



Heinz Sondermann
sondermann.h@web.de
www.grenzräume.de

Biografisch-spirituelle Prozessbegleitung. Eine Einladung für Neugierige

1. Anfänge

Spiritualität bzw. die Entwicklung eines spirituellen Selbstverständnisses werden in der Psychiatrie und Psychotherapie seit den 70er Jahren zunehmend als eigenes Bewusstseinsphänomen thematisiert. Zuvor war die Auseinandersetzung mit Spiritualität im europäisch-angelsächsischen Raum unter den Chiffren ‚Seelsorge‘ oder ‚Exerzitien‘ vornehmlich auf die christlichen Kirchen und Konfessionen beschränkt. Doch haben humanistische Psychologen wie Abraham Maslow, Ruth Cohn, Carl Rogers, die initiatische Therapie Dürkheims und die Arbeiten von Stanislav Grof (die sich mit veränderten Wach-Bewusstseins-Zuständen befassen) wesentlich zum wachsenden Interesse der Psychotherapie an spirituellen Erfahrungen beigetragen. Allerdings wird Spiritualität in diesem Kontext bis heute vor allem als Krisenphänomen¹ wahrgenommen und gerät so schnell in den Focus klinischer Psychotherapie und Psychiatrie.

Aus dem Blick gerät dabei, dass Spiritualität fundamentale menschliche Seins- und Erfahrungsweisen umgreift. Als integrativer Teil unserer Lebensgeschichte, unserer Entscheidungen und Haltungen ist sie ein grundlegender Ausdruck des gesamten menschlichen Lebens. Selbst wer Spiritualität bzw. spirituellen Erfahrungen mit Skepsis begegnet, findet sich im Laufe seines Lebens mit existenziellen Fragen konfrontiert, denen er nur um den Preis pathologischer Defizite ausweichen kann. Wir treffen im Kontext unserer Biografie – bewusst oder unbewusst – immer wieder Entscheidungen für oder gegen eine spirituelle Sicht auf die Welt und uns selbst. Der Versuch, diesen inneren Entscheidungen (etwa mit Hilfe von Ablenkungen, Konsum oder Süchten) auszuweichen, gehört zu den wichtigsten Ursachen der „Pathologie der Normalität“² westlicher Gesellschaften.

In der Praxis ist spirituelle Begleitung daher immer auch ‚Lebensbegleitung‘, so wie umgekehrt die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte uns mit der Frage konfrontiert, welchen Sinn und welche Bedeutung wir dieser Geschichte beimessen. Vor

¹ Häufig in der Fokussierung auf Erfahrungen veränderter Wachbewußtseinszustände und mystischer Zustände. Sie können sowohl im Kontext biografischer Krisen und Umbrüche auftreten als auch im Rahmen nicht alltäglicher Settings wie Heilfasten, Retreat’s, Visionssuche, ‚schamanischer‘ Trance, etc.

² Fromm, Erich: „Die Pathologie der Normalität. Zur Wissenschaft vom Menschen.“ Ullstein, 2009: „Die Kranken, das sind die Gesunden. Und die Gesunden, das sind in Wirklichkeit die Kranken.“ Fromm geht in den Vorlesungen aus dem Jahr 1953 der Frage nach dem Zusammenhang von Entfremdung, Sinnverlust und Gesundheit nach.

allem in biografischen Umbruchssituationen werden solche Fragen akut und fordern uns zur Neubestimmung unserer Haltungen und Orientierungen heraus.

Bei der Suche nach tragfähigen Antworten ist die spirituelle Prozessbegleitung auf den Austausch mit Nachbardisziplinen wie Pädagogik, Beratungswissenschaft oder Psychotherapie/ Psychiatrie notwendig angewiesen. Zugleich aber muss sie darauf achten, Begleitung nicht auf ein biologisch-medizinisches Paradigma von gesund/ krank oder einen sozialwissenschaftlichen Topos von normal/ unnormale bzw. angepasst/ unangepasst zu reduzieren. Die spirituelle Prozessbegleitung lebt von der wechselseitigen Anerkennung und dem Austausch mit zahlreichen Disziplinen, deren differente Perspektiven, deren Fachwissen und Methodik sie bereichern.

2. Persönlicher Hintergrund

Im Rückblick auf meinen eigenen Weg in die biographisch-spirituelle Prozessbegleitung wird deutlich, wie sehr mich die Auseinandersetzung mit sozialwissenschaftlichen, pädagogischen und politischen Konzeptionen und Handlungsfeldern inspiriert hat. Vor allem mein Engagement in der Friedensbewegung und meine Erfahrungen in der politischen Erwachsenenbildung führten mich in den 80er Jahren zur Gestalttherapie. Den ersten Anstoß gab dabei ein zunächst individuelles Bedürfnis meinem Leben eine neue ‚Richtung‘ zu geben. In meinem inneren Erleben fühlte ich mich zunehmend gefangen in einem vorwiegend kognitiven und von moralischen Ansprüchen geprägten Welt- und Selbstverständnis. Ich suchte nach einem Weg, der mir half, meine zunächst traditionell-katholisch geprägte Sozialisation mit dem während meiner Studienzeit neu gewonnenen Selbstverständnis (das sich wesentlich aus der lateinamerikanischen Theologie der Befreiung speiste) und meiner aktuellen Lebens- und Berufserfahrung im Kontext der Friedens- und Ökologiebewegung und politischer Erwachsenenbildung in Übereinstimmung zu bringen.

Die Gestalttherapie verhalf mir in dieser Situation zu einer für mich überraschenden inneren Klarheit und Stimmigkeit. Ich erlebte sie als innere Befreiung, ein ‚Vollständig-Werden‘, das alle Dimensionen meiner Existenz – Denken, Wahrnehmen und Fühlen – einschloss. Aufgrund dieser Erfahrung entschied ich mich, an einer mehrjährigen gestalttherapeutischen Weiterbildung teilzunehmen. Es war der Beginn eines tiefen Prozesses der ‚Verlebendigung‘ und Wandlung. Dies betraf sowohl meine äußere Lebensführung wie auch meine innere ‚Selbst-Begegnung‘. Ich brauchte nicht länger meine tiefe Sehnsucht nach einer befreienden Spiritualität zu verdrängen, einer Spiritualität, die mich mit mir selbst einverstanden sein ließ. Das fundamental Neue bestand für mich vor allem darin, mich so unerwartet lebendig, mit mir selbst und anderen in Kontakt zu erleben. Mein Hunger nach dieser Lebendigkeit und meine Suche nach einer mir entsprechenden Spiritualität führten mich u. a. zum Bibliodrama und ließen mich erste Erfahrungen mit der Tradition der Schwitzhütte machen. Beides war eine Bereicherung: Das Bibliodrama erweckte in mir eine bisher nicht gekannte Lust und Spielfreude, mich in unterschiedlichen (biblischen) Szenen und Gestalten zu entdecken und auszuprobieren. In der Schwitzhütte erlebte ich zudem eine Berührung und Wieder-Verbindung mit der Empfindsamkeit und lebendigen Spiritualität meiner Kindheit und Jugend.

Diese Formen der Selbstbegegnung führten keineswegs zum Rückzug aus meinem politisch-gesellschaftlichen Engagement. Im Gegenteil: Im Dialog mit Kollegen in der politischen

Erwachsenenbildung entstand in den 80er Jahren die Konzeption der Bildungswoche „Politik und Spiritualität“. Ihr Ziel war es, aktuelle politische Konflikte – etwa Fragen nach Gewalt und Gewaltlosigkeit, Konsum und ökologischer Lebensführung – in ihrem gesellschaftlichen wie biografischen Kontext zu thematisieren. Zu den methodischen Elementen dieser Bildungswochen gehörten Bibliodrama³, Yoga, Meditation und Kreisgespräche als (selbst)reflexiver Raum zur Vertiefung und Integration.

Überraschend war bei diesen Veranstaltungen das große Bedürfnis der Teilnehmer*innen nach einer lebendigen Spiritualität. Überraschend deshalb, weil der Großteil der Teilnehmer*innen nicht aus einem kirchlich-religiösen, sondern überwiegend gewerkschaftlich-politischen Kontext kam. Oft zeigte sich zu Beginn des jeweiligen Gruppenprozesses eine große Skepsis bis Ablehnung gegenüber dem „spirituellen“ Inhalt der Woche. Schon bald trat, nicht selten in Form heftiger Gruppenkonflikte, die Ambivalenz und Suche nach einer Spiritualität in den Vordergrund, die nicht im Widerspruch zur eigenen Lebenserfahrung stand und die der Sehnsucht Raum gab, bei sich selbst anzukommen. Das Vertrauen der Teilnehmer*innen ließ sich nur gewinnen, wenn deutlich wurde, dass es nicht um die Rehabilitation oder Favorisierung irgendeiner religiösen oder konfessionellen Tradition ging. Entscheidend war die konkrete Erfahrung in der aktuellen (Gruppen-)Situation und deren Bedeutung für das eigene Leben. Als Themen kamen immer wieder zur Sprache:

- das Bedürfnis nach einer kritischen Auseinandersetzung mit der eigenen religiösen Sozialisation;
- innere Wertekonflikte und das Bedürfnis nach Neu-Orientierung;
- angeregt durch die Yoga Einheiten und Awareness: Umgang mit Empfindungen und Gefühlen wie Aggression, Angst, Abwehr;
- Umgang mit Werturteilen;
- die eigene Haltung im Verhältnis zu Gewalt und Gewaltlosigkeit als Optionen gesellschaftlich-politischer Konfliktbewältigung;
- Versöhnung in Beziehungen;
- angeregt durch Bibliodrama: Genderkonflikte, Auseinandersetzung mit patriarchalen Rollenvorgaben, Exploration und Entwurf weiblicher Identitäten und Rollen, Gottesbilder;
- Aussöhnung mit sich selbst, mit dem eigenen Schatten, dem vermeintlichen oder tatsächlichem Versagen oder Verschulden;
- Anerkennung durch die Eltern und Aussöhnung mit ihnen (häufig im Blick auf Mutter-Tochter- oder Vater-Sohn-Beziehungen).

Letztlich ging es bei alledem aber immer wieder um den tiefen Wunsch nach Selbstannahme und -anerkennung. Diese Erfahrungen bestärkten mich darin, die Arbeitsformen biografisch-spirituelle Prozessbegleitung weiter zu vertiefen, sei es in den sich anschließenden Jahren klinisch-therapeutischer Tätigkeit, sei es durch meine Erfahrungen als Lehrtrainer am Institut für Humanistische Psychologie. Weitere Bausteine bildeten meine Arbeit mit Student*innen, zahlreiche Männer-Retreats, Workshops für Paare in den Cevennen (mit meiner Kollegin Maria Amon) und der intensive Dialog mit befreundeten Kolleginnen und Kollegen.

³ Sondermann, Heinz: „Politik und Spiritualität“. Graduiierungsarbeit am Institut für Humanistische Psychologie-IHP. [www.grenzräume.de/Impressionen und Texte](http://www.grenzräume.de/Impressionen_und_Texte): „Bibliodramatische Selbsterfahrung“
©Heinz Sondermann, Biogr. Spirituelle Proessbegleitung, Herzogenrath 2020

In den letzten Jahren ist eine erfreuliche Zunahme wissenschaftlich fundierter Untersuchungen zu spiritueller Erfahrung und Begleitung zu verzeichnen⁴. Allerdings stehen die meisten Veröffentlichungen in einem psychotherapeutischen Kontext, was die Gefahr mit sich bringt, dass Spiritualität im Spannungsfeld von gesund/krank lediglich auf Krisenphänomene und nichtalltägliche Bewusstseinszustände reduziert wird. Dem gegenüber kommt es darauf an, ein weites Verständnis ‚spiritueller Lebendigkeit‘ im alltäglichen Lebensvollzug zu entwickeln. Das Anliegen biografisch-spirituelle Prozessbegleitung besteht gerade darin, Spiritualität als „Grund Klang“ und essenzielles Phänomen menschlicher Lebensführung anzuerkennen.

3. Traditionslinien biografisch-spirituelle Prozessbegleitung

Das Konzept biografisch-spirituelle Prozessbegleitung stützt sich auf vier große Traditionslinien:

3.1 Biografie, Lebensgeschichte und Lebensgestalt

Der ausdrückliche Bezug zur Biografie stellt spirituelle Begleitung in einen pädagogischen, psychologischen und therapeutischen Kontext. Die Anerkennung spiritueller, religiöser Rückbindung für ein gesundes und gelingendes Leben verdanken wir nicht zuletzt den Arbeiten C. G. Jungs. Seine *analytische Psychologie* öffnet den Blick dafür, wie menschliche Entwicklung und Individuation immer auch spirituelle Entwicklung ist. Sie liefert einen Referenzrahmen zur Integration psychodynamischer und spiritueller Prozesse, der in der Folgezeit von anderen aufgegriffen und fortgeführt wurde: etwa in der Logotherapie Viktor Frankls und ihrer Weiterführung, der Existenzanalyse; in der Entwicklungspsychologie Erik H. Erikson's, oder in neueren Ansätzen zur Traumatherapie (L.Reddemann, Peter Levine). Dass Religion und Spiritualität zu den Grundwirklichkeiten menschlicher Existenz gehören, wird in den letzten Jahren auch durch die Resilienzforschung⁵ vielfach bestätigt.

Die *humanistische Psychologie* mit ihrer grundsätzlichen Offenheit für eine spirituell begründete Lebenspraxis hat mit ihrem ganzheitlichen Menschenbild und vielfältigen methodischen Zugängen sicher einen großen Beitrag geleistet. Im Unterschied zu transpersonalen Ansätzen wird in ihr Spiritualität nicht nur als bewusstseinspsychologisches Phänomen betrachtet, sondern als lebendiger Ausdruck erfahrener Wirklichkeit. Spiritualität bleibt eingebunden in das Ganze des menschlichen Lebens, seine jeweilige Geschichte und Gestalt. Allerdings ist uns von dieser Ganzheit unseres Lebens stets nur ein Teil bewusst zugänglich. Vieles entzieht sich oder bleibt verborgen, weil wir es nicht sehen können oder wahrhaben wollen. Das *Ganze* eines Lebens wird erst sichtbar im *Kairos*, im Augenblick der Überschreitung des Alltäglichen. Es ist dieser „transzendente Bezugspunkt der Selbsterkenntnis“⁶, in dessen Licht unsere Lebensgestalt sich ohne Ausflüchte zeigt: mit ihrer

⁴ Z.B: Hoffmann und Heise: „Spiritualität und Spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis“, 2017. Scharfetter, Christian: „Das Ich auf dem spirituellen Weg“, 2008. Grof, Stanislav: „Der Weg des Psychonauten. Enzyklopädie für Reisen in innere Welten“, 2019.

⁵ Cyrulnik, Boris: „Glauben. Psychologie und Hirnforschung entschlüsseln, wie Spiritualität uns stärkt“2018.

⁶ Vgl. Jean Gebser, „Die Welt ohne Gegenüber“, 1958. Gebser spricht vom „Bewusstsein im Angesicht des Todes“ in dessen Licht die Ganzheit der Wirklichkeit erscheint. Gebser bezieht dieses Erkennen der „Ganzheit“ auch auf die Möglichkeit kultureller Bewusstwerdung im „Angesicht der absoluten globalen existenziellen Krise menschlicher Kultur“. In Gebser, Jean, „Vom spielenden Gelingen“, Zürich 2018, S.63ff.

Zerrissenheit, ihren Verletzungen, aber auch ihrem Gelungenen. Erst wenn wir im Licht dieser Selbsterkenntnis unsere Unvollkommenheit annehmen, schließt sich unsere Lebensgestalt. Die Anerkennung und Aussöhnung mit unserer Biografie ermöglicht das Loslassen und Freiwerden von Wiederholungen, falschen Bildern, Identifikationen und Konditionierungen; sie lässt uns in der *Gegenwärtigkeit* unseres Lebens ankommen.

Ein weiterer Bezugspunkt biografisch-spirituelle Prozessbegleitung findet sich *in der indigenen Tradition des „Medizinrades“⁷ und der Initiation*. Die „Vier Schilde“⁸ haben ihren Ursprung in der indianischen Kultur Nordamerikas und verknüpfen sie mit der Psychologie C.G. Jungs und dem Mythos der ‚Heldenreise‘⁹. Sie integrieren ein entwicklungs-dynamisches, ökologisches und spirituelles Menschenbild. In ihrer ‚Einfachheit‘ ermöglichen die „Vier Schilde“ einen erfahrungsbezogenen, offenen Zugang zur emotionalen Durchdringung und reflektierten Aneignung der individuellen Biografie. Der „Vier Schilde Kreis“ lässt die unauflösliche Einheit von *Biografie-Welt* und *Spiritualität-Geheimnis* erfahrbar werden. In ihrer Grundstruktur fungieren die „Vier Schilde“ als Metapher der existenziellen Erfahrung von Neu-Werden und Vergehen. Sie verweisen auf das ‚*Geheimnis des aufgehoben Seins*‘, und sie ermöglichen in ihrer methodisch-praktischen Anwendung ein *Erspüren und Ahnen* dieses Geheimnisses, das im Sprechen darüber nie ganz aufgeht und immer mehr ist, als jedes Bild, Symbol oder Wort auszudrücken vermag. Mit ihrer Hilfe wird es möglich, die Dynamik innerpsychischer Konflikte wie auch familiärer und sozialer Prozesse erlebbar werden zu lassen¹⁰ und neue, kreative Lösungsprozesse zu entwerfen. In seiner Symbolkraft erschließt das ‚Vier Schilde‘-Modell einen Zugang zu komplexen und verborgenen Lebenszusammenhängen und initiiert überraschende, tief-greifende emotionale Selbst-Begegnung.

Grundlegend für die biografisch-spirituelle Begleitung ist zudem ein Verständnis von Entwicklung als offenem und dialogischem Prozessgeschehen, wie es *die Prozessphilosophie* vorstellt. Sie bietet einen Referenzrahmen für das Verständnis menschlicher Entwicklung und stellt sie in den Kontext individueller Freiheit und Verantwortung.

3.2 Die Vielfältigkeit Spiritueller Erfahrung

Die Bedeutungsgeschichte des Begriffs Spiritualität verweist auf die schöpferische *„verlebendigende Kraft des Geistes“*¹¹. In der Genesis ist es die ‚Ruach‘ (der Braus/Atem) die über den Wassern, dem *Chaos*, schwebt und das Leben gebiert. Erst der Hauch/Atem (Geist, Seele) Gottes erweckt im biblischen Schöpfungsmythos den Lehmklumpen zum menschlichen Leben. Im Sanskrit ist es ‚*Pra Ana*‘ (Hervor-Atem, Prana - Atem, Seele) die kosmische Energie, die wir im Atem erfahren und die uns lebendig sein lässt. Der *Geist* (Spirit) ist in vielen Kulturen eng mit der Erfahrung des Atems als Ausdruck von Lebendigkeit verknüpft.

⁷ Das indianische Medizinrad inszeniert den Zyklus von Geburt, Leben und Sterben, setzt ihn in Relation zu den Jahreszeitzyklen, zu den Elementen, Pflanzen, Tieren, Gesteinen und verortet und beheimatet so menschliches Leben kosmisch im „*Ganzen*“.

⁸ Steven Foster, Meredith Little: „Die Vier Schilde. Initiation durch die Jahreszeiten der menschlichen Natur.“ Arun 2006

⁹ Joseph Campbell hat die „Reise des Helden“ als ein weltweites Grundmuster der Mythologien zu Entwicklung, Initiation und Erwachsenwerden erforscht. Ein Echo findet dieses Thema in Literatur und Film (James Joyce‘ „Ulysses“, George Lucas „Star Wars“, „Der Herr der Ringe“ und viele andere.

¹⁰ Z. B. durch Aufstellungen innerer Anteile, Gefühle und Inszenierungen im Vier Schilde Kreis.

¹¹ Hebräische Bibel, Genesis, 1.1-3; Einheits Übersetzung 2016. Gott haucht dem Mensch Seele/Lebendigkeit ein, Gen.7. Hier berühren sich Spiritualität und Trauma, insofern das Trauma eine Unterbrechung des lebendigen Fließens (Prozess) ist, eine Erstarrung und Konfrontation mit Tod.

Spiritualität ist so zuallererst eine tiefe Erfahrung und das Bewusstsein von Lebendigkeit und Verbundenheit, die über das bloße physische Dasein hinausreicht. Diese Erfahrung fordert uns heraus zu einer Antwort, einem „Ja“, einer Entscheidung für das Leben in dieser umfassenden Bedeutung. In der Konsequenz dieser Entscheidung wird Spiritualität zur inneren Haltung, die ihren Ausdruck sucht in der Praxis unserer Lebensgestaltung. Darin gründet die Einheit von Biografie und Spiritualität.

Die verschiedenen mystischen Traditionen im Hinduismus/Buddhismus, im islamischen Sufismus oder Christentum und indigenen Schamanismus repräsentieren unterschiedliche spirituelle Erfahrungswege und Ausdrucksformen. Diese Ausdrucksformen sind nicht voneinander zu trennen. Vielmehr durchdringen und bereichern sie sich gegenseitig. In welcher Weise ein Mensch Spiritualität lebt, ist geprägt durch kulturelle, biografische Gegebenheiten und vielleicht durch einen ihm ‚geschenkten‘, eigenen „Wesensausdruck“. Entwicklung und Reifung zeigt sich auch darin, wie uns durch fortschreitende Einsicht in unsere kulturellen Prägungen und biografischen Konditionierungen die Einengungen unserer spirituellen Ausdrucksformen bewusster werden. So können wir sie immer mehr loslassen. Im Prozess fortschreitender Integration (der verschiedenen Aspekte) können wir in ein ‚*Sein*‘ hinein erwachen, dessen Erfahrung als das Aufscheinen der ‚*Einen Wirklichkeit*‘ und anderen Bildern ausgedrückt wird.

Was alle diese Ausdrucksformen teilen, ist die existenzielle Erfahrung der Verbundenheit und Bezogenheit (Relationalität). Sie setzen einer Verabsolutierung des Individuums, einer pathologischen Ich Überhöhung und Fixierung¹² eine Ich-relativierung und die Möglichkeit der Ich-Freiheit entgegen: der Freiheit von Konditionierungen, Ängsten, Süchten und Ich-Illusionen. Die Unterscheidung zwischen dem „*Geheimnis lebendiger WIRKLICHKEIT*“, der individuellen Erfahrung dieser *WIRKLICHKEIT*, und deren jeweiligen Ausdrucksformen, die so vielfältig sind, wie es Menschen auf dieser Erde gibt, kann uns vor der ‚allein-seligmachenden‘ Absolutheit fundamentalistischer Wahrheit’s-ansprüche bewahren, vor inquisitorischer Exklusion oder vereinnahmender Inklusion.

3.3 Spirituelle Wegbegleitung

In der spirituellen Begleitung begegnen wir uns in einem verletzbaren, intimen Raum. Eine grundsätzliche Offenheit für jegliche religiös-spirituelle Ausdrucksform ist eine notwendige Voraussetzung hierfür. Ich habe oft genug erlebt wie Menschen innerhalb eines therapeutischen Prozesses aus Angst vor Unverständnis oder Bewertungen (die sie u.a. auch durch Therapeut*innen erlebt haben) tiefe spirituelle Erfahrungen und Überzeugungen zurückhalten und verbergen (besonders dann, wenn sie in einem anderen kulturellen Kontext beheimatet sind als die Begleiter*in). So orientiert spirituelle Begleitung sich an einem transkulturellen Verständnis von Spiritualität als grundlegender Dimension menschlichen Lebens. In der Begleitung geht es immer um den konkreten Menschen in seiner Besonderheit und Aktualität. Es geht nicht um die Anwendung oder Bestätigung irgendwelcher therapeutischer Konzepte. Es geht um ‚diese Frau‘, ‚diesen Mann‘, ihre/seine Geschichte, ihre/seine Zugehörigkeit oder auch Nicht-Zugehörigkeit zu einer kulturellen oder religiösen

¹² „America First“ und andere Nationalismen, Rassismus, Populismus oder religiöser Fundamentalismus sind ein Rettungsversuch des sich in seiner Existenz bedroht fühlenden Ich. Die Identifizierung mit einem überhöhten, allmächtigen Gruppen-Ego/Götzen, das in der Person eines Leaders sein libidinöses rettendes Objekt und Alter Ego sucht, sind der verzweifelte Versuch der eigenen Angst und Verunsicherung zu begegnen.

Tradition, ihre/seine Fragen, Zweifel, Sehnsüchte. Und es geht um das ganz ‚Andere‘, das in der Prozessbegleitung möglicherweise aufscheint, das *Neue*, ein ‚Mehr als‘, in dessen Licht sich allererst zeigt, wer und was wir in Wahrheit sind.

Was spirituelle Begleitung sein und bewirken kann, macht eine biblische Erzählung deutlich, die einige von uns vielleicht kennen: die Emmaus-Geschichte. In dieser Erzählung¹³ trifft ein Unbekannter auf zwei Jünger des ‚Jesus aus Nazareth‘. Verstört, resigniert und ohne innere Orientierung nach der Kreuzigung und dem Tod ihres Meisters sind sie auf dem Weg von Jerusalem nach Emmaus. Diesem Fremden erzählen sie, was geschehen ist und wie es ihnen damit geht. Sie sprechen von ihrer enttäuschten Hoffnung, von ihrer Verwirrung, von Angst und Resignation. Der Fremde hört zu. Und als er zum Abend gemeinsam mit ihnen „das Brot bricht und teilt“, bricht etwas auf. Alles ist in diesem Moment da, was verloren zu sein schien. Sie finden wieder Kontakt zu sich, zum Leben. Sie erkennen das *Leben* in diesem Mann, der sie begleitet, der zuhört und fragt, der das Brot mit ihnen bricht und teilt. So kommt ihnen in diesem Begleiter ihr verloren geglaubter und gescheiterter Meister entgegen.

Diese Geschichte verdeutlicht, dass spirituelle Begleitung sich als *teilen und Anteil-nehmen* realisiert; sie ist ‚*Wegbegleitung*‘ im Hier und Jetzt. Sie tastet in einem offenen *Prozess des ‚Neu-Werdens‘* nach der Verwirklichung dessen, was im konkreten Menschen aktuell ins Leben kommen will. Dabei knüpft sie an die verschiedensten Traditionen geistlicher Begleitung an: sei es an die christliche Mystik, die in geistlichen Lehrerinnen und Lehrern wie Theresa von Avila¹⁴, Johannes vom Kreuz oder Meister Eckhart ihre großen Vorbilder findet, sei es an die Tradition spiritueller Lehrer und Gurus im Hinduismus und Buddhismus. Zudem ist sie inspiriert von der besonderen Lehrer-Schüler Beziehung, wie sie sich kulturübergreifend in schamanischen Lehr-Traditionen entwickelt hat.¹⁵ In ihnen gewinnt die Rolle der Begleiterin einen eigenen Stellenwert.

Spirituelle Begleitung setzt immer die existenzielle Entscheidung der Begleiterin voraus. Sie trifft ihre Entscheidung vor dem Hintergrund ihrer Lebensgeschichte und Lebenserfahrung stets neu. Sie geht das Wagnis ein, sich selbst, das eigene Leben einem ‚*grundlosen Grund*‘ anzuvertrauen, d. h. einem Grund, der im Horizont des vorherrschenden Wissenschaftsverständnisses nicht begründbar ist. Diese persönliche Entscheidung¹⁶ ist die notwendige Voraussetzung und Rechtfertigung dafür, eine andere einzuladen, den Sprung zu wagen, auf etwas zu vertrauen, das sich nicht ausrechnen lässt und kein Mikroskop und keine Statistik nachweisen kann.

¹³ NT, Lk.24,13-35. Einheitsübersetzung, 2016

¹⁴ Theresa von Avila verweist in ihren seelsorglichen Schriften immer wieder auf die Selbsterkenntnis und Selbsterforschung als Weg zur Gotteserkenntnis. „Die Wohnungen der inneren Burg“ bietet eine detaillierte Beschreibung der Herausforderungen, Gefahren und verschiedenen „Stufen“/Phasen dieses Weges. Sieht man von den ihrer Zeit geschuldeten Bildern und der Begrifflichkeit einer streng feudalen, mittelalterlichen Kultur und Gesellschaft ab, so bieten ihre Schriften auch heute noch wertvolle Anregungen und Orientierung zur Selbstklärung und inneren Entwicklung. „Die Wohnungen der inneren Burg“. In: „Theresa von Avila, Werke und Briefe, Gesamtausgabe, Bd 1, 2015, S.1668f

¹⁵ Ein populäres literarisches Beispiel eines schamanischen Lehrers stellt Carlos Castaneda's „Don Juan“ dar. Don Juan's Anliegen ist es, seinem Schüler nicht nur schamanische Techniken zu vermitteln. Seine oft drastischen Methoden zielen darauf, dass sich die Art der Welt- und Selbst-Wahrnehmung seines Schülers verändert, sein Welt- und Selbstverständnis und die Art und Weise des „in der Welt seins“. Castaneda, Carlos: „Die Lehren des Don Juan. Ein Yaqui-Weg des Wissens“,1973.

¹⁶ Die eigene intensive Selbst-Erforschung/Inquiry, Selbst-Erfahrung und Selbst-Klärung, sowie eine fundierte methodische Ausbildung und eine alltägliche spirituelle Praxis bilden die Grundlage hierfür.

Die Begleiterin ist dabei niemals nur neutrale Beobachterin oder professionelle Behandlerin. Sie hat sich entschieden, ihr Leben an einem spirituellen Selbstverständnis auszurichten und eine entsprechende innere Haltung zu entwickeln. Dabei ist nicht der Kontext oder die Tradition ihrer Spiritualität wichtig. Entscheidend ist für die Begleitete die Erfahrung eines Gegenübers, das sich ihrem ‚Nicht-Wissen‘ und ihren Fragen auch selbst aussetzt, das den ‚pfadlosen Weg‘ mitgeht und gerade darin lebendig und spürbar wird. Die Begleiterin gleicht in gewisser Weise der Hagazussa¹⁷, der ‚Zaunreiterin‘, die als Grenzgängerin zwischen der ‚Wildnis‘/dem ‚Anderen‘ und der Zivilisation auf dem Zaun reitet, der beides trennt. Mit einem Bein steht sie in der Zivilisation, ihrem professionellen Setting und mit dem anderen Bein in der ‚Wildnis‘, dort wo der unverfügbare ‚GEIST‘ weht. Sie hat ihren fachlich professionellen Hintergrund, und sie hat ihre existenzielle Entscheidung getroffen und trifft sie immer wieder neu.

3.4 Prozess und Kreativität

Für ein dynamisches Verständnis biografisch-spirituelle Begleitung als dialogischem Prozessgeschehen bietet sich die Prozessphilosophie Whiteheads an. Whitehead war als Mathematiker vertraut mit der Relativitätstheorie Albert Einsteins und mit den Erkenntnissen der Quantenphysik. Im Rückbezug auf die (natur-)wissenschaftlichen Umbrüche durch die Relativitätstheorie und Quantenphysik zu Beginn des 20. Jahrhunderts lässt die Prozessphilosophie ein rationalistisches und biologistisches Weltbild hinter sich, das wir leider noch allzu oft auch in der klinisch therapeutischen Praxis vorfinden. Sie öffnet sich für ein revidiertes Verständnis von Transzendenz (Überschreitung des Faktischen) und Immanenz (gegenseitiger Durchdringung). ‚Gott‘ ist eine Metapher für den kreativen Ur-Grund, die Möglichkeit alles dessen, was sein kann und sein wird. Das „Göttliche“ ist in der Welt und Teil der Welt (Pan-en-theismus). Die ganze Schöpfung und mit ihr der Mensch sind „Mit-Schöpfer“. Als Teilhabende und „Mit-Schöpfer“ werden sie weder „vergöttlicht“ noch sind sie einer „göttlichen Allmacht“ ausgeliefert. Die Prozessphilosophie überwindet die dualistische Spaltung von Subjekt und Objekt. Sie öffnet den Raum für personale Begegnung. Die Erfahrung des Gegenübers/DU wird in ihr aber nicht in symbiotisch nivelliert, vielmehr verweist sie auf die mögliche Gleichzeitigkeit¹⁸, die Polarität von Personalität und A-Personalität. Die Einheit des Prozessgeschehens ist der „Raum“, der Kosmos, Welt, Mensch und Gott umfasst, in dem Polarität und Vielfältigkeit - Differenz¹⁹ - gewahrt bleiben. Zu den elementaren Kategorien der Prozessphilosophie zählen u.a.: Kreativität, Intensität, Differenzierung, schöpferische Teilhabe, offene Interaktivität, Dialog und Anteilnahme (Compassion). Hierin berührt sich die Prozessphilosophie mit der Gestalttheorie, Gestalttherapie und humanistischen Psychologie. Dieses Bewusstsein und Selbstverständnis schöpferischer Teilhabe und dialogischer Bezogenheit bewahrt uns vor Herrschafts- und Allmacht's-Ansprüchen, wie wir sie in religiösen und politischen Fundamentalismen des aktuellen

¹⁷ Hagazussa, Althochdeutsch für Hexe. Der Haag ist der umfriedete dörfliche Bereich. Und die Hagazussa, ist die Zaunreiterin, die auf dem Zaun reitet, der Zivilisation und Wildnis voneinander trennt.

¹⁸ Eine „Unentschiedenheit“, die sich erst durch den Focus im Prozess des Beobachtens entscheidet.

¹⁹ Vgl. Faber, 2015; S.39-43. Faber verweist auf moderne Autor*innen der Prozesstheologie/-Philosophie wie z.B. Catherine Keller, die den Begriff der ‚differance‘ des Französischen Dekonstruktivisten Gilles Deleuze einführen. „Wirklichkeit geht in den Begriffen nicht auf, in denen wir sie vermitteln, oder theologisch: „Gott“ ist kein reines Konstrukt unserer Sprache.“ (ebd. S.43) - er bleibt immer unverfügbar als das ganz „ANDERE“, das nicht-Identische. Mit Dietrich Bonhoeffer: „Einen Gott, den es gibt, gibt es nicht“, oder in der Sprache der hebräischen Bibel: „Du sollst Dir kein Bild machen“, Exodus 20.4; Bibel. Einheitsübersetzung 2016

Zeitgeschehens nur allzu oft vorfinden. Es befreit zugleich auch aus der Isolation und Ohnmacht, in der ein empiristisch verkürztes, rationales Welt- und Menschenbild uns zurücklässt.

4. Praxis

Die Praxis der biografisch spirituellen Begleitung ergibt sich aus ihrem Prozessverständnis und den Kategorien der Prozessphilosophie. Kosmos und Welt sind in ihr ein unendlicher, kreativer Prozess von Werden und Vergehen. Zeit und Raum aktualisieren sich im jeweiligen ‚Jetzt‘ immer wieder neu. Schöpfung geschieht ‚Jetzt‘. Zeit und Raum sind keine absolute Wirklichkeit, sie sind relational. *Kreativität, Intensität und Differenzierung* sind die schöpferischen Triebkräfte von Evolution, Entwicklung und Entfaltung. Sie finden ihren Ausdruck in den Zugängen und Methoden biografisch spiritueller Begleitung und sind grundlegend für ihre Praxis²⁰.

Als vielleicht wirksamste Kraft spiritueller Begleitung erfahre ich immer wieder die Begegnung im „Raum der Stille“. Die Begegnung im „Raum der Stille“ geht über das „Raum halten“ des Therapeuten für den Klienten hinaus, wie wir es aus anderen therapeutischen Schulen durchaus kennen. Die Stille, das gemeinsame Schweigen, öffnet den Raum für eine tiefe Erfahrung der *Gegenwärtigkeit und Begegnung im „Zwischen“*. Es ist ein Raum, der die Protagonistin und den Begleiter umfasst, und der sich in beiden entfaltet. In der Stille geschieht „Überschreitung“ und es ereignet sich schöpferisch das heilsam „Neue“, Nicht-Alltägliche. In seiner Philosophie der Begegnung verweist Martin Buber auf dieses Ereignis des „Zwischen“ als der geheimnisvollen Anwesenheit eines „Dritten“. Diese Begegnung im „Raum der Stille“ ereignet sich sowohl in der Einzelbegleitung wie auch in Gruppenprozessen. Einen sehr tiefen Zugang für die Kraft der Stille als Gruppenerfahrung²¹ bietet das Council (ein rituelles Kreisgespräch aus indigener Tradition), was ein immer wiederkehrendes tragendes Element in unserer Weiterbildung ist.

Die nachfolgende Auflistung methodischer Zugänge, wie sie von uns in der Weiterbildung zur biografischen Prozessbegleitung genutzt werden, können durch neue Erfahrungen anderer Begleiter*innen bereichert werden. Entscheidend ist, dass sie mit dem oben angedeuteten Prozessverständnis in Resonanz stehen:

- Dialog/Council im „Raum der Stille“;
- Arbeit mit dem ‚Vier Schilde Kreis‘ als Spiegel und Orientierung/innerer Kompass, Prozessaufstellungen im Vier Schilde Kreis;
- Ritualarbeit: Übergangs- und Heilungsrituale
- Naturbegegnung und Zugänge aus der Visionssuche;

²⁰ In dem hier vorliegenden Konzept biografisch spiritueller Begleitung, welches auch unserer Weiterbildung zugrunde liegt, spiegeln sich persönliche Erfahrungen und Entwicklungen, wie ich sie oben geschildert habe. Es ist ein Ausdruck der Zusammenarbeit zwischen meinen Kolleginnen Maria Amon, Sabine Schulte und mir. Maria verdanken wir den kreativen Zugang künstlerischen Gestaltens mit Farben und Naturmaterialien in Interaktion mit der Natur. Sabine hat mit ihren Erfahrungen in der Visionssuche-Begleitung die Interaktion mit der Natur als Spiegel initiativer Prozesse, in Verbindung mit dem ‚Vier Schilde Kreis‘, vertiefen können

²¹ Für eine Gruppe ist die gegenseitige Wertschätzung die Voraussetzung für das ‚Halten und Hören der Stille‘ und der darin enthaltenen Botschaft des ‚jetzt nicht sagbaren‘.

- Veränderte Wachbewußtseinszustände von der Achtsamkeit bis zur tiefen Trance (Klang und Rhythmusgeleitete schamanische Trance);
- Kreativ intuitive Ausdrucksformen: Rhythmus, Stimme, Gestalten/Malen mit Farbe und Elementen der Natur im Dialog zwischen innerer und äußerer Natur;
- Methoden der Humanistischen Psychologie, Trauma-therapeutische Elemente, Imagination, Körperwahrnehmung, Awareness;
- Meditation und Kontemplative Praxis

5. Schöpferische Teilhabe statt pathologischer Normalität

Spirituelle Begleitung als offener, interaktiver Prozess ersetzt nicht eine notwendige Psychotherapie, aber sie setzt etwas Notwendiges an ihre Seite. Medizinisch-naturwissenschaftlich begründete Psychotherapie bezieht sich auf den Referenzrahmen von Krankheit versus Gesundheit als funktionelle Anpassung an ein historisch und gesellschaftlich vermitteltes Verständnis von „Normalität“. Das Leiden des modernen Menschen an sich selbst und dem Verlust der Einheit von Wirklichkeit ist aber keine Krankheit, sondern die verzweifelte Suche danach zu erkennen wer wir sind und was Leben sein kann und sein will. Es bedarf unseres genauen Hinschauens, wie weit es im klinischen Sinne um psychische Erkrankung geht, wo sie Ausdruck einer existenziellen Krise ist oder die Erkrankung in eine solche mündet. Menschen brauchen um ‚heil‘ oder ‚ganz‘ sein zu können immer mehr als funktionelle Anpassung an die Alltags-Normalität. Und ‚heil sein‘ im spirituellen Sinn ist keine Frage der Symptombefreiheit und Funktionsfähigkeit. Es ist die Erfahrung innerer Stimmigkeit und Selbstannahme, der Annahme des eigenen Lebens auch unter den Bedingungen physischer Erkrankung oder Unvollkommenheit.

Spirituelle Begleitung sucht im gemeinsamen Prozess des ‚Neu-Werdens‘, die Verwirklichung dessen, was im konkreten Menschen aktuell ins Leben kommen will. Für ein Prozessverständnis das schöpferische Interaktion als grundlegende Aspekte des Prozessgeschehens einbezieht, ist personale Verwirklichung immer relational. Mensch-Sein aktualisiert sich im ökologisch-sozialen und politischen Beziehungsgeflecht. Das ist mehr als funktionelle Anpassung an Erwartungen und Normen einer Gesellschaft, deren Institutionen den Regeln der „Sachzwang-Logik“ einer Finanz- und Wachstums Ökonomie folgen. Deren behaupteten alternativlosen Grenzen, Erwartungen und Normen setzt spirituelle Begleitung etwas anderes entgegen. Sie setzt auf die Möglichkeit der Freiheit durch Entscheidung und die mögliche Überschreitung des scheinbar alternativlos Gegebenen. Diese Möglichkeit der Entscheidung und Transzendenz realisiert sich nicht nur in den individuellen Lebensgeschichten. Sie relativiert die Logik und Machtansprüche jeglicher historisch und politisch gegebenen Wirklichkeit und stellt sie radikal in Frage.