

Regina Bäumer - Michael Plattig, O. Carm

ERFAHRUNG UND GEISTLICHE BEGLEITUNG

An der PTH bzw. am Institut für Spiritualität wird eine Fortbildung «Geistliche Begleitung» angeboten. Die Fortbildung basiert auf der Gesprächsführung nach dem personenzentrierten Ansatz von Carl R. Rogers und den verschiedenen Traditionen Geistlicher Begleitung. Wir möchten hier kurz umreißen, welche Bedeutung «Erfahrung» in diesem Kontext hat.

Im personenzentrierten Ansatz spielt die Erfahrung und das Erleben des Klienten, bei Rogers mit dem Begriff «Experiencing» benannt, eine zentrale Rolle.

Um Wachstumsprozesse zu initiieren gilt es, dem Klienten zu ermöglichen, sich seinem Erleben nach und nach angstfrei zuzuwenden.

Erfahrung ist für Rogers die höchste Autorität. Diese Erfahrung ist aber prüfbar, sie soll bei Bedarf korrigiert werden, und es ist notwendig, sich über die Erfahrung mittels innerer Ordnungsstrukturen Klarheit zu verschaffen und Theorien zu bilden. Rogers formuliert: «Ich genieße es, Ordnung in der Erfahrung zu entdecken».

P.F. Schmid unterstreicht weiter: «Richtigerweise muss von der Bedeutung der aktuellen, gegenwärtigen Erfahrung gesprochen werden, die ein heilsames Korrektiv in einem guten Gespräch ist. In diesem Sinne ist es richtig, von der personenzentrierten Psychotherapie auch als Erfahrungs- oder Erlebenstherapie („experiential therapy“) zu sprechen, womit auf die Bedeutung des in der Beziehung geschehenden aktuellen („gegenwärtigen“) Erlebens Bezug genommen wird. Das aktuelle Erleben in der Beziehung zwischen Berater und Klient bietet nicht nur die beste Quelle zum Verständnis der Personen füreinander, sondern bildet auch einen Spiegel des Erlebens einer Person insgesamt».

Demnach ist für Rogers Erleben und Wahrnehmen der Welt immer eine subjektive Angelegenheit.

Das bedeutet für Beratung und Psychotherapie, unserer Meinung nach aber auch für Begleitung, sich als Helfer in die Erfahrungswelt des Anderen hineinzubegeben und zu versuchen, den Menschen in seiner Welt zu verstehen.

Für Geistliche Begleitung gilt, dass der Weg zu Gott, der geistliche Weg, die spirituelle Erfahrung ebenso subjektiv sind wie das Erleben nach Rogers. Es gibt so viele Wege zu Gott und so viele Arten, Gott in dieser Welt zu erfahren, wie es Menschen gibt.

Auch hier kann Begleiten nur bedeuten, sich auf diese subjektive Wirklichkeit eines jeden Menschen einzulassen. Die Basis dafür findet sich in verschiedenen Traditionen Geistlicher Begleitung. Exemplarisch sei hier auf Johannes vom Kreuz verwiesen, der die geistlichen Begleiter ermahnt:

«Es mögen doch jene, die Seelen führen, beachten und bedenken, daß der Haupthandelnde und Führer und Beweger der Seelen bei diesem Unternehmen nicht sie sind, sondern der Heilige Geist, der die Sorge für sie nicht aufgibt, während sie nur Werkzeuge sind, um sie durch den Glauben und das Gesetz Gottes an der Vollkommenheit auszurichten, entsprechend dem Geist, den Gott einem jeden immer mehr gibt. Und so sollte es ihre ganze Sorge sein, sie nicht ihrer Weise und der ihnen eigenen Art anzupassen, sondern zu schauen, ob sie erkennen, wohin Gott sie führt; und wenn sie es nicht wissen, sollen sie sie in Ruhe lassen und nicht verwirren. Entsprechend dem Weg und Geist, wohin Gott sie führt, sollen sie versuchen, sie an immer größerer Einsamkeit und Freiheit und Gelassenheit des Geistes auszurichten, indem sie ihnen Weite gewähren, damit sie weder den leiblichen noch den geistigen Sinn an einer inneren oder äußeren Einzelheit festmachen, wenn Gott sie mittels dieser Einsamkeit führt, und sich weder grämen noch Sorgen machen in der Meinung, es geschehe nichts. Wenn auch der Mensch zu dem Zeitpunkt nichts tut, so tut es doch Gott in ihm».

Auch Ignatius von Loyola schreibt in seinen Annotationes: «Auf diese Weise soll derjenige, der die Übungen vorlegt, weder zu der einen noch zu der anderen Seite sich wenden und hinneigen, sondern mehr wie eine Waage in der Mitte stehen, unmittelbar den Schöpfer mit seinem Geschöpf und das Geschöpf mit seinem Schöpfer und Herrn wirken lassen» (GÜ 15).

Ignatius mahnt den, der den Betrachtungsstoff vorlegt dazu sich kurz zu fassen und sich zurückzuhalten, denn die betrachtende Person soll zu ihrer eigenen Erkenntnis kommen, denn „dies bietet mehr Geschmack und geistliche Frucht, als wenn der, der die Übungen gibt, den Sinn der Geschichte viel erklärt und ausgeweitet hätte; denn nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren (sentir) und Verkosten (gustar) der Dinge von innen her» (GÜ 2).

Die konkrete Gestalt des Glaubensvollzugs ist immer individuell geprägt, Spiritualität ist, um mit Karl Rahner zu sprechen, „als intensiver Selbstvollzug des Christlichen im einzelnen Menschen als einzelnen in jedem Christen unvermeidlich sehr verschieden, je nach Veranlagung, Alter, Lebensgeschichte, kulturellem und gesellschaftlichem Milieu,

letzter freier und gar nicht adäquat reflektierbarer Jeeinmaligkeit des Einzelnen».

Erfahrungen entstehen immer nur in Bezogenheit, es gibt keine «weltlose» Erfahrung. Symbolisierung von Erleben braucht demnach Sprache, braucht das Gegenüber, braucht die Beziehung.

«Der Diskurs ist der bei weitem wichtigste Weg, um eine stets aktive Wechselbeziehung zwischen Innen und Außen, eine Beziehung zwischen dem Erleben auf den verschiedenen Ebenen des Denkens und Fühlens [...] und der Wirklichkeit [...] herzustellen. Dies gilt besonders für die Verknüpfungen zwischen vor- und außersprachlichen Erfahrungen. [...] Der Dialog darüber erst erschließt ihre Bedeutung und macht sie so den eigenen Reflexionen – dem Nach-Denken und möglichen Veränderungen zugänglich».

Das gilt unserer Meinung nach auch für religiöse Erfahrung: Es gibt keine «weltlose» geistliche Erfahrung, auch sie kann nur versprochenes und gedeutetes Erleben sein.

Der Begleiter gilt als «bedeutsame» Person im Prozess der Strukturierung, Umstrukturierung oder Neustrukturierung der inneren Erfahrungen. Er steht als Gegenüber bzw. Partner bereit, dabei behilflich zu sein, inneres Erleben zu symbolisieren, d.h. zu versprachlichen und zu deuten.

Die professionelle Hilfe Geistlicher Begleitung besteht darin in diesem Sinne, mit dem geistlich Suchenden einen Raum zu eröffnen, wo religiöses Erleben symbolisiert werden kann, das meint versprachlicht und besprochen werden kann in großer Freiheit und Akzeptanz. So kann der geistlich Suchende zu eigenen Deutungen und Strukturierungen seiner Erfahrungen finden.

Die Praxis der sogenannten Gewissenseröffnung (*exagoreusis*) bei den Vätern und Müttern der Wüste nimmt die entlastende und gleichzeitig strukturierende Bedeutung der Versprachlichung inneren Erlebens ernst und gibt ihr eine Form.

«Abbas Poimen erzählte: Der Abbas Paphnutios pflegte zu sagen: In alten Zeiten, als die Altväter noch lebten, ging ich zweimal im Monat zu ihnen - die Entfernung betrug zwölf Meilen - und legte ihnen mein ganzes Denken dar, und sie sagten nichts anderes als dies: ‚An welchen Ort du auch hinkommst, vergleiche dich nicht mit anderen, und du wirst Ruhe finden« (Apo 788).

Johannes Cassian benennt die mit der Gewissenseröffnung einhergehende Erfahrung: «Sobald nämlich ein schlechter Gedanke offen gelegt ist, verliert er seine Kraft. ... Denn so lange herrschen ihre (der alten Schlange) schädlichen Einflüsterungen in uns, wie sie im Herzen verborgen werden».

Benedikt v. Nursia fasst im 4. Kapitel (Vers 50) seiner Regel die Erfahrungen des Mönchtums in folgenden Worten zusammen: «Böse Gedanken, die sich in unser Herz einschleichen, sofort an Christus zerschmettern und dem geistlichen Vater eröffnen».

Ordnung in die innere Gefühlswelt zu bringen, spielt bei Ignatius von Loyola in seinen Geistlichen Übungen eine wichtige Rolle, wenn er das Ziel der Übungen zusammenfassend im ersten Ansatz schreibt: Geistliche Übungen nennt man „jede Art, die Seele vorzubereiten und dazu bereit zu machen (disponer), alle ungeordneten Neigungen (affecciones) von sich zu entfernen, und nachdem sie abgelegt sind, den göttlichen Willen zu suchen und zu finden in der Ordnung (disposición) des eigenen Lebens zum Heil der Seele“ (GÜ 1).

Ein wichtiges Element der Fortbildung Geistliche Begleitung ist die Einübung der Achtsamkeit. Achtsamkeit (Mindfulness) meint das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen, äußeren oder inneren Erfahrung vor sich geht, ohne es zu bewerten.

Die Väter und Mütter der Wüste fassen diese Haltung in der Weisung zusammen, nicht zu urteilen, denn das nimmt den Mut. «Der Altvater Pömmen bat den Altvater Joseph: ‚Sage mir, wie ich Mönch werde.‘ Er antwortete: Wenn du Ruhe finden willst, hier und dort, dann sprich bei jeder Handlung: ‚Ich - wer bin ich?‘, und richte niemand!».

«Ein Bruder fragte den Altvater Eupreprios: ‚Wie kommt die Gottesfurcht in die Seele!?‘ Der Altvater antwortete: ‚Wenn der Mensch demütig und arm ist und nicht urteilt, dann kommt zu ihm die Furcht Gottes‘».

Daniel Hell, Professor für klinische Psychologie in Zürich beschreibt diese Haltung noch einmal unter einem anderen Aspekt. Es gehe darum, sich dem Sein zu öffnen, ohne das, was erlebt wird, auch besitzen zu wollen. «Deshalb ermutigen die Wüstenväter ihre Schüler, ihren Gefühlen und Bedürfnissen Raum zu geben. Nicht um sie zu haben, auch nicht unbedingt, um sie zu stillen, sondern um sich im eigenen Erleben zu wandeln».

Die Wüstenväter, so wiederum Daniel Hell, sahen die «Menschen in Gefahr, sich selbst zu verlieren, weil sie zu wenig achtsam mit sich umgehen. Dieses Risiko wächst, wenn sie von anderen Menschen beschämt und gedemütigt werden und dadurch noch mehr Gefahr laufen, sich selbst aus den Augen zu verlieren bzw. zum psychologischen Objekt der anderen zu werden». Das Urteil legt fest, es verobjektiviert Menschen und verhindert so gerade Entwicklung.

Die Väter und Mütter der Wüste hatten ein feines Gespür für die inneren Zusammenhänge des Urteilens. Abbas Makarios entlarvt die scheinbar «fromme», im letzten aber narzistische Entrüstung treffend: «Wenn du einen zu tadeln hast und dabei in Zorn gerätst, dann befriedigst du deine eigene Leidenschaft. Statt dass du andere rettetest, verdirbst du dich selbst».

Das Konzept Geistlicher Begleitung im Rahmen unserer Fortbildung basiert darauf, das alltägliche Leben und das Erleben des jeweiligen Menschen achtsam, das meint differenziert und genau wahrzunehmen. Das schließt auch das religiöse Erleben des Menschen ein. Daher verzichten wir grundsätzlich auf jede Form von erlebnisaktivierenden Methoden.

Evagrius Pontikos, der Theologe unter den Vätern des Wüste ermuntert zu einer differenzierten Wahrnehmung, sich mit seinen Gedanken vertraut zu machen, sie bewusst zu erleben und sie zu Ende zu denken, dann wird der Mönch, der Mensch erkennen, was sie ihm sagen wollen.

«Achten sollte er auf ihre Intensität, auch darauf, wann sie nachlassen, wann sie entstehen und wieder vergehen. Er sollte die Vielfalt seiner Gedanken beobachten, die Regelmäßigkeit, mit der sie immer wieder auftauchen, die Dämonen, die dafür verantwortlich sind, welcher die jeweils vorausgegangenen ablöst und welcher nicht. Dann sollte er Christus bitten, ihm das alles zu erklären, was er beobachtet hat. Die Dämonen sind nämlich vor allem über die wütend, die mit solchen Erkenntnissen ausgerüstet die Tugend üben».

Evagrius rät zu einer differenzierten Selbstwahrnehmung, um die Dämonen unterscheiden zu können: «Es ist für uns sehr wichtig, daß wir die verschiedenen Dämonen auch zu unterscheiden lernen, und daß wir die Begleitumstände ihres Kommens feststellen können. Das können uns unsere Gedanken lehren, (und diese wiederum erkennen wir an den Objekten, um die sie kreisen). Weiterhin sollten wir darauf achten, welche der Dämonen seltener angreifen und welche die lästigeren sind, welche schneller wieder das Feld räumen und welche stärkeren Widerstand leisten».

Darüber hinaus empfiehlt Evagrius in seinem Werk über die schlechten Gedanken auch die Beobachtung des gesamten Prozesses, wie es zur Versuchung kam, unter welchen Umständen, an welchem Ort: „Setz dich zu dir selbst, erinnere dich an alles, was vorgefallen ist, wie du angefangen hast, wie es dann weiterging, an welchem Ort du vom Geist der Unzucht, des Zornes, der Traurigkeit erfaßt worden bist, und wie alles vor sich gegangen ist, und erforsche es genau und halte es im Gedächtnis fest, damit du den Gedanken, wenn er wieder kommt, zu entlarven verstehst».

Das Erleben des Menschen, also die noch zu versprachlichenden und zu deutenden «inneren Bewegungen», und die Erfahrungen des Menschen sind sowohl in der Beratung nach dem personenzentrierten Ansatz von Carl R. Rogers als auch in der Geistlichen Begleitung der «Stoff» der Gespräche und Begegnungen.

Im Wesentlichen geht es bei beiden Ansätzen um die «Ermöglichung erfahrungsorientierten Lernens in klar strukturierten Beziehungen».

