



KÖRPER & SPRACHE IM GOTTESDIENST

Körperorientierte Spracharbeit in Liturgie- und PredigtDidaktik

Doris Joachim-Storch
Referentin für Gottesdienst im Zentrum Verkündigung der EKHN
Markgrafenstr. 14
60487 Frankfurt
Februar 2016

Vorwort und Dank

Wessen Lippen schweigen, der schwatzt mit den Fingerspitzen.
Aus allen Poren dringt der Verrat.
Sigmund Freud, Bruchstücke einer Hysterie, 1905.

Dass wir nicht nicht kommunizieren können, wie Paul Watzlawick sagt, ist zwar bekannt. Aber was genau geschieht da in der Kommunikation zwischen Menschen? Auch und gerade dann, wenn die Lippen schweigen und „nur“ der Körper spricht. Was geschieht zwischen Menschen, wenn sie im Gottesdienst zusammenkommen? Was „verraten“ die Fingerspitzen über sie? Und wie bemerken wir eigentlich an uns selbst, was gerade geschieht? Was hat es mit der Kommunikation des Evangeliums im Verhältnis zur Kommunikation untereinander auf sich? Und dann gibt es auch noch die Kommunikation mit Gott oder Gottes Kommunikation mit uns. Wie komme ich in der Wahrnehmung all dieser Kommunikationskanäle zu schönen Texten in Liturgie und Predigt und bringe sie stimmig zum Klingen?

Solchen Fragen gehe ich seit einiger Zeit in Fort- und Weiterbildungen für Pfarrerinnen und Pfarrern nach. Dazu habe ich in Anlehnung an die Bioenergetische Analyse, einem körperpsychotherapeutischen Verfahren, das Konzept „Körperorientierte Spracharbeit“ entwickelt. Es versteht sich als Liturgie- und Predigtdidaktik mit körperlichen und imaginativen Zugängen, die zur Sprachfähigkeit sowohl in verbaler als auch nonverbaler Kommunikationen verhelfen soll.

Dieser Beitrag ist im Rahmen meines Studienurlaubs im Sommer 2015 entstanden. Er ist ein Versuch, theoretisch zu bündeln und darzustellen, was ich praktisch anwende. Eine Darstellung konkreter Körperübungen würde den Rahmen dieses Beitrags sprengen.

Ich habe es als Privileg empfunden, drei Monate lang an einem Thema arbeiten zu dürfen, und danke meiner Kirche, dass sie dies ermöglicht. Danke sage ich meinem Mentor Prof. Dr. Kristian Fechtner für die inspirierenden Gespräche. Und danke auch allen im Zentrum Verkündigung, die mich in dieser Zeit vertreten haben.

Doris Joachim-Storch
Frankfurt am Main im Februar 2016

Einleitung

(...) lieber Gott, hörst Du mir auch gut zu, wenn ich bete,
und verstehst Du meine Gebete, oder bete ich zu durcheinander?
Hanns-Josef Ortheil, Das Kind, das nicht fragte, 120.

„Körperorientierte Spracharbeit“ ist der Versuch, das Konzept eines körperpsychotherapeutischen Verfahrens, nämlich der Bioenergetischen Analyse (auch kurz Bioenergetik genannt), mit einer Predigt- und Liturgiedidaktik zu verbinden. Seit ich als Referentin für Gottesdienst im Zentrum Verkündigung der EKHN arbeite, treibt mich die Frage um: Welche Methoden können in der Fort- bzw. Weiterbildung für Pfarrerinnen und Pfarrer helfen, dass wir zu schönen Texten kommen und diese auch präsent vortragen. Mein Interesse gilt also nicht nur der „Performance“ sondern auch dem Entstehen guter Texte.

Die Bioenergetische Analyse als Körperpsychotherapie habe ich als Klientin in seelischer Krise kennengelernt. Ihre heilende Wirkung auf Leib und Seele habe ich spüren können. Dies hat durchaus eine Zeit lang gedauert. Alte Muster lösen sich nur langsam auf. Etwas schneller habe ich aber gemerkt, dass mir die Bioenergetik hilft, sowohl in verbaler als auch in nonverbaler Hinsicht, gottesdienstlich stimmiger zu agieren. Mit anderen Worten: Meine Texte wurden elementarer. Die Sprache wurde dichter. Meine Körpersprache wurde beweglicher. Die Kommunikation mit der Gemeinde wurde lebendiger. Unter anderem diese Einsicht brachte mich dazu, nun selbst eine Ausbildung in dieser Therapieform zu absolvieren. Sie geht über mehrere Jahre mit 40 Kurswochenenden. Dazu kommen Lehrtherapie und Supervisionen. Eine Zertifizierung durch das Internationale Institut für Bioenergetische Analyse (IIBA) steht noch aus.

Inzwischen habe ich in der Weiterbildung für Pfarrerinnen und Pfarrer einige Erfahrungen mit der Integration bioenergetischer Methoden in die Arbeit an Sprache und Körpersprache in Gottesdiensten gemacht. Sowohl bei der *Langzeitfortbildung Gottesdienst*, insbesondere bei dem zweiten Kurs (2014-2016), den ich zusammen mit Dr. Raimar Kremer vom Zentrum Seelsorge der EKHN leite, als auch bei den kürzeren Modulen *Körper & Sprache im Gottesdienst* sowie bei weiteren Workshops habe ich Methoden und Zugänge erprobt, manche auch wieder verworfen oder modifiziert. Hier sollen nun die theoretischen Konzepte aus der Bioenergetischen Analyse und einige neurobiologische Einsichten zur Vertiefung vorgestellt werden sowie ihre Verknüpfung mit der Didaktik gottesdienstlicher Fortbildungen. Auf dem Gebiet der Seelsorgeausbildung gibt es bereits solche Verknüpfungen. Die Theologin und Bioenergetikerin Dr. Irmhild Liebau hat in Bethel eine Weiterbildung *Körperorientierte Seelsorge* entwickelt.

Wichtig ist: Es geht bei Körperorientierter Spracharbeit nicht um Psychotherapie. Aber manche Erkenntnisse und Körperübungen sind hilfreich, um den Worten und der Körpersprache auf die Sprünge zu helfen oder um sie zu vertiefen und authentisch werden zu lassen. Denn: Nichts, was wir tun, ist rein körperlich. Nichts, was wir sagen, ist rein geistig oder seelisch. Immer wirkt der Körper auf die Seele. Und immer wirkt auch die Seele auf den Körper. Seelische Vorgänge sind körperlich, weil sie etwas mit dem

Gehirn machen (Bauer 2006 und 2011). Es gibt keine Vorordnung des einen vor dem anderen, sondern immer ein Zirkulieren. Nur eines können wir sagen: Wenn der Körper etwas anderes als der Mund sagt, wird eher die Sprache des Körpers wahrgenommen. Denn die emotionalen Zentren des Gehirns und die Spiegelneurone haben schon längst gearbeitet, bevor die Großhirnrinde begonnen hat.

In den Workshops und Fortbildungen probieren wir aus, wie das Wahrnehmen und Bewegen des Körpers uns hilft, in eine Sprache der Worte zu kommen, die berührt und bewegt, (*delectare* und *movere*), und wenn sie informieren und lehren (*docere*) will, immer noch berührt und bewegt.¹ Dabei arbeiten wir auch mit weiteren Mitteln und Methoden: Imaginationen, Achtsamkeitsübungen, Rhetorik bis auf die Ebene der Grammatik, Stimmbildung und selbstverständlich mit unserem theologischen Handwerkszeug. Manchmal entstehen dann solche berührenden Texte wie das Gebet aus dem Roman von Hanns-Josef Ortheil (s.o.). Elementar, einfach, tief.

„Die Lust ist der Schlüssel zum Selbsta Ausdruck.“ Das sagt der Begründer der Bioenergetischen Analyse, Alexander Lowen (Lowen 2009, 286). Ich habe gemerkt: Schon der Selbsta Ausdruck, also der körperliche und verbale Ausdruck dessen, was an Gefühlen in mir ist, verschafft Lust. Die Lust gebiert die schönen Worte, die berühren. Lust am Predigen. Lust an der Tora Gottes – das wusste schon der Beter des 1. Psalms. Lust an den Menschen, so wie Gott Lust an uns hat (Jes 62,4). Und nicht zuletzt: Lust am Gottesdienst. Dazu dienen die bioenergetischen Methoden. Mit Lust sich in den Worten der Bibel wiegen, auch in den ernsten Worten, auch in den schweren Worten. Lust ist nicht nur lustig. Sie kann auch traurig sein oder zornig. Aber mit Lust in ein Thema eintauchen, sodass jede Zelle meines Körpers mitspricht, die Augen bewegt sind, die Gesten geschmeidig dasselbe sagen wie die Worte – solche Lust möchte ich fördern. Und gesund ist das außerdem.

¹ *delectare*, *movere* und *docere* – die drei Formen antiker Rhetorik, die über die Kirchenväter bis auf heutige Homiletiken wirken.

1. Mit dem Körper die Seele heilen – Das Konzept der Bioenergetischen Analyse

Da alles, was wir geistig tun, seelisch fühlen und in Beziehungen gestalten,
seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen findet,
macht (...) eine Medizin für ‚Körper ohne Seelen‘
ebenso wenig Sinn wie ein Psychologie für ‚Seelen ohne Körper‘.
Joachim Bauer 2011, 8.

1.1 Was ist Bioenergetische Analyse?

Die Bioenergetische Analyse ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das den Körper der Klientinnen und Klienten in die verbal-therapeutische Arbeit mit einbezieht. Sie orientiert sich an der klassischen Psychoanalyse, von der sie historisch gesehen herkommt. Wilhelm Reich, ein Schüler Sigmund Freuds, hat erkannt, dass zum Sprechen auch die Sprache des Körpers gehört, denn in ihm sind Verletzungen und nicht gelebte Gefühle „gespeichert“. Seelische Blockaden drücken sich in körperlichen aus. Konflikte und / oder Traumata führen zu chronischen Verspannungen und muskulären Panzerungen, die die Körperstruktur prägen. Nichtausgedrückte Emotionen bleiben – umgangssprachlich ausgedrückt – im Körper stecken. Sie prägen nicht nur unseren Körper in seinen Haltungen, sondern formen auch unseren Charakter.

Alexander Lowen (1910-2008) führte den Ansatz Reichs seit den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts weiter und entwickelte das Konzept der Bioenergetischen Analyse. Dabei geht es darum, durch Körperarbeit, durch das analytische Gespräch, durch Traumarbeit und durch die therapeutische Beziehung Lebensenergie freizusetzen, sie zum Fließen zu bringen und zu neuer Lebendigkeit zu finden. Die Therapie setzt an bei der Realität des Körpers sowie bei seinen Grundfunktionen der Beweglichkeit und des emotionalen Ausdrucks. Der Körper hilft der Seele zu heilen. Es ist „Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper“.² Das Ziel „ist mehr als die Abwesenheit von Symptomen - es ist die Inbesitznahme von Lebendigkeit, Lust, Freude, Liebe – vibrierende Gesundheit.“³

Die Atmung spielt dabei als Schlüssel zur Gefühlswelt und zum Energiestoffwechsel des Körpers eine zentrale Rolle. Emotionale Blockaden lassen den Atem flach werden. Alltagssprache benennt solche Phänomene körpersprachlich: „Wir halten vor Schreck den Atem an. Uns bleibt die Luft weg. Der Atem stockt usw.“ Alexander Lowen schreibt dazu: „Die unzureichende Atmung ist kein bewusstes Phänomen, sondern das Ergebnis chronischer Muskelverspannungen, die die Atmungsbewegungen des Körpers behindern. Solche Verspannungen treten in den Kiefermuskeln, den Hals- und Schultermuskeln (Atemhilfsmuskeln, J-S), den Muskeln des Brustkorbs und der oberen Rückenpartie sowie in den Bauch- und Beckenmuskeln (insbesondere Zwerchfell, J-S) auf, und sie sind das Resultat emotionaler Konflikte, die bis in die Kindheit zurückreichen können und Impulse blockieren oder kontrollieren sollen, die man nicht akzeptieren, mit denen man sich nicht auseinandersetzen will.“ (Lowen 2009, 11)

² So lautet der Untertitel des Buches von Alexander „Bioenergetik“, Lowen 1979.

³ www.niba.de (Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse)

Körperliche Haltemuster bilden die sogenannten Charakterstrukturen aus. Das heißt: Die Persönlichkeit eines Menschen zeigt sich auch in seiner Körperhaltung und in körperlichen Reaktionen inklusive der Funktionen innerer Organe. Auch hier weiß Alltagsprache schon lange um den Zusammenhang von Körper und seelischen Vorgängen. Jemand steht mit beiden Beinen auf den Boden der Tatsache, ist also – bioenergetisch gesprochen – gut geerdet. Oder jemand wirkt abgehoben. Das Herz bleibt stehen. Oder jemand hat ein weites (oder großes) Herz. Es bleibt einem die Spucke weg – als Reaktion auf Überraschung oder Schock lässt sich das heute biologisch gut erklären. Jemandem fällt das Gesicht herunter oder verliert es (als Reaktion auf einen Schock sorgen neurobiologische Reaktionen für eine Erstarrung der Gesichtsmuskeln). Es sitzt die Angst im Nacken. Jemand ist gebeugt vor Gram. Tränen stecken im Hals. Es wird eng in der Brust. Wir haben Bauchgefühle usw.

„Die lebensgeschichtliche Vielfalt der individuellen Erfahrungen und die Verschiedenartigkeit der dabei entstandenen Verspannungs- und Atemmuster finden in der jeweiligen Charakterstruktur ihren psychischen Ausdruck. Diese Charakterstrukturen beschreiben nicht nur die Schwierigkeiten und Behinderungen, die durch traumatische Erfahrungen entstehen können, sondern auch die positiven Qualitäten einer Persönlichkeit die auf diese Weise entwickelt und gefördert werden.“⁴

Stephen M. Johnson fasst dies, in Anlehnung an den US-amerikanischen Bioenergetiker Robert Hilton, in einer „Kurzgeschichte der Charakterentwicklung“ zusammen:

„Der Organismus drückt sich originär in pulsatorischen Bewegungen der Expansion und Kontraktion aus. Das bedeutet: Ausstrecken und Zusammenziehen, Geben und Nehmen (...). Diese grundlegende Lebensbewegung führt auch den menschlichen Organismus zu dem, was er braucht. Durch den Kontakt mit seiner Umwelt baut er sich seine Lebensstruktur, innerhalb derer er zunehmend unabhängiger und selbstbestimmter wird. Mit seiner Geburt verkündet ein menschliches Wesen organismisch sein ureigenstes Recht auf Existenz. Danach drückt es immer stärker seine Bedürfnisse aus, festigt seine Eigenständigkeit und reproduziert sich schließlich durch Liebe und Sexualität. Wie sehr sich der Kern des Menschen nach außen hin offenbart, variiert je nach Wachstum und Ausdehnung des Organismus und dem Maß, mit dem den Bedürfnissen des Kerns von der Umwelt Rechnung getragen wird. Wenn etwa das Recht zu existieren von Anfang an bedroht ist, verbringt der Mensch vielleicht den Rest seines Lebens damit, diesen primären Ausdruck seines Kerns zu verteidigen. Alle anderen Bedürfnisse schrumpfen auf ein Minimum oder werden dazu missbraucht, den bestehenden Mangel zu beheben.

Frustrationen von Eltern und Umgebung dringen in den Organismus ein und blockieren sein Streben, sich selbst zu erfüllen (...). Dauert die Frustration an, zieht der Organismus jene Impulse, die in der Umgebung negative Reaktionen hervorrufen, zurück. Schließlich geht's ums Überleben! Sobald sich ein innerer Antrieb in entsprechender Richtung regt, kontrahieren die Muskeln und sagen kurzerhand: ‚Nein!‘. Die Hemmung ist da. Sie hat sich im Körper strukturiert, hat dort eine Struktur aufgebaut. Mit Hilfe der willkürlichen (unserem Willen unterworfenen) Muskulatur behindert das Ich die Impulse. Es identifiziert sich mit den Verboten von Eltern und Umwelt. So erzeugt das Ich

⁴ Website der Süddeutschen Gesellschaft für Bioenergetische Analyse, www.sgfa.com, mehr dazu im Handbuch Bioenergetische Analyse und im Handbuch der Körperpsychotherapie.

Verhaltensmuster, die dem Überleben dienen. Allerdings auf Kosten spontaner organismischer Lebendigkeit. Diese Konfliktlösung zerteilt das einheitliche, das ganzheitliche Leben des Körpers. Der Mensch steht im Krieg mit sich selbst. Der Kampf in der Umwelt mit der Umwelt wurde zum Kampf in sich selbst gegen sich selbst. Derart internalisiert, ist es der Kampf zwischen den Basisbedürfnissen des Organismus und seinen Überlebensversuchen.

Das Überlebensmuster wird zum Ideal des Ich und zum Teil einer Charakterhaltung, die ständig vom lebendigen Körper bedroht ist. Um die Drohung zu verringern, muss der Körper ständig durch verminderte Atmung und eingeschränkte (Körper-) Wahrnehmung kontrolliert werden. Das Ideal wird zum Vorbild.“ (Johnson 2007, 42f.)

Neuere Forschung im Bereich der Neurobiologie und Säuglingsforschung bestätigen, dass Psychotherapie in ihrer Wechselwirkung zwischen Körper, Seele und Geist verstanden werden muss. Aktuell integrieren die meisten Bioenergetischen Analytiker/-innen weitere therapeutische Ansätze wie z.B. imaginative oder systemische Verfahren.

1.2 Ressourcenorientierung

Die Bioenergetik ist ein resilienz- und ressourcenorientiertes Verfahren. Sie zielt darauf, die Selbstheilungskräfte zu fördern und zu stärken. Zugleich ist sie analytisch orientiert und mit ihrer Frage nach den Ursachen vergleichbar mit psychoanalytischer Behandlung. Hinzu kommen körpertherapeutische Interventionen, zu denen Körperübungen und auch Berührungen zwischen Klient/-in und Therapeut/-in gehören können⁵. Dazu Alexander Lowen: „Wenn ein Patient sich bei der Therapie in seine Vergangenheit zurückerarbeitet, deckt er die ursprünglichen Konflikte auf und findet neue Wege zur Bewältigung der lebensleugnenden und lebensbedrohenden Situationen, die ihn zwingen, sich zu ‚panzern‘, um überleben zu können. (...) Man kann nur dann in der Gegenwart wachsen, wenn man die Vergangenheit wieder lebendig macht. Wenn die Vergangenheit abgetrennt wird, kann es auch keine Zukunft geben. (...) Und die Vergangenheit eines Menschen ist sein Körper.“ (Lowen 2009,32f)

Nicht alle Ursachen und ursprünglichen Konflikte lassen sich erinnern, v.a. nicht solche, die in vorsprachlicher Zeit, also in frühester Kindheit entstanden sind, dennoch aber als Körpererinnerungen in neuronalen Netzwerken und in muskulären und faszialen⁶ Spannungen gespeichert bleiben. Neurobiologie kann uns heute erklären, was die

⁵ Die Berührung geschieht allein im therapeutischen Rahmen, in der Regel nicht gleich zu Beginn und nur, wenn von Klienten oder Klientin gewollt. So sehr die „Abstinenzregel“ auch für die Bioenergetik gilt, unterscheidet sie sich an dieser Stelle wesentlich von der Psychoanalyse. Lowen schreibt dazu: „Die Berührung eines Therapeuten muss warm, freundlich, vertrauenerweckend und frei von jedem persönlichen Interesse sein.“ Wenn er das nicht kann, „sollte er den Patienten nicht berühren“ (Lowen 2009, 98).

⁶ Faszien=Bindegebewebe. Neuere Forschungen widmen diesem feinen Gespinnst, das jede einzelne Muskelfaser, jedes Organ, jeden Knochen umgibt, zunehmende Aufmerksamkeit, auch hinsichtlich seelischer Gesundheit, da sich die Faszien unter dem Einfluss von Stresshormonen schmerzhaft zusammenziehen, verkleben und verknoten. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper und sind wichtig für die Propriozeption. Das heißt: Sie melden dem Gehirn, wo sich welche Gliedmaßen befinden und wie sich der Körper zum Raum verhält. Sie sind für unser Körper- und damit auch für unser Selbstgefühl (mit-)verantwortlich.

Begründer der Körperpsychotherapie durch reine Beobachtungen wussten: Positive wie negative Erfahrungen im Säuglingsalter (und auch bereits im Mutterleib⁷) aktivieren das limbische System (emotionale Zentren im Gehirn), hier insbesondere die Amygdala (Mandelkerne) und den Gyrus Cinguli (Gürtelwindung). Da Hippocampus (für das Kurzzeitgedächtnis zuständig), und Präfrontaler Cortex (für die verstandesmäßige Einordnung emotionaler Impulse) noch nicht voll ausgebildet sind, bleiben emotionale Erinnerungen dort als körperliche Empfindungen und Gefühle gespeichert. Diese emotionalen Hirnzentren wiederum aktivieren verschiedenste Botenstoffe, die – je nach Erfahrung – den Körper in freudige Anspannung und Wohlbefinden versetzen oder auch mit Stresshormonen überfluten, die wiederum – bei anhaltendem Stress und anhaltender Vernachlässigung – chronische Muskelanspannungen hervorrufen und die Entwicklung verschiedener Hirnfunktionen einschränken, z.B. die Ausbildung von Spiegelneuronen oder die Behinderung des Wachstums des Hippocampus, was zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen führt. Die Chance in der bioenergetischen Therapie ist, dass auch ohne Worte und ohne bewusste Erinnerung über körperliche Entladungen (willkürliche und unwillkürliche Bewegungen des Körpers und Vibrationen) belastende Emotionen abregiert werden können, um Platz für die bislang verschüttete pulsierende Lebensfreude zu schaffen, die in jedem Menschen vorhanden ist. Dabei können in haltender und liebevoller Begleitung durch den Therapeuten oder durch die Therapeutin Ressourcen und Resilienzen nachreifen und wachsen. In der Bioenergetik spricht man auch vom „Nachnähren“.

1.3 Bioenergetische Körperübungen

Viele Übungen sind auch in anderen Feldern der Körperarbeit bekannt, z.B. Yoga, Feldenkrais, Tai Chi, Qigong, Stimmbildung, Rhetorik oder Physiotherapie; überall, wo es um Körpergewahrtheit, Achtsamkeit, Bewegen und Entspannen geht. Viele Übungen widmen sich dem Atmen, häufig unterstützt durch Bewegungen, die synchron mit dem Atem gehen. Einen besonderen Stellenwert haben Grounding-Übungen, also Übungen, um sich fest zu erden, mit den Füßen sicheren Grund und Halt zu finden. Viele Übungen dienen dem Dehnen und Sich-Weiten, äußerlich und – als Folge davon – auch innerlich.

Das Besondere an den bioenergetischen Übungen ist, dass einige auch auf den Gefühlsausdruck zielen. Denn Gefühle kommen oft nicht einfach von selbst heraus. Versuchsweise energisch sein oder aus sich herausgehen, laut schreien oder lachen, auf einen Schaumstoffblock schlagen oder aufstampfen, um die Wut zu locken oder das befreiende Weinen, die eigene Weite fühlen und Freude einladen. Was zuerst mechanisch geschieht, kann vielleicht doch auch emotional werden. Das heißt: Es kann von innen das Gefühl kommen, das zum Körperausdruck passt. Viele Übungen widmen sich dem Selbstgewahrsein, also der Beobachtung dessen, was körperlich empfunden wird und wie sich dies mit Fühlen und Denken verknüpft.

Alle Körperübungen dienen dazu, muskuläre Panzerungen zu lockern und Zugang zu gehaltenen Emotionen zu eröffnen. Spannungen lösen sich oft nicht einfach durch die Aufforderung: „Nun entspann dich doch!“ oder: „Du musst einfach nur loslassen.“ Auch

⁷ Koemeda-Lutz 2008, 494.

Suggestionen wie „Und alles ist ganz entspannt“ helfen oft nicht. Darum werden in der Bioenergetik manche Übungen lange und oft auch langsam (slow motion) ausgeführt, um die Muskeln, v.a. in den Beinen dazu zu bringen, sich zu lösen und zu vibrieren. Dazu gehört auch stimmlicher Ausdruck, um sich zu entlasten und zu entladen. Das Spezielle in der Bioenergetik und den von ihr abgeleiteten Schulen wie Somatic Experience (Peter Levine) ist die Förderung der Lebendigkeit von Körper und Seele durch Vibrationen, die auch gelegentlich „neurogenes Zittern“ genannt werden. Ihre stressreduzierende und ggf. traumalösende Wirkung ist inzwischen neurologisch nachgewiesen und wird durch entsprechende Übungsfolgen bewirkt⁸. Wenn ein Körper zur Lebendigkeit verlockt wird, können sich auch Emotionen lösen, die nicht nur schön sind, sondern auch solche, die wir als negativ empfinden wie z.B. Wut oder Trauer. Aber gefühlte Wut in geschütztem Rahmen oder Tränen sind lösender als das Nicht-Fühlen. Dabei wird nichts „gepusht“, keine Abwehrmechanismen werden manipulativ durchbrochen. Widerstände werden vielmehr nach ihrem Sinn und ihrer Aufgabe befragt. Denn niemand hat Gefühle ohne Grund eingeschlossen. Dazu brauchen bioenergetische Übungen eine sichere, haltende (Containement) und liebevolle Umgebung, die nichts von einem erwartet und wo niemand irgendetwas muss. Der Körper mit seinen Bewegungen und Vibrationen kann auf diese Weise helfen, auch negative Gefühle willkommen zu heißen als wichtige Botschaft des Unbewussten. Sie sind wertvoll für die verbale Verarbeitung. Bioenergetische Analyse ist eben auch Gesprächspsychotherapie.

Bioenergetische Übungen wirken ausgleichend auf das Nervensystem insofern, als sie zugleich beleben und beruhigen. Dies lässt sich mit der Regulierung eines Bluthochdrucks vergleichen: Mäßige Anstrengung durch Sport und dadurch kurzzeitige Erhöhung von Puls und Blutdruck helfen, den Blutdruck dauerhaft ins Gleichgewicht zu bringen. So aktivieren lebhafteste Bewegungen und Anstrengungen den Sympathicus, also den Teil des Autonomen Nervensystems, der den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzt. Dehnungen insbesondere im Cranio- und Sacralbereich, (Nacken und Kreuzbeinbereich) und / oder das sanfte Halten durch eine andere Person aktivieren den Parasympathicus, also den Teil des Autonomen Nervensystems, der für Entspannung sorgt. Sympathicus und Parasympathicus sind Antagonisten und ergänzen einander.

⁸ Dazu gehören z.B. die Trauma Release Exercises (TRE) von David Bercelli (Körperübungen für die Traumaheilung)

2. Körperorientierte Spracharbeit

Vorstellungsbilder führen im Körper zu nachweisbaren Veränderungen.
Luise Reddemann 2011, 97.

2.1 Inwiefern die bioenergetische Analyse im nicht-therapeutischen Kontext hilfreich ist

Übungen im Kontext körperorientierter Spracharbeit haben in erster Linie vorbereitende oder auch „dienende“ Funktion. Sie beleben und entspannen zugleich. Dies sind gute Voraussetzungen, das Denken und das Fühlen und somit Kreativität freizusetzen und zum Fließen zu bringen. Indem sie helfen, stärker mit sich selbst in Kontakt zu kommen, tragen Körperübungen und Imaginationen zur Selbsterfahrung bei. Meine Absicht ist es, bei Fortbildungen zu homiletisch-liturgischen Themen durch belebende und entspannende Übungen Räume zu eröffnen, in denen Kreativität Platz findet, zirkuliert und spielerisch Geist und Seele beflügelt. Das heißt nun auch: In Kontakt mit sich selbst zu kommen. Es können auf diese Weise tiefe Emotionen an die Oberfläche kommen, die lange unterdrückt oder gar nicht gespürt wurden. Darum ist körperorientierte Spracharbeit nicht nur ein Wohlfühlprogramm. Aber in haltender Umgebung und gut begleitet führt der Kontakt mit sich selbst und den eigenen Emotionen letztlich zu Stressreduktion und innerem Gleichgewicht. Insofern trägt körperorientierte Spracharbeit zur Salutogenese von Pfarrerinnen und Pfarrern bei.

Die Idee körperorientierter Spracharbeit ist: Die teilnehmenden Pfarrerinnen und Pfarrer zu rühren und zu bewegen, damit sie andere mit Worten und eigener Körpersprache rühren und bewegen. Da begegnen sich Körperarbeit und Rhetorik, Selbstgefühl und Theologie, die eigene Person in ihren verschiedenen Facetten und biblische Texte. Oft wird in spiritueller Körperarbeit oder in anderen Kontexten, die Leib und Seele zusammensehen, betont, dass es ihnen nicht um Wellness oder Fitness geht. Ich würde diese Grenze nicht so eindeutig ziehen. Sich fit zu fühlen, sich wohl im eigenen Körper zu fühlen, ist etwas Wunderbares und ein Geschenk Gottes. Sicherlich ist es eine Illusion zu meinen, dass dies allein durch sportliche Leistung zu erreichen ist. Es gibt z.B. Spitzen- oder Leistungssportler oder auch Tänzerinnen, die dennoch harte muskuläre Panzerungen in Nacken oder Zwerchfell haben, mit denen sie auf traumatischen Stress oder psychische Konflikte reagiert haben. (Als ehemalige Leistungsturnerin weiß ich, wovon ich spreche.)

2.2 Körperübungen und Imaginationen

In den Workshops und Kursen zu Körper & Sprache verbinde ich bioenergetische Körperübungen mit Imaginationen, die ein Thema, einen Bibeltext oder auch sich selbst öffnen. Der Körper hilft, Gedanken mit Emotionen zu verbinden und sie „schweifen“ zu lassen. Stets geht eine Entspannungs- bzw. Achtsamkeitsübung voran, verbunden mit der Konzentration auf den Atem. Anregungen finden sich insbesondere bei Luise Reddemann: „Unsere Fähigkeit zu imaginieren ist das Hilfsmittel, das uns in Kontakt bringt mit dem Heilsamen in uns.“ (Reddemann 2001, 14) Was sie für die Traumatherapie entwickelt hat, kann auch wirksam sein, um einem Thema oder einem Bibeltext auf den Grund zu gehen, zu fühlen, was geschieht, und zu sprechen, was man fühlt, damit das Heilsame gesagt werden kann.

Etwas anders ausgedrückt:

Die Gedanken schweifen lassen.
Sie wie Kundschafter in unbekannte Tiefen schicken.
Oder in Höhen.
Oder in Weiten.
Unterwegs andere aufschnappen.
Eine Weile mitgehen.
Sie kosten und probieren wie einen Wein.
Einfangen, was flüchtig ist.
Visionen.
Überraschungen.
Auch wieder loslassen.
Nicht alles ist hilfreich.
Eintauchen, hochfliegen, sich breit machen.
Oder auch nur warten, ohne zu warten,
bis sich Gedanken und Ideen einstellen,
sich verbinden mit den Gefühlen.
Oder auch nicht denken.
Dann stellt sich ein Gedanken neben dich.
Vielleicht.
Und er bringt andere mit,
führt deine Hand
oder legt sich auf deine Zunge
und sagt:
Sprich!

Exemplarisch stelle ich im Folgenden eine Imagination für eine Traueransprache vor. Sie ist nur für eine Gruppe geeignet, die miteinander vertraut ist. Ihr voran gingen eine Übung zur Auferstehungshoffnung und eine Entspannungs- und Körperübung insbesondere zur Erdung (Grounding), was das Gefühl von emotionaler Sicherheit stärken soll. Die Idee ist, dass die Erinnerung und das emotionale Durchdringen eigener vergangener Trauererfahrung helfen, elementare Bilder und Sprache zu finden. In der Praxis entstanden außerordentlich berührende Texte. Eine solche Übung kann man nur anleiten, wenn man sie selbst einmal für sich gemacht hat, am besten zusammen mit einer weiteren Person. Auch sollte das Sprechtempo geübt werden.

Ich bitte dich jetzt, in der Zeit zurückzuwandern.
Erinnere dich, wie das war, als ein Mensch starb, den du gut kanntest.
Jemand aus der Familie vielleicht.
Großeltern, Eltern oder jemand anderes, der dir nahestand.
Vielleicht eine Freundin oder ein Freund.
Nimm dir ein wenig Zeit. Und dann wende dich dieser Erinnerung zu.
(...)
Erinnere dich, wie alt du damals warst.
Wie hast du ausgesehen?
Wie hast du von seinem oder ihren Tod erfahren?

Warst du allein? Oder waren noch andere um dich herum?
Wie hat sich das angefühlt, als du wusstest: Dieser Mensch ist tot.
Warst du verzweifelt?
Oder Fassungslos?
Oder wütend?
Warst du erleichtert?
Hattest du Schuldgefühle?
Oder hast du gar nichts gefühlt?
(...)
Was hast du gemacht?
Was hast du gesagt?
Mit wem hast du gesprochen?
Gab es Menschen, die dir beistanden?
Wie war das.
Vielleicht erinnerst du dich daran, was du damals geglaubt hast.
Was hast du damals gebraucht?
Hast du es bekommen?
(...)
Und jetzt stell dir vor, du könntest deinem damaligen Ich etwas sagen.
Aus deiner heutigen Sicht.
Mit all den Erfahrungen, die du seitdem gemacht hast.
Privat wie beruflich.
Was würdest du deinem damaligen Ich sagen?
Was hätte dein Ich damals gebraucht?
Nimm dir ein wenig Zeit.
Sprich zu deinem damaligen Ich.
Und dann schreib es auf.
Du hast etwa 10 Minuten Zeit dafür.
Was du jetzt schreibst, ist nur für dich.
Das musst du niemandem vorlesen.
Du kannst hier im Raum schreiben oder auch kurz herausgehen.

(Am Ende: Strecken und sich schütteln. In die Realität kommen.)

Seht eure Briefe noch mal an.
Nun bitte ich euch, zu dem Trauerfall aus eurer Biografie eine kurze Ansprache zu schreiben, die öffentlich vorgetragen werden kann.
Ein Verkündigunselement, ein *Move*⁹, der die Situation eures damaligen Ichs in den Blick nimmt. Etwas, wo etwas Biografisches des Toten oder der Toten, die Trauersituation deines früheren Ich und ein Zuspruch aus dem Horizont des Glaubens zusammenkommen.

⁹ Der Begriff stammt aus der Dramaturgischen Homiletik von Martin Nicol und Alexander Deeg und war in der Gruppe eingeführt.

Je drei Sätze:

- Aus der Biografie des / der Toten
- Gefühle der Hauptbetroffenen
- Elemente deiner Botschaft zur Auferstehung (aus der Übung zur Auferstehung)

2.2 Beobachtungen aus der Praxis

Eine Fortbildung für Pfarrerinnen und Pfarrer in Sachen *Körper & Sprache im Gottesdienst* ist keine Therapiegruppe. Die Teilnehmenden kommen nicht dorthin, weil sie psychische Probleme haben. Ich habe jedoch beobachtet und erlebt, wie hilfreich Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung ist, um sich wohl zu fühlen, sich zu öffnen, bereit zu werden, sich auf Neues und Kreatives in Predigt- und Gebetsprache einzulassen. In allen Gruppen gab es Phasen, wo Rührung im Raum war, Unsicherheit, Verlegenheit, Dankbarkeit, Tränen, Wut, Aufregung oder Ängstlichkeit.

Körperübungen und imaginative Zugänge berührten emotionale Schichten, ebenso einfache Aufstellungen, liturgische Präsenzübungen, Feedback der Gruppe und Coaching (durch die Leitung oder durch andere Teilnehmende). Dabei konnte ich manchmal die Not einzelner sehen und spüren, ohne genaueres von der Geschichte zu wissen. In Gesprächen am Rand erfahre ich manchmal, welche emotionalen Lasten einzelne tragen. Wie bereits gesagt: Die Pfarrerinnen und Pfarrer kommen zu einer solchen Fortbildung nicht, um an psychischen Problemen zu arbeiten, jedenfalls nicht direkt. Aber indirekt wollen sie ein wenig tiefer in sich hinein und auch weiter aus sich herausgehen, als bei einer kognitiven Vortragsveranstaltung. Sonst würden sie sich nicht für einen Kurs anmelden, der auch ausdrücklich auch mit Körperübungen arbeitet. Was mich berührt: Das Vertrauen, sich immer mehr zu zeigen und eigene Befindlichkeiten emotional auszudrücken. Indirekt geschieht Heilsames, das Seele und Körper gut tut.

Als Pfarrerinnen und Pfarrer bringen wir immer auch unsere eigene Geschichte mit an den Altar oder auf die Kanzel. Wir sind keine unbeschriebenen Blätter. In Bezug auf die Begleitung traumatisierter Menschen hat Marion Sonnenmoser in einem Artikel des Ärzteblattes (März 2010) festgestellt, dass ein großer Teil der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten unter Stress oder Traumafolgestörungen leidet¹⁰. Ich vermute, dass wir dasselbe auch in Bezug auf Pfarrerinnen und Pfarrer sagen müssen. Wenn z.B. 18% aller erwachsener Frauen und 6%¹¹ aller erwachsener Männer angeben, als Kinder Opfer sexueller Gewalt gewesen zu sein, so ist die Wahrscheinlichkeit hoch, diese Menschen auch in unserem Berufsstand wieder zu finden. Dazu kommen eine Anzahl weiterer Konflikte, Traumata oder seelische Vernachlässigungen, die einem Menschenkind geschehen können.

Es wäre einer genaueren Untersuchung wert herauszufinden, welche psychischen Belastungen Pfarrerinnen und Pfarrer mit sich tragen, ohne unseren Berufsstand

¹⁰ <http://www.aerzteblatt.de/archiv/68022/Sekundaere-Traumatisierung-Mythos-oder-Realitaet>

¹¹ Dies sind Mittelwerte. Je nach Studie gibt es nach oben oder unten Abweichungen. Siehe z.B. die Studie des Jugendinstituts „Sexualisierte Gewalt gegen Kinder in Familien“ von Peter Zimmermann http://www.dji.de/fileadmin/user_upload/sgmj/Expertise_Zimmermann_mit_Datum.pdf

pathologisieren zu wollen. Alte Geschichten aus der Kindheit, aber auch berufliche Konflikte und Dauerstress belasten das seelische (und damit auch das körperliche) Gleichgewicht. Das bringen sie nun alles mit in Fortbildungen, Kurse, Tagungen und eben auch auf die Kanzel und an den Altar. Dies sollten wir weder unterschätzen noch ignorieren.

3. Authentisch sein und sprechen

Auch wenn niemand recht weiß, was das Selbst eigentlich ist, haben wir doch als Erwachsene ein sehr reales Selbstempfinden.
Daniel Stern, Die Lebenserfahrungen des Säuglings, Stuttgart 1992.

3.1 Die Seele, das Leben und das Selbst

„Wer sein Leben (ψυχή) erhalten will, der wird's verlieren; wer aber sein Leben (ψυχή) verliert um meinetwillen, der wird's finden. Was hülfte es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele (ψυχή)?“ (Mt 16,25f, parr Mk 8,35f). Lukas verwendet in Kapitel 9,24f wie die beiden anderen zu Beginn das Wort ψυχή: „Denn wer sein Leben (ψυχή) erhalten will...“ Dann aber spricht er vom Schaden an „sich selbst“ (ἑαυτόν). „Welchen Nutzen hätte der Mensch, wenn er die ganze Welt gewönne und verlöre sich selbst oder nähme Schaden an sich selbst?“ Hier fehlt das griechische Wort ψυχή. Das Selbst und die Seele werden synonym gebraucht. Martin Luther übersetzt das Wort unbefangen mit „Leben“, was angesichts des schillernden und kaum greifbaren Begriffs durchaus hilfreich ist. Wir wissen eben nicht so genau, was die Seele, was das Selbst, was das Leben ist. Darum benutzen wir verschiedene Worte, umkreisen die Bedeutung, ohne eine wirkliche Definition zu erreichen. Das tun die Theolog/-innen und Philosoph/-innen schon seit Jahrhunderten.

Nur ein paar Schlaglichter: Ψυχή (Psyche) hängt etymologisch mit dem indoeuropäischen Wortstamm *bhs* zusammen, auf den unser Wort *blasen* zurückgeht. Es bedeutet Hauch, Lebenshauch, Atem (Theologisches Begriffslexikon zum NT, 1112.). Damit ist es unmittelbar verwandt mit dem hebräischen *ruah*, Wind, Atem, Geist. Im Hebräischen ist das, was wir gemeinhin Seele nennen, näfäsch. Und wie so oft im Hebräischen, sind solche Begriffe körperorientiert; näfäsch ist ursprünglich die Kehle.

In der alten griechischen Literatur wird die Seele als mit dem Leib zusammenhängend vorgestellt und kann auch einfach „Leben“ bedeuten. Ohne Seele, ohne Atem ist der Mensch tot. Ψυχή kann das Innere des Menschen bedeuten, seine Persönlichkeit. Damit steht sie für die Person als solche und kann auch einfach mit dem Personalpronomen bezeichnet werden (Theologisches Begriffslexikon, 1112). Die Seele steht für das Selbst. Aber wirklich einig ist man sich natürlich nicht. Darum steht die Seele auch für vieles andere: Für die Empfindungen, für die Gesinnung, für Bewegung, aber auch für das Denken, Wollen und Begehren (Pythagoräer). Bei den einen ist sie ein vom Körper getrenntes und unsterbliches Wesen (Platon), bei den anderen ein kleiner Teil des Körpers, der sich mit „mit einem Hauch von Wärme vermischt“ (Theologisches Begriffslexikon, 1113). So sieht dies Epikur. Auch die Stoa hält die Seele für körperlich (feinstofflich). Die Substanz der Seele ist für sie der Atem (πνευμα). Was so modern und ganzheitlich klingt, ist leider dennoch dualistisch. Denn die Affekte (des Körpers) sind die

schlimmsten Feinde der Seele. Für die Stoa sind sie widernatürliche, unvernünftige Begrenzungen der Seele.

Auch für Platon (ca. 428-348 v. Chr.) ist der Körper das Grab oder das Gefängnis der Seele. Die beiden kommen nur vorübergehend zusammen, um sich mit dem Tod wieder zu trennen. Die Seele, Gott ähnlich und unsterblich, herrscht über den Körper. Sie wird ihn wieder verlassen, was auch als erstrebenswert gilt, und – nach einem Seelen-Gericht im Jenseits – in einem neuen Körper wiedergeboren. Für die Seele besteht allerdings die Gefahr, dass sie befleckt und unrein wird, wenn sie sich zu sehr dem Körperlichen hingibt, indem sie den Leib pflegt, liebt und von ihm bezaubert ist. Die Seele soll sich nicht von Lüsten und Begierden leiten lassen. Sonst glaubt sie womöglich noch, nur das Körperliche sei wahr.

3.2 Selbst-Sein

In Körperorientierter Spracharbeit geht es darum, mit Blick auf den Inhalt der Texte und ihrer Performanz authentisch zu sein. Nun ist Authentizität – so wie die Seele oder das Selbst – ein schillernder Begriff. Authentisch – αὐτόσ – ein Selbst sein. Auch wenn wir nicht genau sagen können, was ein Selbst ist, kommen wir ohne diesen Begriff nicht aus, so wie Daniel Stern, einer der führenden US-amerikanischen Psychoanalytiker und Säuglingsforscher in dem obigen Zitat. Für den dänischen Denker Sören Kierkegaard ist das Selbst das Verhältnis des Menschen zu sich selbst als einer Synthese aus Endlichkeit und Unendlichkeit, Zeitlichem und Ewigem, Möglichkeit und Wirklichkeit. Auf der Suche nach dem Selbst verzweifelt der Mensch entweder daran, dass er nicht der sein will, der er ist (also in einem falschen Selbst lebt), oder dass er nicht dem Ideal entspricht, das er von sich selbst hat.

Über sich verzweifeln, verzweifelt sich selber los sein wollen, ist die Formel für alle Verzweiflung, so daß daher die zweite Form von Verzweiflung, verzweifelt man selbst sein zu wollen, zurückgeführt werden kann auf die erste, verzweifelt nicht man selbst sein wollen, ebenso wie wir im Vorhergehenden die Form verzweifelt nicht man selbst sein wollen aufgelöst haben in die Form verzweifelt man selbst sein wollen ... Ein Verzweifelder will verzweifelt er selbst sein. Aber wenn er verzweifelt er selbst sein will, so will er ja sich selbst nicht los sein. Ja, so scheint es; sieht man aber näher zu, so sieht man gleichwohl, daß der Widerspruch der gleiche ist. Das Selbst, das er verzweifelt sein will, ist ein Selbst das er nicht ist (...)

So ist denn Verzweiflung, diese Krankheit im Selbst, die Krankheit zum Tode. Der Verzweifelte ist todkrank. Es sind in ganz anderem Sinne als es sonst von einer Krankheit gilt, die edelsten Teile, welche die Krankheit angegriffen hat; und dennoch kann er nicht sterben. Der Tod ist nicht das Letzte der Krankheit, aber der Tod ist immerfort das Letzte. Von dieser Krankheit durch den Tod befreit zu werden ist eine Unmöglichkeit, denn die Krankheit und ihre Qual - und der Tod ist eben daß man nicht sterben kann(...)
Sören Kierkegaard, Die Krankheit zum Tode, Gütersloh 1982, 16f.

Viele Menschen führt die Suche nach dem eigenen Selbst wie Kierkegaard in Verzweiflung (die bei ihm übrigens durch den Sprung in den Glauben aufgehoben werden könnte). Es mag schmerzhaft sein zu erkennen, wie wenig man „selbst“ ist und stattdessen fremde Masken und Rollen mit sich und vor sich trägt. Interessant ist, dass ähnlich wie bei Kierkegaard das Selbst in einigen psychotherapeutischen Ansätzen als

irgendwie gegeben und fast metaphysisch vorausgesetzt wird als das „wahre Selbst“¹². Es wird beschrieben als der Anteil des Ich, der der „wirklichen“ Persönlichkeit entspricht. Dem „wahren Selbst“ steht dann das „falsche Selbst“ gegenüber. Darunter verstehen bioenergetische, aber auch andere Analytiker/-innen die Erscheinungsformen des Ich, die durch Kompensation und Unterdrückung von Gefühlen durch frühe Konflikte und Traumata geprägt sind, sozusagen die Masken, die unbewusst über das wahre Selbst gewachsen sind. Solche Kompensationen und Anpassungen sind in der Zeit ihrer Entstehung oft überlebensnotwendig gewesen. Ein Kind z.B., das keine sichere Bindung erleben darf, muss sich in sich selbst zurückziehen, auf seinen Anspruch nach Liebe verzichten und still werden (oder auch besonders laut, je nach dem). Auf körperlicher Ebene entstehen chronische muskuläre Haltemuster und Spannungen, die eventuell nicht mehr als Schmerz gespürt werden und als „normal“ und als zu einem gehörig empfunden werden, aber dennoch die Lebensfreude dämpfen und eben die Entfaltung des Selbst einschränken. Wie auch immer wir die Frage nach dem „wahren Selbst“ beantworten – es gibt ein Gefühl von Authentizität. Und es ist auch zu merken, wenn ein Mensch nicht authentisch ist, wenn er oder sie, wie verschoben oder überlagert wirkt durch verschiedene, scheinbar nicht zu ihm oder ihr gehörige Verhaltensweisen, die das Leben anstrengend oder auch schwer machen.

Es gibt eine Form von Psychotherapie, die den verschiedenen Kompensationsbemühungen des Ich Rechnung tragen, die Ego-State-Therapie. Sie wurde insbesondere für die Traumatherapie entwickelt. Luise Reddemann integriert sie in ihre Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie und versteht sie als ein „Bindeglied zwischen Psychoanalyse und Hypnotherapie“ (Reddemann 2011, 114). Sie nennt sie auch „Spieltherapie im Kopf“ (Reddemann 2011, 134). Es wird davon ausgegangen, dass das Ich von heute auf einer inneren Bühne mit verschiedenen früheren Ich-Anteilen (Ego-States) in Kontakt tritt. Dies geschieht in leichter entspannter „Alltagstrance“. Ego-States können kindliche Anteile des Selbst sein: verletzte, rebellische, sanfte, laute, verstummte, lebensfrohe – ein ganzer innerer Kindergarten mit Anteilen verschiedenen Alters in ein und derselben Person. Es können auch unterschiedliche Anteile der Persönlichkeit sein, die wir geworden sind: streng, liebebedürftig, aggressiv, depressiv usw. Auch diese Facetten können in einer Person gleichzeitig auftauchen. Es können auch Introjekte sein: Täterintrojekte, die selbstzerstörerische oder böartige Impulse freisetzen; Persönlichkeitsanteile, die sich uns insbesondere in früher Kindheit durch die Eltern eingepflanzt haben. Was ein wenig „schizophren“ klingt, ist eine hilfreiche Konstruktion zur Heilung von frühen Traumatisierungen. Ziel ist – in aller Gebrochenheit und Unvollkommenheit – eine Integration der verschiedenen Anteile zu einem Selbst, das in sich ruht und mit sich einig und versöhnt ist.

Die Frage nach Authentizität im Gottesdienst bleibt unbeantwortet. Auch die Frage, wie sich Rolle und Person zueinander verhalten. In den letzten Jahren ist eine Art Zwang zur Authentizität zu beobachten. Man müsse immer irgendwie „echt“ sein, ganz man oder frau selbst usw. Darum kann es aber nicht gehen, auch nicht darum, Privates auf der Kanzel oder am Altar öffentlich zu machen. Unter Erwartungsdruck – der Pfarrer / die Pfarrerin müsse doch voll und mit ganzer Person hinter allem stehen – stellt sich kein freies wahres fröhliches Selbst ein. Um authentisch zu werden, muss ein Mensch sich vielmehr liebevoll auf die Suche machen und ein wenig nach innen gehen oder auch mal

¹² Z.B. Stephen M. Johnson (2011), auch Luise Reddemann, die von der „inneren Weisheit“ spricht.

nach außen, je nachdem. Eine interessante Schlüsselfrage wäre dann: Bei wem bin ich eigentlich, wenn ich bei mir bin?

4. Nonverbal sprechen und verstehen

Man kann vieles beobachten, wenn man einfach nur hinschaut.
Jon Kabat Zin, 47, der einen Spieler der New-York-Yankees-Baseballmannschaft zitiert.

4.1 Was Spiegelneurone bewirken

Spiegelneurone¹³ sorgen dafür, dass wir die nonverbale Sprache anderer verstehen. Sie helfen, die Ausstrahlung eines Menschen zu spüren, die indirekten Mitteilungen, das Nicht-Gesagte, das aber doch Resonanzen erzeugt und Botschaften enthält. Solche Resonanzen äußern sich in spontan auftretenden Gedanken oder Gefühlen und auch als körperliche Empfindungen (Bauer 2006, 135).

Ständig empfangen wir die körpersprachlichen Mitteilungen anderer und senden gleichzeitig auch welche aus. Dabei ist die „Spiegelungsfähigkeit“ verschieden, je nach eigener Geschichte. Es gibt Menschen, die zu wenige Spiegelungen in früher Kindheit erfahren haben und deren Spiegelneurone weniger gut entwickelt sind. Dies setzt die Fähigkeit herab, sich in andere einzufühlen und intuitiv zu erspüren, was andere empfinden oder beabsichtigen. Auch der Kontakt zu den eigenen Emotionen ist reduziert. Und es gibt Menschen, die zu viel spiegeln, die durchlässig sind für die Emotionen anderer, auf deren Wünsche in hohem Maße eingehen und nicht bemerken, wie wenig sie zurückbekommen (Bauer 2006, 138). Auch hier ist der Kontakt zu eigenen Emotionen und zum Selbstgefühl reduziert. Es ist also wichtig, die eigenen Gefühle von denen der anderen zu unterscheiden, was manchmal schwieriger ist, als es zunächst erscheint.

In Psychotherapie kann die Spiegelungsfähigkeit „nachreifen“, um den „Zauber zu entdecken (...) intuitiv verstanden zu werden und selbst zu verstehen“ (Bauer 2006, 139). Möglich ist dies aufgrund der Entwicklungsfähigkeit und Vernetzungsfähigkeit der Nervenzellen des Gehirns bis ins hohe Alter. Neurobiologen sprechen von Neuroplastizität bzw. synaptischer Plastizität, da sich nicht die Nervenzellen verändern, sondern die Nervenendungen, die Synapsen mit ihrer Fähigkeit sich zu vernetzen und zu verschalten (Bauer 2011, 59). Aber auch außerhalb eines therapeutischen Settings kann die Spiegelungsfähigkeit durch Achtsamkeitsübungen verschiedenster Arten und „Schulen“ trainiert werden. Bioenergetische Körperübungen fördern den Sinn für eigenes Körperempfinden sowie die Resonanzfähigkeit in Bezug auf die Wahrnehmung anderer und aktivieren die entsprechenden neuronalen Netzwerke (Clauer 2015, 20). Übrigens reduzieren Stress und Angst die Signalrate der Spiegelneurone massiv. Menschen unter traumatischem Stress haben Schwierigkeiten, Mimik, Körperhaltung und Emotionen anderer zu lesen (Levine 2011, 147). Eine Zeit lang nach einem akuten

¹³ Erstmals von dem italienischen Hirnforscher Giacomo Rizzolatti und seinen Mitarbeitenden 1992 beschrieben.

Monotrauma¹⁴ nimmt die Fähigkeit wieder zu. Bei chronischen Traumatisierungen oder bei Bindungstraumata bleibt die Fähigkeit reduziert. „Sobald Druck und Angst erzeugt werden, klinkt sich alles, was vom System der Spiegelneurone abhängt, aus: das Vermögen, sich einzufühlen, andere zu verstehen und Feinheiten wahrzunehmen.“ (Bauer 2006, 34) Insofern ist das Training der Spiegelungsfähigkeit für Pfarrerinnen und Pfarrer nicht nur Selbstfürsorge und Hilfe zur psychischen Gesundheit, sondern Pflege eines der wichtigsten Instrumentarien unseres Berufes: Empathie.

Als Liturgin oder Prediger strahlen wir etwas aus, nicht nur durch unwillkürliche Körpersprache, sondern auch durch Gesten und rituelle Handlungen, die durchaus suggestiven Charakter haben können. Joachim Bauer spricht (in Bezug auf psychotherapeutische Verfahren wie systemische Familienaufstellung, Hypnose oder körperorientierte Therapieformen) von „Einspiegelungen“ (Bauer 2006, 143). Durch verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen konnte festgestellt werden, dass Spiegelneurone bis zu einem gewissen Grad in uns jene Zustände erzeugen, die wir bei einer anderen Person wahrnehmen (Bauer 2006, 43). Emotionen stecken an. Sie können – je nach Spiegelungsfähigkeit und Stimmung – zur Imitation anregen.

Bei einem Versuch wurden Probandinnen und Probanden verschiedene Fotos neutralen Inhaltes gezeigt. Zwischendurch wurden einzelne Fotos mit lächelndem und einige mit ärgerlichem Gesichtsausdruck für die Dauer von 500 Millisekunden gezeigt, also für das Bewusstsein nur am Rande wahrnehmbar. Die Probandinnen und Probanden aktivierten unwillkürlich entweder jene Muskeln, die für das Lächeln, oder die, die für ein verstimmtes Gesicht zuständig sind. Diese Methode nennt man „subliminale Stimulation“ und ist wegen ihres Manipulationspotenzials für Werbezwecke verboten.

Im Gottesdienst arbeiten wir nicht bewusst mit subliminaler Stimulation, dennoch wollen wir anregen, berühren oder auch überzeugen. Körpersprache mit ihrer Gestik und Mimik hat dabei großen Einfluss. Wenn der Körper anderes sagt als der Mund, wird meist dem Körper mehr „geglaubt“, weil die nonverbalen Signale ins Limbische System¹⁵ schneller vordringen als in den Präfrontalen Cortex¹⁶. Darum ist es so wichtig, an der eigenen Körpersprache zu arbeiten. Es hilft zwar nicht, Gesten einzuüben oder zu erlernen wie eine Fremdsprache. Dennoch kann – sozusagen als Übergangsstadium – Imitation anregen, zur eigenen und authentischen Körpersprache zu finden. „Neurobiologisch gesehen ist die gezielte Imitation, also das angeleitete Nachmachen von emotional bedeutsamen mimischen Ausdrucksformen und Körpergesten, mehr als das Erzeugen eines äußeren Scheins ohne innere Bedeutung. Untersuchungen mit modernen bildgebenden Verfahren konnten zeigen, dass die Imitation einer von Gefühlen begleiteten Geste auch die jeweils dazugehörenden Emotionszentren aktivieren kann.“ (Bauer 2006, 141) Auch die bewusste Einnahme körperlicher Haltungen kann – von außen nach innen wirkend – dazugehörige Emotionen wecken. So können z.B. Übungen, die lebendigen und lebhaften Ausdruck fördern, zunächst mechanisch ausgeführt werden. Nach einiger Zeit kann sich wirklich Lebendigkeit in Körper und Seele ausbreiten. Allerdings können sich auch, je nach emotionaler Lage,

¹⁴ Zur Unterscheidung der verschiedenen Formen von Traumatisierungen vgl. Joachim-Storch 2014, 51f.

¹⁵ Hirnareal, das für die emotionale Verarbeitung zuständig ist.

¹⁶ zuständig für Deuten, Planen, Denken

andere Emotionen einstellen: zum Beispiel Traurigkeit oder Wut, weil plötzlich der Mangel an Lebendigkeit spürbar wird. Es gibt also keinen Automatismus, wie der unten abgebildete Cartoon über Charlie Brown suggerieren könnte. Darum ist es wichtig, solche Übungen in einer haltenden und schützenden Umgebung anzuleiten und Übungen zum Containment vorangehen zu lassen, d.h. solche, die ein emotionales Gefäß schaffen, das groß und widerstandsfähig genug ist, um schwierige Affekte aufzufangen (Levine 2011, 93). Dies sind insbesondere einfache Atemübungen und interessanterweise solche, bei denen die eigenen Hände zueinander geführt werden.



In Fortbildungen sich der eigenen Körpersprache bewusst zu werden, mit ihr zu experimentieren und spielerisch verschiedene Dialekte auszuprobieren macht sensibel für „Einspiegelungen“, die in Gottesdiensten stattfinden. Sie finden auf jeden Falls statt, denn wir können nicht nicht kommunizieren (Paul Watzlawick). Es ist gut, sich der manipulativen Macht nonverbaler Signale bewusst zu werden (besonders bei jenen, deren Spiegelungsfähigkeit verstört wurde), um sie nicht zu missbrauchen. Meine Absicht in körperorientierter Spracharbeit ist, durch Übungen zum Selbstgewahrsein den eigenen, authentischen Dialekt hervorzulocken. Dass dies für die einzelnen eine lebenslange Aufgabe ist, macht die Arbeit spannend und entlastet die einzelne Veranstaltung.

Für das gesprochene Wort ist m.E. besonders bedeutsam: Auch aktive innere Bilder, Vorstellungen oder die Planung einer Handlung aktivieren dieselben Regionen in den Zentren des Gehirns wie die Handlung oder das direkte Erleben selbst. Dabei handelt es sich um Hirnregionen, die für die Bewertung und emotionale Verarbeitung zuständig sind, also insbesondere das „Zentrum für emotionale Intelligenz“ (Limbisches System) und Regionen der Großhirnrinde (der Präfrontale Cortex). So kann zum Beispiel das Hören von Gewaltgeschichten dieselben seelischen und körperlichen Panikreaktionen erzeugen wie das Erleben von Gewalt. Insbesondere Menschen, die mit traumatisierten Menschen zu tun haben oder arbeiten, können auf diese Weise sekundär traumatisiert werden. Denn in ihnen werden, zwar in abgeschwächter Weise, dieselben Hirnregionen aktiviert und darum Stresshormone ausgeschüttet, wie wenn sie das Trauma selbst

erlebt haben¹⁷. Aber auch positive Imaginationen in Predigt und Gebetsprache rühren und bewegen.¹⁸ Darum ist es so wichtig, eine Sprache zu finden, die – möglichst offene – Bilder erzeugt. Damit meine ich Bilder, die mich anregen, meine eigene Geschichte hineinzulesen, meine Gedanken und Gefühle hinzuzufügen, ohne von denen der Liturgin oder des Predigers zu stark eingeengt zu werden. In seinem Roman „Das Kind, das nicht fragte“ beschreibt Hanns-Josef Ortheil Ähnliches: „(...) die Sprache der Gottesdienste und offiziellen Gebete sollte lediglich eine Vorgabe dafür sein, dass man zu einer eigenen Sprache findet. Zu einer Glaubenssprache. Zu einer Sprache vor Gott.“ (Ortheil 2012, 111)

4.2 Resonanzphänomene

In einem Gottesdienst entstehen nicht nur verbale Dialoge, sondern auch nonverbale. Dies geschieht in Liturgie, Ritualhandlungen und auch in der Predigt. Die körperlichen Dialoge verlaufen in der Regel nicht bewusst. Aber wir beeinflussen einander: die Gemeinde den Pfarrer, die Pfarrerin die Gemeinde. Direkte Signale wie Lächeln, gelangweilte Gesichter, dauerndes Hüsteln oder angeregt blickende Augen werden leicht erkannt. Aber es gibt auch weniger direkt erkennbare Signale in Körperhaltung und Gesichtsausdruck. Auch von einem Menschen gar keine Signale zu empfangen, als wäre er nicht da, ist ein Signal. Häufig werden solche Signale intuitiv und eher diffus als Atmosphäre empfunden.

Ein Mensch betritt einen Raum, und – ohne dass er besonderes tut oder sagt – ist der Raum mit seiner Gegenwart erfüllt. Man mag das mit elektromagnetischen Energiefeldern des Herzens erklären, mit energetischen Schwingungen seines ganzen Körpers oder mit seiner neuronalen Spiegelungsfähigkeit. Menschen können einen Raum auch mit negativer Atmosphäre füllen. Wie dies genau geschieht, kann ich nicht erklären. Aber es geschieht.

Andere sind so sehr gehalten, dass ihre Gegenwart kaum wahrgenommen wird. Sie wirken starr, wenig in ihnen pulsiert, ihr Nervensystem scheint gegen Null gefahren zu sein.

Der US-amerikanische Traumatherapeut Peter Levine beschreibt einen solchen Zustand als „tonische Immobilität“ (Levine 2011). Die Erstarrung wird ausgelöst durch die Aktivierung des nichtmyelinisierten¹⁹ Zweigs des größten Nervs des parasympathischen Nervensystems, des X. Hirnnervs (dorsaler Vagus Kern). In Ruhe und Sicherheit reguliert er die Funktion innerer Organe, insbesondere die Verdauungsprozesse. In Stresssituationen wird er stärker stimuliert und löst „immobilisierende, konstriktive oder dissoziative Reaktionen aus“ (Clauer 2015, 15). Bei Dauerstress oder chronischer

¹⁷ Dazu ausführlicher Joachim-Storch 2014, 56ff.

¹⁸ Wie unmittelbar ein inneres Bild Körperreaktionen auslösen kann, kann jede und jeder selbst testen: Stellen Sie sich einfach vor, wie Sie in eine Zitrone beißen. Bei den meisten Menschen wird sich jetzt ein vermehrter Speichelfluss bemerkbar machen.

¹⁹ Myelinisierung von Nerven= Ummantelung mit einer Eiweiß-Fett-Schicht. Bei der Geburt eines Menschen sind viele Nerven noch nicht durch diese Ummantelung geschützt. Die Schicht wächst mit der Zeit. Es bleiben aber Nerven ohne eine Myelinschicht, dazu gehört dieser Teil des parasympathischen Nervensystems. Levine und Clauer beziehen sich auf die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges.

Traumatisierung führt eine solche Starre dazu, dass der zweite, allerdings myelinisierte, Teil des Vagusnervs (der prosoziale ventrale Vaguskomplex) eingeschränkt wird. Dieser Teil des Nervs ist bei mittlerem, also normalem Erregungsniveau aktiv und trägt zum Ausdruck und Erleben von Emotionen bei. Er hemmt in sicherer Umgebung die Kampf- und Fluchtbereitschaft des Sympathicus (Clauer 2015, 15). Wird dieser prosoziale Teil des Vagusnervs unter (traumatischem) Stress eingeschränkt, wird auch der Zugang zu den eigenen Gefühlen gemindert oder blockiert. Die Mimik erstarrt, die Energie des ganzen Körpers wirkt reduziert, sodass ein Mensch nicht wirklich zu kommunizieren scheint. Seine Resonanzfähigkeit ist herabgesetzt. Normalerweise arbeiten Muskeln, die sich ausdehnen in Wechselwirkung mit Muskeln, die sich zusammenziehen. Unter Stress oder gar unter Trauma arbeiten jedoch Agonist und Antagonist gegeneinander, was solche Immobilitätszustände auslöst (Levine 2011, 247). Wenn sie chronisch werden, wird ein Mensch in seinen Bewegungen reduziert und wirkt gehalten.

Es ist interessant, dass der nicht-ummantelte Nerv aktiv wird, wenn wir in Stress geraten. Dies erinnert an die Formulierung, dass bei einem Menschen unter Stress „die Nerven blank liegen“, wobei diese Metapher natürlich älter ist als die neurobiologischen Erkenntnisse.

In der Bioenergetischen Analyse werden Resonanzphänomene bewusst wahrgenommen und als Chance begriffen, die therapeutische Beziehung ins hilfreiche Spiel zu bringen. „Auf dem Weg des körperlichen Dialogs nehmen unbewusste, abgespaltene und verdrängte Persönlichkeitsanteile von Klienten unmittelbar auf uns Einfluss.“ (Heinrich-Clauer 2008, 162) Darum sollen Therapeutinnen und Therapeuten ihre Gegenübertragungsgefühle wahr- und ernstnehmen. Das heißt: Bei mir sein, spüren, was in mir ist, welches meine eigenen Gefühle sind und welches die Gefühle meines Gegenübers sind. Es kann geschehen, dass wir die Gefühle anderer so stark wahrnehmen (was in der Psychotherapie projektive Identifikation genannt wird), dass sie uns ablenken und verwirren. Darum ist die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und „im eigenen Körper und Selbst“ zu sein so wichtig. Wenn wir dies können, ist es ein Segen, die Gefühle anderer zu fühlen (Heinrich-Clauer 2008, 163).

Was für die Körperpsychotherapie essentiell ist, kann auch für das Leiten eines Gottesdienstes hilfreich sein. In Fortbildungen konnte ich beobachten, dass manche Pfarrerrinnen und Pfarrer Schwierigkeiten hatten, in einen guten Kontakt mit der Gemeinde zu treten. Manche wirkten wie erstarrt, reduziert, in sich gekehrt. Entsprechend distanziert war ihre verbale Sprache. Ein Kollege erzählte, dass er sich selbst genau gegenteilig erlebt. Er formulierte es so: „Ich ertrinke in den Gesichtern der anderen.“ Er hatte Mühe, sich nicht von den Geschichten seiner Gemeindeglieder ständig ablenken zu lassen und drohte, sich selbst zu verlieren. So fiel es ihm z.B. beim Predigen schwer, sich auf ein Thema zu konzentrieren.

Verschiedene Übungen zur Selbst- und zur Fremdwahrnehmung können etwas helfen; aber auch das Einüben von Sprechpausen, die durch bewusstes Atmen gefüllt sind und dem Geist Raum geben zu schweifen. Das wirkt zwar beim Üben durch die Übertreibung etwas penetrant, hat dann aber in der Praxis große Wirkung. Meistens ist es so, dass die Sprechenden die Pausen als zu lang erleben, die Feedback-Gebenden jedoch das Tempo wunderbar finden. Die Stimme senkt sich automatisch, die körperliche Präsenz wird als

verstärkt und wohltuend empfunden. Die Sätze werden kürzer. Der Inhalt klarer. Die Botschaft geht ins Herz.

4.3 Von dem Ich im Gottesdienst und der babylonischen „Körpersprachverwirrung“

Über das Ich auf der Kanzel wurde viel geschrieben. Mal soll es keine Rolle spielen, um dem Wort Gottes vollständig Platz zu machen (dies wird der Dialektischen Theologie nachgesagt). Oder es soll nur ein solches Ich zu sehen und zu hören sein, dass durchlässig ist für die Gnade Gottes. Andrea Bieler und Hans-Martin Gutmann haben dies anschaulich zusammengetragen. Dabei geht es ihnen um eine Haltung, „die sich auch in der Leiblichkeit ausdrückt und auch nur unter Einschluss spezifischer Körpertechniken gelernt werden kann“ (Bieler/Gutmann 2008, 201). Zur Vorbereitung auf die Predigt schlagen sie eine spirituelle Gebetspraxis vor, die Körperbewegungen und Atmung mit einschließt.

Bei der Frage nach dem Ich auf der Kanzel (oder am Altar) ist m.E. der körpersprachliche Aspekt zentral. Es kann ja nicht kein Ich auf der Kanzel sein. Und die Frage, welches Ich da steht, ist nicht immer willentlich zu entscheiden. Wohl können wir sorgsam darauf achten, das sogenannte „verifikatorische Ich“ (Manfred Josuttis, zitiert nach Bieler/Gutmann 2008, 193) zu vermeiden. Also jenes Ich, das die Aussage eines biblischen Textes durch eigene fromme Erfahrungen verifiziert, wodurch sich die Person zu sehr in den Mittelpunkt stellt und als GarantIn des Glaubens versteht. Aber: Bevor wir den Mund aufgetan haben, haben wir bereits geredet und körpersprachlich ausgedrückt, wer wir sind. Das können wir nicht verhindern.

Zur Körpersprache gehört auch der Klang der Stimme. Manfred Josuttis widmet sich der Stimme und ihrer Wirkung bereits in Bezug auf die Lesung: „ Was geschieht, wenn ein Text wirklich gelesen wird, durch diese eine, unverwechselbare Person? Sie stellt sich selbst, mit Leib, Seele und Geist, für eine fremde Macht zur Verfügung. Eine Person wird zum Resonanzraum. Eine Stimme löst Stimmungen aus, die einen ganzen Raum und die darin Anwesenden erfüllen. In dieser Stimme schwingt vieles mit, die ganze Biografie, das ganze Leben im Pfarrhaus, die Stunden vor dem Beginn des Gottesdienstes, die Augen-Blicke auf dem Weg aus der Sakristei in den Kirchenraum. Man muss all das hinter sich lassen können, ohne es zu verdrängen. Und all das darf auch mitschwingen, wenn im Lesen die Kraft des Evangeliums gegen Angst und Unglaube und Hochmut anklingen soll.“²⁰

Nicht jede/r Zuhörende / Zuschauende im Gottesdienst kann die Körpersprache bewusst lesen. Nonverbale Sprache kann auch missverstanden werden, weil die oder der „Sprechende“ bewusst oder unbewusst einiges daran setzt zu verbergen, wer sie, wer er ist. Verleztlich zum Beispiel oder wütend, narzisstisch oder depressiv, bedürftig oder mit falschem Stolz, voll Sehnsucht oder krampfhaft bemüht zu zeigen, dass man niemanden braucht. Es gibt Pfarrer und v.a. Pfarrerinnen, die besonders gut ihre Begabungen verbergen, also das, das was sie gut können. Manche verbergen sie so gut, dass sie sie

²⁰ Manfred Josuttis Die energetische Predigt, in: Uta Pohl-Patalong und Frank Muchlinsky, Predigen im Plural. Homiletische Aspekte, Hamburg 2001, 179.

selbst nicht mehr kennen. Da stehen so manche Lichter unter einem Scheffel, statt „vor den Leuten“ zu leuchten (Matthäus 5,14ff).

Der Körper kann verwirrende Signale aussenden. Und die „Lesenden“ haben ja ihre eigene vielleicht ebenso verwirrende und verdeckende Körpersprache; hatten vielleicht nicht die Möglichkeit gehabt, ihre Spiegelneurone voll auszubilden (s.o.), sind selbst gefangen in Scham oder dem Gefühl, nicht zu genügen oder was auch immer. All dies geschieht in dem Moment, da wir an den Altar oder auf die Kanzel gehen.

Menschen z.B. mit Entwicklungstraumata haben Schwierigkeiten, die Mimik anderer zu interpretieren. Sie können freundliche Zuwendung als Bedrohung missverstehen (Clauer 2015,16) oder die natürliche Freude als aufgesetzte und falsche Fröhlichkeit. Wieder andere haben früh gelernt, nonverbale Körpersignale anderer zu „lesen“, um sich nach ihnen zu richten, sich der Mutter / dem Vater anzupassen, z.B. solche, die als Kinder in steter Sorge um kranke Eltern lebten (Parentifizierung) oder die an der Körpersprache ablesen, ob von einem gewalttätigen Elternteil gerade Bedrohung ausgeht oder nicht; ob Liebe da ist oder Kälte. Da ist es schwierig, sich in das Geschehen eines Gottesdienstes entspannt fallen zu lassen, ohne stets zu urteilen und die Situation einzuschätzen zu müssen.

Nicht nur die verbale Sprache kann eine Quelle der Missverständnisse sein²¹, sondern auch die nonverbale. So geschieht in einem Gottesdienst immer Kommunikation, auch wenn gerade nicht gesprochen wird, sozusagen von rechter Hirnhälfte zu rechter Hirnhälfte (Allan Schore nach Clauer 2015,19). Dies wird eher als Atmosphäre wahrgenommen und lässt sich kaum in eine verbale Sprache bringen. Wenn wir Gottesdienste feiern, sollten wir damit rechnen, dass es Menschen gibt, die auf der nonverbalen Ebene viel von uns als Person wahrnehmen können. Es wird auch solche geben, die unsere Körpersprache nicht verstehen oder missverstehen. Es wird andere geben, an denen wir abprallen, die uns als Person nicht wirklich wahrnehmen. Es wird Menschen geben, die mit enormem Sensorium unsere Stimmungen erspüren und sie ausnutzen oder sich ihnen anpassen, je nach dem. Es wird solche geben, die sich selbst so sehr abschotten oder schützen, dass sie nichts von außen an sich heranlassen und nur die rein verbalen Äußerungen ohne Verbindung zu Emotionen wahrnehmen. Die Liste ließe sich sicher noch fortsetzen.

Anders als in einer Einzeltherapie oder Seelsorge haben wir es in einem Gottesdienst (übrigens auch bei der Leitung eines Seminars) mit vielen verschiedenen emotionalen Lagen und Spiegelungsfähigkeiten zu tun. Vieles davon können wir wohl spüren, aber es ist nicht möglich alle einzeln zu erfassen. So bleibt uns, diese Atmosphäre wahrzunehmen und gleichzeitig (authentisch) bei uns zu sein. Wir können es nicht allen Recht machen. Ich finde, dass dies eine hohe Kunst und eine enorme emotionale Leistung ist, die Pfarrerinnen und Pfarrer mehrmals in der Woche (im Sonntagsgottesdienst, im Altenheim oder Krankenhaus, bei Kasualien und im Unterricht) vollbringen. Es wundert mich nicht, dass viele dies als anstrengend oder als Stress

²¹ Antoine de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz. „Die Sprache ist die Quelle aller Missverständnisse“, sagt der Fuchs zum kleinen Prinzen.

empfinden. In körperorientierter Spracharbeit ist mir die Wertschätzung dieser Leistung wichtig sowie das Einüben in Selbst- und Fremdwahrnehmung.

In Bezug auf die Predigt- und Gebetssprache kann das heißen: Sich sowohl in der Vorbereitung als auch in der Durchführung Zeit genug nehmen, damit der Körper spricht, was der Mund sagt, und dem Körper die Möglichkeit geben, das Sprechen des Mundes zu korrigieren. Verwirrend kann sein, dass der Körper manchmal mehrsprachig ist und Verschiedenes sowie Widersprüchliches sagen kann. Der Körper lügt zwar nicht, aber bei der Einschätzung äußerer Situationen kann uns ein Bauchgefühl auch in die Irre führen.²² Denn in ihm sind nicht nur das verkörperte „wahre Selbst“, sondern auch Deformationen und Kompensationen. Misstrauen zum Beispiel, eingepregelt und in einem eingezogenen Nacken gespeichert: „Du bist nichts wert. Du hast keine Liebe verdient.“ Da ist es nicht leicht, von der bedingungslosen Liebe Gottes zu sprechen. Wer sich dessen bewusst ist, wer seinem Körper Raum gibt und dieses Gefühl an sich selbst wahrnimmt, wird wunderbar von der Sehnsucht nach Liebe sprechen. Im Indikativ wäre er oder sie vielleicht nicht so glaubwürdig. Aber in der Sprache der Sehnsucht wird er oder sie die Saiten anderer zum Schwingen bringen und sich gemeinsam mit ihnen am *Verbum externum* festhalten. Wir müssen nicht erst perfekt sein. Wir können auch mit unserem „Nicht-Authentisch-Sein“ authentisch sein. Wir können auch und gerade in unserer gespürten Verwundbarkeit, gleichsam fragmentarisch existierend, gute Prediger/-innen und Liturg/innen sein, die mit elementarer Sprache rühren und bewegen.

In einem Gottesdienst kommt nun – erschwerend oder erleichternd? – noch eine dritte Ebene der Wahrnehmung hinzu: Nämlich die Gegenwart Gottes. Die Wahrnehmung Gottes im Zwischenraum der Anwesenden, im äußeren Raum einer Kirche und im Innenraum der Einzelnen lässt sich wohl nicht mit Spiegelneuronen erklären. Dennoch bedeutet spirituelle Praxis immer auch Einübung in Entspannung, sich öffnen, Selbstgewahrksam, Sein im Körper. Das Wort „Achtsamkeit“ trifft meines Erachtens diese Haltung sehr gut, auch wenn es inzwischen von vielen religiösen und weltlichen Anschauungen strapaziert wird. Insbesondere für die Gebetssprache haben sich einige Übungen bewährt, die mit Hilfe körperlicher Haltungen und Imaginationen dieses Wahrnehmungsdreieick (Ich, die anderen, Gott) erlebbar macht. So kann es geschehen, dass Gott die gesprochenen und ungesprochenen Worte nimmt und sie im pfingstlichen Glanz erstrahlen lässt, sodass einer der anderen Sprache versteht (Apg 2).

4.4 Töne und Klänge

„In allen Kulturen singen und tönen Menschen bei religiösen und spirituellen Zeremonien, um die Last der irdischen Existenz zu erleichtern. Wenn Sie tief aus dem Resonanzraum des unteren Bauchs heraus tönen oder singen, öffnen sich auch Brustkorb (Herz und Lunge), Mund und Kehle, und Sie stimulieren die vielen verschlungenen Äste des Vagusnervs.“ (Levine, 164) Es geht darum, das überreizte oder

²² „Wir haben entdeckt, daß die Gefühle allein zwar viele, aber durchaus nicht alle Probleme lösen, vor die uns unsere komplexe Umwelt stellt, und daß die Lösungen, die uns das Gefühl anbietet, gelegentlich sogar kontraproduktiv sind.“ (Damasio 2015, IV) Unter „Gefühlen“ versteht Damasio entsprechend seiner Theorie von den „somatischen Markern“ Körperempfindungen.

abgeschaltete Nervensystem durch Töne in leichte entspannende Vibration zu versetzen. Tiefe Atmung und Klangvibration hilft zu innerer Sicherheit, Vertrauen und Gleichgewicht. Solche Klänge sind eine indirekte Aktivierung des Hirnstamms, den wir willentlich nicht direkt beeinflussen können. Dieser reagiert damit, dass er die neuronale und biochemische Homöostase herstellt und Stresshormone ins Gleichgewicht bringt.

In der Bioenergetik und in körperorientierter Spracharbeit sind manche Übungen von Tönen begleitet, Seufzen, Jubeln, Klagen, Lachen, Rufen, Summen oder einfach „komische“ Töne von sich geben, eher selten: Schreien. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden spielerisch aus sich herausgehen, ihrer Stimme Gutes tun, bei sich sind und in Kontakt zu anderen treten. Über das Tönen kommen wir in Resonanz mit uns selbst und mit anderen im Hier und Jetzt. Alexander Lowen schreibt dazu: „Ich fordere meine Patienten häufig auf, gurrende, schmeichelnde und lockende Töne hervorzubringen, damit sie die Lust am vokalen Ausdruck empfinden, die sie als Kleinkinder einmal gespürt haben müssen. Leider ist es für die meisten Menschen unendlich schwer (...).“ (Lowen 2009, 304)

Exkurs: Der Schrei im Gottesdienst

Angeregt durch den Artikel von Hilarion Petzold „Der Schrei in der Therapie“ (Sollmann, 79-98) frage ich mich, was es bedeutet, dass wir zwar oft vom Schreien sprechen oder beten, es aber nicht tun. Ich sage es gleich vorneweg: Auf diese Frage finde ich keine Antwort. Dennoch beschäftigt es mich, dass wir in unserem westlichen Gottesdienst einem solch wesentlichen Ausdruck von Lebendigkeit keinen oder nur wenig Raum geben. Leidenschaftlich beschreibt Petzold, welche Heilkraft stimmlicher Ausdruck im Schrei haben kann, um Panzerungen und Erstarrungen aufzulösen und Erregungen frei fließen zu lassen. Hier ein längeres Zitat: „Dem menschlichen Leib ist das Schreien zutiefst eingewurzelt. Entsetzen, Freude, Lust, Zorn, Schmerz – alle basalen Emotionen drängen zum Schreien. Sie wollen keine Sprache, sie sind Ausdruck, mit jeder Faser des Körpers: erzitternd, sich zusammenballend, eine Verdichtung aller Energien, die im Schrei hervorbrechen, ein totaler Ausdruck des ganzen Organismus, der Mimik, Gestik, Atmung, Körperhaltung einbezieht. (...) Die disziplinierenden Regeln und Normen, die Versprachlichung der Affekte richten eine Gegenkraft auf gegen die Macht des Schreiens. So bedeutet Erziehung über weite Strecken Kampf gegen den Schrei. Sie ist darauf gerichtet, ihn zu unterdrücken, zu ersticken, zum Verstummen zu bringen. Er soll zurückgehalten werden, sich zum Wimmern verdünnen, und selbst das Jauchzen muß zum Lächeln verblassen. Zuweilen wird Schreien eingesetzt, um Schreie zu unterdrücken: in den Elternhäusern, in den Klassenzimmern, auf den Kasernenhöfen. Aber der Ausdruck von Gefühl, von Erregung, ist Kennzeichen von Lebendigkeit, und so wird mit diesem Schreien Leben unterdrückt. (...) Der therapeutische Prozess in der Tradition Wilhelm Reichs versucht, die Panzerungen aufzulösen, damit Erregung frei fließen kann und sich das Gefühl in Ausdrucksgebärden Raum schafft, sich der Schrei löst. In einer solchen Therapeutik aber wird noch mehr geleistet als ein Abschmelzen individueller Erstarrung. Das Tabu, das über der Expressivität liegt, wird angegangen. An die Stelle der kulturellen Norm von der Verwerflichkeit des Schreis tritt die große Erlaubnis: ‚Du hast ein Recht, dein Gefühl herauszuschreien, und du bist nicht alleine mit deinem Schrei!‘ Die therapeutische Ratio gestattet dem Schrei, sich auszudrücken, und so wird er dem individuellen Ich vertraut. Er verliert an Fremdheit. Der Mensch gewinnt über den Schrei einen Zugang zur Kreatürlichkeit, zur Gemeinschaft der Leidenden, der Unterdrückten,

der Rebellen, der Feiernden. Er gewinnt zur Dimension der Rede die Dimension des Schreies hinzu und damit eine neue Qualität seiner Existenz.“ (86-88)

Was hat nun der Schrei im Gottesdienst zu suchen? Oder anders gefragt: Warum ist er dort nicht zu finden? So oft kommt er in der Bibel vor! Psalmbeter schreien zu Gott. Bartimäus schreit zu Jesus. Jesus schreit am Kreuz. Im Schrei äußern sie ihre Not, den Schrecken, die Verzweiflung, bitten um Hilfe, nicht leise. Ganz und gar nicht leise und gesittet. In unseren Gottesdiensten ist der Schrei domestiziert. Wir beten zwar mit den Psalmen: „Ich schreie zu dir, Gott“, aber wir schreien nicht. Wie sollte das auch gehen? Ein Gottesdienst ist keine therapeutische Sitzung. Und selbst in Gesprächstherapie regiert eher das Reden über den Schrei als dass ein Schrei, lange in Brust und Kehle festgehalten, sich lösen könnte.

Etwas anders gesagt:

Man schreit nicht.
Frau auch nicht.
Das Schreien ist den Kindern und Säuglingen vorbehalten.
Und selbst die ...
Nein, kind schreit auch nicht.
Schrei wird erstickt.
Schrei erstickt sich selbst.
Schrei steckt in der Kehle
und in der Brust und im Bauch und in den Beinen.
Überall.
Schwer wie Blei.
Ist uns aufgezwungen.
Von Kindheit an.
Jedenfalls uns Älteren.
Als wir uns heiser geschrien haben.
In unseren Bettchen.
In unseren Kinderwägen.
Schrei, der sich aus der kleinen Brust gewunden hat,
durch die Kehle hinaus ins Nirgendwo.
Verhallt.
Ungehört mein Schreien.
Unerhört.

Schreien gehört sich nicht.
Das übt sich früh.
Mit Schreien wird der Schrei erstickt.
Oder mit Kälte.
Erstickter Schrei ist blau.
Wie gestautes Blut in den Adern.
Eingebläut durch Schläge auf die Seele.
Blutergüsse ungeschriener Schreie.

Ich habe mich heiser geschrien.
Bis ich die Töne verlor.
Leises Wimmern.
Nur für mich.

Damit mich wenigstens ein Mensch hört.
Aber selbst das verbiete ich mir.
Oder verbietet sich von selbst.

Lasst uns reden über das Schreien.
Oder singen.
Oder seufzen.
Oder einen kleinen Schrei wagen.
Der gehört wird.
Mit göttlichen Händen zart umschlossen.
Hinaufgetragen zu den Engeln,
die aus dem Schrei einen Lobgesang winden. (Psalm 8)

5. Die Seminarleitung

Nichts vermag die Motivation und den Arbeitsantrieb derart nachhaltig zu ruinieren
wie ausbleibende positive Rückmeldungen.
(Joachim Bauer 2011, 202)

5.1 Äußere Voraussetzung - Ausbildung

Körperorientierte Spracharbeit sollte nur jemand anleiten, der oder die sich auf dem Feld Körperpsychotherapie oder in einem vergleichbaren Verfahren weitergebildet hat. Manche Übungen können große seelische Wirkungen entfalten. Die Leitung sollte wissen, wie sie damit umgeht und erkennen, wo zum Beispiel jemand droht zu dekomensieren. Sie sollte wissen, welche Übungen nur für eine miteinander vertraute und sich über einen längeren Zeitraum treffende Gruppe geeignet sind und welche auch bei einem Tagesworkshop gehen, um hilfreich zu sein. Längerfristig wäre es sinnvoll, analog zur Körperorientierten Seelsorge nach Irmhild Liebau, eine Ausbildung in Körperorientierter Spracharbeit anzubieten für solche, die in Aus- und Fortbildung für Pfarrerrinnen und Pfarrer sowie Prädikantinnen und Prädikanten tätig sind.

5.2 Innere Haltung – Liebe als Maßstab

Für eine gute Seminarleitung sind Achtung, Toleranz und Wertschätzung essentiell. Aber auch: Liebe zu den Menschen, die sie weiterbilden. Das ist der Kern des Christentums und sollte nicht verwundern. Dennoch steht im Kontext von Aus-, Fort- und Weiterbildung Liebe als Kategorie nicht unbedingt im Vordergrund. Spürbare Liebe ist der Motor jedweder Veränderung, auch des Lernens. Nun ist es leichter, Methoden und didaktische Zugänge für die Seminarleitung zu entwickeln, als an der eigenen Liebesfähigkeit zu arbeiten. Aber Liebe ist die Bedingung der Möglichkeit für diese Art von körperorientierter Spracharbeit, die den ganzen Menschen sieht. Solche Liebe ist riskant, weil die Kursleiterin sich selbst riskiert. Sie zeigt sich, ihre Person, ihre Verletzlichkeit. Ihre Liebe kann abgewiesen oder schlicht nicht wahrgenommen werden. Sie kann scheitern wie die Liebe Jesu zum Reichen Jüngling. Aber sie ist m.E. essentiell, eigentlich für jedes Miteinander unter Christinnen und Christen, unter allen Menschen.

Das Verhältnis zwischen Kursleiterin oder Kursleiter und Teilnehmenden lässt sich hinsichtlich einiger Aspekte mit der psychotherapeutischen Beziehung vergleichen, die in der Bioenergetischen Analyse neben der körperlichen Dimension die zentrale Rolle spielt. Übertragung und Gegenübertragung geschehen auch in der Situation eines Kurses. Eigentlich in jeder menschlichen Begegnung. Für Lehrende ist es hilfreich, sich dessen bewusst zu sein. Nicht alle Gefühle gelten der Leitung, weder die positiven noch die negativen. So sehr wir natürlich ein partnerschaftliches Verhältnis unter Erwachsenen und Kolleg/-innen pflegen, gibt es ein kleines Gefälle, das zu einem Machtgefälle werden könnte, wenn diese zwei Aspekte nicht bedacht werden: Eine Grundhaltung von Liebe und: Keine Bedürfnisbefriedigung der Leitung. Darum ist die Arbeit an den eigenen Gefühlen des Kursleiters / der Kursleiterin wichtig. Zum Beispiel die Frage: Welche eigenen narzisstischen Bedürfnisse gibt es in mir? Das ist keine moralische Frage. Solche Gefühle zu haben, ist nicht verwerflich. Wer möchte nicht geliebt und geachtet oder bewundert werden? Wenn sie aber unbewusst bleiben, stören sie die Lernbeziehung. Sie sollten wahrgenommen, liebevoll betrachtet und dann zur Seite gelegt werden. Eine Kursleiterin / ein Kursleiter sollte gut für sich selbst sorgen und dazu nicht die Teilnehmenden gebrauchen.

5.3 Feedback und Wertschätzung von Abwehr – Keine Widerstandsanalyse

Wie in vielen Fortbildungen ist ein wesentliches Element der Arbeit in körperorientierter Spracharbeit qualifiziertes Feedback. Bei verschiedenen Fortbildungen habe ich gemerkt, dass eine der größten Versuchungen darin besteht, das Handeln und Sprechen einer Person zu deuten und zu werten. Niemand ist frei davon. Denn das Deuten und Einordnen geschieht automatisch. Eine Person, die spricht und sich bewegt, löst in uns Resonanzen aus, die unser Gehirn verarbeitet. Vielleicht folgen wir dabei archaischen Mustern, die uns helfen unser Gegenüber dahingehend zu beurteilen, ob es uns freundlich oder feindlich gesinnt ist. Wie auch immer: Beim Feedback bleiben wir bei dem, was wir als Resonanz empfinden, wissend, dass sich die Einspiegelungen desjenigen, der z.B. gerade ein Werkstück vorträgt, mit unseren eigenen subjektiven Emotionen, Gedanken und Voreinstellungen vermischt. Es ist darum sehr hilfreich, wenn eine Gruppe in ihrer Verschiedenheit Feedback gibt. So wird die Resonanz der Leitung nicht normativ.

Eine Widerstandsanalyse wie in der klassischen Psychoanalyse ist m.E. kontraproduktiv. Deutungen, die von außen kommen, können leicht als Urteil empfunden werden und sind meist nicht nachhaltig. Es wird nicht immer gelingen, Feedback und Deutung auseinanderzuhalten. Dennoch sollte die Grundhaltung die des Feedbacks sein. Auch in einer an das Feedback sich anschließenden Coaching-Phase versuchen wir, psychologische Deutungen zu vermeiden. Dies kann als seelischer Übergriff verstanden werden. Bioenergetisch gesprochen: Der Widerstand z.B. dagegen, etwas mehr aus sich heraus zu gehen und sich loszulassen, hatte irgendwann einmal einen wichtigen, für das seelische Überleben existenziellen, Sinn gehabt. Unsere Aufgabe ist es nicht, solche Widerstände zu brechen, sondern den Menschen zu helfen, sie zu bemerken. Körperübungen, v.a. in einer Gruppe, können ein wunderbarer Umweg sein, eigene Widerstände und Grenzen zu spüren und sanft zu versuchen, an einigen Stellen nachzugeben so, wie die Muskeln nachgeben und zu vibrieren beginnen.

5.4 Authentisch leiten

Da es schwierig ist, zu definieren, was Authentizität ist (s.o.), wir aber doch auf unbestimmte Weise als Seminarleitung authentisch sein wollen – hier ein Versuch, es etwas anders zu sagen:

Zeige dich – wenn du leitest.

Zeige dich.

Deine Größe.

Deine Schönheit.

Deine Stärke.

Zeige dich.

Stell dich nicht aus.

Aber freue dich an dir selbst.

Freue dich am Lob.

Aber brauche es nicht.

Zeige deine Verletzlichkeit.

Auch die.

Deine Schrullen.

Deine Schüchternheit.

Aber mach dich nicht klein.

Schau dich liebevoll an.

So wie Gott dich anschaut.

Dich und die anderen.

Literatur

Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, München 17. Auflage 2006.

Ders.: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, Frankfurt/M. 18. Auflage 2011.

Bercelli, David: Körperübungen für die Traumaheilung, hrsg. vom Norddeutschen Institut für Bioenergetische Analyse e.V., Papenburg 4. Auflage 2013.

Bieler, Andrea und Gutmann, Hans-Martin: Rechtfertigung der „Überflüssigen“. Die Aufgabe der Predigt heute, Gütersloh 2008.

Clauer, Jörg: Verwurzelung im Körperselbst und im Primären Dreieck. Neurobiologische und systemische Konzepte in der bioenergetischen Praxis, in: Liebau, Irmhild (Hg.): Forum Bioenergetische Analyse 2015, 8-28.

Damasio, Antonio: Descartes Irrtum, Berlin 8. Auflage 2015.

Handbuch Bioenergetische Analyse, hrsg. von Vita Heinrich-Clauer, Gießen 2008.

Handbuch der Körperpsychotherapie, hrsg. von Gustl Marlock und Halko Weiss, Stuttgart 2007

Heinrich-Clauer, Vita: Therapeuten als Resonanzkörper: Welche Saiten geraten in Schwingung? In: Handbuch Bioenergetische Analyse, hrsg. von Vita Heinrich-Clauer, Gießen 2008, 161-178.

Hüther, Gerald: Biologie der Angst. Wie aus Streß Gefühle werden, Göttingen 9. Auflage 2009.

Joachim-Storch, Doris (Hg.): In großer Not. Gottesdienste nach traumatischen Ereignissen, Materialbuch 121 des Zentrums Verkündigung der EKHN, Frankfurt/M. 2014.

Johnson, Stephen M.: Charaktertransformation. Veränderung durch Therapie, Bergisch-Gladbach 2007.

Ders.: Der Narzisstische Persönlichkeitsstil. Integratives Modell und therapeutische Praxis, Bergisch-Gladbach 6. Auflage 2011.

Josuttis, Manfred: Die energetische Predigt, in: Uta Pohl-Patalong und Frank Muchlinsky (Hg.), Predigen im Plural. Homiletische Aspekte, Hamburg 2001,175-181.

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, München 2013.

Koemeda-Lutz, Margit: Die relative Bedeutung von Kognition, Affekt und Motorik im psychotherapeutischen Prozess, in: Handbuch Bioenergetische Analyse, hrsg. von Vita Heinrich-Clauer, Gießen 2008, 489-510.

Kubitza, Ellen / Schramm, Tim: Bibliodrama als lebendiger Gottesdienst. Ein Weg zum Christsein im Alltag der Welt, Schenefeld 2003.

Levine, Peter A.: Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt, München, 2. Auflage 2011.

Lowen, Alexander: Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper, Hamburg 2009 (Rowohlt Digitalbuch, englisch 1975).

Ders.: Was ist Bioenergetische Analyse (1984) in: Handbuch Bioenergetische Analyse, hrsg. von Vita Heinrich-Clauer, Gießen 2008, 31-47.

Ortheil, Hanns-Josef: Das Kind, das nicht fragte, München 2012.

Petzold, Hilarion: Der Schrei in der Therapie, in: Sollmann, Ulrich (Hrsg.): Bioenergetische Analyse. Methoden der Körpertherapie Bd. 1, 79-98.

Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren, Stuttgart 2. Auflage 2001.

Dies.: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – Das Manual. Ein resilienzorientierter Ansatz, Stuttgart 2011.

Theologisches Begriffslexikon zum NT, hrsg. von Lothar Coenen, Band 2, Wuppertal 1979.

