürdigung und Traumatisierung), dass aber für viele Menschen wie auch für uns eine große heilende Kraft darin liegen *kann*, daraus ein sinnhaftes Handeln für sich und ihr Leben zu kreieren. Als kompetente Lösung des einzelnen Menschen würdigen wir diesen Weg und wertschätzen ihn, nicht aber als (Glaubens-)Dogma.

Das zweite Fenster berührt die Frage der Verbundenheit. Wieviel Leid den therapeutischen Raum betritt, weil Klient*innen sich unverbunden, nicht zugehörig, einsam und allein in der Welt und verloren fühlen und verloren sind in der Welt, gehört in die Erfahrungswelt aller Therapeut*innen. Da wird das Erleben von Verbindung und Verbindlichkeit in der therapeutischen Beziehung zur Voraussetzung, um sich den verstörenden oder schmerzhaft vermissten Wechselbeziehungen der Klient*innen zu den anderen Menschen, zur Familie, den Arbeitsbezügen, den Freundschaften und der „giftigen“ Atmosphäre der stillen oder lauten Gewalt, in die sie eingehaust sind, widmen zu können. Auf diesem Boden kann darüber hinaus die Suche oder die Gewissheit des Eingebundenseins mit Gott in die Natur, den Kosmos ... das Vertrauen in sich und die Welt stärken. Es kann sich „nach oben öffnen“, wie eine Klientin sagte, als Glaube an „Kräfte, die einfach dazu da sind, uns Menschen wohlwollend zu geben“¹¹.

Das dritte Fenster drückt sich aus in der Frage „Woher komme ich und wohin gehe ich?“. Wir leben im Hier und Jetzt und Therapie geschieht im Hier und Jetzt und sorgt sich um das Hier und Jetzt. Doch Gegenwart braucht Geschichte und Zukunft, braucht Herkunft. Die Klient*innen dabei zu unterstützen, die leidvoll erlebten Lebensphasen der Brüche, Abgründe und Irrwege in der Biografie miteinander in Verbindung zu bringen, ist Aufgabe der Therapie. Manchmal kann es dabei hilfreich sein, auch das spirituelle Fenster zu diesen Fragen hin zu öffnen, denn viele Menschen haben und

¹¹ Koppe a. a. O., S. 250

fast alle Menschen, die wir kennen, brauchen eine geistige, spirituell, intellektuell oder philosophisch begründete Vorstellung davon, woher sie kommen und wohin sie gehen, z. B. nach dem Tod. Wenn wir in der Therapie die Selbstheilungskräfte unterstützen wollen, gehört dieser Aspekt des Erlebens, wenn er für die Klient*in Bedeutung hat, ins Hier und Jetzt der therapeutischen Begegnung.

Ein viertes Fenster zur Spiritualität öffnet sich mit der Frage nach dem eigenen Weg zum Glück. Glück – oder Liebe oder Hoffnung oder wie auch immer der einzelne Mensch seine Vorstellung von einem guten erfüllten Leben bezeichnet und anstrebt – braucht, ob religiös oder nicht, das Wissen darum, dass nicht alles „in unserer Hand liegt“. Glück, Liebe, Hoffnung lassen sich nicht erzwingen. Spiritualität bedeutet für viele Menschen, sich durchlässig zu fühlen in der Verbindung von Unten und Oben, bedeutet oft Rückendeckung im Alltag und sicheren Boden dafür, ein möglichst glückliches Leben zu leben. Jede Klient*in, deren bzw. dessen Leid in der Therapie gewürdigt worden ist, hat unserer Auffassung nach das Recht, in der Therapie nicht nur nach Wegen aus der Not zu suchen, sondern auch Unterstützung zu finden auf der Suche nach ihrer/seiner ganz spezifischen Art und Weise, glücklich zu werden.

Glut unter der Asche

In der leibtherapeutischen Praxis sind einige Aspekte, die schon in vorherigen Kapiteln anklangen, im Umgang mit der Spiritualität besonders wichtig. Wir wollen sie hier noch einmal kurz beleuchten.

Viele Klient*innen haben so schlimme Verletzungen im Zusammenhang mit Glaube und Religiosität erfahren, dass sie mit allem Glauben oder Spirituellen „abgeschlossen“ haben. Manche fühlen widersprüchlich: Sie spüren ihre Verletzung UND sie fühlen eine große Sehnsucht danach, ihre eigene Spiritualität zu entdecken oder wiederzubeleben. Da glüht etwas unter der Asche, aber kann nicht entflammen. Hier begleiten wir diese Menschen zunächst, sich mit der Asche, mit dem Geröll der Verletzungen und Enttäuschungen, der Verzweiflung und der Resignation zu beschäftigen. Dieser Weg kann schmerzhaft sein, denn die Wunden schmerzen. Doch er kann erlösen, denn der damalige Schmerz, die ihnen meist als Kindern zugefügt wurde, kann nun in der therapeutischen Begegnung geteilt werden und sie können

Trost finden. Ob sich am Ende dieses oftmals verwirrenden Prozesses neue spirituelle Wege eröffnen und welche davon für den jeweiligen Menschen dann stimmig sind, ist immer auch ein wenig überraschend.

Schuldgefühle: der strafende und der erlösende Gott

In den meisten verletzenden Erfahrungen mit Religiosität und Glaube, wie sie uns in der Therapie begegnet sind, spielen Schuldgefühle eine gewichtige Rolle. Wacht in der extremsten Form über Gedanken, Gefühle, Körpererleben, Verhalten, über das ganze Sein eines Kindes in seiner Familie und Gemeinde ein Gott, vor dem es keine Geheimnisse und kein Verstecken gibt, dann gerät jede leibliche Regung in Gefahr, Schuldgefühle zu erzeugen oder schon vorhandene Schuldgefühle der Klient*innen zu verstärken. Gegenüber einem „allmächtigen“ Gott, der alle Regeln vorgibt, alles sieht, alles straft ..., kann man nur schuldig werden und meist massive Schuldgefühle entwickeln. Diese Schuldgefühle werden für viele chronisch. Sie fühlen sich immer schuldig, ohne zu wissen, warum. Manche spüren sie nur noch diffus; die Schuldgefühle sind so selbstverständlich geworden, so eingehaust, dass sie zum alltäglichen Bestandteil des Erlebens und Lebens werden.

Diese Schuldgefühle müssen, wenn Klient*innen darunter leiden, thematisiert werden. Es gilt, ein Verständnis davon zu gewinnen, um zwischen konkretem schuldhaften Verhalten und Schuldgefühlen ohne Schuld differenzieren zu können. Und es gilt, einen individuellen Maßstab zu finden für das, was sich in einem Kind als Schuld oder Sünde eingepägt hat, was einverleibt ist. Oft muss die erwachsene Person von der Therapeut*in darin unterstützt werden, sich dem kindlichen Ich zuzuwenden und Mitgefühl zu entwickeln für dessen damalige psychische und geistige Gefangenschaft und Ausweglosigkeit, um ein eigensinniges Gespür für diese Differenzierung zu bekommen.

Der Weg, sich mit religiös begründeten chronischen Schuldgefühlen der Klient*innen auseinanderzusetzen, ist ebenso wie das Maß, in dem Glaubensfragen eine Rolle spielen, eine Angelegenheit der therapeutischen Beziehung und des therapeutischen Prozesses. Dazu ein Beispiel:

Ein Klient litt unter dem grausamen Gottesbild seiner Familie und fundamentalistischen Gemeinde. Der Gott, den er kannte, war ein strafendes Ungeheuer. Ihm gegenüber war er wehrlos ausgeliefert. Es gab in seiner Familie, repräsentiert durch seinen Vater, nur Schuld und Unterwerfung. In der therapeutischen Begleitung waren erste Schritte aus der biografischen Erstarrung gelungen, in der der Klient gefangen gewesen war, als der Therapeut ihm vorschlug, sich doch auch mit einem anderen Gottesbild auseinanderzusetzen und es zumindest in Erwägung zu ziehen, dass es einen Gott geben könnte, der einen wohlwollenden, liebevollen Blick auf die Menschen und ihre menschlichen Schwächen hat, der verzeiht und tröstet ... Dem Klienten öffnete sich im Rahmen seiner spirituellen Orientierung eine Tür zu einer anderen Glaubenswelt. In dieser Intervention ging es von Seiten des Therapeuten nicht um theologische Überzeugungsarbeit, nicht darum, ihn von einem anderen Gottesbild zu überzeugen. Er bot dem Klienten lediglich eine Möglichkeit zu einem Perspektivenwechsel an, sein starres Gottesbild und damit seine eigene Erstarrung aufzuweichen und damit einen Weg aus seinem Leiden zu finden.

Kreative Methoden

Mit Fragen der Spiritualität im Prozess Kreativer Leibtherapie umzugehen, bedarf keiner besonderen Methoden. Das breite Methodenspektrum der Kreativen Leibtherapie, wie wir sie in und aus unserer therapeutischen Arbeit heraus entwickelt und in den Grundlagenbüchern beschrieben haben und in den Fortbildungen vermitteln, eignet sich im Prinzip dazu, je nach thematischem Zugang, nach Situation und kreativer Stimmigkeit.

Auf das aktive Symbolisieren (z. B. Schutzengel) sind wir schon eingegangen.

Nehmen wir als Therapeut*innen ausdrücklich die Dimension der Spiritualität und des Glaubens in die Anregungen für unsere Klient*innen mit hinein, so bieten sich im

kunst- und gestaltungstherapeutischen Bereich darüber hinaus das Leibmandala, das Mandala des Reichtums und die Arbeit mit Imaginationen an.¹²

Eine ganz besondere Bedeutung hat in diesem Zusammenhang die verwandlungs- und prozessorientierte Methode „An hua, oder: die Gestaltung des Geheimen“¹³, wie sie z. B. als Leitfaden durch das Seminar „Woran wir glauben“ führte. Sie eröffnet die Möglichkeit, sich mit dem intimen Thema der Spiritualität, der Religiosität, der Werte und der Sehnsucht im Hier und Jetzt der Gegenwart zu beschäftigen, aber auch mit den manchmal als schmerzvoll empfundenen und an der Lebendigkeit hindernden Brüchen in der eigenen Biografie.

„Musik transzendiert. [...] Eine Erlebensqualität des Musizierens und Musikhörens besteht darin, dass über das Alltagsleben hinaus reichende Aspekte angesprochen werden. Man mag diese religiös nennen oder spirituell oder sie mit Sinnfragen verbinden, das sei jedem Einzelnen überlassen. In jedem Fall berichten viele Menschen davon, dass Musizieren und Musikhören sie existentiell berührt haben, ‚bis in die Tiefe erschüttert‘ usw. Dies mag damit zusammenhängen, dass die im Dunkeln liegenden Anfänge des Musizierens wahrscheinlich in sakralen Gesängen und Klängen lagen.“¹⁴ In unserer therapeutischen Arbeit nutzen wir diese Qualität, die der Musik, dem Musizieren und dem Musikhören, innewohnt, um dem biografischen und spirituellen Leiden der Menschen mit dem Reichtum der musiktherapeutischen leiblichen und Menschen verbindenden Methoden zu begegnen. In diesem Zusammenhang weisen wir besonders auf die Anregungen zu „Klänge der Stille“ hin, die nicht „eine Verneinung von Klängen und ein Fernbleiben von Lärm“¹⁵ ist, sondern eine Vielfalt von Erlebensqualitäten beinhaltet: die laute und die leise Stille, die stolze Stille, die schweigende und die klirrende Stille, die bedrückende und verachtende Stille, die schlaffe und die staunende Stille ... Ein weiterer Hinweis betrifft die Arbeit

¹² Die genannten Anregungen und Anleitungen finden Sie genau beschrieben in: Baer, Udo (2016): Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder ... – Kunst- und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle. Berlin.

¹³ a. a. O., S. 100

¹⁴ Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2009): Klingen, um in sich zu wohnen – Methoden und Modelle leiborientierter Musiktherapie – vom klingenden Namensbild bis zum musikalischen Dialog. Band 2, Berlin. S. 170.

¹⁵ a. a. O., S. 11

mit der eigenen Stimme der Klient*innen. Angebunden an den Atem eröffnet sie einen intimen Weg zu der Verbindung von Eigensinn, menschlicher Verbundenheit und Spiritualität, besonders dann, wenn eine gemeinsame, dialogische Erfahrung auf dem Boden einer vertrauten, vertrauensvollen und „stimmigen“ therapeutischen Begegnung möglich ist.¹⁶

Im tanz- und bewegungstherapeutischen Bereich¹⁷ findet sich die Anregung zu einem „Tanz des Glaubens“, der, unseren Prinzipien von Leibtänzen entsprechend, den besonderen Fokus auf das individuelle Pulsieren des Atems, auf das Körpererleben und das Suchen und Finden des inneren Ortes des Glaubens, der Spiritualität, der Werte und der Botschaften legt. Seinen Ausdruck findet dieser Ort dann von innen nach außen in individuellen Gesten oder (kleinen) Bewegungen, bis sich diese Bewegungen in einem ganz eigenen Tanz in den Raum hinein, vielleicht hin zu den anderen und in die Welt hinein, öffnen.¹⁸ Auch der „Tanz des Schutzengels“, der „Tanz, nach den Sternen zu greifen“ oder „der Tanz des unzerstörbaren Kerns“¹⁹ sind geeignet für die ausdrückliche Modifizierung und den Einbezug der Spiritualität in die Anregungen von Seiten der Therapeut*innen für ihre Klient*innen. Wenn wir im therapeutischen Zusammenhang z. B. in Gruppen zu Kreistänzen, zu Bewegungsritualen, zum Hexentanz o. Ä. auffordern oder Tarotkarten als Bilderteppich auslegen und bitten, sie als „Choreografie“, als Inspiration für einen Tanz zu nehmen, dann nicht mit der Absicht, durch ritualisierte Praktiken in einem festen Rahmen an etwas Übernatürliches glauben zu machen, das „dann wiederum in Ekstase münden soll, einem Zustand, in dem man ‚außer sich‘ ist, in dem das Ich nicht mehr Herr im eigenen Haus ist, sondern sich ganz der Situation hingibt.“²⁰ So groß die berechtigte Sehnsucht von uns Menschen ist, Schmerzen nicht mehr zu spüren, Kontrolle abzugeben, nicht so schwer am eigenen Leid zu tragen und sich

¹⁶ Siehe a. a. O, Band 1.

¹⁷ Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2001): Leibbewegungen, Herzkreise und der Tanz der Würde – Methoden und Modelle der Tanz- und Bewegungstherapie. Berlin.

¹⁸ a. a. O., S. 215 f.

¹⁹ Frick-Baer, Gabriele; Peter-Bolaender, Martina (2008): Bewegte Imagination in Tanz und Tanztherapie. Neukirchen-Vluyn.

²⁰ Hanske, Paul-Philipp: Im Licht der Gegenwart – Warum Esoterik und Spiritualität gerade jetzt um sich greifen. In: Süddeutsche Zeitung Magazin, S. 47.

loszulösen vom Alltag – was die Menschen schließlich in die Therapie führt –, so wenig dürfen unsere leibtherapeutischen kreativen Anregungen den esoterischen Ansprüchen genügen, die „auch bei weniger invasiven Praktiken wie dem Kartenlegen“ dazu führen, dass „Kontrolle abgegeben wird, in diesem Fall an Geister, die die Geschicke lenken. Das Ich löst sich auf – in der absoluten Gegenwart. Es ist egal, was gestern passierte, und noch viel mehr, was morgen passieren wird.“²¹

Therapeutische Begegnung spielt immer im Hier und Jetzt, bezieht dabei die Vergangenheit mit all den in diesen Momenten relevanten schlimmen und guten Erfahrungen mit ein und orientiert sich an den Wünschen für eine bessere Zukunft. Statt Auflösung in der Gegenwart streben wir an, die Klient*innen dabei zu unterstützen, ganz in der Gegenwart, in genau diesem Hier und Jetzt, zu *sein*, statt „außer sich“ ganz „in sich“ zu sein, statt „nicht mehr Herr im eigenen Haus“ zu sein, sich in sich „einzuhausen“. Leibtherapie unter Einbezug der Dimension Spiritualität zielt prinzipiell auf das „Aufrichten in Würde“.

Widersprüche

Eine der wichtigsten Erfahrungen für uns ist, dass wir als Therapeut*innen im Umgang mit dem Thema Spiritualität Widersprüche aushalten müssen.

Der erste Widerspruch besteht darin, dass Therapie, wie wir sie verstehen und betont haben, keine spirituelle Haltung vorgeben darf; dass Therapie nicht davon ausgehen darf, dass Spiritualität heilt, dass aber andererseits für die einzelnen Menschen ihre Spiritualität Thema werden darf, ja oft muss. Ihre persönliche Spiritualität zu entdecken und zu entfalten, kann durchaus einen bedeutsamen, manchmal als existentiell erlebten Baustein, der den Unterschied zwischen ungelebtem Leben und Lebendigkeit macht, auf ihrem Weg bilden.

Mit diesem Widerspruch eng verbunden ist der zweite Widerspruch: In der Therapie begegnen sich zwei Menschen, die Person der Therapeut*in, die ihre Spiritualität ernst nimmt, und die Person der Klient*in, die auch ihre Spiritualität ernst nimmt, ernst

²¹ a. a. O.

nehmen darf, ernst nehmen soll. Therapie ist immer Austausch, beinhaltet also auch, dass es zwischen diesen beiden Menschen in all ihren persönlichen Dimensionen, einschließlich der spirituellen, einen Austausch gibt – und das ist auch gut so. Dabei gilt es der Tatsache ins Auge zu schauen, dass dies kein machtfreier Raum ist, in dem der Austausch zwischen den beiden stattfindet. Der Therapie wohnt immer der Widerspruch inne, dass auf der einen Seite die Person der Therapeut*in Macht hat – die Macht ihres Status, die Macht ihres Know-hows, die Macht ihrer Erfahrung, manchmal auch die Macht ihrer persönlichen Stabilität, die Macht der Helfenden – und dass auf der anderen Seite Therapie offene Begegnung sein soll und sein will. Und beides ist Therapie. Wir streben eine offene Begegnung an, in der jede Klient*in auch den Freiraum hat, die eigene Spiritualität zu entfalten, zu entdecken und zu leben, und wir wissen gleichzeitig, dass wir als Therapeut*innen mit unseren Auffassungen und Haltungen, auch unseren spirituellen, Macht und Einfluss ausüben können, ob wir das wollen oder nicht. Diesen Widerspruch gilt es auszuhalten. Der einen Therapeut*in hilft dabei, sich in der Äußerung seiner bzw. ihrer eigenen spirituellen Haltung im therapeutischen Kontext eher zurückzuhalten, um überwiegend denen der Klient*innen bestimmenden Raum zu geben. Eine andere Therapeut*in eröffnet vielleicht dadurch mehr Raum, indem er oder sie höchstpersönliche Gedanken zur eigenen Spiritualität preisgibt und damit einen Boden des Vertrauens fürs Eigene der Klient*innen schafft. Welche grundsätzlichen Akzente jede Therapeut*in setzt, ist seine bzw. ihre persönliche Entscheidung wie ausdrücklich die der Klient*innen und hängt selbstverständlich ebenso entscheidend von der jeweiligen therapeutischen Beziehung ab. Wichtig ist uns zu betonen, dass es zur Beschäftigung mit dem Thema „Spiritualität und Therapie“ auch gehört, sich der Widersprüche bewusst zu sein und diese auszuhalten.

Daraus folgt für uns:

Leibtherapie ist keine spirituelle Therapie – das lässt unser Menschenbild nicht zu –, aber wir brauchen in der Therapie, die den Weg des einzelnen Menschen aus seinem Leiden würdigt und respektiert, eine spirituelle Kultur! Wir brauchen in der Therapie

eine spirituelle Kultur, die die Spiritualität des und der Einzelnen würdigt und ihr Raum und Recht gibt. Wir brauchen, denken wir, in der Therapie eine multispirituelle Kultur!

Zum Ausklang ...

... möchte ich, Gabriele Frick-Baer, mir Worte von einer Frau „leihen“, die leibliche Worte gefunden hat für das, was meine therapeutische Seele bewegt. Sie, Rachel Naomi Remen, Ärztin, Kinderärztin, Psychoonkologin in eigener Praxis und Gründerin eines Krebshilfezentrums hat „Aus Liebe zum Leben“ ihr Menschenbild, ihre Spiritualität, ihre therapeutische Haltung, ihre Erfahrungen und wie sie zu derjenigen geworden ist, die sie ist, in einem inspirierten und mich inspirierenden Buch beschrieben. Aus der Einführung, der viele „Geschichten, die der Seele gut tun“ folgen²², erlaube ich mir hier, zu zitieren:

„Ich wurde als Kind zweier überzeugter Sozialisten geboren, für die alles Religiöse ‚Opium fürs Volk‘ war. (...) Als Kind sah ich mich hin und her gerissen zwischen zwei sehr unterschiedlichen Anschauungen des Lebens: der meines Großvaters, mit seinem Sinn für den heiligen Wesenskern der Welt, und der meiner akademisch hochgebildeten Onkel, Tanten und Cousins, die ganz und gar wissenschaftlich ausgerichtet war. (...) Er war gestorben, als ich erst sieben Jahre alt war, und es sollte viele Jahre dauern, bis ich einer Verbindung zwischen seinen Ansichten und der Arbeit im medizinischen Bereich herstellen würde. Wenn man nur lange genug seinen Kurs beibehält, dann zeigt sich manchmal, dass ganz verschiedene Wege zum selben Ziel führen können. Mein Großvater segnete das Leben und seine Kinder dienten dem Leben. Aber am Ende kann das, wie sich herausgestellt hat, ein und dasselbe sein.“²³

„Mir hat einmal eine Frau erzählt, sie fühle nicht das Bedürfnis, auf die Menschen um sie herum zuzugehen, weil sie jeden Tag bete. Das sei doch sicherlich genug. Aber im Gebet geht es um unsere Beziehung zu Gott. Eine Segnung betrifft unsere Beziehung zu einem göttlichen Funken in einem anderen Menschen. Gott braucht unsere Aufmerksamkeit vielleicht nicht so dringend wie der Mensch neben uns im Bus oder

²² Remen, Rachel Naomi (2002/2008): Aus Liebe zum Leben, Geschichten, die der Seele gut tun, Freiamt

²³ S. 12

hinter uns in der Schlange vor der Kasse im Supermarkt. Jeder Mensch auf dieser Welt ist wichtig, die Segnungen dieser Menschen sind es auch. Wenn wir jemanden segnen, dann gewähren wir ihm Zuflucht vor einer gleichgültigen Welt. (...) Eine Segnung ist nicht etwas, das ein Mensch einem anderen gibt. Eine Segnung ist ein Augenblick der Begegnung, eine bestimmte Art von Beziehung, in der die beiden betroffenen Menschen sich ihrer wahren Natur und ihres wahren Wertes erinnern, diese bestätigen und in der sie das, was im Einzelnen ganz und gesund ist, bestärken. Indem wir in unseren Beziehungen Raum für diese Ganzheit schaffen, bieten wir anderen die Gelegenheit, ohne Befangenheit ganz zu sein, und wir werden für sie zu einem Ort der Zuflucht vor dem, was in ihnen und um sie herum nicht echt ist. So machen wir es den Menschen möglich, sich zu dessen zu erinnern, was sie sind.“²⁴

„Wir segnen das Leben um uns herum weit öfter, als uns bewusst wird. Viele ganz einfache, gewöhnliche Dinge, die wir tun, können das Leben anderer in unserer Umgebung tiefgreifend beeinflussen: der unverhoffte Telefonanruf, die flüchtige Berührung, die Bereitschaft, mit voller Aufmerksamkeit zuzuhören, ein warmes Lächeln oder ein anerkennendes Augenzwinkern. ... Große Botschaften kommen in kleinen Rationen.“²⁵

„Die Menschen, die das Leben segnen und ihm dienen, finden einen Ort der Geborgenheit und Kraft, eine Zuflucht vor einer Weise zu leben, die sinnlos, leer und einsam ist. Indem wir das Leben segnen, kommen wir einander, aber auch unserem eigenen, authentischen Selbst näher. (...) Der Teil in dir, dem ich diene, ist eben der Teil in mir, der gestärkt wird, wenn ich dir diene. Anders als beim Helfen und Reparieren und Retten, ist das Dienen etwas Gegenseitiges. Es gibt viele Weisen, dem Leben um uns herum zu dienen und es zu stärken: durch Freundschaft, Elternschaft oder Beruf, durch Freundlichkeit, Mitgefühl, Großzügigkeit oder Toleranz. Durch unsere Menschenliebe, unser Beispiel, unsere Ermutigung, unsere aktive

²⁴ S. 14

²⁵ S. 13

Teilnahme, unseren Glauben. (...) Wenn wir freigiebig mit unseren Segnungen umgehen, nimmt das Licht in der Welt zu, um uns herum und in uns.“²⁶

²⁶ S. 15