
Seelsorge in der Postmoderne

Mentales Coaching, Heilung und Mystagogie

Sabine Bobert

Zusammenfassung: Die kulturelle Situation der Postmoderne erfordert ein eigenes Seelsorgekonzept. Es genügt nicht mehr, psychologische Rollenmodelle und Konzepte aus der Moderne zu übernehmen. Die religiöse Rolle ist gefragt. Im Folgenden wird ein Seelsorgemodell vorgestellt, das sich bereits in der Praxis bewährt hat. Es folgt dem mystischen Entwicklungsweg und arbeitet auf den drei Stufen: Klärung (purificatio), Heilung (illuminatio), Mystagogie (unio). Es integriert die pastoralpsychologischen Perspektiven der Moderne und verbindet sie mit christlicher Mystagogie.

Abstract: The cultural situation of postmodernism requires a specific concept of spiritual care. It is no longer sufficient to take over psychological role models and concepts from the modern age. There is a need of the religious role. A model of spiritual care is being introduced, that has already proven itself in praxis. It follows the mystic path of development and operates in three steps: purification (purificatio), healing (illuminatio), and mystagogy (unio). It integrates the pastoral-psychological perspectives of the modern age and connects them with Christian mystagogy.

1 Einleitung

1.1 Ratsuchende mit religiösen Profil-Erwartungen: Zwei Fallgeschichten

Fall 1: Ein Erstgespräch. M., ein junger Mann,¹ spricht über seine Suizidneigung. Anamnetische Fragen ergeben, dass er in seiner Jugendzeit zu Essstörungen neigte. Von den zwei Sorten Antidepressiva, die er regelmäßig einnimmt, erzählt er von sich aus. Sie verursachen ihm starke Leberschmerzen. Er war längere Zeit in psychologischer Behandlung. Aus pastoralpsychologischer Perspektive ergeben die erzählten Details eine Borderline-Persönlichkeit. In mir sucht M. keinen Psychologen. Er spricht mich in meiner religiösen Rolle an. Ich nehme die Rolle an und verbinde sie mit meiner pastoralpsychologischen Wahrnehmung. Aus ressourcenorientierter Sicht fiel mir vor allem bei M.s erzählter Nahrungsverweigerung sein starker Wille auf. An diese Ressource knüpfe ich an. Ich gebe M. eine religiöse Übung. Sie spiegelt ihm seinen starken Willen und unterstützt seinen Drang nach Autonomie.

Ich rechne in den Folgetagen mit Anrufen. Doch erst nach zwei Wochen bittet M. um ein weiteres Gespräch. Er wirkt entspannt und herzlich. M. erzählt von Situationen, die er mit Hilfe seines zunehmend bewussten Willens erstmalig zu seinen Gunsten steuern konnte. Weil die Übung ihm spiegelte,

1 Die Angaben zur Identität der Personen wurden geändert.

1
2
3
5
wann Andere ihn manipulieren, erkundigt M. sich nach Details, um künftig noch konsequenter eigene Ziele verfolgen zu können. Ich gehe auf seine Wünsche ein und gebe ihm eine weitere Übung aus der religiösen Tradition mit. Durch sie lernt er, seine derzeit noch chaotischen Gefühle autonom zu steuern und depressive Schübe oder Angstzustände zu meistern.

Ich betone erneut, dass ich eine Behandlung durch einen Psychologen für wichtig halte und diesen durch meine religiöse Begleitung nicht ersetzen kann. Ich konfrontiere M. mit meinen begrenzten Kapazitäten: Wir können uns alle zwei Wochen treffen. M. zeigt sich mit dieser Frequenz zufrieden.

10
15
20
Entgegen meiner Befürchtung einer anstrengenden Borderline-Dynamik, die zwischen der Idealisierung meiner Person und (Auto-)Aggression hin- und herpendelt, geht es nur anfangs darum, dass M. sich bei Fehlschlägen mit den Übungen nicht selbst niederschlägt. Er zeigt sich zunehmend fröhlich und hoffnungsvoll gestimmt. Unsere Gespräche sind von M.s alltäglichen Fortschritten geprägt, die er von sich aus berichtet. Nach einem halben Jahr teilt mir M. seinen Wunsch mit, eines der beiden Antidepressiva abzusetzen. Ich rate vehement davon ab. Ohne eine Rücksprache mit dem Neurologen, der sie verordnet hat, würde ich beim Absetzen der Medikamente nicht mehr für Gespräche zur Verfügung stehen. M. nimmt daraufhin Kontakt zu seinem Neurologen auf und setzt unter Rücksprache mit ihm nacheinander beide Antidepressiva kontrolliert ab. Nach einem Jahr hat M. Klarheit für seinen Berufsweg gefunden, sich erfolgreich auf eine Projektstelle beworben und eine destruktive Partnerschaft beendet. Mit seinem Umzug in eine andere Stadt werden auch unsere Kontakte seltener.

25
30
35
Fall 2: Ein Erstgespräch nach flüchtigen Kontakten im Berufsfeld. Frau A. befindet sich in einer Gesprächspsychotherapie, um von einem Drogenproblem frei zu werden. Sie äußert von vornherein klar, dass sie von mir keine zusätzliche psychologische Begleitung wünscht. Sie möchte von mir etwas über die mögliche Heilkraft von religiösen Übungen erfahren, die ich in Vorlesungen erwähnt habe. Ich erläutere A. das dahinter stehende Menschenbild: Ich gehe von einem unzerstörbaren Kern im Menschen aus, dem wahren Selbst. Religiöse Übungen im Bereich des Denkens, Fühlens und Wollens stellen eine Verbindung zu dieser innersten Mitte her. Ich sei in diesem Prozess so etwas wie ein Coach und Prozessbegleiter, der die Übungen möglichst passend auf die jeweilige Person abstimmt. In diesem Rahmen wäre ich zu einer Begleitung bereit.

40
42
43
44
Als A.s größte Ressource erkenne ich ihre Fähigkeit, sich sehr sensibel in andere einzufühlen. Die Kehrseite ist ihr strukturloser Alltag. A. wird kaum in der Lage sein, regelmäßig Übungen auszuführen. Ich gebe ihr zunächst eine Übung, mit der sie ihr eigenen Gefühle wahrnehmen und steuern lernt. Als Nebenaufgabe gebe ich ihr eine Übung zum Wahrnehmen und Aufbauen ihres Willens mit, damit sie ihren Alltag strukturieren lernt. Beide Übungen wandle ich religionsneutral ab, da Frau A. sich als „stolze Heidin“ bezeichnet und die germanische Götterwelt bevorzugt.

1
2
3
5
Nach rund einem Jahr hat A. im Einvernehmen mit ihrer Therapeutin die Therapie beendet. Innerhalb dieser Zeit hat A. die vormals belastende Elternbeziehung für sich neu strukturiert. A. ist jetzt frei vom Drogenkonsum. Damit sind auch finanzielle Probleme und daraus resultierende Spannungen in ihrer Partnerschaft gelöst. A.s Sprachprobleme und gedankliche Aussetzer sind – trotz 15 Jahre Drogenkonsums – verschwunden. A. zeigt sich als brillanter Kopf und absolviert ihre bislang vernachlässigten Prüfungen für das Studium erfolgreich.

10
15
20
25
Beide Gespräche standen am Anfang dieses neuen Seelsorgekonzeptes. Meine pastoralpsychologischen Ausbildungen in Psychoanalyse, systemischer Kurzberatung, KSA und weitere Kommunikationstrainings waren mir von großem Nutzen. Neu war für mich die direkte Nachfrage nach meiner religiösen Rolle und die Erwartung, dass ich etwas anderes zu geben hätte als eine weitere Form psychologischer Begleitung. Ich habe diese Rolle angenommen. In beiden Fällen verlief im Hintergrund eine erfolgreiche Arbeitsteilung mit einem Neurologen bzw. eine Psychotherapeutin. In beiden Gesprächen habe ich – bei M. zunächst noch spontan – in modernisierter Form auf religiöse Übungen zurückgegriffen, mit denen einst Mönche ihre Persönlichkeit entwickelt hatten. Beide „Trainings“-Partner waren zu einem reflektierenden Gespräch in der Anfangszeit kaum in der Lage. Bei beiden erstaunte mich die sehr niedrige Gesprächsfrequenz, wobei bei M. die begleitende Psychotherapie eine wichtige Rolle gespielt haben wird. Im Vordergrund beider Gesprächsreihen standen religiöse Übungen – Erfolge mit ihnen und weitere Trainings-Ziele. Im Verlauf der Prozesse entwickelten M. und A. ihr autonomes Gottesbild, was mit einem zunehmend liebevollen Selbstbild einherging. Die „stolze Heidin“ siedelte gegen Ende des Prozesses zur antiken Philosophie und Mystik um.

30 1.2 Die Tradition religiöser Übungen in der Seelsorge

35
Übungen haben in der christlichen Seelsorge eine lange Tradition. Die einübende Praxis ist der wichtigste Weg ins Christentum, zur Gottes- und Selbsterkenntnis. Das Reflexionsvermögen des Menschen ist so lange fehlgeleitet, wie er nicht selbst in der Wahrheit lebt. Die Reichweite der Erkenntnis des Menschen über sich und über Gott hängt von seinem existentiellen Standort ab. Daher gab es über Jahrhunderte Übungen dafür, dass der Mensch seinen Standort im Denken, Fühlen und Wollen in Bewegung bringt und diese seelischen Grundkräfte klärt („reinigt“) und reifen lässt.

40
42
43
44
Hierbei geht es nicht um eine „Höherentwicklung“ des Menschen, sondern aus der Sicht derer, die ihre Mitte gefunden haben, um seine Normalisierung. Eine intellektuelle Ausbildung ist ein erster Aufbruch in Richtung Autonomie, führt den Menschen jedoch noch nicht tief genug an sein Wesen heran. Er erfährt sich in vielen Bereichen des Alltags weiterhin als mental zerstreut, emotional zerrissen und in Bezug auf kleine und große Lebensziele ablenk-

bar. Die religiös Übenden waren überzeugt: Wer nicht nur über die Wahrheit spekulieren will, sondern sie erkennen will, muss zunächst seine Erkenntnisfähigkeit in Denken, Fühlen und Wollen von Fremdimpulsen reinigen und in der eigenen Mitte zur Ruhe kommen. Es gibt keine abstrakte Reflexion, sondern stets nur begrenzte Reflexionshorizonte in konkreten Lebensumständen. Wer Menschen bei ihrer Suche nach dem Wesentlichen begleiten will, muss – analog einer Lehranalyse – durch übende Selbstklärung auf diesem Normalisierungsweg weitergekommen und dadurch qualifiziert sein.²

Es ist spannend zu entdecken, dass geistliche Übungen noch in der als wortlastig und dogmatisch bekannten kerygmatischen Seelsorge eine Rolle spielten. Allerdings hat *Hans Asmussen* ihre Funktion in seiner Seelsorgelehre in ihr Gegenteil verkehrt³. Asmussen hat sie in seine lutherische Lehre von „Gesetz“ und „Evangelium“ eingespannt. Übungen dienen nicht mehr der Persönlichkeitsentwicklung, sondern der Ohnmachtserfahrung.

Weiter führt die Variation des Übungsthemas bei *Dietrich Bonhoeffer*. Nach Bonhoeffers Auffassung ist Christsein zunächst eine Existenzform und erst in abgeleiteter Form ein Lehrsystem. Entsprechend positiv reflektiert er die Rolle geistlicher Übungen: Gebet der Psalmen, Schweigen, Beichte, Gütergemeinschaft im Sinne der Bergpredigt. Der zeitgleich mit Asmussen lebende Theologe teilt in seiner Finkenwalder Seelsorge-Vorlesung (1935–1939) den Seelsorgeprozess in die Phasen von „diakonischer“ und „kerygmatischer“ Seelsorge ein.⁴ Übungen dienen im Rahmen seines Seelsorgekonzeptes dazu, um die Persönlichkeit aufzubauen, ehe sie in dieser Position erlangter Stärke mit Gott konfrontiert wird. Der Seelsorger verfolgt in der diakonischen Phase das Ziel, dem Ratsuchenden ein Bewusstsein der eigenen Freiheit und der eigenen Fähigkeit zur Konfliktlösung zu vermitteln.

2 Mentales Coaching, Heilung, Mystagogie

Ein Seelsorger, der kaum mehr als Psychologen anzubieten vermag, ist in der Postmoderne wenig gefragt.⁵ An Pastorinnen und Pastoren werden zunehmend religiöse Profilerwartungen herangetragen. Die Reduktion religiöser Erfahrungen und Fragen auf innerseelische Problemlagen wirkt zunehmend unprofessionell. Seelsorgerliche Kompetenz erfordert in der Postmoderne zu-

2 Vgl. *Andreas Müller*, Geistliche Väter als Lebensbegleiter. Ein Beitrag zur Seelsorgepraxis in der ostkirchlichen Orthodoxie, in: IKZ 89 (1999), 209–251; *Michael Schneider*, Aus den Quellen der Wüste, Köln ²1989.

3 *Hans Asmussen*, Die Seelsorge, München ²1934.

4 Vgl. *Sabine Bobert-Stützel*, Beratung oder Verkündigung? Die Sicht auf eine aporetische Fragestellung der Poimenik von D. Bonhoeffers Seelsorgeverständnis her, in: PTh 84 (1995), 199–212.

5 Vgl. *Hans-Martin Gutmann*, Und erlöse uns von dem Bösen, Gütersloh 2005, „Die Grenze psychoanalytischer Interpretation und die Kraft religiösen Handelns“, 116 ff.

gleich spirituelle Kompetenz. Die Reduktion christlicher Symbole auf seelische Funktionen wie die Explikation von Ambivalenzen und die Bearbeitung von Konflikten, wie *Joachim Scharfenberg* sie noch für eine säkulare Moderne formulierte, wird religiösen Entwicklungswegen nur partiell gerecht. Religion führt in transseelische Erfahrungen und erschließt Ressourcen, die psychologisch reduzierten Menschenbildern nicht zugänglich sind.

Postmoderne Seelsorge erfordert ein Menschenbild, das den Menschen auf die Kommunikation mit Gott und mit anderen Wirklichkeitsdimensionen hin angelegt denkt, ohne solche Erfahrungen von vornherein unter einen Pathologieverdacht zu subsumieren. Es ist rückblickend auffällig für die Seelsorge der Moderne, dass sie die religionskritische Psychoanalyse in der Ausprägung von *S. Freud* bevorzugt hat, den transzendenzoffenen Ansatz des Psychoanalytikers *Roberto Assagioli* dagegen ignorierte. Dies führte zu reduktionistischen Deutungen wie in Scharfenbergs Dissertation über *Johann Christoph Blumhardts* Seelsorge an der *Gottliebin Dittus*. Scharfenberg erkannte darin durch den beschränkten Blick seiner Methode lediglich ein innerseelisches Konfliktgeschehen, wodurch er letztlich beide Protagonisten pathologisierte.⁶

Postmoderne Seelsorge muss die methodischen Grenzen der Seelsorge der Moderne aufarbeiten und den Menschen in einer Persönlichkeitsentwicklung begreifen, die über die in der Moderne anerkannten kognitiven Strukturen (*Fritz Oser*, *Paul Gmünder*), moralischen Urteilsstrukturen (*Lawrence Kohlberg*) und *James W. Fowlers* sozialwissenschaftlichem „faith“-Begriff hinausreicht.⁷ Der Mensch ist strukturell zur Gottesbegegnung angelegt. Religiöse Entwicklungsdynamik kennt geschultere Bewusstseinszustände als das Alltagsbewusstsein.

Hierauf machte bereits *S. Freuds* Zeitgenosse und Kollege, der italienische Arzt und Psychoanalytiker *Roberto Assagioli* (1888–1974) aufmerksam.⁸ Assagioli war durch seine Mitgliedschaft in einer theosophischen Gruppe mit religiösen Entwicklungstechniken vertraut und schrieb aus eigener Erfahrung über die Zugänge zu unterschiedlichen Bewusstseinszuständen und höheren Entwicklungsressourcen – im Unterschied zu Freud, der sich als „religiös unmusikalisch“ bekannte. Was psychologisch denkbar ist, hängt konkret von der Erfahrungsgrundlage des jeweiligen Psychologen ab.

Assagioli geht in seinem Menschenbild von der Erfahrbarkeit weiterer Bewusstseinsfelder und damit Wirklichkeitsdimensionen aus als Freud sie im

⁶ *Joachim Scharfenberg*, *Johann Christoph Blumhardt und die kirchliche Seelsorge heute*, Göttingen 1959. *Johann Christoph Blumhardt*, *Die Krankheitsgeschichte der Gottliebin Dittus*, Vorwort von Theodor Bovet, 1950; Gutmann, a. a. O., 127–131.

⁷ Vgl. *Sabine Bobert*, „Glaubensstufen jenseits materialistischer Reduktion“, in: *dies.*, *Jesus-Gebet und neue Mystik*, Kiel 2010, 235 ff. auf der Basis der Religionsphänomenologie bei Ambrosius von Mailands Stufenmodell.

⁸ *Roberto Assagioli*, *Handbuch der Psychosynthese*. Grundlagen, Methoden und Techniken, Rümmlang/Zürich 2004. *Ders.*, *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*, Rümmlang/Zürich 2008.

Blick hat. Er kritisiert Freuds Konzentration auf die Pathologie und die animalischen Aspekte des menschlichen Geistes und seiner Seele. Er arbeitete daran, Freuds „Tiefenpsychologie“ durch eine „Höhenpsychologie“ zu erweitern, die über die Reflexion pathologischer Zustände hinausgeht und Ressourcen für Heilung, Kreativität, Liebe, Intuition und generell für eine kulturelle und religiöse Weiterentwicklung des Menschen erschließt. (1) Mit Freud teilt Assagioli die Annahme eines von ihm so genannten *unteren Unbewussten*, das durch aggressive und sexuelle Triebe gekennzeichnet ist. (2) Das alltägliche Bewusstsein ist umgeben von einem *mittleren Unbewussten*. Es enthält rasch abrufbare Erinnerungen (z. B. eine Telefonnummer). Ferner unterscheidet Assagioli auf der alltagsnahen Erfahrungsebene noch das „Bewusstseinsfeld“ und das „Personale Selbst oder Ich“. (3) Das *personale Selbst* ist der Punkt reiner Selbstbewusstheit. (4) Die Inhalte des *Bewusstseinsfeldes* wechseln. Es ist einem Scheinwerfer vergleichbar. Es kann z. B. auf die Umwelt gerichtet sein, in das untere Unbewusste eintauchen oder in das höhere Unbewusste verschoben werden (Beispiel: die Wahrnehmung im Moment). (5) Von *C. G. Jung* übernimmt Assagioli das Konzept *des kollektiven Unbewussten*. Assagiolis eigener Beitrag liegt in der Erforschung der Bewusstseinsprozesse des „höheren Unbewussten“ bzw. Überbewusstsein sowie des Höheren Selbst. (6) Das *höhere Unbewusste* enthält die dem menschlichen wesentlichen Qualitäten. Aus ihm stammen künstlerische, philosophische, wissenschaftliche und ethische Intuitionen und Impulse. Assagioli kennzeichnet es mit Liebe, Kreativität, Weisheit, Freude, Erfüllung und Sinn, Freiheit, Verantwortung, Verbundenheit und Teilhabe. (7) Das Zentrum des Menschen, seine innerste Mitte, ist das *wahre Selbst*. Im Alltag bleibt diese Bewusstseinssebene meist verschlossen wie andere unbewusste Bereiche auch. Spirituelle Übungen, Krisen oder auch gezielte psychologische Methoden wie Assagiolis „Psychosynthese“ führen zu einer bewusst gestalteten Verbindung mit diesem innersten Zentrum.

Assagiolis Konzept thematisiert mit dem „wahren Selbst“ eine Instanz, die phänomenologisch ähnlich von den christlichen Mystikern beschrieben wurde. *Theresa von Avila* nannte sie „Seelenburg“, *Johannes Tauler* den „Seelengrund“, *Meister Eckhart* „Spitze des Geistes“ (*apex mentis*) und göttlicher „Seelenfunke“. Durch mentales Training wird der Weg zu dieser seelischen Instanz mehr und mehr durchlässig, und sie wird zunehmend bewusst. Damit vollzieht sich ein wesentlicher Umbruch in der Identität. Der Mensch entidentifiziert sich zunehmend von zugewiesenen Rollenbeschreibungen und -erwartungen. Er erlebt sie als fragmentarische Identitäten und strukturiert sie neu von seinem wahren Selbst her. Damit setzen intensive Heilungsprozesse ein.

Eine effektive Seelsorge erschließt Menschen diese seelische Instanz. Die konkrete Arbeit kann dabei von derzeit drei wesentlichen spirituellen Erwartungen ausgehen und diese Erwartungen aufnehmen: mentales Coaching, Heilung und Mystagogie (die Hinführung des Menschen zur Vereinigung mit Gott). Diese drei zentralen Erwartungen entsprechen der Dynamik spiritueller Entwicklungsstufen, wie sie die christliche mystische Tradition zugrunde

legt: (1) Klärung, Reinigung – *purificatio*, (2) heilende Selbsterkenntnis, Erleuchtung – *illuminatio*, (3) die Einkehr des Menschen in seine innerste Mitte, die schon immer mit Gott verbunden ist – *unio*. Eine entsprechend strukturierte Seelsorge umfasst damit in ihrer Angebotspalette eine für die Postmoderne zeitgemäße Spannweite. Sie entspricht der weltanschaulichen Pluralität und reicht von säkularen Angeboten, in denen die spirituelle Tradition lediglich im Hintergrund steht, bis hin zu ausdrücklicher Mystagogie. Die für die Seelsorge der Moderne zentralen psychologischen Verstehensmodelle behalten bei diesem Seelsorgeverständnis eine zentrale Bedeutung, da spirituelle Wachstumsprozesse sich in seelischen Umbrüchen niederschlagen.

2.1 Seelsorge als mentales Coaching

Der „flexible Mensch“ der Postmoderne ist in den Prozessen seiner Identitätsbildung enormen Fliehkräften ausgesetzt. Die klinische Psychologin und MIT-Professorin *Sherry Turkle* formuliert als Leitbild postmoderner Identität das multiple, jedoch zugleich kohärente Selbst. Es ist durch Vielfalt, Heterogenität, Flexibilität und die Gefahr von Fragmentierung charakterisiert.⁹ Seelische Gesundheit und Leistungsfähigkeit erfordern in diesem Kontext eine große mentale Stärke, die jedoch in der Erziehungskultur westlicher Gesellschaften nur unzureichend vermittelt wird, da ihr Schwerpunkt einseitig auf intellektuellen Fähigkeiten liegt. Entsprechend hoch sind auf dem gegenwärtigen Spiritualitätsmarkt Angebote gefragt, die gesunden Menschen zum seelischen Schutz sowie zur Leistungssteigerung dienen. In maßgeblichen Wirtschaftszeitungen wie „Capital“ berichten Führungskräfte beispielsweise davon, wie sie durch Zen-Meditation ihren Führungsstil geändert haben und eine authentische soziale Kompetenz entwickelt haben.¹⁰ Professoren für Betriebswirtschaftslehre fordern die Unternehmen dazu auf, als Vorreiter gesellschaftlicher Entwicklung die Spiritualität ihrer Mitarbeiter zu fördern.¹¹ Zunehmend schicken namhafte Unternehmen Manager zeitweise in Klöster und Top-Manager lassen sich von geistlichen Begleitern coachen. Nationale und internationale Firmen haben längst die spirituellen Techniken als Faktor in der Personalentwicklung entdeckt. Dem durch konzentrierte Techniken und „Soul-Management“¹² generierten Human- und Sozialkapital wird ein nachhaltiger Einfluss auf den Unternehmenserfolg zugesprochen.

9 *Sherry Turkle*, *Leben im Netz*, Reinbek 1999, 418 f., 289 f. Vgl. *Bobert*, *Das Pixel-Ich: Der psychologische Abschied vom stabilen Ich*, in: *dies.*, *Jesusgebet*, 128–157.

10 Vgl. *B. Lenz*, *Die Kraft der Stille*, in: *Capital* 3/1999, 84–88.

11 *Klaus Kairies*, *Stressbewältigung durch Entwicklung von Spiritualität im Sinne einer religionsunabhängigen Erfahrung. Ein Konzept zur Verbesserung von Wettbewerbsfähigkeit und Steigerung von Produktivität in Unternehmen*, Hannover 2007 (Fachhochschule Hannover Arbeitspapier/Abteilung Wirtschaft Nr. 170/2007).

12 Vgl. *Lance H. K. Secretan*, *Soul-Management*, München 1997.

1 Neben klassischen spirituellen Wegen zur Aufmerksamkeitssteigerung hal-
 2 ten zunehmend pharmazeutische Kognitionsverstärker für sogenanntes Neu-
 3 ro-Enhancement Einzug in Büros und Studentenwohnheime.¹³ 2008 ergab eine
 4 Umfrage der renommierten Fachzeitschrift „Nature“, dass jeder fünfte der aka-
 5 demischen Leser schon „Ritalin“, „Modafinil“ oder Betablocker zur Leistungs-
 steigerung eingenommen hatte. Als häufigsten Grund nennen Studenten und
 Wissenschaftler bei Umfragen die Notwendigkeit, ihre Konzentration zu stei-
 gern. Ein weiterer Grund ist die Verbesserung des seelischen Wohlbefindens.

10 Es ist an der Zeit, dass die kirchliche Seelsorge den präventiven Aspekt der
 traditionellen spirituellen Wege im Christentum entdeckt und zeitgemäß reflektiert.
 Aufmerksamkeitssteigerung war schon immer ein Nebeneffekt des christlichen
 „Trainingsweges“, angefangen von den Wüstenmönchen des 4.–5. Jahr-
 15 hundert (Evagrius Pontikus (345–399) im „Praktikos“¹⁴), über die „Exerzitien“
 des Ignatius von Loyola (1491–1556), bis hin zum Revival der bildlosen Mystik in
 Spanien und Frankreich im 16. und 17. Jahrhundert. Als Grundprinzipien, die
 zunächst der Stabilisierung der eigenen Person dienen, lassen sich festhalten:

- *Achtsamkeit*, die auf die eigenen kognitiven und emotionalen Prozesse ge-
 richtet wird (erhöhte Introspektion),
- die „*Unterscheidung der Geister*“: durch Introspektion krankmachende Ge-
 20 danken, Gefühle und Handlungsimpulse von heilsamen unterscheiden zu
 lernen,
- das *Einüben des Verweilens* in heilsamen Gedanken und Gefühlszuständen,
- das *Ausdehnen des Verweilens* in heilsamen Gedanken und Gefühlszustän-
 25 den, bis sie zur Lebenshaltung werden.

Wer sich selbst objektiv wahrnimmt, wird sein eigener Supervisor. Diesen
 Nebeneffekt spiritueller Wege nutzen inzwischen in den USA „achtsamkeits-
 30 basierte“ (mindfulness-based) Therapien zur Behandlung von Depression
 (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive therapy), Zwangserkrankungen (*Jeffrey Schwartz*
 und *Lewis Baxter* von der University of California¹⁵) sowie im
 Rahmen von Borderline-Therapien (DBT – Dialectical Behavioral Therapy for
 Borderline Personality Disorders, *Marsha Linehan*¹⁶). *Helen Neville*, Ph. D.,
 Neurowissenschaftlerin und Leiterin des Brain Development Laboratory an

35 13 Vgl. *Gary Stix*, Doping für das Gehirn, in: Spektrum der Wissenschaft, Januar 2010, 46–54,
 hier: 53. Vgl. Das optimierte Gehirn [Memorandum Neuro-Enhancement], in: Gehirn &
 Geist 2009, Heft 11, 1–12, URL: www.gehirn-und-geist.de/memorandum; vgl. *Klaus Lieb*,
 Hirndoping, Mannheim 2010.

14 *Evagrius Ponticus*, Praktikos. Über das Gebet, Münsterschwarzach 1986.

40 15 Vgl. *Jeffrey M. Schwartz et al.*, Systematic Changes in Cerebral Glucose Metabolic Rate after
 Successful Behavior Modification Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder, in:
 Archives of General Psychiatry 53 (1996), 109–113; *ders./Sharon Begley*, The Mind and the
 Brain. Neuroplasticity and the Power of Mental Force, New York 2002, Kapitel 2.

42 16 *Marsha Linehan*, Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung,
 43 CIP-Medien 1996. *Dies.*, Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Bord-
 44 erline-Persönlichkeitsstörung, CIP-Medien 1996.

der Universität Oregon, vertritt die These: „In vielerlei Hinsicht ist die Aufmerksamkeit der Schlüssel zur Formbarkeit des Gehirns.“¹⁷

Klassische spirituelle Übungen bilden nicht lediglich einen Vorläufer moderner Therapie-Ansätze.¹⁸ Sondern aufgrund ihres umfassenderen Menschenbildes erschließen sie alternative Zugänge zur Behandlung seelischer Störungen, zum Finden eines emotionalen Gleichgewichts sowie zur Persönlichkeitsentwicklung. Daher beraubt sich die Seelsorge zentraler, eigenständiger Zugänge zu Menschen, wenn sie ihre Praxis auf gängige Therapiemethoden zurückschraubt. Durch einen der führenden US-amerikanischen Neurologen, *Richard Davidson*, hat die Meditationsforschung, die einst vage im Kontext transpersonaler Drogenerfahrungen begründet wurde, inzwischen ein akademisches Niveau erreicht. Inzwischen ist durch bildgebende Verfahren nachweisbar dokumentiert, wie spezifische Meditationstechniken die Hirnstrukturen von Erwachsenen kurz-, mittel- und langfristig verändern. Es ist an der Zeit, die Ergebnisse dieses Forschungsbereiches in die Seelsorgelehre und -praxis zu integrieren.¹⁹

Auf diesem Hintergrund vermittele ich inzwischen in Workshops für mentales Coaching²⁰ Rechtsanwältinnen, Ärzten, Lehrern und Hochschullehrern und Menschen mit Therapiegeschichte mentale Techniken aus der christlichen mystischen Tradition, mit denen sie in Stresssituationen mentale Klarheit, hohe Konzentrationsfähigkeit und gute Laune bewahren können. Die Techniken sind leicht zu erlernen, effektiv und lassen sich – z. B. im Unterschied zu Zen-Sitzungen – unauffällig in den Berufsalltag integrieren. Um mentale Stärke, emotionale Differenziertheit und Durchsetzungsfähigkeit zu erzielen, vermittele ich – entsprechend der Tradition – ein Set von drei Übungen. Mit ihrer Hilfe können Schwachstellen im Denken, Fühlen und Wollen individuell ausgeglichen werden. Dieses Set von drei Übungen ist nach dem Kriterium hoher Effektivität bei minimalistischem Zeitaufwand zusammengestellt worden. Die Intensität des eigenen Übungsweges entscheidet darüber, ob sich der bzw. die Übende auf der Stufe des Coachings, in der Phase der Heilung oder auf einem mystagogischen Weg bewegt. Im Folgenden erläutere ich zwei der Übungen (Denken und Fühlen) näher im Kontext heilender Seelsorge. Die skizzenhafte Einführung in die Thematik übender Seelsorge kann an dieser Stelle nicht den Praxisband ersetzen, der im Laufe des Jahres 2011 hierzu erscheinen wird („Mystik und mentales Coaching mit MTP – Mental Turning Point“[®]).

17 In: *Sharon Begley*, *Neue Gedanken, neues Gehirn*, München 2007, 285. Vgl. *Bobert*, *Jesus-Gebet und neue Mystik*, Kiel 2010, *Neurotheologie: Aufmerksamkeitssteuerung als spirituelles Werkzeug*, 267 ff.

18 So der Grundduktus der Darstellung des Professors für klinische Psychiatrie und Direktors der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, *Daniel Hell*, *Die Sprache der Seele verstehen. Die Wüstenväter als Therapeuten*, 2007.

19 Vgl. *Bobert*, *Jesusgebet*, 282 ff.

20 Workshops „Mystik und mentales Coaching mit MTP – Mental Turning Point“[®]. Informationen: <http://www.uni-kiel.de/prof-bobert-projekte/Seminar.html>.

2.2 Seelsorge als Heilung

Heilende Seelsorge intensiviert den Umgang mit den drei spirituellen Basistechniken von Seelsorge als Coaching. In ihr geht es, auf die Ausgangslage des Ratsuchenden abgestimmt, um 1. das Erlernen der autonomen Steuerung der eigenen Gedanken, 2. das Erlernen der autonomen Steuerung der eigenen Gefühle und 3. das Erlernen der Steuerung eigener Willensimpulse. Im Folgenden stelle ich die mentale und emotionale Basisübung vor. Mit ihrer Hilfe entwickelten die am Anfang des Textes vorgestellten Personen mentale und emotionale Autonomie.

2.2.1 Gefühlsübung: *Gefühle aufmerksam wahrnehmen und autonom steuern lernen*

Der Weg zur autonomen Steuerung von Gefühlen verläuft in der Tradition christlicher Mystik über Bilder. Die mystische Persönlichkeitsentwicklung besteht für den emotionalen Bereich im gezielten Kultivieren innerer Bilder, psychoanalytisch formuliert: im Internalisieren guter Objekte. Inzwischen ist die therapeutische Wirksamkeit der mentalen Arbeit mit inneren Bildern neurowissenschaftlich belegt. *Wolf Singer* vom Frankfurter Max-Planck-Institut für Hirnforschung betont die Effektivität dieser Übungsform. Innere Bilder können externe Objekte ersetzen: „Wie kernspintomographische Untersuchungen zeigen, ähneln diese Muster [wenn man sich ein Objekt bildlich vorstellt] bis ins Detail jenen, die man findet, wenn die Probanden dasselbe Objekt mit offenen Augen betrachten.“²¹ Singers Tests zufolge liegen die besten Meditationszeiten für diese Übungen am Morgen und am Abend. Der Morgen legt die Grundstimmung für den Tag fest. Der Abend steuert die Lernprozesse, die im Schlaf ablaufen.

Herbert Benson betont ebenso wie *Singer* und der Neurologe *Richard Davidson* die hirnorganische Effektivität internalisierter Bilder: „Die Szenen, an die wir uns erinnern oder die wir uns vorstellen, sind für das Gehirn real.“²² Für unser Gehirn ist es gleichgültig, ob wir einen Gegenstand oder ein Ereignis *real vor uns sehen*, oder ob wir den Gegenstand als *inneres Bild betrachten*. Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen äußerer und innerer Wirklichkeit, wenn die Bilder der inneren Wirklichkeit präzise und intensiv genug ausgearbeitet sind. Das Gehirn reagiert auf äußere und klare innere Bilder gleich. Innere Bilder werden körperlich real, indem das Gehirn aufgrund dieser Bilder körperliche Prozesse auslöst. „Wenn Sie träumen, dass Sie verfolgt werden, beschleunigt sich Ihr Puls genauso, als würden Sie tatsächlich verfolgt. Für ihr Gehirn, und damit auch für Ihr Herz, ist die Verfolgung real.“²³

21 *Wolf Singer/Matthieu Ricard*, Hirnforschung und Meditation, Frankfurt a. M. 2008, 71.

22 *Herbert Benson*, Heilung durch Glauben, München 1997, 96.

23 Ebd., 73.

Daraus folgt für eine therapeutische Seelsorgepraxis die Beachtung folgender Grundsätze:

- Wer seine inneren Bilder nicht ordnet, kann sein emotionales Leben nicht steuern.
- Therapeutische Interventionen können seelische Krankheiten verstärken, wenn krankmachende Szenen intensiv betrachtet werden, bevor zunächst tragende Strukturen in Denken, Fühlen und Wollen aufgebaut wurden. Denn jedes Betrachten eines Bildes wirkt verstärkend.
- Therapeutische Seelsorge baut durch Übungen zuerst tragende Strukturen in Wollen, Fühlen und Denken auf.
- Der seelsorgerlich Begleitete übernimmt zunehmend die Verantwortung für den Fokus seiner Aufmerksamkeit. Durch Übungen nimmt er zunehmend bewusst wahr, was seine Konzentration im Alltag fesselt und durch diese ungesteuerten „Meditationen“ seine neuronalen Netzwerke verstärkt.

Postmoderne Seelsorge ist postsäkulare Seelsorge. Sie integriert die Religionskritik aus Aufklärung und Rationalismus, berücksichtigt jedoch zugleich postsäkulare Suchbewegungen nach spirituellen Angeboten für Coaching, Heilung und Mystagogie. Postmoderne Seelsorge greift im Unterschied zu fundamentalistischen Modellen nicht naiv auf biblische Zitate und überlieferte Techniken, sondern sie argumentiert rational, und sie respektiert die kirchenkritische Haltung und den weltanschaulichen Pluralismus spirituell suchender Zeitgenossen als Resultat von Modernisierungsprozessen. In Workshops zu „Mystik und mentalem Coaching“ sowie in der seelsorgerlichen Begleitung arbeite ich daher mit einem entsprechenden Spektrum an Übungsmöglichkeiten. Es bleibt den Einzelnen freigestellt, wie dicht sie an die christliche Tradition mit ihren Übungen anknüpfen wollen. Eine direkte Anknüpfung wäre es, sich zur Gefühlsübung imaginativ in biblische Szenen oder Bilder zu vertiefen (z. B. „Mein Körper ist ein Tempel des Heiligen Geistes.“). Diese direkte Anknüpfung wird z. B. in den Ignatianischen Exerzitien zur emotionalen Erschließung von Bibeltexten vorausgesetzt.

Auf der Basis der Eigenschaftslehre Gottes verstehe ich *jede* Erfahrung von Liebe, Frieden, Freude, Ruhe, Ermutigung, Freiheit und Trost als Gottesbegegnung. Dieses Verständnis von Gottes Gegenwart in seinen Eigenschaften steht auch hinter der Lehre der „Unterscheidung der Geistes“ des *Ignatius von Loyola*. Für kirchlich distanzierte spirituelle Sucher ergibt sich aus diesem theologischen Ansatz bei der Eigenschaftslehre die Möglichkeit von Gotteserfahrungen in außerbiblischen, biographischen Erlebnissen von Liebe, Frieden, Ruhe usw. Auf diesem Weg finden traditionsferne Menschen zunächst einen persönlichen, anonymen Zugang zu Gottes Gegenwart in ihrem Alltag. Statt biblischer Szenen empfehle ich ihnen daher die imaginative Versenkung in biographische Momente von Liebe, Ruhe etc., wobei ich die Differenzie-

1
2
3
4
5
Kartäuser-Ordens *Bruno von Köln* (1027–1101), *Franz von Assisi* (1181–1226), die mittelalterlichen Mystiker auf dem Weg der Bildlosigkeit („Die Wolke des Nichtwissens“, 1375–1400), *Ignatius von Loyola* (1491–1556), die orthodoxen Mönche und Nonnen, die neuen Einsiedler in der ägyptischen Wüste und der Taizé-Gründer *Roger Schutz* – sie alle bevorzugten als Gebets-Technik die mentale Konzentration in einem Mantrum.

10
15
Während die Versenkung in *Bilder* der Schlüssel zur autonomen Steuerung der eigenen *Gefühle* ist, ist die Arbeit mit *Mantren* der Schlüssel zur autonomen Steuerung der eigenen *Gedanken*. Ziel der frühen christlichen Mönche und der griechischen (orthodoxen) Mönche und Nonnen ist, die mentale Unruhe und Steuerungslosigkeit des Alltags hinter sich zu lassen und eine tiefe mentale Ruhe (ἡσυχία, hesychia), Gelassenheit und Frieden zu erlangen. Das „Jenseits“ zum alltäglichen Assoziationszwang ist nicht der Rausch oder Pathologie, sondern eine hochgradige Aufmerksamkeit (νηψις, nepsis) und ein Konzentrationsflow²⁵ ohne Anstrengung, der in vielem mit der Klarheit von Zen vergleichbar ist. Der Gründer des Jesuitenordens Ignatius von Loyola beschreibt diesen Zielzustand zugleich als „Indifferenz“. Dies meint Gelassenheit gegenüber den Widerfahrnissen des Lebens.

20
25
30
35
40
Inzwischen ist die therapeutische Wirkung der Arbeit mit Mantren medizinisch bestätigt. *Herbert Benson* von der Harvard Medical School und seine Kollegen am „Mind/Body Medical Institute“ listen als physiologische Effekte mentaler Arbeit mit Mantren folgende Wirkungen auf: Bluthochdruck sinkt signifikant, chronische Schmerzen verringern sich, 75 % der Patienten mit Einschlafstörungen wurden geheilt und konnten wieder normal schlafen, die übrigen 25 % erlebten eine Besserung ihrer Schlafstörung; bei Krebs- und Aidspatienten reduzierten sich die Symptome und Übelkeit und Erbrechen als Nebenwirkungen der Chemotherapie und ließen sich besser unter Kontrolle halten; bei Patienten, die unter Angstzuständen oder leichten oder mittelschweren Depressionen litten, trat eine deutliche Besserung ein; bei Patienten mit Migräne reduzierten sich die Häufigkeit und Heftigkeit der Anfälle.²⁶ Die Neigung zur „Kampf- oder Fluchtreaktion“ wird nach Benson durch eine „Entspannungsreaktion“ abgelöst, die er zusammenfassend durch folgende Merkmale charakterisiert: der Stoffwechsel wird entlastet, der Blutdruck sinkt, die Herzfrequenz sinkt, die Atemfrequenz wird niedriger, die Muskeln entspannen sich.²⁷ Benson untersuchte hierzu Menschen, die zweimal täglich 10–20 Minuten mit „religiösen“ und „nichtreligiösen Konzentrationsworten“ übten. Als „religiöse Konzentrations-Worte und Gebete“ nennt er: „Vater unser im Himmel“, „Der Herr ist mein Hirte“, „Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade“, „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“, für Ju-

25 Zum Flow-Konzept vgl. *Bobert*, Jesusgebet, 300 ff. Das Konzept stammt von *Mihaly Csikszentmihalyi*. Hochgradige, mühelose Konzentration führt in ein Zeitempfinden eines dynamischen „Jetzt“ (nunc stans).

26 *Benson*, Heilung durch Glauben, 176.

27 Ebd., 158.

den „Sch'ma Yisrael“, „Shalom“ und „Echod“, für Muslime „Insha'allah“ und für Buddhisten und Hindus „Om“. Als „Nichtreligiöse Konzentrationsworte“ nennt er „Liebe“, „Frieden“, „Ruhe“, „Eins“.²⁸

Während Benson als Arzt lediglich die psychologische und physiologische Ebene untersuchen kann und kaum nähere Angaben zur Differenz zwischen „Kühlschrank“ und „Om“ als Konzentrationsworten zu machen vermag, liegt die größte Heilkraft aus mystischer Sicht in der mentalen Konzentration auf Gottesnamen und Gotteseigenschaften. Diese spirituelle Sicht kommuniziere ich Kursteilnehmern und Begleiteten. Hierbei sind die eigenen Suchprozesse von großer Bedeutung. Neben der individuellen Stimmigkeit spielen Kriterien wie Rhythmus und Klang eine Rolle.

Grundlegend für die Arbeit mit Mantrien ist – im Unterschied zur Gefühlsübung – ein radikaler Weg der Bildlosigkeit. Das Mantrum gleicht einer wegweisenden Adresse, deren Zielgestalt man nicht vor Augen hat. Dies ist am Anfang für Menschen in einer Bilderkultur und einer Religionskultur, die über Bilder und Dogmen kaum hinausführt, ungewohnt. Doch nach einer kurzen Eingewöhnungszeit erleben die Übenden Wirkungen, die von Entspannung bis zu religiösen Erfahrungen reichen. Die „stolze Heidin“ aus dem Fallbeispiel erzählte freudestrahlend und über sich selbst erstaunt: „Ich war im überfüllten Bus. Sonst beginne ich Menschen in diesem Moment zu hassen. An diesem Tag empfand ich einfach nur ein tiefes Gefühl von Liebe für diese Menschen. Ich war voller Liebe. Ich verstand es selbst nicht.“ Und sie fragte mich: „Kann es sein, dass ‚Gott‘ überall ist – in jeder Blüte, in jedem Menschen – nur jedes Mal auf andere Art?“

2.3 Seelsorge als Mystagogie

Das Proprium von Seelsorge liegt weder im Coaching noch im Heilen. Seelsorge führt den Menschen in seine Mitte, an der er sonst vorbeizuleben droht. Sie ist ihm in der zerstreuten alltäglichen Existenzform wahrnehmungstranszendent. Seelsorge mündet in ihrer höchsten Stufe in Mystagogie. Das Entwicklungsziel des Menschen ist eine Klärung von Verstand, Gefühlen und Willensimpulsen hin zur „Erleuchtung“ und seine Vereinigung mit Gott. In der Erfahrung der Vereinigung wächst er über einen Kinderglauben und ein traditionsorientiertes Fürwahrhalten eines blinden Glaubens hinaus. Er beginnt, Gott zu erfahren. Auf dieser Grundlage formt er eine eigene Theologie aus. Mystische Spiritualität erzeugt nichts. Sie ist die Kunst der Wahrnehmung. Sie verfeinert die Wahrnehmung des Menschen so sehr, dass er etwas für Andere Wahrnehmungstranszendentes zunehmend klar wahrnehmen kann. Alle Übungen auf den Vorstufen von Seelsorge als Coaching und heilender Seelsorge dienen lediglich der Kultivierung von Wahrnehmung.

²⁸ Ebd., 162 f.

Dies ist zugleich die zentrale Antwort auf einen Vorwurf von Werkerei. Aus der Perspektive der Wahrnehmung von Gottes Gegenwart in allen Dingen erscheint ein blinder Glaube als Werk. „Glaube“ als „faith“ i. S. Fowlers – eine inhaltliche Überzeugung – trägt nicht in Krisen, heilt nicht, verwandelt nicht. Im mystischen Erleben entwickelt sich „believe“. Gott selbst wird zum Tragen- den. Eine tiefere Erfahrung von Gnade gibt es nicht.

Prof. Dr. Sabine Bobert, Institut für Praktische Theologie, Leibnizstraße 4,
24118 Kiel; E-Mail: mental-turning-point@gmx.de

1
2
3
5
10
15
20
25
30
35
40
42
43
44