

Schriften
der Katholischen Hochschule
Nordrhein-Westfalen

25

Rainer Krockauer
Johannes Jungbauer (Hrsg.)

Spiritualität und Selbstsorge

Zeit für das, was trägt
Interdisziplinäre Beiträge



katho

Katholische Hochschule **Nordrhein-Westfalen**
Catholic University of Applied Sciences

Verlag **Barbara Budrich**



Spiritualität und Selbstsorge

katho

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
Catholic University of Applied Sciences

Schriften der Katholischen Hochschule
Nordrhein-Westfalen

Band 25

Rainer Krockauer
Johannes Jungbauer (Hrsg.)

Spiritualität und Selbstsorge

Zeit für das, was trägt

Interdisziplinäre Beiträge

Verlag Barbara Budrich
Opladen • Berlin • Toronto 2024

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<https://portal.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Verlag Barbara Budrich GmbH, Opladen, Berlin & Toronto
www.budrich.de

ISBN 978-3-8474-0779-9 (Paperback)
eISBN 978-3-8474-0901-4 (PDF)
DOI 10.3224/84740779

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Bettina Lehfeldt, Kleinmachnow – www.lehfeldtgraphic.de
Titelbildnachweis:MOGES 21/shutterstock

Inhaltsverzeichnis

Zeit für spirituelle Selbstsorge. Einführende Gedanken

Johannes Jungbauer und Rainer Krockauer 7

Zur Kunst der Stille. Literarische Aspekte und Impulse

Doris Krockauer 13

Ist Philosophie eine spirituelle Praxis? Überlegungen zu einer beratenden Philosophie

Joachim Söder 21

Konturen einer christlichen Spiritualität im sozialprofessionellen Handeln

Rainer Krockauer 32

Grenzen und Chancen eines spirituellen Raumes in der Beratung

Renate Zwickler-Pelzer 42

Achtsamkeit in Psychotherapie und Beratung: Ein Weg zu spirituellem Wachstum und seelischer Gesundheit

Johannes Jungbauer und Kirsten Stelling 58

Notizen zur Relevanz von Religion und Spiritualität in Palliative Care

Rainer Krockauer 81

Digitalisierung und Spiritualität – Scharnier der Macht oder Torlose Schranke? Eine machtkritische Betrachtung von Meditationsapps	
<i>Maik Wunder</i>	88
Den Himmel offen halten. Literarische und theologische Inspirationen für eine Spiritualität in Grenzsituationen des Alterns	
<i>Andreas Wittrahm</i>	109
Keine Zeit für Spiritualität? Ergebnisse einer Studie zum Umgang mit religiösen Bedürfnissen psychisch erkrankter Menschen	
<i>Mohammad El Ajrad, Lisa Küppers und Johannes Jungbauer</i>	126
Achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge: Ein Gruppentraining für Studierende der Sozialen Arbeit	
<i>Nina Grumbach, Kristien Steinbach, Felix Oswald und Johannes Jungbauer</i>	142
Verantwortung für die (spirituelle) Selbstsorge als Perspektive von Leitungskräften in der Pflege und in der Sozialen Arbeit	
<i>Johannes Mertens und Rainer Krockauer</i>	171
Eine komplexe Lernaufgabe: Spirituelle Sorge	
<i>Ulrich Feeser-Lichterfeld</i>	192
Die Autorinnen und Autoren	196

Zeit für spirituelle Selbstsorge. Einführende Gedanken

Rainer Krockauer und Johannes Jungbauer

In Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche und Krisen empfinden viele Menschen Angst vor der Zukunft, Unsicherheit über ihre Lebensumstände und Sorgen um ihre Sicherheit. Oft denken sie verstärkt über ihre persönlichen Lebensziele und Werte nach und suchen nach Sinn und Orientierung. Das gilt auch und besonders für Menschen, die in Sozial- und Gesundheitsberufen tätig sind. Vielfach wollen sie sich dabei auch in ihrer ureigenen Spiritualität gesehen und gewürdigt wissen. Selbstsorge und Spiritualität, insbesondere die eigene Sorge um das, was einen im Innersten trägt und hält, sind vor diesem Hintergrund zu zentralen Herausforderungen für viele beruflich Engagierte geworden. Es ist an der Zeit, diesem Thema in Theorie und Praxis mehr Zeit und Beachtung zu schenken.

Dass Selbstsorge insbesondere für professionelle Helferberufe, wie z.B. Sozialarbeiter, Ärztinnen, Berater oder Pflegekräfte, im Grunde unabdingbar ist, wurde in der Fachliteratur bereits eingehend beschrieben. Aus zahlreichen Studien ist bekannt, dass Angehörige helfender und sozialer Berufe ein im Vergleich zu anderen Berufsgruppen deutlich erhöhtes Burnout-Risiko tragen. Umso wichtiger ist es deswegen, dass sie gut für sich selbst sorgen und lernen, sich selbst der beste Freund, die beste Freundin zu sein (vgl. z. B. Juchmann 2022; Zito & Martin 2020). Selbstsorge setzt voraus, die eigenen Belastungsgrenzen und die eigenen Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen. Sie geht einher mit der Reflexion des eigenen beruflichen Handelns und dessen, was am Ende wirklich wichtig ist.

Einen ebenso festen Platz haben daneben die Wahrnehmung und Förderung der eigenen Spiritualität. Denn Spiritualität ist, im allgemeinen Sinne, das, was uns trägt und hält, was unser Leben mit Geist und Sinn erfüllt, was uns im Innersten ausmacht, woran wir glauben. Sie ist, so steht es in den Dokumenten der Weltgesundheitsorganisation (WHO), eine anthropologische Grundkonstante. Sie kann religionsgebunden oder auch religionsungebunden sein. Sie gibt es als christliche oder muslimische, aber eben auch als humanistische Spiritualität. Sie gehört zum Menschen, wie das Wasser zum Fisch. Spirituelle Selbstsorge bedeutet vor diesem Hintergrund: Ich kümmere mich als Mensch um meine eigene Spiritualität, ich gehe rücksichtsvoll und achtsam mit dem um, was mein inneres Leben ist und für mich Quelle von Hoffnung, Zuversicht, Lebensfreude, ja erfülltem Leben ist.

Warum aber ist eine so verstandene Sorge um die eigene Spiritualität wie um die der anderen, insbesondere für Professionelle im Sozial- und Gesundheitsbereich wichtig, vielleicht wichtiger denn je? Im Folgenden seien drei

mögliche Antworten auf diese Frage skizziert.

Erstens: Spiritualität ist ein Anker in unruhigen Zeiten. Nie zuvor war unsere Gesellschaft mit derart raschen und zugleich fundamentalen Veränderungen konfrontiert. Das teilweise atemberaubende Tempo dieser Veränderungen verunsichert und überfordert viele Menschen. Der Soziologe Hartmut Rosa hat das System, in dem wir stecken, pointiert als „rasenden Stillstand“ beschrieben, der uns äußerlich bestimmt und oft genug auch innerlich in Besitz nimmt. Wie sehr die individuelle Lebensführung vom Phänomen des „rasenden Stillstands“ betroffen ist, spiegle sich, so Rosa, in dem wider, „was Burnout heißt oder was wir als Burnout-Krise wahrnehmen.“ (2022, 44) Und er fügt hinzu: Wir haben „ein Energieproblem im Klima und ein Energieproblem für die Psyche: Beide brennen aus.“ (Ebd., 45-46) Umso wichtiger erscheint eine Haltung, die Achtsamkeit, Innehalten, Besinnung auf das wirkliche Wesentliche und auf das, was uns trägt, beinhaltet. Eine solche Haltung, die auch spirituelle Selbstsorge umfasst, kann ein Anker in unruhigen Zeiten sein.

Zweitens: Spiritualität bedeutet Achtsamkeit für uns selbst und Andere. Um den vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags begegnen zu können, braucht es eine achtsame Haltung – unserer Umwelt, unseren Mitmenschen und auch uns selbst gegenüber. Eine solche Haltung, so lautet eine These des vorliegenden Bandes, ist immer auch Wachheit im spirituellen Sinne. Sie ist gleichsam ein innerer Kompass, an dem wir uns orientieren können. Im beruflichen Kontext bedeutet dies z. B., dass wir unseren Klientinnen und Patienten maximal präsent, respektvoll und empathisch begegnen. Die bekannte Sozialarbeiterin und Palliativmedizinerin Cicely Saunders sah in dieser Haltung das zentrale Fundament für ihre professionelle Arbeit. Bei allen erworbenen wissenschaftlichen und fachlichen Qualifikationen und Kompetenzen bleibe insbesondere das Stillsein, das Zuhören und das Einfach da sein von zentraler Bedeutung (Saunders 2018). Zugleich impliziert diese spirituelle Wachheit einen freundlichen Umgang mit sich selbst, indem wir uns z. B. bewusst die Zeit für Erholung und Entspannung, Meditation, Gebet und achtsames Genießen gönnen. Im Kern geht es somit darum, innezuhalten, sich zu sammeln, den Fluss des tätigen Getriebes anzuhalten und sich dem allgegenwärtigen Effizienzdenken zu entziehen. Das hat, systemisch gesehen, durchaus etwas Widerspenstiges und Oppositionelles!

Drittens: Spiritualität gibt uns Sinn und Visionen. Gerade Menschen, die in sozialen oder helfenden Berufen arbeiten, brauchen eine starke und auf Dauer tragfähige Motivation. In der Regel wünschen sie sich vor allem eine sinnvolle, persönlich befriedigende und erfüllende Tätigkeit. Hier kann eine spirituelle Haltung hilfreich sein, die eine Besinnung auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben beinhaltet. Die Vision von einem stattlichen Einkommen, einer angesehenen Position oder einem ruhigen Auskommen werden nur kurzfristig satt machen. Hingegen vermögen die Visionen von der Liebe zu unseren Nächsten und Fernsten, von Gerechtigkeit für die unter Unrecht Leidenden,

von Frieden für die von Gewalt Betroffenen oder von Solidarität mit den Schwächsten professionelle Helfer ein Leben lang zu leiten. Sie sind die Kraftquellen, die professionelle Helfer motivieren, beflügeln und immer wieder mit Freude an ihrer Tätigkeit erfüllen.

Der vorliegende Band beleuchtet die Themen Spiritualität und Selbstsorge im Horizont einer neuen Acht- und Wachsamkeit für sich und andere und einer tiefgreifenden Sinnsuche. Er ist auf eine breite Leserschaft ausgerichtet. Ein besonderer Schwerpunkt richtet sich dabei auf die Bezugsfelder von Sozialer Arbeit, Pflege, Therapie, Beratung oder Sozialmanagement. Es handelt sich um eine im besten Sinne des Wortes diverse Mischung von Beiträgen aus unterschiedlichen Entstehungs- und Arbeitskontexten der vergangenen Jahre, in denen psychosoziale Praxis, Forschung und theoretische Reflexion in Beziehung zueinander gesetzt werden.

Den Anfang macht *Doris Krockauer* mit einer literaturwissenschaftlichen Reflexion über die Kunst der Stille als spirituelle Kraftquelle für Körper und Geist. Ihre regenerierende und vitalisierende Wirkung stärkt bekanntlich mentale Kräfte und regt kreativ-künstlerische Prozesse an. Wie die Autorin anhand der Journale des Schriftstellers Peter Handke herausarbeitet, kann Stille auch Impuls und Provokation sein, aus ihr etwas zu schöpfen und der Welt mit dem Eigenen zu begegnen. Dass sich dieses in der Stille auf tun und entfalten kann, zeichnet einen wesentlichen Aspekt der Kunst der Stille aus.

Philosophische Aspekte von Sinnerleben und Spiritualität stehen im Mittelpunkt des Beitrags von *Joachim Söder*, der die Philosophie als alltags- und praxisrelevante Profession begreift. Bereits in der Antike war die Philosophie die Kunst, richtig zu leben und richtig zu sterben. Obwohl sich die moderne Philosophie relativ weit von dieser ursprünglichen Konzeption entfernt hat, sind die Fragen nach einem guten, sinnerfüllten Leben gerade in der heutigen Zeit besonders drängend. Die Suche nach Sinn, Selbstfindung und Selbstbestimmung hat immer eine existenzielle und damit auch spirituelle Dimension. Eine angewandte Philosophie sollte deswegen nach Auffassung des Autors auch in beraterischer Hinsicht Angebote machen, die Sinnerleben und Spiritualität thematisieren oder sogar in den Mittelpunkt stellen. Sie kann insofern eine spirituelle Praxis sein und Ratsuchenden dabei helfen, sich mit sich selbst, ihren Mitmenschen und ihrer Welt zu versöhnen.

Rainer Krockauer beschäftigt sich in seinem Beitrag mit der Bedeutung einer christlichen Spiritualität im sozialprofessionellen Alltagshandeln, z.B. von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern. Damit verknüpft sich die Suche nach einem zentralen Haltepunkt in der Arbeit mit notleidenden oder marginalisierten Menschen. Christliche Spiritualität von Personen und Einrichtungen weist über den Raum christlichen Engagements und kirchlicher Organisationen hinaus und interessiert auch Andersdenkende und Andersgläubige. Eine in diesem Sinne gewagte Plausibilisierung christlicher Spiritualität erfolgt erstens im Blick auf ihren entschiedenen Alltags- und Arbeitsfeldbezug, auf ihre

Inspiration eines leidenschaftlichen Engagements für Mensch und Welt und verortet sich schließlich im Horizont einer alle umfassenden „Mystik der Erde“.

Im Anschluss betrachtet *Renate Zwicker-Pelzer* das Hilfekonzept der Beratung unter dem Aspekt der Spiritualität. Dabei definiert sie Beratung als hochwertige professionelle Tätigkeit, die ohne eine ethisch-spirituelle Dimension nicht auskommt. Um Menschen in der Beratung hilfreich begegnen zu können, ist eine bestimmte Grundhaltung unabdingbar, die sich unter anderem durch Empathie und Interesse, Präsenz, Offenheit, Geduld, aber auch Sensitivität für spirituelle Themen auszeichnet. Die spirituelle Kompetenz von Beraterinnen und Beratern zeigt sich insbesondere im Umgang mit Lebenskrisen. Gemeinsam mit den Ratsuchenden in den tiefen Lebens Themen und Lebensfragen „unterwegs“ zu sein, zeigt sich im gemeinsamen Aushalten belastender Erfahrungen, in der Begegnung und im gemeinsamen Gewahrwerden der Kräfte und Bewältigungsressourcen.

Johannes Jungbauer und *Kirsten Stelling* betrachten in ihrem Beitrag die Themen Spiritualität und Achtsamkeit aus psychologischer Perspektive. Anhand aktueller Forschungsbefunde arbeiten sie heraus, dass sich spirituelle Praktiken und Haltungen erwiesenermaßen positiv auf Gesundheit, Lebenszufriedenheit und persönliches Glück auswirken. Insbesondere das aus der Tradition des Buddhismus stammende Konzept der Achtsamkeit hat Eingang in die Praxis der Psychotherapie und der psychologischen Beratung gefunden. Vor diesem Hintergrund wird das Konzept der Achtsamkeit theoretisch und anhand von ausgewählten Übungen erläutert. Ausgewählte Fallbeispiele illustrieren die Anwendungsmöglichkeiten in der psychosozialen Praxis.

Die Bedeutung von Religion und Spiritualität im Hinblick auf die Sinn- und Hoffnungsressourcen von Klienten und Mitarbeitenden hospizlich-palliativer Einrichtungen steht im Fokus des Kapitels von *Rainer Krockauer*. Praxiserfahrungen und wissenschaftliche Studien in diesem Feld lehren, wie wichtig diese Ressourcen für eine professionelle Arbeit im Feld von Palliative Care sind, ja, dass diese einerseits ohne eine spirituelle Grundlage gar nicht denkbar und zu leisten ist und dass andererseits Religionen, vertreten etwa durch Seelsorgerinnen und Seelsorger, zu dieser Grundlage Entscheidendes und Maßgebliches beizutragen haben. Palliative Care eröffnet somit den Raum und die Aufmerksamkeit für religionsgebundene wie religionsungebundene Spiritualitäten, die vor Ort aufeinander bezogen sind und sich gegenseitig bereichern können.

Meditations- und Achtsamkeits-Apps, die sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit erfreuen und den Nutzenden persönliches und spirituelles Wachstum versprechen, stehen im Mittelpunkt des Beitrags von *Maik Wunder*. Wie der Autor herausarbeitet, werden spirituelle Praktiken in den westlichen neoliberalen Gesellschaften zunehmend als Instrument der Selbstoptimierung angesehen und vermarktet. Unter Rekurs auf die

Machtanalytik von Michel Foucault können Meditations- und Achtsamkeits-Apps als technologisches Instrumentarium einer neoliberalen Psychophysik verstanden werden. Exemplarisch unterzieht der Autor Deutschlands bekannteste Meditations-App *7Mind* einer kritischen Betrachtung. Vor dem Hintergrund seiner Analyse erscheint zumindest fraglich, ob derartige Applikationen tatsächlich geeignet sind, Spiritualität und Selbstsorge jenseits einer modischen Selbstoptimierungskultur zu fördern.

Im Anschluss zeigt *Andreas Wittrahm* die zentrale Bedeutung von Spiritualität für Menschen im höheren Lebensalter (75+) auf. Unterstützung in der Sinnsuche – gerade in den Grenzsituationen im Alter – bedarf der Einordnung des gelebten wie des noch zu lebenden Lebens im Erzählen, im Austausch und mit Verständnis für die Ambivalenzen unserer menschlichen Existenz. In diesem Kontext bietet die Literatur wunderbare Möglichkeiten, die geworden wie die aktuelle Existenz ins Gespräch zu bringen. Der Autor lässt in seinem Beitrag acht Dichterinnen und Dichter aus dem späten 20. Jahrhundert zu Wort kommen. Diese geben überraschende Anregungen, sich auf die drei großen Fragen des Alters nach der Bilanz angesichts des nahenden Endes, nach dem Ergreifen der aktuellen Freiheit im Alter und nach dem Ja zum Leben auch in der schwierigen letzten Lebensphase einzulassen.

Mohammad El Ajrad, *Lisa Küppers* und *Johannes Jungbauer* stellen anschließend Ergebnisse einer Interviewstudie vor, in der professionelle Fachkräfte zum Umgang mit religiösen und spirituellen Bedürfnissen von psychisch erkrankten Menschen befragt wurden. Einbezogen wurden u.a. Psychologinnen, Ärzte, Sozialarbeiterinnen und Seelsorger in stationären, tagesklinischen und ambulanten Versorgungseinrichtungen. Die Ergebnisse deuten auf eine Diskrepanz zwischen den oft vorhandenen spirituellen Bedürfnissen von psychisch erkrankten Personen und deren Berücksichtigung in der Praxis hin.

Nina Grumbach, *Kristien Steinbach*, *Felix Oswald* und *Johannes Jungbauer* stellen in ihrem Beitrag ein achtsamkeitsbasiertes Gruppentraining speziell für Studierende vor. Die Autorinnen und Autoren begreifen spirituelle Achtsamkeit als Chance für eine ganzheitliche Selbstfürsorge. Ein speziell für Studierende der Sozialen Arbeit entwickelter Kurs illustriert beispielhaft, wie entsprechende Haltungen und Kompetenzen bereits im Studium vermittelt werden können. Neben theoretischen Grundlagen wird die praktische Anwendung durch konkrete Übungen erläutert.

Das Kapitel von *Johannes Mertens* und *Rainer Krockauer* greift die Beschäftigung mit „Spiritualität“ in den interdisziplinären Diskursen der Hospiz- und Palliativarbeit (der stationären Altenhilfe) auf. Besonders auf der organisationalen Ebene wird dort vermehrt nach offenen, nicht allein religionsbezogenen Spiritualitätskonzepten in einer neuen Form gefragt. Grundlage des Beitrags ist eine Interviewstudie mit Leitungskräften der Sozialen Arbeit und der Pflege. Dabei wurde auch der Stellenwert von (spiritueller) Selbstsorge in der professionellen Begleitung am Lebensende untersucht. In der Auswertung der

Interviews zeigt sich eine Pluralität von offenen Spiritualitätsverständnissen der befragten Führungskräfte. Im Ensemble von Wertbindungen, Orientierungsdirektiven und Handlungsimpulsen ist ferner deutlich eine Sorgepraxis des achtsamen Umgangs mit sich und anderen zu erkennen.

Im abschließenden Beitrag von *Ulrich Feeser-Lichterfeld* geht es um das immer wichtiger werdende Thema der Spiritual Care. In einem Essay am Ende des Bandes beleuchtet der Autor den Aspekt, dass sich die spirituelle Sorge um sich und andere nicht nur in vielfacher Weise ereignet, sondern dass sie auch gelernt sein will und zugleich viel Lehrreiches anzubieten hat. Spirituelle Sorge sei und werde eine komplexe Lernaufgabe für alle.

Nun, da die Arbeit getan ist, möchten wir uns bei all denjenigen bedanken, die zum Entstehen und Gelingen dieses Bandes beigetragen haben. An erster Stelle danken wir den Autorinnen und Autoren für die Erstellung ihrer Beiträge, ihre Kooperationsbereitschaft und ihre Geduld im längeren Entstehungs- und Überarbeitungsprozess des Buchprojekts. Ganz besonderer Dank gebührt unserer studentischen Projektmitarbeiterin Viktoria Stahl für ihre engagierte, sorgfältige und überaus zuverlässige Mitarbeit bei der Endredaktion des Buchmanuskripts. Frau Schmieding vom Verlag Barbara Budrich danken wir für die stets freundliche und konstruktive Zusammenarbeit und viele nützliche Anregungen. Mögen die Leserinnen und Leser in diesem Band vielfältige Impulse für ihr eigenes Leben finden – vielleicht auch den Impuls, dem, was sie selbst trägt, ausreichend Raum und Zeit zu geben.

Aachen, im Juli 2024

Rainer Krockauer

Johannes Jungbauer

Literatur

- Juchmann, U. (2022): Selbstfürsorge in helfenden Berufen: Wie Achtsamkeit im Arbeitsalltag gelingt. Stuttgart: Kohlhammer.
- Rosa, H. (2022): Demokratie braucht Religion. Über ein eigentümliches Resonanzverhältnis. 3. Aufl. München: Kösel.
- Saunders, C. (2018): Sterben und Leben. Spiritualität in der Palliative Care. Aus dem Engl. von M. Holder-Franz. 2. Aufl. Zürich: TVZ.
- Zito, D. & Martin, E. (2020): Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe. Weinheim: Beltz Juventa.

Zur Kunst der Stille.

Literarische Aspekte und Impulse

Doris Krockauer

Die Stille ist nicht nur eine elementare Kraftquelle für Körper und Geist. Ihre regenerierende und vitalisierende Wirkung stärkt bekanntlich mentale Kräfte und regt kreativ-künstlerische Prozesse an. Wie u.a. im Kontext der Journale des Schriftstellers Peter Handke deutlich wird, kann Stille auch Impuls und Provokation sein, aus ihr etwas zu schöpfen und der Welt mit dem Eigenen zu begegnen. Dass sich dieses in der Stille auftun und entfalten kann, zeichnet einen wesentlichen Aspekt der Kunst der Stille aus.

1 Die innere Stille

Der japanische Dichter Matsuo Bashô (1644-1694) machte sich auf den Weg in die Stille. Als er fünf Monate lang durch das japanische Hinterland wanderte, besuchte er jenen „auf Fels gebauten Tempel“, Yamadera, der 800 Jahre zuvor von einem buddhistischen Meister gegründet worden war und der seither für seine außergewöhnliche Stille bekannt war. Da die Torflügel der Tempelgebäude geschlossen waren, umkletterten er und sein Wandergefährte die mit uralten Kiefern und Eichen bewaldeten Hänge entlang der mehrstöckigen Tempelanlage, um schließlich vor der Buddha-Halle zu verweilen. Doch weniger der sakrale Bau faszinierte den Haiku-Dichter Bashô, es war vielmehr die natürliche Umgebung, die auf spezielle Weise magisch wirkte. In ihr kam das zum Schwingen, was die Wanderer auf ihrer Reise möglicherweise gesucht hatten: „Einzigartig verschwiegen war die ganze Landschaft um uns, ich hatte das untrügliche Gefühl, dass sie allein nur für uns da war, um unser Herz zu läutern“ (Bashô 2014: 183f), schreibt Bashô in seinen Reiseaufzeichnungen. Was jedoch diesen Ort reinigender Stille, der in der Natur, nicht in der von Menschenhand gebauten Tempelanlage zu finden war, außergewöhnlich erscheinen ließ, war der Umstand, dass er kein schweigender Ort war. Dort herrschte, wie aus dem eingefügten Haiku-Gedicht hervorgeht, das pausenlose Zirpen der Zikaden:

„Stille...!
Tief bohrt sich in den Fels
das Sirren der Zikaden...“ (ebd.: 183f)

Das fragmentarisch gehaltene Haiku glättet nicht den Widerspruch zwischen Stille und Lärm. Aber es deutet tiefes Erstaunen angesichts dieser ambivalenten Wahrnehmung an, das den Wanderer still werden lässt und zur Erfahrung läuternder Stille führt. Sie basiert nicht zuletzt auf der Zen-Praxis, Äußeres und Inneres, aktives Leben und innere Versenkung in ruhiger Mitte zu vereinen. In den Worten des Zen-Meisters Yuanwu (1063-1135): „Es ist nicht nötig, die Tätigkeit zurückzuweisen und die Stille zu suchen; mach dich nur inwendig leer und auswendig harmonisch. Dann wirst du selbst inmitten hektischster Tätigkeit in Frieden sein“ (Schmidt-Glitzner 2015: 77). Diese meditative Grundhaltung spiegelt Bashōs Reiseschilderung wider. Der Dichter verstand die ausgedehnten Fußreisen offenkundig nicht als Wanderungen im herkömmlichen Sinn, sondern betrieb sie auch als ernsthafte Wanderübungen, die buddhistische Bettel- und Wandermönche als asketische Exerzitien auf dem Weg zur inneren Läuterung pflegten.

Dass die Stille eine elementare Kraftquelle für Körper und Geist ist, bleibt ein zeitloses Erfahrungswissen. Ihre regenerierende und vitalisierende Wirkung hebt dreihundert Jahre später u.a. der indische Philosoph Jiddu Krishnamurti im Hinblick auf mentale Kräfte hervor:

„Stille ist ein großer Segen, sie reinigt das Gehirn, gibt ihm Vitalität, und diese Stille erzeugt eine große Energie, nicht nur die Energie des Denkens oder die Energie von Maschinen, sondern die unverdorben Energie, die vom Denken unberührt ist. Es ist die Energie, die unermessliche Kräfte und Fähigkeiten hat. [...] Eben diese intensive Aktivität des Gehirns hat die Eigenschaft und die Tiefe und die Schönheit der Stille.“ (Krishnamurti 2007: 160)

Diese unerschöpflichen Kräfte der Stille entstammen seinem inneren Potential, daher kann der Mensch unabhängig von äußeren Lebensumständen zu innerer Stille gelangen. Sie ist kein Selbstzweck, sondern trägt dazu bei, die Welt von innen heraus wahrzunehmen und zu verstehen, wie der Theologe und Psychologe Henri J.M. Nouwen betont:

„Wenn wir uns von der Einsamkeit zur inneren Stille bewegen, strecken wir uns nach unserem tiefsten Selbst aus, wo wir unsere großen Heilkräfte entdecken können. [...] Es scheint heute wichtiger denn je, zu betonen, dass die innere Stille eine menschliche Fähigkeit ist, die auch [...] im Kontext einer aktiven und produktiven Lebensweise existieren und auch beibehalten und weiterentwickelt werden kann. Ein Mensch, der diese Stille des Herzens entwickelt hat, [...] ist in der Lage, diese Welt aus einer ruhigen inneren Mitte heraus zu erfahren und zu verstehen.“ (Nouwen 2012: 87)

Zu diesem Verständnis der Welt führt daher nicht nur eine kognitiv gesteuerte Apperzeption, sondern die aus innerer Stille hervorgehende und vom Staunen begleitete Wahrnehmung der Welt und ihrer Unfassbarkeit. Sie steht im Licht einer kontemplativ zu nennenden Einsicht, „dass wir Mitbewohner („con“) eines Heiligtums („templum“) sind, eines wunderbar und geheimnisvoll

vernetzten Kosmos, dem staunende, ehrfürchtige Verehrung gebührt“ (Schellenberger 2008: 26).

Auch in dem zitierten Gedicht des großen Haiku-Meisters Bashô, das zu den bekanntesten Haikus überhaupt zählt, schwingt dies mit. Es ist konkret, aber auch andeutungsweise introspektiv, auf kleinstem Raum teilt es einen plötzlichen Einblick in die Welt und in die Erfahrung innerer Stille mit. Die Vergegenwärtigung eines Augenblicks der Einsicht und des Staunens, der in der Schwebelast bleibt und innehalten lässt, erscheint charakteristisch für diese poetische Kurzform. Während sie dem flüchtigen Moment der Wahrnehmung verbunden bleibt, kann diese „exemplarische Form der Aufzeichnung der Gegenwart“ (Barthes 2008: 61f.) eine tief gehende Entdeckung anzeichnen, ohne sie festzuschreiben. „Ein (gutes) Haiku macht klick {tilt}, bringt Erleuchtung -> löst etwas aus, zu dem es nur einen Kommentar gibt: ‚Das ist es!‘“ (ebd.: 138), so Roland Barthes. Diese blitzhafte Einsicht ist umso eindringlicher, als sie nicht aus dem Ungewöhnlichen, sondern dem vermeintlich Alltäglichen und wie selbstverständlich Gegebenen hervorgeht, und gerade im Zusammenspiel ambivalenter Phänomene im Haiku-Gedicht Ausdruck findet. Seine fragmentarische Offenheit entspricht der unvoreingenommenen Aufmerksamkeit und der vermeintlichen Unwissenheit des Schreibenden, der für die Erscheinungsweisen der Welt ebenso empfänglich ist wie für innere Sammlung, in der er ihr begegnet. So reflektiert das Haiku Stille und die Leuchtkraft des Staunens, während es zwischen Sehen und Einsehen, Wahrnehmung und Deutung pendelnd schwebt - zu dem das Haiku wiederum die Leserinnen und Leser anregt.

2 Der Ort der Stille

Wie nicht nur das Beispiel der poetischen Ausdrucksweise des Haiku erkennen lässt, beflügeln Stille und Staunen kreative Prozesse und künstlerische Ausdrucksformen, die wiederum in die Stille führen und stilles Erstaunen auslösen können. Bekanntlich ist auch die Philosophie laut Platon und Aristoteles aus dem Staunen hervorgegangen, wenngleich diese These heutzutage einer streng wissenschaftlichen Überprüfung kaum standhalten dürfte. Dennoch ist zu konstatieren, dass das erstaunte Innehalten gegenüber der unerschöpflichen Frage: *Was ist die Welt?* auch in das Denken selbst führen und eine kontinuierliche Reflexion dieser metaphysischen Grundüberlegung anregen kann. Das Erstaunen, dass es sich bei dem komplexen Begriff „Welt“ nicht einfach um ein Ding handelt, „das man vor sich hätte wie ein Brot, von dem man sich eine Scheibe abschneidet“ (Sloterdijk 2023: 47), ist daher keine schlichte Verwunderung angesichts von primär Fremdartigem und Unbekanntem. Wie gegenüber der Leibniz'schen Grundfrage, „Warum ist überhaupt etwas und nicht vielmehr

nichts?“, bildet es eine Quelle des Denkens, das auf der Suche nach Erkenntnis angesichts des vermeintlich Bekannten und wie selbstverständlich Vorhandenen immer wieder anhebt.

„Denn das Erstaunen, das der Anfang des Denkens ist, - wie das Sichwundern wohl der Anfang der Wissenschaften -, gilt dem Alltäglichen, dem Selbstverständlichen, dem durchaus Gekanntem und Bekanntem; dies ist auch der Grund, warum es durch keine Erkenntnis beschwichtigt werden kann“ (Arendt 2014: 189),

so Hannah Arendt in ihrer Lobrede auf Martin Heidegger (1969). Laut H. Arendt bildet das Erstaunen für erkenntnisgeleitete kognitive Vorgänge eine vorphilosophische Gestimmtheit, wie die Bedeutsamkeit des Erstaunens für M. Heidegger zeigt: „Heidegger spricht einmal ganz im Sinne Platons von dem ‚Vermögen, vor dem Einfachen zu erstaunen‘, aber er fügt anders als Plato hinzu: ‚und dieses Erstaunen als Wohnsitz anzunehmen““ (ebd.: 189). Gegenüber jenen, die vom Erstaunen lediglich zum vorübergehenden (Nach-)Denken geleitet werden, zeichnet laut H. Arendt den Philosophen aus, dass sich sein Denken nachhaltig daraus entwickelt und sein „Wohnsitz“ in der Stille, „abseits von den Behausungen der Menschen“ liegt. „Gemessen an anderen Orten der Welt, den Orten der menschlichen Angelegenheiten, ist der Wohnsitz des Denkers ein ‚Ort der Stille““ (ebd.: 189).

Die metaphorische Einfärbung der Diktion legt nahe, dass damit zwar ein konkreter Residenzort des Denkenden und dessen Lebensumstände umschrieben sind, aber auch der Lokalisationspunkt des Denkens selbst gemeint ist. Die konkrete Zurückgezogenheit erscheint als eine Voraussetzung dafür, dass sich aus der Stille echtes Denken entwickeln kann, das in der Stille wurzelt.

„Ursprünglich ist es das Erstaunen selbst, das die Stille erzeugt und verbreitet, und es ist um dieser Stille willen, dass die Abgeschirmtheit gegen alle Geräusche [...] zur unerlässlichen Bedingung dafür wird, dass sich aus dem Erstaunen ein Denken entfalten kann. Darin liegt bereits eine eigentümliche Verwandlung beschlossen, die allem geschieht, was nun in den Umkreis dieses Denkens gerät.“ (ebd.: 189)

Innerhalb dieser Konstellation bildet jener „Ort der Stille“, den M. Heidegger in seiner Terminologie als das „ruhige Herz der Lichtung“ (Heidegger 1969: 75) bezeichnet, das Gravitationszentrum eines wechselseitigen Bezugnehmens von Sein und Denken. In den Worten M. Heideggers: „Das ruhige Herz der Lichtung ist der Ort der Stille, aus dem her es dergleichen wie die Möglichkeit des Zusammengehörens von Sein und Denken, d.h. Anwesenheit und Vernehmen erst gibt“ (ebd.: 75).

Die hier kurz gestreiften Aspekte stehen im Kontext der Grundannahme, dass der Mensch sich reflektierend im Bezug zum Sein erfährt und existiert, indem er Sprache hat, die seinem Sein entspricht. Beides, Existenz und Sprache, hängen auf das engste zusammen und zeichnen das Menschsein des

Menschen aus. „Aber Sein lebt wesentlich in und durch Sprache. [...] ‚Menschsein heißt: ein Sagender sein‘. [...] Das ist seine Auszeichnung und zugleich seine Not“ (Steiner 1989: 101), so George Steiner in seiner Interpretation Martin Heideggers.

Innerhalb dieser wechselwirksamen Verbindung aus Sein, Denken und Sprache bildet die Stille die Bedingung und den Anstoß, zum Denken kommen und zur Sprache finden zu können. Gegenüber der Begrenztheit sprachlicher Mittel erscheint wiederum das nicht-sprachliche, unerschöpfliche Phänomen der Stille nicht nur als möglicher ‚Ort des Denkens‘, sondern figuriert auch als Quelle der Sprache und mithin als Ermöglichungsraum schöpferischen Schreibens.

3 Die Antwort der Stille

„Schriftstellerisch ist nur, wer aus einer angesammelten Stille heraus anfängt zu schreiben und die Stille schreibend ständig bewahrt“ (Handke 2018a: 405),

hält der Schriftsteller Peter Handke in seinem Journal *Am Felsfenster morgens (und andere Ortszeiten 1982-1987)* fest. Der Nobelpreisträger hebt hier ausdrücklich die Stille als Bedingung und Bezugspunkt des Schriftstellers hervor, dessen innerer Wohnort daher gleichfalls ein ‚Ort der Stille‘ zu sein hat. Bemerkenswert an dieser Aussage ist auch, dass es dem Schriftsteller gleichermaßen um ein Tun wie um ein Sein geht, beides geht ineinander über, wie P. Handkes Journale, die sich weit über vier Jahrzehnte erstrecken, selbst veranschaulichen. Das umfangreiche Journalwerk P. Handkes umfasst keine Tagebücher im herkömmlichen Sinn, die chronologisch einzelnen Tagen Rechnung tragen würden oder kontinuierlich Einblick in das tägliche Leben des Autors gäben. Insbesondere die späteren Journale versammeln überwiegend Denkbelegungen und Sprachreflexionen, lose Eindrücke, Sentenzen und mitunter eben auch programmatische Aussagen, die Ausdruck konzentrierter innerer Sammlung sind. Sie spiegeln Stille und die Grundgestimmtheit des Staunens wider, getragen von einer fragenden und nachdenklichen Grundhaltung im offenen Prozess indirekter Selbstverständigung und Spracherkundung. In dieser Konstellation zeichnet sich der besondere Stellenwert der Stille gewissermaßen als Schutzpatronin des Schreibenden an, und es konkretisiert sich, was es heißt, ‚schriftstellerisch zu sein‘.

Der Begriff Stille, wie er in P. Handkes Journalen immer wieder aufleuchtet, ist nicht nur in dieser Hinsicht aussagestark. Staunen und Stille sind auch hier miteinander verwoben, wenn der Autor mitunter einzelne Naturerscheinungen oder flüchtige Eindrücke während des Unterwegsseins notiert, getragen von einer Grundhaltung der Achtsamkeit und innerer Stille. In

der Wertschätzung des Unscheinbaren oder Ephemeren drückt sich jene oben beschriebene Fähigkeit aus, vor vermeintlich Geringem immer wieder aufs Neue zu erstaunen, was ebenso in die Stille führt wie weiter hinein in das Schreiben.

Außergewöhnlich erscheint hier jedoch, dass die Relevanz der Stille ausdrücklich die Option einschließt, ihr schöpferisch und künstlerisch zu entsprechen. Mit der Stille verbindet P. Handke die Bedeutung einer kostbaren Gabe, die es nicht nur zu suchen und zu hüten, sondern aus der es etwas zu schöpfen gilt. Sie fordert den Schriftsteller heraus, ihr das Eigene beizufügen, und prägt den Anspruch, den er an sich selbst und das eigene Tun stellt. Dafür gibt die Stille Orientierung und Impuls, wie der Autor in den Aufzeichnungen *Gestern unterwegs. Aufzeichnungen November 1987 bis Juli 1990* festhält:

„Ans Schreiben gehen: Füg der Stille etwas hinzu; bring etwas heim aus der Stille.“ (Handke 2018b: 376)

Allein die Wortwahl ist bezeichnend, der Infinitiv („Ans Schreiben gehen“) wird zum Imperativ („Füg“, „bring“). Der offene Raum des Schreibens erhält in der Ausrichtung auf die Stille Kontur und Richtung, die Selbstansprache formuliert eine Bringschuld aus Eigenem. Dass das Eigene das schöpferische Gewebe aus Sprache, Schreiben und Dichten sein kann, erscheint naheliegend, aber mehr noch ist es die komplementär aufeinander bezogene Verbindung aus Stille, Präsenz und Tun, die der eigenen ‚Hinzufügung‘ generell das Signum der Authentizität verleiht. Die eigene ‚Beifügung‘ entsteht aus achtsamer Anwesenheit und im ruhigen Prozess des Ins-Schreiben- und Ins-Erzählen-Kommens, wofür äußere wie innere Stille Voraussetzung ist. In dieser Verbindung liegt die Dimension einer ganzheitlichen Erfahrung beschlossen, die P. Handke schließlich als „eine Art der Heimkunft“ (Handke 2022: 134) bezeichnet. Wie die Formulierungen ‚heimbringen‘ und ‚Heimkunft‘ verdeutlichen, liegt der Echoraum der Stille nicht nur im eigenen Inneren, sondern auch in der Mitte seines Tuns, zu dem ihn die Stille führt. Besonders in den Momenten, da die Stille selbst das thematische Gegenüber bildet, scheint sich die Energie konzentrierter Anwesenheit zu verdichten, die der Schreibende staunend gewinnt und kreative Zuschreibungen entstehen lässt:

„Stille ‚herrscht‘? Stille waltet! ‚Stillewalten‘.“ [...] „Verb zur Stille: Sie ‚blüht‘ und (dann) ‚fruchtet‘. Stillestufen: Blühende Stille - fruchtende Stille - füllige Stille - farbige Stille - phantastische Stille - symphonische Stille - Märchenstille - offenbare Stille.“ (Handke 2018c: 1081)

Auf der Ebene des täglichen Notierens zeigt allein diese Textpassage in nuce, wie die Formulierungskraft des Schriftstellers angesichts der Stille in Bewegung ist. Die spielerisch leichte Annäherung an das zu treffende Wort erfragt das Phänomen der Stille ebenso wie das eigene Sprach- und Wahrnehmungsvermögen. Das abstrakte Phänomen der Stille, das die Wortschöpfungen verlebendigen, wird erfahrbar in und durch Worte, während die belebte Sprache

differenzierter Ausdruck der Erfahrung von Stille und ihrer hervorgehobenen Bedeutung ist. So rufen die gesetzten Worte die Vielstimmigkeit eines nicht-sprachlichen Phänomens ins Leben, dessen vitale Energie offenkundig nicht nur seelische Kräfte erfasst, sondern auch zur Entfaltung schöpferischer Energien beiträgt. Allein solch ein minimaler Akt des Schöpferischen, der kein Bestandteil einer Prosadichtung, sondern ‚nur‘ eine Passage veröffentlichter Notizen ist, erscheint als nachvollziehbarer Beleg dafür, dass der Autor generell das in der Stille Geschaffene ebenso als wesentlich lebendig sowie mit der Dimension des Überzeitlichen und Unvergänglichen versehen betrachten kann:

„Das aus der Stille Geschöpfte schafft Raum und wird das Unsterbliche gewesen sein (16. Januar).“ (Handke 2018a: 511)

Diese annähernd metaphysische Betrachtungsweise, die hier im Themenfeld der Stille und der Kunst aufleuchtet, verdeutlicht P. Handkes komplexes existentielles Verständnis des Schreibens als einer Lebensform, in der Stille mehr ist als eine unerlässliche Rahmenbedingung für die eigene Arbeit. Der ganzheitlichen Ausrichtung entspricht, dass die Stille auch die Voraussetzung für eine tiefer liegende spirituelle Ausleuchtung des Lebens und seiner Gestaltung schafft. Nicht zuletzt deswegen kann sie als elementare Lebenskraft für die ganze Person, das individuelle Tun und Sein Glück und Heil bedeuten sowie zu einem gelingenden Leben beitragen.

Dass sich damit auch der wesentliche Aspekt der Authentizität verbindet, umschreibt der Begriff der Anwesenheit, der implizit ein durchgehendes Suchbild der Journale P. Handkes ausmacht. Die kontinuierliche Suche danach konkretisiert sich in der Anfrage eines Gegenübers, die möglicherweise gerade in der Stille vernehmbar wird:

„Die Frage Gottes in mir: ‚Warum bist du nicht da?‘“ (Handke 2018b: 402)

P. Handke stellt diese grundlegende Frage bereits in einem frühen Journal der achtziger Jahre, ohne sich hier ausdrücklich auf eine biblische Textstelle zu beziehen oder sie in den weiteren Kontext religiöser Überlegungen einzubetten. Der Autor lässt sie so für sich stehen und, wie es scheint, durch all die Jahrzehnte seines Schaffens hindurch gelten. Sie hinterfragt weniger eine konkrete Standortbestimmung oder mangelnde Aufmerksamkeit, sondern befragt ein für alle Mal das eigene Leben und Handeln im Hinblick auf die Authentizität der eigenen Existenz. Sie tritt wie aus der Stille hervor und provoziert möglicherweise eine stete Antwort im Stillen, in jenem skizzierten Prozess, dem Dasein mit dem individuellen Da-Sein zu antworten. Jene Resonanz mag dann darin liegen, der Welt mit dem Eigenen zu begegnen, das sich in der Stille auf tun und entfalten kann. Dazu kann diese Frage Gottes ermutigen.

Und vielleicht verdichtet sie sich in jenem Appell Franz Kafkas, den Peter Handke an anderer Stelle (Handke 2018a: 318) für sich festhält:

„Also öffne dich. Der Mensch komme hervor. Atme die Luft und die Stille“
(Kafka).“ (Kafka 1983: 369)

Literatur

- Arendt, H. (2014): Martin Heidegger ist achtzig Jahre alt. In: Arendt, H.: Menschen in finsternen Zeiten. Hrsg v. Ursula Ludz. München: Piper, S. 181-194.
- Barthes, R. (2008): Die Vorbereitung des Romans. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Bashô, M. (2014): Auf schmalen Pfaden durchs Hinterland. Aus dem Japanischen übertragen sowie mit einer Einführung und Annotationen versehen von G. S. Dombrady. Mit einem Nachwort zur Neuauflage von Ekkehard May. Mainz: Dieterich'sche Verlagsbuchhandlung.
- Handke, P. (2018a): Am Felsenfenster morgens (und andere Ortszeiten 1982-1987). In: Handke, P. Journale 2. Berlin: Suhrkamp.
- Handke, P. (2018b): Gestern unterwegs. Aufzeichnungen November 1987 bis Juli 1990. In: Handke, P. Journale 3. Berlin: Suhrkamp, S. 7-559.
- Handke, P. (2018c): Vor der Baumschattenwand nachts. Zeichen und Anflüge von der Peripherie 2007-2015. In: Handke, P. Journale 3. Berlin: Suhrkamp, S. 777-1200.
- Handke, P. (2022): Innere Dialoge an den Rändern 2016-2021. Salzburg: Jung und Jung.
- Heidegger, M. (1969): Zur Sache des Denkens. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- Kafka, F. (1983): Tagebücher 1910-1923. Frankfurt/M.: Fischer.
- Krishnamurti, J. (2007): Selbstgespräche. Grafing: Aquamarin Verlag.
- Nouwen, H. (2012): Die dreifache Spur. Freiburg i. Breisgau: Herder.
- Schellenberger, B. (2008): Andacht zu Wirklichkeit. In: Thomas Merton. Ein Tor zum Himmel ist überall. Inspirationen. Ausgewählt, erläutert und herausgegeben von Bernardin Schellenberger. Freiburg i. Breisgau: Herder.
- Sloterdijk, P. (2023): Wer noch kein Grau gedacht hat. Berlin: Suhrkamp.
- Schmidt-Glintzer, H. (Hrsg.) (2015): Lektionen der Stille. Klassische Zen-Texte. Ausgewählt, herausgegeben und mit einem Nachwort versehen von Helwig Schmidt-Glintzer. München: Verlag C.H. Beck.
- Steiner, G. (1989): Martin Heidegger. Eine Einführung. München: Carl Hanser Verlag.

Ist Philosophie eine spirituelle Praxis? Überlegungen zu einer beratenden Philosophie

Joachim Söder

In der Antike war Philosophie die Kunst, richtig zu leben und richtig zu sterben. Von dieser ursprünglichen Konzeption hat sich die moderne Philosophie nicht zuletzt aus erkenntniskritischen Gründen denkbar weit entfernt und so einen Großteil an lebenspraktischer Relevanz eingebüßt. Doch sind die Fragen nach dem richtigen, dem guten Leben im Zeitalter der Risikobiographie, der Selbstquantifizierung und der Apparatemedizin nicht weniger drängend als vor zweitausend Jahren. Soll die verantwortliche Bearbeitung dieser Fragen nicht allein technischer Rationalität oder esoterischer Irrationalität überlassen werden, braucht es eine Philosophie, die gerade eingedenk ihrer (selbst-)kritischen Tradition den Mut zur Stellungnahme hat, was ein humanes Leben auszeichnet.

1 Reine Theorie?

Philosophie gilt als der Inbegriff abstrakten Denkens: Als akademische Disziplin ist sie allem Anschein nach rein theoretisch, und selbst wo sie sich mit praktischen Fragen beschäftigt, etwa in der Ethik, tut sie es auf theoretische Weise. Von der Philosophie spirituelle Orientierung zu erwarten, mutet heutzutage wie ein Kategorienfehler an.

„Nach Kant“ – so lautet eine beliebte Formulierung – könne man nicht mehr naiv davon ausgehen, dass es Philosophie mit der Wirklichkeit zu tun habe, sondern dass sie allenfalls unsere Begriffe kläre. Und nach der linguistischen Wende im 20. Jahrhundert erscheint auch diese Aufgabenzuweisung noch als zu voreilig: Philosophisch kommen wir weder an eine bewusstseinsunabhängige Wirklichkeit heran noch an ein Denken jenseits der Sprache; es bleibt somit nur die Sprachkritik übrig. Wer also heute von der Philosophie „Weltorientierung“ oder gar „Existenzerhellung“ (Jaspers 1973: 29-32) erwartet, scheint sich im Adressaten geirrt zu haben.

Ein Blick in die Geschichte zeigt indes, dass dies nicht immer so war; in Abschnitt 2 dieses Kapitels wird deutlich, dass Philosophie in ihrem historischen Ursprung vielmehr eine spirituelle Praxis der Daseinsbewältigung gewesen ist. Die Potentiale, die diese Sichtweise eröffnet, können auch heute

noch – „nach Kant“ und nach der linguistischen Wende – gehoben werden. Hierzu ist eine anthropologische Reflexion auf den Kern menschlicher Identität geboten (Abschnitt 3) sowie eine Vergewisserung über die Wirklichkeit von Werten (Abschnitt 4). Diese Überlegungen münden in eine knappe Skizze beratender philosophischer Praxis (Abschnitt 5).

2 Das Leben – ein Fest

René Descartes (1596-1650) wird gern als „Begründer der neuzeitlichen Philosophie“ bezeichnet (Russell 2004: 511). Trotz der damit verbunden personalisierten Engführung lassen sich Gründe angeben, warum mit dem cartesischen Ansatz ein für Jahrhunderte einflussreiches, ja maßgebliches Denkmodell auf den Plan tritt. Dieses Modell beinhaltet die strikte Trennung von physikalischer und mentaler Wirklichkeit. Dem von Descartes als „Denkding“ (*res cogitans*) bezeichneten weltlosen Ich steht die Welt der materiellen Objekte (*res extensae*) gegenüber, aber zwischen ihnen gibt es keine echte Vermittlung. Die Innenseite des Menschseins ist gewissermaßen eingeschrumpft auf einen null-dimensionalen Punkt. Charles Taylor beschreibt dieses aus allen Weltbindungen herausgelöste Subjekt als „desengagierten Beobachter“ (Taylor 1996: 262-290) und „abgepuffertes Selbst“ (Taylor 2009: 72-78), das sich ganz und gar aus der umgebenden Wirklichkeit herausnimmt, um diese umso totaler zu beherrschen. Diese Selbstisolation hat freilich ihren Preis:

„Wenn wir eine instrumentelle Haltung zur Natur einnehmen, lösen wir uns von den ihr innewohnenden Quellen des Sinns. Die instrumentelle Haltung gegenüber den eigenen Gefühlen spaltet unser Inneres und treibt einen Keil zwischen Vernunft und Sinnlichkeit. Die atomistische Konzentration auf unser individuellen Ziele führt zur Auflösung der Gemeinschaft und zur Trennung der Mitmenschen“ (Taylor 1996: 864).

Die distanzierte, „desengagierte“ Geisteshaltung ermöglicht einerseits eine bis dahin nicht gekannte umfassenden Herrschaft des Subjekts über nahezu alle Bereiche der Wirklichkeit: Die Natur wird technisch nutzbar gemacht und ausgebeutet, die Gesellschaft nach rationalen Maßstäben organisiert und bürokratisiert, das Leben des Einzelnen den Anforderungen der Zeit unterworfen und angepasst. Auf der Lastenseite dieser Entwicklung steht andererseits aber das immer stärkere Abdrängen ursprünglicher Wirklichkeits- und Sinnerfahrungs-bereiche:

„Wir haben so viele Güter aus unserer offiziellen Geschichte hinausinterpretiert und ihre Kraft derart tief unter Schichten philosophischer Vernünftelei begraben, daß sie in Gefahr sind zu ersticken. Da dies unsere Güter, unsere menschlichen Güter sind, sind *wir* es, die da ersticken“ (ebd.: 898).

Mit der hier kritisierten „Vernünftelei“, verstanden als Verengung des Geistes zur instrumentellen Vernunft, hat Philosophie weithin auch das Projekt einer Daseinsbewältigung im umfassenden Sinne aufgegeben. Charakteristisch hierfür ist die moderne Auffassung, dass sinnstiftende Werte nichts weiter als subjektive Setzungen oder „einfach Gefühlsausdrücke“ (Ayer 1971: 135; ähnlich schon Weber 1904) sind, die rational nicht weiter aufgeklärt werden können. Unter solchen Prämissen kann selbst jener Bereich, der vormals „Praktische Philosophie“ hieß, nur noch als ‚Metaethik‘ betrieben werden: als theoretischer Diskurs über moralische Aussagen, ohne dass zu diesen Aussagen inhaltlich Stellung bezogen wird (Horn 1998: 12-15).

Diese Grundoption ist jedoch weder systematisch zwingend noch historisch alternativlos. Im Gegenteil: Seit ihren griechischen Ursprüngen hat sich Philosophie ausdrücklich als lebensverändernde spirituelle Praxis verstanden: „Wer noch jung ist, soll sich der Philosophie befleißigen, und wer alt ist, soll nicht müde werden zu philosophieren. Denn niemand kann früh genug anfangen, für seine Seelengesundheit zu sorgen, und für niemand ist die Zeit dazu zu spät“ (Epikur: *Brief an Menoikeus* in Diogenes Laertius 1990: 279). In diesem Text Epikurs, der repräsentativ für das gesamte antike Philosophieverständnis steht, erscheint die Philosophie als therapeutische Praxis, die dem Menschen hilft, ein gutes Leben zu führen. In dieses „gute Leben“ ist ausdrücklich auch der Tod, Ende und Vollendung des Lebens, zu integrieren. So erweist sich Philosophie zugleich als Kunst des richtigen Lebens wie auch als Kunst des richtigen Sterbens (Schmid 1991: 253-256; Horn 1998: 11-49). Im *Phaidon* erklärt Sokrates mit Bezug auf sich selbst, dass ein Philosoph jemand sei, „der jahraus, jahrein sein Leben so zu gestalten sucht, daß es dem Totsein möglichst nahe kommt“ (Platon 1988: II 44). Vom Ende her zeigt sich, was im Leben wirklich zählt. Auf dieses Ende hin zu leben heißt, statt oberflächlicher und flüchtiger Genüsse dauerhafte Güter zu wählen und so dem Leben Gewicht zu verleihen:

„Diejenigen, die sich in der Weisheit üben [...], meiden den Umgang mit geschäftigen und streitsüchtigen Menschen [...]; denn sie streben ja nach einem konfliktfreien, friedlichen Leben [...]. Gesegnet mit Hochherzigkeit (*kalokagathia*), gewöhnt an die Nichtbeachtung körperlicher Übel und Äußerlichkeiten, geübt das Gleichgültige gleichgültig zu betrachten [...], erfreuen sie sich zu Recht der Tugenden und verbringen ihr ganzes Leben als Fest“ (Philon 1962-63: V 97-98; dt. Übers. JS).

Das Bild, das Philon von Alexandrien, ein jüdisch-hellenistischer Denker zur Zeit Jesu, von der Philosophie zeichnet, hebt ihre lebenspraktischen Züge stark hervor: Das Streben nach Weisheit muss eingeübt werden; um der höheren Güter willen (ein konfliktfreies, friedliches Leben) schenken Philosophierende Zufallsgütern (Reichtum, äußerlicher Schönheit) keine Beachtung. Als Frucht dieser Bemühungen stellt sich die Geisteshaltung der Hochherzigkeit (*kalokagathia*) ein, die der moralischen Integrität eine Aura der Schönheit verleiht.

In bzw. aus dieser Geisteshaltung zu leben – versöhnt mit sich, in Sympathie zu den Mitmenschen und in Harmonie mit der Welt – macht jeden Tag des Lebens zu einem Fest. Der Begriff des Festes (*heortê*) entstammt der Sphäre des Religiösen: Im antiken Festkult wurde die Anwesenheit des Göttlichen erfahren. Philosophisch gewendet heißt das, dass im Vollziehen der philosophischen Praxis etwas aufscheint und begegnet, was unverfügbar ist und das uns bereichert, ja verwandelt. In Pindars *Achter Pythischer Ode* wird dies als der ‚Glanz‘ beschrieben, der das Leben der Menschen erst human macht:

„Für kurz nur wächst Sterblichen / das Erfreuliche – so fällt es schon wieder zu Boden, / erschüttert von durchkreuzter Erwartung. // Eintagswesen! Was ist einer? Was ist einer nicht? Eines Schatten Traum ist / der Mensch. Wenn aber der Glanz kommt, von Zeus geschenkt, / liegt ein strahlendes Licht auf den Männern und das Leben ist sanft“ (Pindar 1896: 144; dt. Übers. JS).

Pierre Hadot (2002: 38-41; 175-179) vertritt mit einer Fülle von Belegen die These, dass in der ganzen Antike Philosophie primär eine spirituelle Praxis (*exercices spirituels*) war, die dazu diente, das eigene Ich zu formen bzw. zu transformieren, um so ein geklärtes „Verhältnis zu sich selbst, Verhältnis zum Kosmos, Verhältnis zu den Mitmenschen“ zu gewinnen. Es sind genau jene drei Beziehungsebenen, die dem oben zitierten Taylor-Text zufolge in der Neuzeit durch die instrumentell verengte Vernunft auseinandergerissen werden. ‚Spirituell‘ ist die antike Praxis des Philosophierens nicht wegen einer Bindung an religiöse Inhalte, sondern weil hier Techniken der Geistesbetätigung entwickelt sind, mit deren Hilfe sich der Mensch des Höchsten und Tiefsten vergewissern kann, das in ihm lebt. Dieser Bereich ist traditionell auch in religiöser Sprache artikulierbar, weshalb es eine große Nähe zwischen den ‚geistigen Übungen‘ der Philosophie und den ‚geistlichen Übungen‘ der Religion geben kann (ebd.: 48-52). In beiden Fällen geht es darum, dem Leben eine Form zu geben, die sinnstiftend wirkt. „Die antike Philosophie schlägt dem Menschen eine Lebensform vor, die moderne Philosophie dagegen stellt sich vor allem als Konstruktion einer technischen Sprache dar, die Spezialisten vorbehalten bleibt“ (ebd.: 173).

3 Was Menschen menschlich macht

Dass die heute vorherrschende Form des akademischen Philosophierens – metatheoretisch abstrakt – historisch nicht die einzig mögliche Gestalt der ‚Suche nach Weisheit‘ ist, scheint hinreichend aufgezeigt. Zu fragen bleibt jedoch, ob es unter den erkenntniskritischen Bedingungen der Moderne auch systematisch gelingen kann, eine Philosophie der Lebenspraxis und Daseinsbewältigung zu legitimieren. Hierfür müssen zwei Fragen geklärt werden: Was macht das Leben des Menschen menschlich? Und zweitens: Ist eine Unterscheidung zwischen ‚guten‘ und ‚schlechten‘ Lebensformen begründbar? Während die erste Frage deskriptiv zu beantworten ist, stellt sich in der zweiten das Problem der Normativität.

In einem vielbeachteten Aufsatz hat Harry Frankfurt (2001: 65-83) dafür plädiert, dass das, worin wir Menschen das spezifisch Menschliche unserer Natur sehen, nicht in einem biologisch-physiologischen Merkmal zu fassen ist, sondern darin, dass wir uns als Personen verstehen (vgl. auch Spaemann 1996). Seine Analyse des Person-Begriffs stellt heraus, dass wir nicht nur wie andere Lebewesen Wünsche haben, sondern zu diesen Wünschen selbst noch einmal reflexiv Stellung nehmen können. Wir können unsere Wünsche bewerten, d.h. wir können sie wünschen oder ablehnen. Eine Raucherin mag zunächst den Wunsch verspüren, sich eine Zigarette anzuzünden. Sie kann aber zu diesem Wunsch selbst noch einmal Stellung nehmen und ihn negativ bewerten. Möglicherweise führt diese Bewertung, die auf einer logisch höheren Stufe erfolgt als der ursprüngliche Wunsch, dazu, auf die Zigarette zu verzichten. Doch selbst wenn das nicht der Fall sein sollte, wenn sich also der ursprüngliche Wunsch nach der Zigarette durchsetzt, zeigt das Beispiel, dass wir auf zwei unterschiedlichen logischen Ebenen wollen können: Wir können unmittelbar eine Handlung wollen („Ich will jetzt rauchen“) und wir können auf dieses Wollen erster Stufe willentlich-evaluativ Bezug nehmen („Ich möchte das Rauchen aufgeben und will deshalb nicht, dass mein unmittelbarer Wunsch zu rauchen verwirklicht wird“). Im letzteren Fall handelt es sich um Wollen zweiter Stufe (*second order volition*). Zwar ist keineswegs ausgemacht, dass damit das Wollen erster Stufe auch schon außer Kraft gesetzt ist, doch zeigt die zweistufige Struktur der Wollen (etwas unmittelbar zu wollen und dieses Wollen reflexiv zu wollen oder nicht zu wollen), dass sich hier ein Spielraum eröffnet: Sollte sich das Wollen zweiter Stufe durchsetzen, werden Wünsche der ersten Stufe nicht direkt handlungswirksam. Sie sind damit zwar nicht erloschen, ihre unvermittelte Durchschlagskraft hat aber erheblich an Wirksamkeit verloren.

Ein Beispiel kann noch einmal verdeutlichen, worum es hier geht: Hunger ist ein unmittelbares biologisches Bedürfnis, dem der Wunsch nach Nahrungsaufnahme korreliert. Menschen können diesen Wunsch aber, zumindest eine Zeit lang, um eines anderen („höheren“) Zieles willen suspendieren: Fasten,

der bewusste Verzicht auf die unmittelbare Wunscherfüllung des Hungers, kommt in praktisch allen Kulturen der Menschheit vor. Dabei spielt es keine Rolle, ob dies aus pragmatischen Erwägungen („Bis zur nächsten Ernte müssen die Vorräte rationiert werden“), kultischen („Die Gottheit soll durch mein Opfer besänftigt werden“) oder anderen Überlegungen heraus geschieht. In all diesen Fällen wird das Wollen erster Stufe durch ein Wollen zweiter Stufe (vorläufig) außer Kraft gesetzt.

Aufbauend auf Frankfurts Analyse des Willens hat Charles Taylor (1992; 1996) darauf aufmerksam gemacht, dass es auf der zweiten Stufe des Wollens zwei systematisch verschiedene Formen des Bewertens und Vorziehens gibt: Vor der Auslage einer Konditorei kann ich mir die Frage stellen: „Soll ich lieber ein Mandelhörnchen oder ein Eclair essen?“ Die Beantwortung der Frage, ganz gleich wie sie ausfällt, wird kaum tiefgreifendere Auswirkungen auf mein Selbstbild haben. Ganz anders dagegen die Frage, ob ich für eine mir wichtige Überzeugung ins Gefängnis gehen oder mich lieber verleugnen soll. Fragen des letzteren Typs lassen sich nicht einfach durch eine Kosten/Nutzen-Analyse befriedigend beantworten, sondern ihre Beantwortung hängt von sogenannten „starken Wertungen“ ab, die konstitutiv für mein Selbstbild sind. Handle ich entgegen meinen starken Wertungen, füge ich meinem eigenen Selbstbild Schaden zu. Das zeigt sich in Stimmungen der Reue oder Zerknirschung, in denen man meint, „nicht mehr in den Spiegel schauen zu können“. Starke Wertungen sind qualitative Unterscheidungen, die zusammengenommen den Rahmen bilden, innerhalb dessen sich meine Identität artikuliert. Zu den Besonderheiten der starken Wertungen gehört es, dass sie nicht im selben Sinne meiner individuellen Willkür unterliegen wie die Entscheidung für oder gegen das Mandelhörnchen. Wir machen nicht eine starke Wertung, sondern wir eignen uns den in der Wertung enthaltenen Wert an. „Unsere Wertungen sind nicht gewählt. Im Gegenteil, sie sind Artikulation unserer Auffassung davon, was wertvoll ist“ (Taylor 1992; ähnlich Tugendhat 1979). Wenn ich in gegebener Situation mich dafür entscheide, die Wahrheit zu sagen, obwohl mir das zum Nachteil gereicht, habe ich nicht etwa einen Wert subjektiv und aus eigener Vollmacht *gesetzt*, sondern diesen Wert in seiner Geltung für mein Dasein *anerkannt*. „Die Vorstellung, man könne eine qualitative Unterscheidung frei erfinden, [hat] gar keinen Sinn“ (Taylor 1996: 60).

Damit stoßen wir auf das Phänomen, dass jemandem ein Sinn aufgehen kann, der weder von ihm noch von anderen ‚gemacht‘ ist. Er wird vielmehr ‚entdeckt‘ in seiner in Anspruch nehmenden Geltung. Ein solcher in Anspruch nehmender Sinngehalt lässt sich als Wert verstehen, der dem Subjekt vorausliegt *und zugleich* in ihm Resonanz findet und deshalb von ihm anerkannt wird. Im Licht dieser ‚starken Wertungen‘ verstehen wir uns selbst – unsere Identität, wer wir sind und sein wollen. Gegen starke Wertungen zu handeln hieße, sich selbst zu verletzen, das eigene Selbstbild zu verstümmeln, nicht mehr ‚Ich selbst‘ zu sein.

Menschen dazu zu befähigen, sie selbst zu werden, zu ihrer sich in starken Wertungen artikulierenden Identität zu finden, könnte Aufgabe einer beratenden Philosophie sein. Doch ist das bereits eine ‚spirituelle Praxis‘? Hier stellt sich die Frage nach der Geltung von Werten und damit das Problem der Normativität.

4 Wirklichkeit und Wahrheit der Werte

Vom modernen Standpunkt des abgepufferten Selbst können nur Aussagen über naturwissenschaftlich beschreibbare Sachverhalte Wahrheit beanspruchen; denn nach dieser Auffassung besteht die Wirklichkeit nun einmal aus nichts anderem als Materie und Energie. Moralische, ästhetische oder gar religiöse Qualitäten gehören nicht zur Ausstattung des physikalischen Universums; sie sind allenfalls subjektive Vorstellungen, die wir naiver Weise in den Kosmos hineinprojizieren, um uns dort ein wenig heimischer zu fühlen (Nebenbei bemerkt: Gilt das auch für mathematische Sachverhalte? Gibt es Primzahlen „in Wirklichkeit“?). Unter dieser Denkvoraussetzung erscheinen Werte als irrationale, nicht weiter aufklärbare Vorlieben und Einstellungen von Subjekten, sozusagen eine Art „Dampf, der aus den Turbinen unserer Emotionen steigt“ (Dworkin 2014: 122). Diesem Ansatz zufolge können wertbasierte moralische Überzeugungen weder wahr noch falsch sein, weil sie rein subjektiv gesetzt sind und ihnen jeglicher objektive Gehalt fehlt.

Bestärkt wird diese Auffassung durch einen weit verbreiteten Kulturrelativismus: Ähnlich wie es im Straßenverkehr in manchen Ländern ein Rechtsfahrgebot, in anderen dagegen ein Linksfahrgebot gibt, so gilt in manchen Kulturen der Verzehr von Schweinefleisch als erlaubt, in anderen als Gräuel, das Tragen eines Kopftuchs als Ausdruck moralischer Integrität oder als Symbol unmoralischer Unterdrückung. Eine Entscheidung darüber, was ‚richtig‘, ist wird leicht als kulturimperialistische Anmaßung missverstanden.

Aber können wir vernünftigerweise wirklich nichts dazu sagen, ob es statthaft ist, kleine Kinder aus Spaß zu quälen (ebd.: 26; 53)? Ist die menschliche Vernunft unfähig zu erkennen, ob Unterdrückung, Folter, Sklaverei richtig oder falsch sind? Müssen wir es hinnehmen, dass Menschenrechte wie Selbstbestimmung oder Meinungsfreiheit in Teilen der Welt unter Hinweis auf kulturelle Besonderheiten mit Füßen getreten werden?

Sicher ist uns eine allgemeinverbindliche kosmische Sinn- und Wertordnung, wie sie in Antike und Mittelalter vorgestellt wurde, unter den erkenntniskritischen und individualisierenden Bedingungen der Moderne nicht mehr zugänglich. Doch heißt das nicht, dass wir überhaupt keinen Wert- oder Sinngehalt erfahren können. Auch und gerade in einer hochpluralen und auf

individuelle Autonomie und Authentizität setzenden Gesellschaft zehrt die Einzelperson von Sinnressourcen, die dem jeweiligen Leben in seiner Einzigkeit und Unvertretbarkeit Halt und Erfüllung geben. Max Scheler (2000: 482) charakterisiert dieses spezifisch neuzeitliche Werterleben als die „evidente Erkenntnis eines An-sich-Guten, aber eben eines ‚An-sich-Guten für *mich*““. Diese Formulierung zielt auf das „scheinbar paradoxe Gefühl einer nicht wählbaren und doch freiwilligen Bindung an Werte“ (Joas 1999: 16). Ein Wert, der nur dann Verbindlichkeit beanspruchen kann, wenn er nicht von mir ‚gemacht‘ ist, sondern ‚entdeckt‘ wird, findet im Individuum „Resonanz“ (Taylor 1996: 880); er wird erfahren als etwas, das der Subjektivität vorausliegt und zugleich das Subjekt ‚zum Schwingen‘ bringt. Dieser „Rückstoß“ (Tugendhat 1979: 208) ist eine Erfahrung von Wirklichkeit, die die Einzelperson unmittelbar angeht und sie ergreift, weil sie in Bezug zum reflexiven Selbstverhältnis unserer Wünsche zweiter Stufe steht. Wir wünschen etwas, und wir wünschen dieses Wünschen, weil wir darin ein Gut sehen, das über uns hinausweist und für unsere Identität konstitutiv ist.

In der Analyse der Erfahrung des Subjekts zeigt sich also eine subjektunabhängige Realität der Werte, allerdings nicht im traditionellen Sinn eines allgemeinverbindlichen ‚Wertehimmels‘, sondern als individuelles Ergriffensein. Das freilich lässt die Frage virulent werden, ob moralischen Aussagen dann noch ein Wahrheitsanspruch zukommen kann. Ernst Tugendhat (1979: 296; 346) hat in seinen sprachanalytischen Reflexionen zur Selbstbestimmung einen umfassenden Wahrheitsbegriff vorgeschlagen, der sich auf sämtliche Verwendungsweisen von Aussagesätzen bezieht und drei Fragerichtungen beinhaltet: die nach dem Wirklichen, nach dem Möglichen und nach dem Besten. Die Frage nach dem Wirklichen zielt auf individuelle und gesellschaftliche Selbsterkenntnis („In meinem Umfeld werden Konflikte gewaltsam ausgetragen“), die nach dem Möglichen auf die Erkenntnis der Handlungsoptionen („Ich kann das weiter hinnehmen oder darauf hinwirken, Gewalt zu verpönnen“), die Frage nach dem Besten darauf, was innerhalb der in der Handlungssituation gegebenen Möglichkeiten das Beste ist („Es ist besser gegen Gewalt anzugehen als sie geschehen zu lassen“). Jeder dieser drei in den Fragen angesprochenen Sachverhalte kann wahr oder falsch sein, somit sind insgesamt Aussagen, auch wenn sie sich nicht auf naturwissenschaftliche Sachverhalte beziehen, sondern beispielsweise auf moralische, wahr oder falsch (vgl. auch Dworkin 2014: 121).

„Dieser umfassende Sinn der Wahrheitsfrage, sofern sie praktisch relevant ist, wird leicht übersehen, weil man meint, wahr sei nur das Tatsächliche; in Wirklichkeit reicht der Sinn der Wahrheitsfrage so weit wie die Verwendung von Aussagesätzen; wo immer etwas behauptet wird, sei es, daß etwas so und so ist, sei es, daß etwas möglich ist, sei es, daß etwas gut oder das Beste ist oder daß etwas getan werden soll, ist es sinnvoll, zu fragen: ist, was da behauptet oder gemeint wird, nur scheinbar so, oder verhält es sich wirklich, in Wahrheit so,

und das heißt dann immer: läßt es sich objektiv begründen? Die Wahrheitsfrage ist identisch mit der Vernunftfrage“ (Tugendhat 1979: 296).

Auch wenn moralische (bzw. ästhetische oder religiöse) Qualitäten nicht auf physikalische Sachverhalte des Raum-Zeit-Kontinuums reduziert werden können (Dworkin 2014: 56f, spricht scherzhaft davon, dass es neben Protonen, Elektronen und anderen Elementarteilchen keine „Moronen“ gibt, die moralische „Dinge“ konstituieren), sind wertbasierte Aussagen, wie die Realität oder mein individuelles Leben sein sollten, gleichwohl wahrheitsfähig (vgl. auch Joas 1999: 82).

5 Philosophie als spirituelle Praxis

„Wir leben heute in einer Zeit, da eine öffentlich zugängliche kosmische Ordnung der Sinngehalte ein Ding der Unmöglichkeit ist“ (Taylor 1996: 884). Die Konsequenz aus den Überlegungen zu Identität und Werten kann nicht ein universal verbindliches System der Ethik sein, sondern eine die Einzelperson ernstnehmende beratende Praxis. In ihr geht es darum, mit intellektueller Redlichkeit die Sensibilität für authentische Selbst- und Sinnerfahrungen zu fördern. Dies gleicht einer Gratwanderung zwischen dem Geltungsanspruch ‚entdeckter‘ Werte und der Unhintergebarkeit der Person, ohne deren Anerkennung ein Wert wirkungslos bliebe. Beratende Philosophie sucht mit Taylor (1996: 880f) nach einer Ordnung „*außerhalb* des Subjekts“, „die im *Innern* des Subjekts Resonanz“ findet und die daher „unabtrennbar mit dem Index einer persönlichen Sichtweise verbunden ist.“ Es handelt sich dabei also „nicht um die Erkundung einer ‚objektiven‘ Ordnung im klassischen Sinne einer öffentlich zugänglichen Realität, sondern diese Ordnung ist nur durch persönliche – daher ‚subjektive‘ – Resonanz erreichbar.“ Wer darauf achtet, was in ihm ‚Resonanz‘ auslöst, dem erschließt sich ein umfassender Raum der Sinngehalte und Werte, in deren Rahmen sich die Identität des Individuums artikuliert. Charakteristischerweise stehen diese Güter nicht beziehungslos nebeneinander – das würde zur Desintegration der Person führen. Im Falle gelingenden Lebens bilden sie ein integriertes Ganzes, das seine Kohärenz von einem besonders ausgezeichneten „Hypergut“ erhält:

„Für diejenigen, die eine starke Bindung an ein solches Gut haben, bedeutet es, daß dieses Gut mehr als alle übrigen die Orientierungspunkte liefert für die nach ihrem Urteil einzuschlagende Richtung des Lebenswegs. Sie anerkennen zwar eine ganze Reihe qualitativer Unterscheidungen, die allesamt starke Wertungen beinhalten [...], aber dennoch nimmt das höchste Gut eine Sonderstellung ein. Durch die Orientierung an diesem Gut gelingt es am ehesten, die eigene Identität zu definieren [...]“ (ebd.: 123).

Die Erfahrung von Sinn- und Wertgehalten eröffnet also einen jeweils individuell zugeschnittenen geistigen Kosmos, über den sich individuuumübergreifend verstehbare Aussagen machen lassen, für deren Wahrheitsgehalt rationale Argumente anzuführen sind. Diesen geistigen Raum zu öffnen und seine Bedeutsamkeit für das Selbstverständnis, die Identität der Einzelperson zu erschließen, ist Aufgabe einer Philosophie, die, wie es Aristoteles (*Metaphysik* II 1) formuliert, „Wissenschaft von der Wahrheit“ im umfassenden Sinn sein will.

„Daß jeder Weg der Selbstfindung und Selbstbestimmung ein individueller sein muß, schließt nicht aus, sondern ein, daß ein Kriterium der Richtigkeit dieses Weges ist, daß er die Zustimmung derer finden müßte, die ‚etwas von dieser Sache verstehen‘“ (Tugendhat 1979: 277).

Es geht bei dieser Art der Selbstfindung und Selbstbestimmung also nicht um einen Expressionismus irrationaler und unaufklärbarer Bizarrerien, sondern um ein Leben in und aus universaler Wahrheit, oder etwas weniger emphatisch: um die Herstellung einer zusammenhängenden Lebenserzählung, eines ‚Rahmens‘. „Verfügt man über keinen Rahmen, stürzt man ab in ein Leben, das spirituell sinnlos ist. Die Suche ist daher stets eine Suche nach Sinn“ (Taylor 1996: 40). Die Integration dessen, was Menschen ‚heilig‘ ist, gehört wesentlich mit zu dieser Rahmenerzählung. „Es geht also nicht nur um die Frage, wo wir uns gerade befinden, sondern auch um die Frage, wohin wir unterwegs sind“ (ebd.: 93).

Die Psychologie als Wissenschaft vom Verhalten und Erleben vermag aus sich heraus diese letzte Frage nicht zu beantworten, so wichtig ihre Beiträge zur Selbsterkenntnis und zur gelingenden Lebensführung auch sein mögen. Psychotherapeutische Ansätze, die die Sinndimension explizit einbeziehen – zu denken ist hier vor allem an die Logotherapie nach Viktor Frankl –, stützen sich explizit oder implizit auf philosophische oder weltanschauliche Grundannahmen. Die Theologie als Reflexionsgestalt des Glaubens gibt zwar Antwort auf das ‚Woraufhin menschlicher Existenz‘, doch bildet die Glaubensvoraussetzung für viele Menschen heute ein echtes Hindernis. Die Aufgabe der Philosophie dagegen als einer spirituellen Praxis ist es, mit Mitteln von Analyse und Argumentation die Bedeutsamkeit geistiger Gehalte für die individuelle Identität herauszuarbeiten, ihre Unhintergebarkeit und Wirksamkeit zu begründen und im Verein mit psychologischen, psychotherapeutischen, religiös-theologischen Ansätzen Methoden zu entwickeln, Menschen zur Versöhnung mit sich selbst, mit ihren Mitmenschen und ihrer Welt zu helfen, weil eine „Person nicht ohne innere Konsistenz leben kann“ (Joas 1999: 249).

Literatur

- Ayer, A. (1971): Sprache, Wahrheit und Logik. Stuttgart: Reclam.
- Diogenes Laertius (1990): Leben und Meinungen berühmter Philosophen. Hamburg: Meiner.
- Dworkin, R. (2014): Gerechtigkeit für Igel. Berlin: Suhrkamp.
- Frankfurt, H. G. (2001): Willensfreiheit und der Begriff der Person. In: Betzler, M./Guckes, B. (Hrsg): Frankfurt, H. G.: Freiheit und Selbstbestimmung. Ausgewählte Texte. Berlin: Akademie Verlag, S. 65-83.
- Hadot, P. (2002): Philosophie als Lebensform. Antike und moderne Exerziten der Weisheit. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Horn, C. (1998): Antike Lebenskunst. Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern. München: Beck.
- Jaspers, K. (1973): Philosophie I: Philosophische Weltorientierung. Berlin: Springer. 4., unveränd. Aufl.
- Joas, H. (1999): Die Entstehung der Werte. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Philon von Alexandrien (1962-63): Opera quae supersunt. Hrsg.: Cohn, L. (7 Bde.). Berlin: De Gruyter.
- Pindar (1896): Carmina cum deperditorum fragmentis selectis. Hrsg.: Christ, W. Leipzig: Teubner.
- Platon (1988): Sämtliche Dialoge (7 Bde.). Hamburg: Meiner.
- Russell, B. (2004): History of Western Philosophy. London: Routledge.
- Scheler, M. (2000): Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bonn: Bouvier (= Gesammelte Werke, Bd. 2). 7., durchges. u. verb. Aufl.
- Schmid, W. (1991): Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Die Frage nach dem Grund und die Neubegründung der Ethik bei Foucault. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Spaemann, R. (1996): Personen. Versuche über den Unterschied zwischen ‚etwas‘ und ‚jemand‘. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Taylor, C. (1992): Negative Freiheit? Zur Kritik des neuzeitlichen Individualismus. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Taylor, C. (1996): Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Taylor, C. (2009): Ein säkulares Zeitalter. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Tugendhat, E. (1979): Selbstbewußtsein und Selbstbestimmung. Sprachanalytische Interpretationen. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Weber, M. (1904): Die ‚Objektivität‘ sozialwissenschaftlicher und sozialpolitischer Erkenntnis. Archiv für Sozialwissenschaft und Sozialpolitik 19, 22-87. Nachdruck in: Weber, M. (2006): Politik und Gesellschaft. Frankfurt a. M.: Zweitausendeins, S. 719-772.

Konturen einer christlichen Spiritualität im sozialprofessionellen Handeln

Rainer Krockauer

In den Feldern sozialkaritativer und sozialpolitischer Arbeit verschafft sich unüberhörbar das Anliegen Gehör, spirituellen Fragen, Bedürfnissen und Potenzialen Raum und Aufmerksamkeit zu schenken, gerade im beruflichen Alltag, beispielsweise von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern.¹ Damit verknüpft sich für viele die Suche nach einem zentralen Haltepunkt in der Arbeit mit notleidenden oder marginalisierten Menschen, ohne das professionelle Handeln nicht auszukommen vermag: „Wir brauchen Können, aber wir brauchen auch Inspiration“, so der biografische Rückblick des Sozialarbeiters J. Hermanns (2003: 150). Die darin integrierte Frage und Suche nach den Konturen einer christlichen Spiritualität von Personen und Einrichtungen weist über den Raum christlichen Engagements und kirchlicher Organisationen hinaus und interessiert auch Andersdenkende und Andersgläubige. Eine in der christlichen Denk- und Praxistradition verankerte Spiritualität ist für Christinnen und Christen und ihre Organisationen zentraler Bezugspunkt ihres Selbstverständnisses. Sie kann aber auch Anstoß und Impuls für nicht-kirchlich gebundene, anders gläubige oder nicht-religiöse Menschen sein. Eine in diesem Sinne gewagte Plausibilisierung christlicher Spiritualität (1) erfolgt erstens im Blick auf ihren entschiedenen Alltags- und Arbeitsfeldbezug (2), dann auf ihre Inspiration eines leidenschaftlichen Engagements für Mensch und Welt (3) und verortet sich schließlich im Horizont einer alle umfassenden „Mystik der Erde“ (4).

1 Neue Plausibilisierung christlicher Spiritualität

Nach mehr als hundert Jahren gibt ein karitativer Frauenorden die Trägerschaft einer großen Jugendhilfeeinrichtung auf. Der eklatante Nachwuchsmangel zwingt ihn, sich auf wenige Standorte zu konzentrieren. Jahrzehntlang hat die Ordensspiritualität den Alltag der professionellen Arbeit mit delinquenten oder verwaisten Jugendlichen geprägt und war mit der schrittweisen Professionalisierung der Sozialprofessionellen verzahnt. Im Wochenablauf gab es

¹ Das vorliegende Kapitel ist die überarbeitete und gekürzte Fassung eines früheren Buchbeitrags (Krockauer 2006).

regelmäßige Gebetszeiten, zudem stellten die Ordensfrauen vielfältige Bezüge zu umliegenden Kirchengemeinden her. In der Einrichtung wurden Kinder und Jugendliche getauft und gefirmt, es wurden regelmäßig Gottesdienste gefeiert, es gab sogar einen Bibelkreis für die zahllosen nicht kirchlich sozialisierten Mitarbeitenden, die gerade in den Ordensfrauen wichtige Ansprechpersonen für ihre eigenen spirituellen Fragen fanden. - Verlässt mit ihrem Weggang auch ihr jahrelang inspirierender Geist die von anderen weiterzuführende Arbeit? Wer übernimmt Verantwortung für eine jahrzehntelang selbstverständlich gewordene Spiritualität, die schon allein durch die Ordenskleidung sichtbar wurde? Oder erledigt sich diese Frage, wenn die Einrichtung in eine nicht-kirchliche Trägerschaft übergeht?

Die Aufgabe von Einrichtungen in Trägerschaft von Orden und das Verschwinden von Ordensleuten, z.B. als Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sozial- und Gesundheitssektor, ist und bleibt nur *ein* aktueller und marginal erscheinender Anstoß zur Plausibilisierung einer christlichen Spiritualität. Vielfach verknüpft sich damit die Frage nach der originären Spiritualität der zahlreich gewordenen „weltlichen“ Mitarbeitenden und nach dem christlich-konfessionellen Profil sozialkaritativer Einrichtungen ohne die Ordensleute (Krockauer 2020). Die Thematisierung von Spiritualität beschränkt sich allerdings nicht auf diese vermeintlich binnenkirchlichen Fragen. Sie erwächst vielmehr aus den Alltagserfahrungen im sozialprofessionellen Handeln selbst, die originär nach dem *Geist* von Menschen und Organisationen fragen lassen. Dazu gehören die Erfahrungen von „moral distress“ oder Burn-out von Mitarbeitenden (Frick 2020), dazu gehört beispielsweise auch die alltägliche aufreibende Vermittlung zwischen den Geltungsansprüchen moderner Dienstleistungslogik mit der eigenen Denk- und Handlungslogik.

Im Schatten einer dominant gewordenen Ökonomisierung bzw. Kommodifizierung im Sozialbereich (Wegleitner 2020) hat sich längst die Renaissance spiritueller Fragestellungen etabliert. Die Frage nach dem leitenden Menschenbild angesichts einer von allen Seiten geforderten stärkeren „Kundenorientierung“, die Frage nach angemessenen sozialetischen Optionen bei rigorosen Umbaumaßnahmen oder nach einer religiösen Identitätssicherung in einem dynamischen und krisenhaften Globalisierungsprozess lassen nach der geistigen Orientierung aller Einrichtungen und Dienstleistungen der Sozialprofessionellen und damit nach ihrer *inneren* Achse fragen (Groß 2022). Die Frage und Suche nach „Spiritualität“ in einem nicht konfessionsbeschränkten Sinne bzw. „als Gesamtkonzept [...], welches Religion bzw. Religiosität mit einschließt“ (Höver 2011: 118), übersetzt als eine „Haltung der Offenheit für das, was letztlich trägt und heilt“ (Renz 2006: 35f), wird damit zu einer Herausforderung ersten Ranges für die Sozialprofessionellen.

Sicherlich begibt man sich bei der Thematisierung und Kommunikation von Spiritualität auf ein schwieriges Terrain. Ist den einen der Begriff zu offen und vieldeutig und fordern sie deshalb eine verbindlichere Präzisierung im

Blick auf eine an eine Religionsgemeinschaft bzw. Konfession gebundene und von dort her inhaltlich gefüllte Spiritualität, so ist „Spiritualität“ für andere in einem bewusst weiter gefassten Sinne eine offene Kategorie in einer säkularen Welt, die von einem dezidierten Freiheits- und Autonomieverständnis her zu begründen versucht wird. Beiden Zugängen ist gemeinsam: Mitten in einer durch und durch professionalisierten und säkularisierten sozialprofessionellen Arbeit meldet sich über die Suche nach Spiritualität das Bewusstsein zu Wort, über das Sichtbare und Messbare hinaus zu denken und Spiritualität als etwas zutiefst Menschliches, als eine Dimension bzw. Grundkonstante des Lebens anzuerkennen, die in der Dynamik des alltäglichen Beziehungsgeschehens angesiedelt ist und dort mehr oder weniger offen von allen Beteiligten zur Sprache kommt.

Dies fordert alle Professionen und Disziplinen heraus, auch eine auf das sozialprofessionelle Handeln bezogene Theologie (Krockauer 2023). Als eine dem Menschen an sich und seiner spirituellen und religiösen Suche verpflichtete und (als christliche Theologie) zugleich kirchengebundene Disziplin wird sie beiden genannten Zugängen Rechnung zu tragen haben – angesichts der alle betreffenden Schwierigkeit, in einem Hochleistungsbetrieb Raum für spirituelle Fragen und Bedürfnisse zu schaffen, aber auch und gerade im Bewusstsein der fundamentalen *Ent*plausibilisierung einer kirchenbezogenen Spiritualität. Denn war für viele Pioniere, beispielsweise der Caritas, vor über hundert Jahren die Eingebundenheit in eine kirchliche Spiritualität, verankert in Gemeinde- und Gottesdienstleben, ein selbstverständlicher „lebenspendender Anschluss“ für die eigene Tätigkeit, wie es die Caritas-Pionierin Agnes Neuhäus bezeichnete (2000: 165), so muss eine solche heute mühsam übersetzt und plausibilisiert werden. Haben doch die allerwenigsten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, auch und gerade in der sozialkaritativen Arbeit der Kirchen, im Laufe ihrer Lebensgeschichte Berührungs- und Erfahrungspunkte mit christlichen Überzeugungen und Praktiken und können oder wollen somit von sich her die Eigenart christlichen und kirchlichen Denkens und Lebens nachvollziehen. Die fundamentale Kirchenkrise (Halik 2022) hat zudem in den letzten Jahren zu einer tiefen Entfremdung von der Institution und oft genug auch von ihren Inhalten beigetragen.

2 Im Blick auf einen entschiedenen Alltags- und Arbeitsfeldbezug

Wenn, so eine theologische Basisprämisse, die Einsicht zutrifft, dass Gott und sein Geist nicht nur vor der Sozialpädagogin oder der Pflegekraft, sondern auch vor der ihr Handeln reflektierenden Theologin kommt, dann gilt es, prinzipiell umzudenken. Spiritualität ist dann nicht, wie es der Seelsorger M.

Gmelch einst so treffend formuliert hat, „so etwas wie ein im Laufe der Zeiten geronnenes Konzentrat, das man relativ leicht und mit etwas gutem Willen nach Art eines vorgefertigten Instant-Getränktes zubereiten und einnehmen könne, [...] ohne die Erkenntnisse und Erfahrungen des betroffenen Subjekts in Erwägung zu ziehen“ (1996: 41). Das heißt: Gerade den Erkenntnissen und Erfahrungen, in denen Menschen im sozialprofessionellen Handeln dem Geist und Gott auf die Spur kommen, ist dann besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Es sind ja auch nicht nur Sozialpädagoginnen, sondern auch Therapeuten oder Erzieherinnen, und es sind vor allem Kinder, Frauen und Männer bzw. die Adressatinnen und Adressaten sozialkaritativer und politischer Arbeit, die von ihren spirituellen Einsichten berichten. Sie erzählen von Erfahrungen mit der aufbauenden Wirkung von Stille und Meditation, z.B. in schwerer Krankheit, andererseits von der ermutigenden Wirkung, die von der religiösen Haltung einer Patientin oder eines Patienten ausgehen kann, oder Pflegekräfte erzählen von ihrer stillen Klage vor einem abwesend erscheinenden Gott – angesichts des tagtäglichen Anblicks von unschuldig Leidenden, andere erzählen von der heilenden Wirkung gewisser Organisationsstrukturen, die einen ganz bestimmten Geist und damit verbundene Rituale zu verkörpern versuchen, beispielsweise in der Sterbe- und Trauerbegleitung. Vor allem formulieren sie offene Fragen und artikulieren eine glaubwürdige Suche nach einer alltags- und arbeitsfeldbezogenen Spiritualität *in* der sozialprofessionellen Arbeit, d.h. im Prozess der sozialen Dienstleistung, in der Pflege oder psychosozialen Beratung, am Ort der Erziehungsarbeit oder der (Heil)Therapie.

Angesichts der nachgewiesenen Vielfalt des Spirituellen im sozialprofessionellen Bereich (Ebertz/Segler 2016) geht es aus einer religionsgebundenen Perspektive beim Wort „Spiritualität“ um

„die spezielle Übersetzung des eigenen Glaubens in die Lebenspraxis, in die Weise, Gott unmittelbar oder mittelbar ins Spiel zu bringen beim eigenen Reden, Reagieren, Handeln und Planen. Und da entwickeln sich bestimmte Typen, [...] an denen man ablesen kann, wie das geht: [...]“ (Hemmerle 1983: 13).

Spiritualität im sozialprofessionellen Handeln beispielsweise als Pflegekraft oder Sozialarbeiterin ist eine so verstandene kontextuelle „Übersetzung des eigenen Glaubens“ in die Arbeit mit kranken, pflegebedürftigen oder Menschen mit Behinderungen. Diese wird jeweils neu und anders von den spezifischen Lebensumständen und Milieus gefordert und herausgefordert, sich diesbezüglich kontextuell auszugestalten.

Eine solche kontextuelle Spiritualität existiert in der sozialprofessionellen Arbeit bei näherer Betrachtung zum einen als explizite („Übersetzungs“-) Praxis des christlichen oder andersreligiösen Glaubens. In Caritaseinrichtungen, in kirchlichen Krankenhäusern oder Häusern der Behindertenhilfe wird beispielsweise bis heute gemeinsam gebetet und Gottesdienst gefeiert, es werden Kinder mit Behinderungen auf die Kommunion vorbereitet oder kranke

Menschen gesegnet (Krockauer 2022). Es arbeiten dort immer noch Priester, Diakone, Ordensleute und andere pastorale und soziale Mitarbeitende (zwar in stark rückläufiger Zahl), die versuchen, für eine explizite Spiritualität als Praxis eines konfessionell beheimateten Glaubens einzustehen. Aber Spiritualität als eine alltags- und prozessbezogene „Übersetzung des eigenen Glaubens“ umfasst zum anderen auch eine unkonkretere (eine gewissermaßen „un-alpha-betisierte“ und folglich oft übersehene) Lebenspraxis, die nicht zu schnell unter gängige Spiritualitätsverständnisse wie „Glaubenspraxis“ oder „Leben aus dem Geist Gottes“ zu fassen ist. Diese Spiritualität hat unmittelbar mit den sozialprofessionellen Akteuren und mit ihren Handlungsvollzügen zu tun. Sie hat etwas zutiefst Autonomes und im guten Sinne auch Anarchisch-Befreiendes an sich.

Denn eine solche „Spiritualität von unten“ zeichnet sich vor allem dadurch aus, so die Hospizpionierin C. Saunders, „wie wir schweigen, wie wir zuhören und einfach da sein können“ (2018: 22). Es ist eine Spiritualität der Nähe und Präsenz, eine Spiritualität „auf leisen Sohlen“, wenig Ausdrückliches haftet ihr an – und doch etwas Entschiedenenes. Denn sie ist ein nicht zu unterschätzender Bestandteil der professionellen Haltung vieler Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und verbindet sich trotz eventueller Eingebundenheit in eine explizite Praxis eines konfessionell beheimateten Glaubens (z.B. durch Teilnahme an Gottesdienst und Bibelarbeit) entscheidend mit dem Mut zum freien Denken und zur Ehrlichkeit, die eigenen Erfahrungen, auch im Umgang mit Gott, ernst zu nehmen und offen zu artikulieren. Eingefordert wird eine solche personal verantwortete Spiritualität von den Sozialprofessionellen, aber noch mehr von den Klientinnen und Klienten selbst. Ehrlichkeit, Authentizität im Umgang mit der eigenen Spiritualität und Offenheit für die Sichtweise des anderen sind gefragt.

3 Im Blick auf ein leidenschaftliches Engagement für Mensch und Welt

Theologie schärft den Sinn für ein sozialprofessionelles Handeln, das in Spiritualität gründet, und zugleich für eine christliche Spiritualität, die soziales und politisches Engagement stimuliert und inspiriert. In Erinnerung zu rufen ist eine frühere und immer noch sehr treffende Mahnung des Theologen Gotthard Fuchs (1986a: 33):

„Da heutzutage das Wort Spiritualität oftmals als eine Art Kampf- und Programmwort gebraucht wird, das einen notwendigen Gegensatz zu gesellschaftlich-politischer Verantwortung suggeriert“, beharren die Überlegungen zu einer christlich verantworteten Spiritualität im sozialprofessionellen Handeln darauf, so Fuchs, „dass christlicher Glaube sich nicht weltflüchtig und spiritistisch verwirklichen kann. [...] Spiritualität, christlich verstanden, meint immer jene

geschenkte, erlittene, erbetene und erkämpfte Spannungseinheit von Gottesbezug und Weltverantwortung, von Kampf und Kontemplation, von Gebet und Tat, hier und jetzt.“

Das eine gibt es nicht ohne das andere. Das in einem Menschen wirkende Wort Gottes, so der Mystiker und Ordensmann Meister Eckehart (1979: 427), wartet ständig auf die tätige Antwort des Menschen. Jeder

„achte auf diese Geburt in sich und in dem Grunde: dann werden alle Kräfte erleuchtet und der äußere Mensch dazu. Denn, sobald Gott den Grund innen mit der Wahrheit berührt, wirft sich das Licht in die Kräfte, und der Mensch kann dann bisweilen mehr, als ihn irgendwer zu lehren vermöchte.“

Das soziale und politische Engagement gläubiger Menschen ist, so gesehen, „Beiwort“ ihres Gottesbezugs. Je intensiver der Mensch diesen in sich sucht und pflegt, desto mehr drängt ihn der Geist Gottes selbst nach außen, in die Welt. Zugleich wird er dort fortwährend den in ihm wirkenden Geist zu suchen haben, um mitten in der Welt spirituell präsent bleiben zu können, wie es der ehemalige UNO-Generalsekretär Dag Hammarskjöld in seinen spirituellen Aufzeichnungen „Zeichen am Weg“ so eindringlich ausdrückt:

„Mitten im Gelärm das innere Schweigen bewahren. Offen, still, feuchter Humus im fruchtbaren Dunkel bleiben, wo Regen fällt und Saat wächst – stapfen auch noch so viele im trockenen Tageslicht über die Erde in wirbelndem Staub“ (Hammarskjöld 1965: 50).

Meister Eckehart verdeutlicht den Stellenwert eines spirituell sensiblen sozialen und politischen Handelns in einer erhellenden Interpretation der neutestamentlichen Geschichte von Martha und Maria (Lk 10, 38-42; vgl. 1979, 280-289). Während die eine, Martha, ganz im sozialen Handeln aufgeht, d.h. Jesus bewirtet, hört ihm die andere, Maria, „nur“ aufmerksam zu. Beide Personen sind in der Geschichte der Christenheit zu Sinnbildern einer aktiven, anderen Menschen dienenden Lebenshaltung und zu einer in sich versunkenen, spirituellen Lebenshaltung geworden. Während von vielen die Haltung Marias als die höherwertigere und wesentlichere betrachtet wird, die tätig-dienende jedoch als die zwar notwendige, aber der Spiritualität nachgeordnete Haltung bezeichnet wird, stellt Eckehart „die noch unfertige Maria an den Anfang des geistlichen Lebens, während die tätige Martha viel weiter ist“ (Sölle 1997: 253). Der Mystiker Eckehart identifiziert sich also ganz mit der (sozial) aktiven Martha, obwohl im biblischen Text Maria „der beste Teil“ zugeschrieben wird.

Maria „saß (noch) im Wohlgefühl und süßer Empfindung und war in die Schule genommen und *lernte* (erst) leben. Martha aber stand ganz *wesenhaft* da. Daher sprach sie: ‘Herr, heiß sie aufstehen’, als hätte sie sagen wollen: ‘Herr, ich möchte, daß sie nicht da säße im Wohlgefühl; ich wünschte (vielmehr), daß sie leben lernte, auf daß sie es *wesenhaft* zu eigen hätte: heiß sie aufstehen, auf daß sie vollkommen werde“ (Eckehart 1979: 288).

Eckeharts Bibelinterpretation verteidigt auf ungewöhnliche Weise Spiritualität als Grund leidenschaftlichen Engagements für Mensch und Welt:

„Nun (aber) wollen gewisse Leute es gar *so weit* bringen, daß sie der Werke ledig werden. Ich (aber) sage: Das kann nicht sein! *Nach* dem Zeitpunkt, da die Jünger den Heiligen Geist empfangen, da erst fingen sie an, Tugenden zu wirken. Daher: als Maria zu Füßen unseres Herrn saß, da *lernte* sie (noch), denn noch erst war sie in die Schule genommen und lernte leben. Aber späterhin, als Christus gen Himmel gefahren war und sie den Heiligen Geist empfangen hatte, da erst fing sie an zu dienen und fuhr übers Meer und predigte und lehrte und ward eine Dienerin der Jünger. Wenn die Heiligen zu Heiligen werden, dann erst fangen sie an, Tugenden zu wirken; denn dann erst sammeln sie einen Hort für die ewige Seligkeit“ (ebd.: 288f).

Für eine so verstandene soziale und politische Spiritualität sind Beten und Handeln, Spiritualität und sozialprofessionelles Arbeiten nicht voneinander getrennte oder zu trennende Existenzweisen. *Im Handeln, im sozialprofessionellen Engagement* ist nach dem Geist zu fragen, der beides trägt und antreibt. Das Spirituelle, verstanden als das Geistliche, tritt demnach nicht zur sozialen Arbeit hinzu, sondern ist in ihr konstitutiv vorhanden, beispielsweise als Kraft, die Menschen Leiden durchhalten lässt, als ausdrückliches oder sprachloses Gebet im Angesicht des Leidens, als Klage- und Protestschrei gegen eine ungerechte Behandlung oder als Erfahrung von grenzüberschreitender Verbundenheit. Ein solcher Geist lässt Menschen in der sozialen und politischen Arbeit dabei nicht nur zu Anwälten der Betroffenen, sondern eben und gerade auch zu Anwälten der Sache Gottes selbst werden.

4 Im Horizont einer alle umfassenden „Mystik der Erde“

Christliche Spiritualität als eine von einem persönlich verantworteten Glauben getragene und reflektierte Lebenshaltung und Lebenspraxis, inspiriert und getragen vom Evangelium und dem Beispiel Jesu, vermag somit eine erweiterte Vision des Lebens zu eröffnen. Das kann sie auch für Andersdenkende interessant machen. Denn es ist Herausforderung und Chance, sich selbst und vor allem die anderen und die Welt unter dem besonderen Blickwinkel zu sehen, ein Geschöpf Gottes zu sein, der dem Menschen und der Welt innewohnt und in Jesus Mensch geworden ist. Ein solcher Glaube an die Mitgeschöpflichkeit des Menschen und der Welt und an die Mitmenschlichkeit Gottes entspringt einem „zweiten Blick“ auf Mensch und Welt. Dieser Blick sucht das innere Geheimnis in und hinter deren äußerer Gestalt, besonders in und hinter den Menschen, die Not leiden, trauern oder ungerecht behandelt werden. Er lehrt,

sie (und sich selbst) als sichtbares Zeichen einer verborgenen Anwesenheit Gottes in der Welt sehen zu lernen.

In der theologischen Fort- und Weiterbildungsarbeit erzählen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter häufig, dass sich ihnen der Blick für diese spezifische spirituelle Dimension (oft erst nach vielen Jahren) nicht nur in der unmittelbaren Begegnung mit den Adressatinnen und Adressaten ihrer sozialen Arbeit, sondern auch mittelbar durch die Erfahrung von Meditation und Kontemplation „in a world of action“ (Merton 1992) eröffnet. Das Bewusstsein und der Sinn für den zweiten Blick kann von der Theologie nicht nur in Seminaren, sondern auch in Supervision und Praxisbegleitung geschärft werden, in denen es um die (nachträgliche) Verarbeitung von Erfahrungen in der Begegnung von Begleitern und Begleiteten, von Helfern und Hilfsbedürftigen geht.

Die Wahrnehmung, dass es im sozialprofessionellen Handeln etwas darüber Hinausgehendes gibt, das in der Begegnung mit dem Anderen zu erahnen ist, das einem letztlich als Geschenk zukommt, eröffnet nicht nur eine transzendente Dimension im Prozess sozialer Arbeit, sie eröffnet auch die Suche und Frage nach Gott selbst. Beides wird in den Begegnungsprozessen sozialer Arbeit besonders durch die Person des Armen und Anderen angestoßen. Der tagtägliche Umgang mit diesen Menschen provoziert geradezu eine spirituelle Entwicklung, weil einen der Umgang mit den Armen, Suchenden und Verzweifelten selbst nicht nur Prioritäten im Leben neu erkennen, sondern auch den Blick auf das Wesentliche im Leben richten lässt. Besonders aber beginnen Professionelle in ihrer Nähe zu ahnen, dass die Gegenwart des Anderen, gerade *dieses unscheinbaren Anderen*, auch indirekt an Gottes geheimnisvolle Gegenwart in der Welt und im Menschen rührt, so der Dichter und Theologe Ernesto Cardenal:

„Gott ist die Heimat aller Menschen. Er ist [...] im Innersten aller Kreatur verborgen und ruft uns. Das ist die geheimnisvolle Ausstrahlung, die von allen Wesen ausgeht“ (1985: 21).

Es bleibt also von der Theologie in Erinnerung zu rufen: Gott muss nicht in die sozialprofessionelle Arbeit hineingetragen werden, er ist dort längst gegenwärtig. Denn „Gott gibt seine Welt nicht aus seinen Händen“ (Delp 1983a: 213), es läge an den Christenmenschen, so der Ordensmann und Theologe Alfred Delp, ihm als seine Zeugen bis an die Enden der Erde nachzukommen. Das in seinen Augen alles entscheidende Zeugnis bezog er in einer Predigt über die Seligpreisungen der Bergpredigt (vom 1.11.1941) auf die sogenannte „Todeshilfe“ der Nationalsozialisten für „unheilbar Kranke“. Zur Entscheidungsfrage werde, angesichts dessen und grundsätzlich,

„daß wir uns zum Menschen bekennen“ bzw., „ob wir Christen fähig und willens sind, uns schützend nicht nur vor den Christen, sondern vor die Kreatur zu stellen“ (1983c: 269).

Delp selbst bezeugte eindringlich in seinem Leben im Widerstand gegen den Nationalsozialismus, dass der Gottesglaube auch und gerade die Gestaltung und Veränderung von menschlichen Lebensverhältnissen und von Weltgeschichte betreffe. So zeichnet er eindringlich das Bild eines Menschen als Christen, „der sich mit Leidenschaft der Erde hingibt und in der realen Geschichte schöpferisch verschwendet“ (Fuchs 1986b: 124). Seine mit sozialkaritativem wie sozialpolitischem Handeln verbundene „Mystik der Erde“ (Delp 1983b: 221) ist und bleibt einer christlichen Spiritualität und einer sie reflektierenden Theologie ins Stammbuch geschrieben.

Literatur

- Cardenal, E. (1985): Die Freude der Armen. Texte zur Orientierung. Gütersloh: GTB Siebenstern.
- Delp, A. (1983a): Christi Himmelfahrt. In: Bleistein, R. (Hrsg.): Alfred Delp. Gesammelte Schriften. Bd. 3. Frankfurt/M.: Knecht, S. 212-214.
- Delp, A. (1983b): Der kranke Held. Zur Biographie des Obersten T.E. Lawrence. In: Bleistein, R. (Hrsg.): Alfred Delp. Gesammelte Schriften. Bd. 2. Frankfurt/M.: Knecht, S. 205-221.
- Delp, A. (1983c): Allerheiligen. In: Bleistein, R. (Hrsg.): Alfred Delp. Gesammelte Schriften. Bd. 3. Frankfurt/M.: Knecht, S. 263-269.
- Ebertz, M.N./Segler, L. (2016): Spiritualitäten als Ressource für eine dienende Kirche. Die Würzburg-Studie. Würzburg: Echter.
- Frick, E. (2020): Spiritual Care in Corona-Zeiten. In: Stimmen der Zeit, 145, S. 561-562.
- Fuchs, G. (1986a): Die Ökumene der Seligpreisungen und der Horror Concreti in Theologie und Kirche. In: Fuchs, G. (Hrsg.): Glaube als Widerstandskraft: Edith Stein, Alfred Delp, Dietrich Bonhoeffer. Frankfurt/M.: Knecht, S. 11-44.
- Fuchs, G. (1986b): Missionsland Deutschland. Zur theologischen Ambivalenz der bürgerlichen Gesellschaft. In: Fuchs, G. (Hrsg.): Glaube als Widerstandskraft: Edith Stein, Alfred Delp, Dietrich Bonhoeffer. Frankfurt/M.: Knecht, S. 120-143.
- Gmelch, M. (1996): Du selbst bist die Botschaft. Eine therapeutische Spiritualität in der seelsorgerlichen Begleitung von kranken und leidenden Menschen. Würzburg: Echter.
- Groß, M. (2022): Spiritualität der Sozialen Arbeit. Resonanz bei Hartmut Rosa und Sein bei Meister Eckehart als Verbundensein mit dem Anderen. Baden-Baden: Nomos.
- Halik, T. (2022): Der Nachmittag des Christentums. Eine Zeitansage. Freiburg i.Br.: Herder.
- Hammarskjöld, D. (1965): Zeichen am Weg. München: Droemer.
- Hemmerle, K. (1983): Spiritualität – was heißt das? In: Aus dem Geist leben. Hilfen zur Spiritualität der Laien im pastoralen Dienst. Hrsg. vom Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Arbeitshilfen Nr. 33). Bonn: Eigendruck, S. 13-20.

- Hermanns, J. (2003): Ansätze christlicher Sozialarbeit. Soziale Arbeit aus dem Glauben. Freiburg i.Br.: Herder.
- Höver, G. (2011): Spiritualität und Menschenwürde in der Begleitung am Lebensende. In: Bödiker, M. L./Graf, G./Schmidbauer, H. (Hrsg.): Hospiz ist Haltung. Kursbuch Ehrenamt. Ludwigsburg: der hospiz verlag, S. 114–119.
- Krockauer, R. (2006): Diakonische Spiritualität. Brennpunkt einer Theologie Sozialer Arbeit. In: Krockauer, R./Bohlen, S./Lehner, M. (Hrsg.): Theologie und Soziale Arbeit. Handbuch für Studium, Weiterbildung und Beruf. München: Kösel, S. 263–274.
- Krockauer, R. (2020): Caritas – Baustelle des Evangeliums im Kapitalismus. In: Bucher, R. (Hrsg.): Pastoral im Kapitalismus. Würzburg: Echter, S. 341–358.
- Krockauer, R. (2022): Im Laboratorium der Kooperation von Pflege und Seelsorge. In: Schüßler, M./Straub, D. (Hrsg.): Seelsorgliche Ressourcen der Caritas. Ein Forschungsbeitrag zur Theologie christlicher Sozialunternehmen. Stuttgart: Kohlhammer, S. 107–118.
- Krockauer, R. (2023): Theologie am Ort der Sozialen Arbeit. Im Laboratorium einer herausfordernden Kooperation. In: Bucher, R./Krockauer, R./Pock, J. (Hrsg.): Theologie als Werkstatt. Offene Baustellen einer praktischen Theologie. Wien: Lit, S. 293–308.
- Meister Eckehart (1979): Deutsche Predigten und Traktate, hrsg. u. übers. von Josef Quint. Zürich: Diogenes.
- Merton, T. (1992): Im Einklang mit sich und der Welt. Contemplation in a World of Action. Aus dem Amerikanischen und mit einer Einführung von Georg Tepe. Zürich: Diogenes.
- Neuhaus, A. (2000): Fürsorge. In: Maier, H./Winkelhausen, I. (Hrsg.): Agnes Neuhaus. Schriften und Reden. (Studien zur Theologie und Praxis der Caritas und Sozialen Pastoral, Bd. 18). Freiburg i.Br.: Herder, S. 162–172.
- Renz, M. (2006): Spiritualität und die Frage nach dem, was heilt: Wesen, Wirkungen, Inhalte spiritueller Erfahrung. In: Heusser, P. (Hrsg.): Spiritualität in der modernen Medizin. Bern u.a.: Peter Lang, S. 35–48.
- Saunders, C. (2018): Sterben und Leben. Spiritualität in der Palliative Care. Aus dem Engl. von Martina Holder-Franz. Zürich: Theologischer Verlag Zürich. 2. Aufl.
- Sölle, D. (1997): Mystik und Politik. „Du stilles Geschrei“. Hamburg: Hoffmann und Campe. 2. Aufl.
- Wegleitner, K. (2020): Wider die Kommodifizierung der Sorge. Kritisches Potential der Caring-Community-Bewegung? In: Bucher, R. (Hrsg.): Pastoral im Kapitalismus. Würzburg: Echter, S. 375–397.

Grenzen und Chancen eines spirituellen Raumes in der Beratung

Renate Zwicker-Pelzer

In diesem Beitrag wird das Hilfskonzept der Beratung unter dem Aspekt der Spiritualität genauer in Augenschein genommen. Dabei wird die spirituelle Dimension von Beratung sowohl im Hinblick auf die ethischen Grundlagen wie auch auf die Haltung und die Handlungen des Beraters bzw. der Beraterin reflektiert. Alltagssprachlich wird Beratung oft mit „Ratschläge geben“ und „verständnisvollem Zuhören“ im Kontakt mit von Leid erfüllten Menschen gleichgesetzt. Es geht um gut-menschliches Handeln, welches meist geleitet ist von eigener Intuition. Professionelle Beratung ist jedoch weit mehr: Es handelt sich um eine hochwertige Handlung, die eigenen Regelwerken folgt, eine eigene Logik hat und ohne ethische Reflexion nicht auskommt. Beratung baut auf die Subjektstellung des Rat suchenden Gegenübers, sie fokussiert die ihrer selbst mächtigen Person, egal in welche Notlage sie geraten ist. Im Rahmen von Kirchen und kirchlich-institutionellen Einrichtungen kann Beratung für die Vermittlung von Spiritualität genutzt werden. Genau um diese Dimension von Spiritualität geht es jedoch in diesem Beitrag nicht, sondern um den vollumfänglich freien Geist und die volle Kompetenz des Klienten als Subjekt seiner Geschichte und seiner gegenwärtigen Handlungen. Diese Subjektstellung ist eingebunden in einen konkreten sozialen Kontext und soziale Handlungen.

1 Beratung als Dienstleistung „der besonderen Art“

Im Fokus dieses Beitrags steht die lebensweltlich-familienorientierte Beratung – ihre wesentlichen Merkmale, die Subjektstellung, das auftragsgeleitete Tun, die prozessgeleitete Intervention vor dem Hintergrund von diagnostischer Kompetenz. Beratung wird hier verstanden als lebensweltlich orientierte Beratung in Abgrenzung zur arbeitsweltlichen Beratung im Format der Supervision oder des Coachings. Lebensweltlich-familienorientierte Beratung ist in ihrer Theoriefundierung im Wesentlichen psychosozial begründet. Bezuhme ich hier auf die Standards der DGfB (Deutsche Gesellschaft für Beratung/Counseling) aus deren Gründungsjahr 2004, wie sie in einem Grundsatzpapier damals beschrieben wurden. Beratung im psychosozialen Bereich hat

sich in Deutschland in den letzten zwei Jahrzehnten stetig weiterentwickelt. Entsprechend dem vor allem im angelsächsischen und skandinavischen Raum entstandenen Counseling kommt dieser Art von Problemlösung und Konfliktlösung mittlerweile wissenschaftlicher Rang zu.

Die Beratung ist auf dem Feld zwischen einzeltherapeutischen Maßnahmen, sozialfürsorgerischen Tätigkeiten und pädagogischen Aktivitäten angesiedelt. Sie macht sich Erkenntnisse folgender Gebiete zunutze: der Medizin, der Psychologie, der Psychagogik, der Psychotherapie, der Sozialarbeit und Soziologie sowie in besonderen Fällen der Theologie und der juristischen Wissenschaften. Durch die Synthese und Integration psychoanalytischer, gesprächspsychotherapeutischer, individualpsychologischer und verhaltenstherapeutischer Ansätze entwickelt sie Arbeitsmöglichkeiten für ihr spezifisches Aufgabengebiet. Beratung im psychosozialen Bereich hat mit Menschen zu tun, die mit unterschiedlichen Problemen und Fragen ihrer Daseinsbewältigung Rat und Hilfe suchen. Die Beraterinnen und Berater werden von den Rat- und Hilfesuchenden mit konkreten Angaben über ihre persönliche Lebenssituation und die Verhaltensweisen der mit ihnen interagierenden Personen informiert und erhalten dadurch die Möglichkeit, *zusammen* mit den Rat- und Hilfesuchenden an der Klärung der konkreten Situation und der Konfliktlösung mitzuwirken.

Beratung wird meist als *fachkundige Partnerschaft auf Zeit* bezeichnet. Zu deren Prinzipien gehören auf der einen Seite die volle Freiwilligkeit der Rat- und Hilfesuchenden, beraten bzw. behandelt zu werden und aktiv mit den Beraterinnen und Beratern mitzuarbeiten, auf der anderen Seite volle Verschwiegenheit der Beratenden hinsichtlich dessen, was ihnen anvertraut wird. In der Regel ist nicht die Erteilung eines konkreten Rats das Ziel der Beratung, sondern es bemühen sich die Beratenden mit den Rat- und Hilfesuchenden gemeinsam um die Klärung der Ursachen ihrer Schwierigkeiten, Probleme oder Konflikte und versuchen, ihnen sowohl eine Verstehens- und Orientierungshilfe zu geben als auch ihnen Entscheidungshilfe zu vermitteln. Gemeinsam werden Möglichkeiten zur Problemlösung gesucht. Damit ist es ein Ziel der Beratung über den aktuellen Bereich des jeweiligen Anlasses hinaus, die Rat- und Hilfesuchenden ein Stück mündiger und liebesfähiger zu machen und ihnen mehr persönliche Freiheit zu vermitteln, die Erreichung dieses Zieles setzt eine Ich-Stärkung voraus. So leistet die Beratung zugleich einen Beitrag zur Demokratisierung der Gesellschaft. Beratung hat eine lange Geschichte; zuerst als Handlungskonzept der Sozialen Arbeit, dann als Part des therapeutischen Handelns, wo Beratung heutzutage und hierzulande auf dem Weg zu einer eigenständigen Disziplin ist. Es brauchte eine lange Zeit des fachlichen Miteinander-Ringens, bis es 2004 gelang, dass sich um die 25 Fach- und Berufsverbände in einem Dachverband, der Deutschen Gesellschaft für Beratung (DGfB) zusammenfanden und sich eine eigene gemeinsame Plattform für ein psychosoziales Beratungsverständnis geben konnten ([43](http://www.dachverband-</p></div><div data-bbox=)

beratung.de). In ihr wird die „fachkundige Partnerschaft auf Zeit“ dargelegt,

- die sich mit Daseinsbewältigungsfragen befasst;
- die Therapieschulen übergreifend ist;
- die ein interdisziplinäres Wissenschaftsverständnis zugrunde legt;
- die einzeltherapeutische, sozialfürsorgerische oder pädagogische Aktivität sein kann.

Das DGfB-Beratungsverständnis beschreibt Beratung subjekt-, aufgaben- und kontextbezogen sowie eingebettet in soziale, gesellschaftliche, institutionelle, ökonomische und ethische Rahmenbedingungen. Als struktur- und personenbezogene Dienstleistung gleichermaßen ist Beratung weit über den Wissenschaftsrahmen der Psychologie hinausgewachsen. Sie ist in ihrem Kern demzufolge nur noch interdisziplinär verstehbar. Die Entwicklung und Bildung der Beratungswissenschaft geht nur im Verbund mehrerer Disziplinen, ja sie fordert geradezu ein neues Wissenschaftsverständnis – das des Multidisziplinären – heraus.

Mittlerweile häufen sich die Fach- und Lehrbücher zur Beratung; bei genauerer Analyse geht es meist um die diagnostische, hypothetische und intervenierende Kompetenz in der Beratung. Die spirituelle Dimension wird derzeit eher in Form von Masterthesen einschlägiger Beratungsstudiengänge (wie beispielsweise Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberatung/EFL) bearbeitet, oder sie firmiert unter möglicherweise von Spiritualität getragenen Begriffen wie Selbstsorge und Achtsamkeit. Hinsichtlich der Subjektstellung der Rat suchenden Menschen aber bieten sich einige Anschlüsse über den Rückgriff auf die systemisch-konstruktivistische Sicht:

1. Menschen verändern nur die Dinge, die ihr eigenes Homöostase-Konzept zulässt.
2. Menschen (Beratende wie Klientinnen und Klienten) sind Wirklichkeitskonstrukteure.
3. Widerstände vor Veränderung sind als Schutz anzusehen, den die Klientinnen und Klienten für die Stabilisierung des eigenen Selbst brauchen.
4. Symptome, Krisen sind Anzeiger, nicht aber Ursachen für Veränderungsnotwendigkeiten des Systems; die Veränderungen eines Einzelnen haben Veränderungen des Restsystems zur Folge.
5. Ressourcen, d.h. Erfahrungen gelingender Lebensführung, gehen in akuten Krisen scheinbar verloren; ihre Aktivierung weckt die Lebensgeister und ist Motor für neue Regulanzen.
6. Der Kontext, die soziale Vernetztheit und die Kontextwirkungen sind in die Veränderungsschritte einzubeziehen.

Beratung ist ein Hilfeformat der besonderen Art und von anderen Hilfeleistungen, wie z.B. von der Seelsorge oder der Pädagogik, zu unterscheiden. Beratung darf auf keinen Fall als Instrument der Kirchen und Religionsgemeinschaften eingesetzt werden, um Spiritualität zu „erzeugen“ im Sinne des Herstellens und des Beeinflussens. Nur im konsequenten Rat suchenden- und subjektbezogenen Vorgehen kann sich letztlich zeigen, wes Geist die Beratung leitet. Lenkung und Bekehrung und andere wahrheitsbezogene Vorgehensweisen haben mit dem Kern dessen, was Beratung als Handlungskonzept immer schon ausmachte, nichts zu tun.

Die tief spürbare Freiheit eigenen Seins – egal wie krisenhaft sich die aktuelle Lebenssituation auch zeigen mag – ist Verbindungsglied zur spirituellen Dimension beraterischen Handelns.

Martin Buber (1983) beschreibt treffend, wie der Weg der Begegnung in seiner Verdichtung geleitet sein mag: am DU zum ICH werden ereignet sich in der fundamentalen Verdichtung dieser Vorgänge im Setting von Beratung und ihrem phasischen prozessgeleiteten Tun.

Die Rahmenbedingungen von Beratung werden in der Beratungsliteratur als „Setting“ bezeichnet. Beratung als prozessgeleitetes Geschehen ereignet sich zwischen den diagnostisch relevanten Beobachtungen und dem intervenierenden Handeln. Innerhalb dieses Prozesses gilt es – bezogen auf die spirituelle Dimension – genau hinzuhören auf Rituale, auf den Umgang mit Hoffnungen und Wünschen, auf den unterschiedlichen Ausdruck von Glauben und auf die Haltung zum Leben mit all seinen Schönheiten und Begrenzungen.

Beratung „an und für sich“ ist immer prozessgeleitetes Tun, und in dem – fast schon rituellen – Vorgehen, in der Gestaltung der Beratung vom Anfang bis zum Ende einer Beratungseinheit kann sich Spiritualität bereits indirekt (implizit) oder direkt (explizit) ereignen. In der Sprache, im Gebrauch von Bildern und Metaphern, im Umgang mit den notwendigen Veränderungen erspüren Beratende durchaus, was die Klientinnen und Klienten als Gegenüber hoffen, zaudern und glauben lässt.

2 Beratung und ihre ethischen Prinzipien

Die Fach-Community der Beratung spricht von der Ethik der Beratung und meint damit die Vertraulichkeit, die absolute Freiwilligkeit, sie meint die strikte Einhaltung der Schweigepflicht, das Gebot der Wertschätzung, der gegenseitigen Achtung und des Respektes. Auf Augenhöhe und dennoch in verschiedenen Rollen begegnen sich Beratende und Klientinnen und Klienten bzw. Ratsuchende. Die Ethik-Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Systemische Beratung, Therapie und Familientherapie (DGSF) z.B. verbinden ethische Prinzipien mit Grundhaltungen, die die unbedingte Einhaltung o.a.

Dimensionen gegenüber einzelnen Personen und Systemen beinhaltet (www.dgsf.org/ethikrichtlinien Stand 2012). Darin enthalten sind auch Verbotsregeln von Diskriminierung, Ausbeutung und Ausnutzung (S. 3 f.). Diese Regel bezieht m.E. auch die geistige Diskriminierung mit ein.

Die Aufgabe des Beraters bzw. der Beraterin ist eine begleitende und ermutigende und keine auf ein eigenes Ziel hin zuschreibende. Insofern ist das „Folgen“ der Gedanken, der Empfindungen und der Hoffnungen eine wahre Herausforderung. Im Prozess des Folgens, des Erspürens und des Nachfragens durch die Beratenden erst wird der Bezug zur Spiritualität deutlich und erfahrbar. Eine große und hoch sensible Herausforderung ist es, die sehr persönliche spirituelle Dimension der Klientinnen und Klienten zu erfassen und schließlich auf den Ausdruck von spirituellen Aspekten als Beraterin bzw. Berater selber zu reagieren. In der Beratung ereignet sich Spiritualität dann, wenn die konkret gelebten Erfahrungen miteinander geteilt werden, wenn es darum geht, die eigenen Lebens-Sinn-Dimensionen zu erschließen.

In diesem Moment ist das Gewährsein beider Elemente von Beratung, die der Ratsuchenden wie die der Beratenden, auf dem Prüfstand: wenn Beratende keine Antenne für die feinen und sensiblen Ausdrucksmomente haben, werden sie nicht auf die Signale der Ratsuchenden eingehen und reagieren können. Die Ethik in der Beratung bezieht sich auf das Humane und Zwischenmenschliche an sich und in erster Linie, sie fußt auf einer Bezogenheit von Klientinnen und Klienten und Beratenden, die von tiefer Achtung und Respekt im zwischenmenschlichen Umgang geprägt ist und die transpersonale Dimension nicht ausschließt. Wieviel ausdrückliche Bezogenheit zu Gott oder dem Göttlichen allen Seins Ausdruck finden kann, darüber mag es sicher personenbezogene oder settingbezogene Unterschiede geben.

3 Spiritualität und Beratung

Der Begriff der Spiritualität ist in den letzten Jahrzehnten einer großen Wandlung unterworfen. Auf Beratung bezogen wird hier mit Spiritualität auf die „über die materiellen Grundlagen hinausgehenden“ Prozesse einerseits und „über die Person im Sinne der Leiblichkeit hinausgehenden“ Prozesse rekurriert.

Die an Zeit und Materie gebundenen Ereignisse in der Lebensgeschichte und im Alltagsgeschehen transformieren sich nach und nach auf eine andere Wahrnehmungsebene. Metzinger (2013: 7) beschreibt diesen Kern: „In den aktuellen, lebendigen Erscheinungsformen von Spiritualität geht es primär um Praxis und nicht so sehr um Theorie, um eine bestimmte Form des inneren Handelns und nicht um Frömmigkeit oder darum, dogmatisch an etwas Bestimmtes zu glauben.“

Menschen äußern und entäußern im Prozess der Beratung ihre Kernfragestellungen des eigenen Lebens und durch die Krise hindurch erscheinen Hoffnungsspuren, die es zu entschlüsseln gilt. Der Berater oder die Beraterin kann sie ignorieren oder aufgreifen. Für die beraterische Praxis beschreiben Brentrup und Kupitz (2015) Spiritualität so:

„Spiritualität bedeutet Geistigkeit und kann sowohl eine auf Geistiges aller Art als auch im engeren Sinn auf Geistliches in spezifisch religiösem Sinn ausgerichtete Haltung meinen. Spiritualität im spezifisch religiösen Sinn steht immer auch für die Vorstellung einer Verbindung zum Transzendenten, zum Jenseits oder zu der Unendlichkeit. Spiritualität kann aber ebenso als eine Beschäftigung mit Sinn- und Wertfragen definiert werden, als eine Auseinandersetzung damit, wie der Mensch in seinem Dasein in der Welt und in Beziehung zu anderen Menschen empfindet“ (Brentrup/Kupitz 2015: 40);

es geht meist um Orientierung und um nichtmaterielle Faktoren, „die erfahrbar und erahnbar sind“ (ebd.: 40).

Als Metapher, als innere Bilder können sie dem inneren Bemühen, Sinn zu finden und Sinn zu geben, erkannt und versprachlicht werden. Auf diese Weise wird ein Diskurs möglich über Sinndimensionen jenseits von Materie, Alltagverstrickungen und über die rein körperlich-seelischen Befindlichkeiten hinweg. Spiritualität ist damit eine interaktive Kompetenz zwischen den Beratenden und den Ratsuchenden, sie verlangt ein hohes Gespür, eine Sensibilität für transpersonale Prozesse (Wilber 1981). Wilber hat sich als junger Psychologe selbst mitten durch eine tiefe Lebenskrise hindurch diese psychologisch-spirituelle Dimension erschließen können. Seine krebskranke Frau begleitete er durch die schwierige Phase des Abschiedsnehmens. Über manche Epochen der Krankheitsentwicklung beschreibt er sich leidender als seine geliebte Frau. In dieser eigenen Krise entdeckte er die Bedeutsamkeit der transpersonalen Prozesse für Menschen, er verbindet die unterschiedlichen Bewusstseinszustände des eigenen Selbst und die Prozesse, die über das Person-Selbst hinausgehen. Dazu vergleicht er kulturübergreifend und entwickelt eine integrale Landkarte, einen integralen Bewusstseins-Ansatz, der im Alltagsleben von Menschen gegenwärtig ist. Ja, Wilber ist überzeugt, dass sich durch spirituelle Intelligenz die Welt retten lässt (vgl. Untertitel seines Buches, 2007).

Im beratungspraktischen Handeln geht es um die Authentizität; von ihr sprechen wir dann, wenn im Beratungshandeln beide Seiten (Beratende wie Klientinnen und Klienten) eine Übereinstimmung, eine Antenne oder gar einen Sender finden und sich im Beratungsgeschehen kommunizierend anregen. Beratung ist ein höchst vertraulicher Rahmen der zwischenmenschlichen Begegnung.

4 Spiritualität in der Beratung ist eine Sache der Haltung

Mit Bezug auf Jakob und Wilhelm Grimm beschreibt Krämer eine Definition von Haltung, die eine innere und eine körperliche Haltung in einem Zusammenhang sieht. Auch im Brockhaus (2006: 763) ist Haltung „die durch Einübung in allgemein anerkannte zwischenmenschliche Verhaltensmuster gewonnene und zur Gewohnheit gewordene innere Einstellung, aus der heraus Handlungen moralisch beurteilt ausgeführt werden.“ Innere Haltung und körperliche Haltung stehen in einem sich gegenseitig bedingenden Zusammenhang. Bei der Haltung geht es

„um eine erworbene, nicht um eine immer schon vorhandene Haltung, die durch Einübung und Gewohnheit gewonnen wird und somit auch in Abhängigkeit zu ihrem jeweiligen Kontext, ihrer Umwelt und ihrer gesellschaftlichen Bezogenheit steht. Aus der persönlich erworbenen Haltung folgen dann spezifische Handlungen. Mit Haltungen im übertragenen Sinne sind seelische Haltungen gemeint, z.B. Werthaltungen, Werte, Einstellungen, Gesinnung, Überzeugungssystem oder Glaubenssystem“ (Krämer 2015: 13).

Auch der Duden (2024) verwendet Habitus und Haltung eher synonym, sowohl was die Körper- als auch die Geisteshaltung angeht. Haltung ist Habitus und spiegelt sich im Verhalten. Der transpersonale Aspekt ist Bestandteil von Haltung, sowohl bei Beraterin oder Berater wie auch bei Klientin oder Klient.

In der Begegnung von Beraterin bzw. Berater und Klientin bzw. Klient ereignet sich die Gegenwart Gottes; sie steht nicht „über“ beiden; ganz analog der biblischen Begegnung Gottes mit dem Menschen oder des Menschen mit Gott, ist sie Teil des Prozesses und in der Beziehung als Begegnung von zwei Menschen spürbar und erlebbar. Rosemarie Welter-Enderlin beschrieb „Beratung als Fallverstehen in der Begegnung“; sie kommt mit ihren Gedanken dem Buber'schen Ansatz sehr nahe. Begegnung als Begriff wurde ursprünglich in der Pädagogik, der Theologie und der Anthropologie gebraucht und legt den Fokus auf den Dialog und was genau sich zwischen den je einzelnen Ichs ereignet (Welter-Enderlin 2004: 19). In der beraterischen Begegnung und in der Therapie ist diese Begegnung der Wesenskern, der „modellhaft eine Alternative zu problematischen Interaktionsformen bei psychischen Störungen bietet“ (ebd.: 19). Nach ihrem Konzept entscheidet die Tiefe der Begegnung über die Qualität der Beratung. Die Neugier des Beraters, der Beraterin für die Sinnstruktur des Rat suchenden Gegenübers, dessen sog. kognitiven Landkarten, dessen Emotionen und anderen sinnstiftenden Strukturen ist es, was diese Besonderheit der Begegnung herzugeben vermag. Auch die ethische Dimension ist stark eine Angelegenheit der Haltung, die sich im Verhalten ausdrückt. Beratende verhalten sich beispielsweise durch geeignete Interventionen, die entsprechend passgenau zu der Tiefe der Begegnung sind. Die Grundhaltungen der Beraterin oder des Beraters und ihre besondere Rolle können mit Winiarski

(2012, zit. n. Hoff 2022) im Wesentlichen folgendermaßen zusammengefasst werden:

1. Ansprechpartner, der über Empathie, Offenheit und einfache Sprache verfügt und Rapport begünstigt, Raum gibt und Fragen stellt,
2. Begleiter, der über Geduld verfügt und strukturiert vorgehen kann - wozu es nötig ist, Rapport zu erhalten und Klärungs- oder Veränderungsprozesse zu reflektieren,
3. Informant, der über Hintergrundwissen verfügt und daraus Informationen auswählen und weitergeben kann,
4. Sensor, der die emotionale Qualität der Beziehung wahrnehmen und Störungen thematisieren kann,
5. Lehrer, der über Veränderungswissen verfügt und so vorgeht, dass er den Klienten aktiviert, seine Ressourcen entdeckt und ihm das Handeln nicht abnimmt,
6. Trainer, der über Durchhaltevermögen und Geduld verfügt, dabei Rückmeldungen geben, unangenehme Einsichten aussprechen oder maßvoll konfrontieren kann,
7. Diagnostiker, der über Einschätzungsvermögen verfügt und gezielte Fragen zur Klärung stellen kann,
8. Übungsmodell, der Beziehungen aufbauen und durchhalten kann und sich als Übungspartner anbietet,
9. Lernmodell, der Probleme bewältigen kann, über Überzeugungskraft verfügt und sich als Modell günstigen und problemlösenden Verhaltens ohne Perfektionismus präsentiert (Hoff 2022: 162).

Haltung ist erkennbar im Verhalten, spirituelle Haltung ist aber auch erkennbar im Nicht-Verhalten, d.h. im gemeinsamen Aushalten einer schwierigen Situation. Als Berater, Beraterin präsent sein, ohne zu initiieren, ja eine Gesinnungshaltung einzunehmen, diese Dimension fehlt in den beratungsfachlichen Diskursen noch weitgehend. Haltung hat viel mit Halten zu tun, Kontakt und Beziehung halten können, sich und den anderen Menschen aus-halten können, wird so zu einer bedeutsamen Herausforderung für jeden Berater und jede Beraterin.

Barthemess (2016) beschäftigt sich in seiner neuen Veröffentlichung mit der systemischen Haltung; er unterscheidet verschiedene Ebenen der Notwendigkeit und der Präsenz von Haltungen. Als Grundhaltungen benennt er

- die Haltung des Nichtwissens
- die Haltung des Nichtverstehens
- die Haltung des Eingebundenseins
- die Haltung des Vertrauens

Zu jedem Punkt beschreibt er eine *Leitlinie* und anschließend geeignete *Methoden* für den Beratungsprozess. Neugier und kritische Nachfragen durch die

BeraterInnen sind auch für Barthelmess (2016) belebender und weiterführender als ein immer anschlussfähiges Verstehen und Folgen von Klientenäußerungen. Dies gilt aus meiner Sicht genauso für die spirituelle Dimension im Beratungsgeschehen: sich als Berater oder Beraterin anregen lassen und gleichzeitig kritisch nachzufragen, dies sind aktivierende neue Wege im Zugewinn spiritueller Kompetenzen auf beiden Seiten. Die Haltung des Nichtwissens schützt zudem vor vorschnellen Einschätzungen und Erkenntnissen der BeraterInnen über die Person der Klientin bzw. des Klienten, sie aktiviert die Neugier auf die andere Person und deren Denk- und Empfindungsgebäude.

5 Spirituelle Kompetenz in der Beratung zeigt sich im Umgang mit Lebenskrisen

Krisen sind kritische Lebensereignisse in bestimmten Lebensphasen, sie sind nicht planbar und kommen in jedem Leben vor. Gewohnheiten in den Abläufen der Alltagsbewältigung sind auf den Kopf gestellt, die Sinn-Fragen der eigenen Existenz drängen sich in den Vordergrund. Die „seelische Verwundbarkeit“ (Dorst 2010: 7) und die Möglichkeit, die Krise zu bewältigen, ist individuell verschieden ausgeprägt. In Beratung kann „man Menschen helfen, Krisen zu bewältigen, ihr Leben auf die veränderten Lebensumstände hin neu auszurichten und die Hilfsmittel im Innen und Außen zu finden, die sie benötigen“ (ebd.: 7). Über das Verstehen von Lebenskrisen, das Kennen von Bewältigungsstrategien können passende Interventionen gefunden werden, die die Seele stärken. Dorst regt in Bezugnahme auf C.G. Jung an, auf Symbole, Metaphern, Geschichten, Imaginationen und Meditationen zurückzugreifen und so zum Wachstum aus der Krise anzuregen. In der Bibel beispielsweise finden sich Wachstumsgeschichten, sie handeln von menschlichen Wendepunkten, die in Not und Zweifel zu Hoffnung und Veränderung anregen.

Nicht der schuldsuchende oder schuldsprechende Gottesbezug ist dabei wachstumsförderlich, sondern der hoffnungsspende und ermutigende Gott. So ist es für BeraterInnen eine Herausforderung, die Hoffnungssplitter, ansatzweise geäußerte Wünsche an das Leben herauszuhören und dafür eine gute Sensibilität aufzubauen.

Auch sind die Bilder, die Symbole, die Metaphern, die eine Klientin oder ein Klient benutzt, ein Teil des individuellen wie kollektiven Gedächtnisses, ein Ausdruck des Wunsches nach Eingebundensein in das Kollektiv der menschlichen Gemeinschaft. Beratung in Lebenskrisen erfordert von den BeraterInnen Kenntnisse zur Unterscheidung der Krisen sowie Kenntnisse über die Prozessdynamik der Krise mit den aus dem Umfeld resultierenden Komponenten für ein zügiges und gegenwartsbezogenes Handeln (vgl. auch Zwicker-

Pelzer 2022: 120 f.)

Es geht darum, dem Leid die Freude entgegenzusetzen und Modell bzw. Hoffnungsträger zu sein durch konkret erlebte Freude und so zum Feuer der Liebe zu werden – mit den Worten von Augustinus Aurelius (354-430), Bischof von Hippo, Philosoph, Kirchenvater und Heiliger: „Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.“ Wie Filipp und Aymanns beschreiben, geht es bei den „kritischen Lebensereignissen und Lebenskrisen“ immer um den geeigneten „Umgang mit den Schattenseiten des Lebens“, die sich im Alltag ereignen (2010: 11).

Die Tiefe der Begegnungsdimension erfahren Menschen ganz zentral im Setting der Beratung, aber auch in seelsorglichen Kontexten. Dort könnten Professionelle die Sicherstellung der Eingebundenheit in soziale Kontexte anderen Menschen vermehrt ermöglichen, denn in den seelsorglichen Feldern vollzieht sich viel und häufig Beratung, ohne dass sie eigens so deklariert wird.

Gumbrecht betont die hohe Bedeutung der „Präsenz“ (Gumbrecht 2012; 2004). „Präsenz in der Beratung bedeutet die Würdigung der Vergangenheit, sie gipfelt in der Gegenwart und endet mit einem Ausblick auf künftige Möglichkeiten“ (2004: 15). Präsent-sein wie auch diese Präsenz zu zeigen ist für den Berater oder die Beraterin ein wichtiges Handlungsmerkmal.

Martin Bubers Leitlinie: am DU zum ICH werden bedeutet sehr konkret, dass es darum geht, sehr gegenwärtig bezogene Kontexte zu schaffen und zu fördern. So nimmt Beratung Bezug zu den alten Spuren der Sozialen Arbeit und deren Konzept der Gemeinwesenarbeit. Es geht im seelsorglichen Zusammenhang um das Anstiften von Verbindungen unter Menschen, das Initiieren von Verbindungen unter Menschen und das Ermöglichen z.B. von Selbstorganisation. Die Problemlastigkeit von Lebenssituationen einerseits wahr- und ernst zu nehmen und sie andererseits als sozialen Reifungsprozess und Wachstumsdimension im sozialen Kosmos zu begreifen, scheint eine bedeutsame Herausforderung gegen viel *Weltvergessenheit*.

Miteinander als Beraterin oder Berater und Klientin oder Klient in den tiefen Lebensthemen und Lebensfragen „unterwegs“ sein, zeigt sich im gemeinsamen Aushalten, in der Begegnung, der Bezogenheit und im gemeinsamen Gewährwerden des Lebensfeuers in jeder Person.

6 Spiritualität bedeutet Präsenz, Sensibilität und Mut

Über die personalen Aspekte, die Sensibilität im diagnostischen Erfassen einer komplexen Situation hinaus ist trotz und alledem auch die geeignete Intervention zu prüfen. Interventionen sind alle Formen des Dazwischen-Handelns im Sinne des Anregens von Veränderungsschritten; viele Methoden/Interventionen eignen sich nicht zu jeder Zeit des Beratungsprozesses.

Im beraterischen Handeln, den Anregungen in der Prozessgestaltung zeigen sich die tieferliegenden Haltungen bei Beratenden und Klientinnen oder Klienten. Im Folgenden werden einige Beispiele für das Verstehen und das Erfassen als ausgewählte Interventionen in der Beratung vorgestellt.

6.1 Das Neun-Felder-Modell

Für die sensible Klärung im Beratungsprozess ist das Neun-Felder-Modell (NFM) von Rieforth und Graf (2014) sehr geeignet. Das NFM bietet übersichtlich die Rahmungen im zeitlichen Kontext von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft (vgl. Abb. 1).

Wunsch/ Bedürfnis (Ebene 3)	Wie haben Sie Ihren Wunsch/Ihr Bedürfnis damals erlebt?	Welche Veränderung wünschen Sie sich?	Was würde die gewünschte Veränderung für Sie bedeuten?
Ressource (Ebene 2)	Welche Fähigkeiten waren damals hilfreich – und was haben Sie damals getan?	Was wäre jetzt für Sie hilfreich? Was wollen Sie jetzt dafür tun?	Wie wollen Sie dies auch in Zukunft sicherstellen, und was wollen Sie für diese Veränderung tun?
Problem (Ebene 1)	Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Problem?	Was genau erleben Sie momentan als Problem?	Wie, glauben Sie, wird sich das Problem in Zukunft entwickeln?
	Vergangenheit (Ebene 4)	Gegenwart (Ebene 5)	Zukunft (Ebene 6)

Abb. 1: Das Neun-Felder-Modell (© Rieforth/Graf 2014)

Diese Zeiten kreuzen sich mit verschiedenen Erlebnissräumen wie dem Problem-Raum, dem Ressourcen-Raum und dem Wunsch-/Erlebnis-Raum. Je mehr es gelingt, diese neun Felder im Gespräch auszuleuchten, umso mehr verdichten sich Fragen nach dem Sinn des eigenen Seins und Tuns.

6.2 *Die Zeitstrahl-/Timeline-Arbeit*

Die Zeitstrahl-/Timeline-Arbeit bezieht sich nicht nur auf die Vergangenheit, denn sie bindet alle Lebensphasen ein in eine Art der Gesamtbetrachtung und hilft dabei, ein deutlich hoffnungsvolles Gelingen von Lebensbewältigung zu fokussieren und dieses kreativ gewinnbringend für die Zukunftsgestaltung einzubeziehen. Als Lebenslinie mit allen Auf- und Ab-Erfahrungen im Blick kann es gelingen, die Meisterung von schwierigen Lebenssituationen selber zu erkennen und diese Erfahrungen stärkend für das Hier und Heute zu nutzen. Lauterbach (2007: 65 f.) beschreibt die gegenwärtige Beschäftigung mit dem Leben als eingebunden in die geometrischen Grundformen der Linie, des Kreises, des Dreiecks, der Raute und der Kurven. In der Linie wird die linear erlebte Zeit detailliert in ein Vorher und ein Nachher eingekleidet. Die Lebenslinie steht als Metapher zu einer Reise oder Wanderung (ebd.: 65). In der „Übersicht“ gelingt es geradezu, Schwerpunkte, Zentrierungen vorzunehmen und das ganze gewordene Sein – wie externalisiert – zu betrachten und so einer Revision zuzuführen.

6.3 *Die Wendepunktanalyse*

Die Krise wird in der gegenwärtigen Sicht und der Reflexion, der Rückschau als Wendepunkt betrachtet. Ein Wendepunkt ist an konkrete Umgebungen und an konkret existente Erfahrungen mit anderen Menschen gebunden und verbunden. Eine hilfreiche Übung/Intervention in der Beratung dazu ist die strukturierte Reflexion. Es geht dabei darum, einen kritischen Wendepunkt aus dem eigenen Leben zu fokussieren und anhand folgender Fragen zu bearbeiten:

1. Was passierte um den Wendepunkt herum?
2. Was geschah damals außerhalb, ökosystemisch, historisch-gesellschaftlich, also im Kontext und Lebensumfeld?
3. Wo waren die Eltern, die Geschwister und andere wichtige Menschen?
4. Von wem habe ich Hilfe bekommen?
5. Von wem habe ich keine Hilfe bekommen, obwohl ich sie erwartet habe?
6. Was habe ich erhofft, was habe ich befürchtet, was noch Schlimmeres eintreten könnte?
7. Was habe ich unternommen, um mit dieser Krisenzeit fertig zu werden?
8. Was habe ich Positives aus der Bewältigung der Krise erfahren und gelernt, was ich heute noch als Ressource zur Verfügung habe?

Die Wendepunktanalyse lenkt den Blick der Klientinnen und Klienten auf wichtige Menschen in ihrem Umfeld und deren Präsenz in der Krise.

Oft leiden Klientinnen und Klienten mehr an der Nichtpräsenz wichtiger Menschen als an dem jeweiligen Problem selbst. Auch die eigenen Ressourcen rücken in den Mittelpunkt, d.h. das, was die Person selbst „getan“ hat zur Verbesserung wird betrachtet. Und schließlich ist die Wende zum Positiven ein spirituell bedeutsamer Anker.

6.4 *Die Ressourcen-Arbeit*

Sie hat viele Facetten und bezieht sich eindeutig darauf, mit Klientinnen und Klienten gemeinsam nach Stärken zu suchen. Diese liegen meist in vergangenen Lebenszeiten, sie erscheinen in Lebenskrisen wie verschüttet und nur mühsam kann es Beratenden gelingen, die eine oder andere Ressource herauszu-graben. Doch erst durch die Bewusstwerdung von Stärken und gelungenen Potenzialen wird es möglich, die neuen Schritte mutiger zu gehen, den eigenen Schritten zu trauen, dem Leben neu Vertrauen zu schenken. Es geht an dieser Stelle nicht um das Schön-Reden, sondern um Anker in dem Sinne des Sicherns und Haltens jedes neuen Schrittes auf eine noch so kleine oder große Veränderung hin (vgl. auch Wüsten 2013).

6.5 *Das Entwicklungstagebuch*

Tagebuch schreiben ist für viele Menschen eine bereits früh geübte Form und erinnert vom Verfahren her an alte Zeiten der eigenen Jugend. Tagebuch schreiben drückt die tiefe Verbundenheit mit den eigenen Gefühlen und das Gewahrsein dieser Gefühle aus. Zwischen den Beratungssitzungen schreiben Menschen ihre gegenwärtig bedeutsamen Momente auf, sie konzentrieren sich auf die Gefühle, die Gedanken, die Träume, die konkreten Begegnungen und halten diese fest. Als selbststeuerndes Element fördert das Tagebuch die Aufmerksamkeit für die Erlebnis-Unterschiede, für den Wechsel von Stimmungen und den Wandel der Empfindungen inmitten eines sich permanent verändernden Alltags.

6.6 *Die Netzwerkarbeit*

Netzwerkarbeit betrachtet die persönliche Eingebundenheit in sozialen Kontexten; durch sie wird die Aufmerksamkeit gelenkt auf eigene soziale Bezüge, auf die Familie und die Freunde, die entweder sehr präsent sind oder aber zeitweise aus der Wahrnehmung verschwunden scheinen. Netzwerkarbeit ist eine Methode/Intervention aus der Sozialen Arbeit und der Systemischen Beratung;

sie baut auf die Du- und Ich-Begegnung auf und erweitert diese um verschiedene Kontexte und Lebenswelten. Die Methode dient auch dazu, blinde Beziehungs-Felder wieder neu zu aktivieren; spirituell ist sie sehr bedeutsam, weil gelingende Mensch zu Mensch-Beziehungen erst die Gottes-Beziehung möglich machen, diese ankern oder sie überhaupt erst entstehen lassen (Zwicker-Pelzer: 2004).

6.7 *Das Glücks-Tagebuch*

Jeder Splitter von Glück wird festgehalten entweder in einem Bild oder in einem aufgeschriebenen Text. Schwarze Momente werden so bewusst ausgeklammert und der Fokus wird voll auf das Gelingen, auf das Glück und die hellen Lebenseindrücke gelenkt. Glücksgefühle sind sehr eindrücklich und hinterlassen wohltuende Spuren über eine lange Zeit hinweg. Das halbvolle Glas gewinnt Raum in Geist und Seele und brachliegende Hirnareale werden angeregt und liefern Botenstoffe für Lebensfreude und spirituelle Seins-Erfahrungen. Eindrücke suchen Ausdrücke, dazu verhilft auch die eindeutige Fokussierung auf die Hoffnungen und Wünsche.

6.8 *Visualisieren von Wünschen – Hoffnungen*

Hoffnungsvolle Bilder malen, sich der Farbe voll in einen neuen Seins-Zustand zumindest zeitweise einzulassen, dies ist eine Form der Externalisierung von Gefühlen. Die Gefühle und Gedanken finden neue Schnittmengen in der Sehnsucht, in den Hoffnungen und Wünschen an gelingendes Leben, die über die gegenwärtige Situation weit hinausreichen. Geschichten, gerade auch biblische Geschichten, sind wie Märchen geeignete Projektionen für verborgene und bereits spürbare Wünsche, die sehr anregend sein können und nach Ausdruck suchen. Eigene Texte schreiben, Bibel teilen und alles, was von den Konzepten der Schreibwerkstätten bekannt ist, helfen auf diesem Entwicklungsweg.

7 **Abschließende Bemerkungen**

Für einige Beraterinnen und Berater dürfte die spirituelle Reise mit Klientinnen und Klienten, das Mit-Gehen, das Mit-Spüren, das Mit-Hoffen sich wie die Geschichte von „Alice im Wunderland“ anfühlen. In der Begegnung mit der Grinsekatzte verlässt sich Alice trotz Angst und Unsicherheit auf ihre Beobachtung, vielleicht auf ihre Intuition. Sie fragt die Katze „Könntest du mir

bitte sagen, wo ich jetzt hingehen soll? Das hängt ganz davon ab, wo du hinwillst, sagte die Katze“ (Carroll 1989: 68-72).

Und genau dies ist Herausforderung und Entwicklungchance für Beratende wie für Klientinnen und Klienten in der lebensweltlichen Beratung. Offenheit weit über das Person-Sein hinaus und den bewussten Umgang mit den Suchbewegungen in der Sinnsuche von Menschen mitten in schwierigen Lebensumständen, dies hebt die spirituellen Prozesse in den Vordergrund und dient deren Ausdifferenzierung und Weiterentwicklung. Für die Beraterin oder den Berater ist und bleibt es eine dauernde Aufforderung: die des sensiblen Reflektierens der eigenen Beobachtungen und Wahrnehmungen. Diese Wahrnehmungen dem Klienten, der Klientin zur Verfügung zu stellen, ja auf diese Weise wahr-zu-Geben könnte einen Beratungsprozess deutlich bereichern.

Nicht in der *Ergebnis-Dimension* von Beratung, sondern in der Sensibilität der *Prozessdimension* bietet sich ein Ansatzpunkt beratungsfachlichen Handelns bezogen auf die spirituelle Dimension.

Literatur

- Barthemess, M. (2016): Die systemische Haltung. Heidelberg: V&R.
- Beushausen, J. (2016): Beratung lernen. Stuttgart: UTB.
- Brentrup, M./Kupitz, G. (2015): Rituale und Spiritualität in der Psychotherapie. Göttingen: V&R.
- Buber, M. (1983): Ich und Du. Heidelberg: Lambert Schneider.
- Carroll, L. (1989): Alice im Wunderland. Hamburg: Dressler.
- Dorst, B. (2010): Lebenskrisen. Mannheim: Walter.
- Deutsches Wörterbuch von Jakob Grimm und Wilhelm Grimm Online verfügbar: <http://www.dwb.uni-trier.de/>
- Duden (2024): Habitus. Online verfügbar: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Habitus>
- Filipp, S.H./Aymanns, P. (2010): Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Stuttgart: Kohlhammer.
- Gumbrecht, H.U. (2004): Diesseits der Hermeneutik. Die Produktion von Präsenz. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Gumbrecht, H.U. (2012): Präsenz. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Hoff, T. (2022): Konzepte in der Beratung. In: Hoff, T./Zwicker-Pelzer, R. (Hrsg.): Beratung und Beratungswissenschaft Baden-Baden: Nomos. 2., aktualisierte und erweiterte Aufl., S. 133-171.
- Hoff, T./Zwicker-Pelzer R. (2022): Beratung und Beratungswissenschaft. Baden-Baden: Nomos. 2., aktualisierte und erweiterte Aufl.
- Imber-Black, E./Roberts, J./Whiting, R.A. (2001): Rituale. Rituale in Familien und Familientherapie. Heidelberg: C&A.

- Krämer, S. (2015): Die Haltung in der Beratung. Unveröffentlichte Masterthesis an der Katholischen Hochschule NRW.
- Lauterbach, M. (2007): Wie Salz in der Suppe. Heidelberg: C&A.
- Metzinger, T. (2013): Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit. Ein Versuch. Online verfügbar: <http://bit.ly/427KMxt>
- Pauls, H./Stockmann, P./Reicherts, M. (Hrsg.) (2013): Beratungskompetenzen für die psychosoziale Fallarbeit. Freiburg: Lambertus.
- Rieforth, J./Graf, G. (2014): Tiefenpsychologie trifft Systemtherapie. Göttingen: V&R.
- Welter-Enderlin, R./Hildenbrand, B. (2004): Systemische Therapie als Begegnung. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wilber, K. (1979): Wege zum Selbst. München: Goldmann.
- Wilber, K. (1988): Halbzeit der Evolution. Bern/München: Goldmann.
- Wilber, K. (2007): Integrale Spiritualität. München: Kösel.
- Winiarski, R. (2012): KVT in Beratung und Kurztherapie. Weinheim: Beltz.
- Wüsten, G. (2013): Ressourcenorientierung. In: Pauls, H./Stockmann, P./Reicherts, M. (Hrsg.): Beratungskompetenzen für die psychosoziale Fallarbeit. Freiburg: Lambertus, S. 119-139.
- Zwicker-Pelzer, R. (o.J.): Beratung auf dem Weg zur Professionalisierung. Online verfügbar: <https://bit.ly/423onl3>
- Zwicker-Pelzer, R. (2004): Netzwerkarbeit als systemische Intervention. In: Kontext, Bd. 35, 4/2004.
- Zwicker-Pelzer, R. (2010): Beratung in der Sozialen Arbeit. Bad Heilbrunn/Stuttgart: UTB Klinkhardt.
- Zwicker-Pelzer, R. (2016): Persönliche Zugänge zur Entwicklung und Verwirklichung im Lehr-Lerngeschehen. In: Rohr, D./Hummerstein, A./Höcker, M. (Hrsg.): Beratung lehren. Erfahrungen, Geschichten, Reflexionen aus der Praxis von 30 Lehrenden. Weinheim: Beltz Juventa, S. 90-102.
- Zwicker-Pelzer, R. (2020): Systemische Beratung und Familientherapie im Kontext von Pflege und Angehörigenarbeit. In: Kuhnert, T./Berg, M. (Hrsg.): Systemische Therapie jenseits des Heilauftrags. Göttingen: V&R, S. 242- 258.
- Zwicker-Pelzer, R. (2021): Beratung als Handlungskonzept zwischen Sozialer Arbeit und Therapie. In: Erbring, S./Fischer, J. (Hrsg.): Zukunft der Beratung. Sozialmagazin, 5. Sonderband: Zukunft der Beratung. Weinheim: Beltz Juventa, S. 61-75.
- Zwicker-Pelzer, R. (2022): Aufsuchend beraten in Kontexten von Krankheit, Pflege und Hochaltrigkeit. In: Kontext, Bd. 53, 1/2022. Göttingen: V&R, S. 62-74.

Achtsamkeit in Psychotherapie und Beratung: Ein Weg zu spirituellem Wachstum und seelischer Gesundheit

Johannes Jungbauer und Kirsten Stelling

Lange Zeit waren spirituelle Themen in Psychologie und Psychotherapie marginalisiert. Dies hat sich in den letzten Dekaden deutlich verändert. Aus psychologischen Studien ist mittlerweile bekannt, dass sich spirituell-religiöse Praktiken und Haltungen positiv auf Gesundheit, Lebenszufriedenheit und persönliches Glück auswirken. Insbesondere das aus der spirituellen Tradition des Buddhismus stammende Konzept der Achtsamkeit hat Eingang in die Praxis der Psychotherapie und der psychologischen Beratung gefunden. Im vorliegenden Beitrag wird das Konzept der Achtsamkeit theoretisch und anhand von ausgewählten Übungen erläutert. Ausgewählte Fallbeispiele illustrieren die Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis.

1 Zum Interesse der Psychologie an spirituellen Themen

In der akademischen Psychologie spielten spirituelle und religiöse Themen traditionell kaum eine Rolle. Dies hängt wesentlich mit der Geschichte und dem Selbstverständnis dieser Disziplin zusammen. So vertrat bereits Sigmund Freud in seinen Schriften eine dezidiert aufklärerische und religionskritische Position: Religiosität könne als Ausdruck eines regressiven, illusionären Wunsches nach dem Schutz eines allmächtigen Vaters betrachtet werden, dem die Psychoanalyse eine „Erziehung zur Realität“ entgegensetzen müsse (Freud 1981). Die kritische, „rationale“ Sichtweise Freuds war weit über die Psychoanalyse hinaus sehr einflussreich für die Entwicklung der modernen Psychotherapie. Diese definiert sich heute weitgehend als empirisch-wissenschaftlich fundierte Disziplin und grenzt sich zugleich gegen unwissenschaftliche Verfahren und esoterische Heilsversprechen ab (Grawe 1994). Vor diesem Hintergrund fühlen sich die meisten Psychotherapeuten – ähnlich wie Ärzte – nicht zuständig für spirituelle Bedürfnisse und Anliegen von Klienten. Traditionell werden für diesen Bereich eher Seelsorger als passende Ansprechpartner betrachtet.

Nachdem spirituelle Themen in Psychologie und Psychotherapie über viele Jahre hinweg marginalisiert waren, ist in den letzten 20 Jahren eine bemerkenswerte Trendwende zu beobachten. Diese Entwicklung lässt sich unter anderem an zahlreichen Fachpublikationen über Spiritualität im Kontext von

Medizin, Psychotherapie, Psychologie und Gesundheitswissenschaften ablesen (Bucher 2013; Bentrup & Kubitz 2015; Klein et al. 2011). Für diese „Rehabilitation“ spiritueller Themen hat vor allem die Palliativmedizin Pionierarbeit geleistet. Im Sinne einer bestmöglichen Patientenversorgung am Lebensende erwies sich auch die Berücksichtigung spiritueller Bedürfnisse als sehr wesentlich. So zeigte sich in einer Reihe von Studien, dass spirituelle Praktiken und Erfahrungen für todkranke und sterbende Patienten eine außerordentlich wirksame Bewältigungsressource sein können (Borasio 2013).

Was genau ist nun unter „Spiritualität“ im klinischen Kontext zu verstehen? Der Arbeitskreis Spirituelle *Begleitung* der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin hat 2007 folgende Definition vorgeschlagen:

„Unter Spiritualität kann die innere Einstellung, der innere Geist und das persönliche Suchen nach Sinnggebung eines Menschen verstanden werden, mit dem er Erfahrungen des Lebens und insbesondere auch existenziellen Bedrohungen zu begegnen versucht.“ (zit. n. Beuthel et al. 2014, S. 58).

Diese Definition ist bewusst offen formuliert. Der „innere Geist“ kann als Präsenz Gottes in jedem Menschen verstanden werden, lässt aber auch Raum für nicht-religiöse Deutungen. Dies trägt einer in allen modernen Gesellschaften beobachtbaren Entwicklung Rechnung: Zunehmend mehr Menschen verstehen „Spiritualität“ als eine wichtige persönliche Angelegenheit, unabhängig von ihrer kirchlichen Bindung und religiösen Vorstellungen („believing without belonging“). In diesem Sinne gilt heute die spirituelle Begleitung von sterbenden Menschen und ihren Angehörigen als integraler Bestandteil der interdisziplinären Palliativversorgung (Beuthel et al. 2014).

Auch in anderen Bereichen von Psychologie und Psychotherapie ist ein gewachsenes Interesse an spirituellen Themen zu verzeichnen (Grom 2012). So konnte z.B. in der psychologischen Forschung belegt werden, dass sich spirituell-religiöse Praktiken und Haltungen positiv auf Gesundheit, Lebenszufriedenheit und persönliches Glück auswirken (Bucher 2009):

- *Altruistisch-karitatives Handeln.* Viele religiöse Traditionen schreiben altruistisches Handeln vor, z.B. das Christentum die sieben Werke der Barmherzigkeit (vgl. Mt, 25, 34-46; Tob, 1,17). Mittlerweile liegen zahlreiche psychologische Studien vor, die positive Effekte von – oft religiös motiviertem – prosozialem Handeln auf Wohlbefinden und Gesundheit nachweisen: „It’s good to be good“ (Post 2005).
- *Vergeben und Verzeihen.* Wissenschaftlich gut belegt ist auch der Zusammenhang zwischen der Fähigkeit, Anderen vergeben zu können und persönlichem Wohlbefinden. Spirituell sensible Menschen können leichter verzeihen und fühlen sich generell glücklicher. Umgekehrt sind Menschen, die immer wieder über Kränkungen oder

erlittenes Unrecht nachgrübeln, emotional labiler, depressiver und unzufriedener mit ihrem Leben (Tausch 1996; Younger et al. 2004).

- *Dankbarkeit.* In den meisten Weltreligionen hat Dankbarkeit einen wichtigen Stellenwert, sei es im Christentum, im Islam oder im Hinduismus. Für Buddha ist ein Mensch dann ehrbar, wenn er achtsam lebt und dankbar für alles ist, was ihm geschenkt wird. Psychologische Studien belegen einen engen Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und der Fähigkeit, auch für kleine Dinge des Lebens dankbar zu sein (Emmons & Cullough 2004). „Empfinden wir häufig Dankbarkeit in vielen Momenten unseres Lebens, ja über unser Leben überhaupt, dann empfinden wir ein religiös-spirituelleres Gefühl der Geborgenheit, der Gnade und des Geliebt-Seins. Das ist gegensätzlich zu dem Gefühl der Selbstherrlichkeit, der Betonung der eigenen Kompetenz und des Prestiges.“ (Tausch 1996, S. 197).
- *Meditativ-spirituelle Praktiken.* In allen Weltreligionen gibt es meditative Praktiken, die darauf abzielen, Gott bzw. dem Göttlichen näher zu kommen. Meditative Versenkung ist auf unterschiedliche Art und Weise möglich, z.B. im Gebet, in der Bewegungsmeditation (Qi Gong) oder durch Achtsamkeits- und Yogaübungen. Meditative Praktiken gibt es aber auch losgelöst von religiösen Traditionen, z.B. im Rahmen von Entspannungstechniken, Autogenem Training und Atemmeditationen. In zahlreichen Studien zeigte sich, dass sich Meditation günstig auf Wohlbefinden, Stressbewältigung, Lebenszufriedenheit und emotionale Stabilität auswirken (Bucher 2014).

Auch in der Praxis der Psychotherapie ist in den letzten Jahren ein verstärktes Interesse an spirituellen Themen zu verzeichnen. Dabei wird Spiritualität zunehmend in ihrer Bedeutung als Bewältigungsressource und Heilfaktor von Klienten verstanden (Utsch 2015). Vor diesem Hintergrund gibt es eine Reihe von Vorschlägen, spirituelle Elemente in die Psychotherapie zu integrieren und spirituelle Bedürfnisse des Klienten aufzugreifen (vgl. Grom 2012). In der Regel handelt es sich um ergänzende Angebote im Rahmen einer regulären Therapie oder Beratung. Sofern der Klient hierfür offen ist, kann ihm der Therapeut spirituelle Impulse geben, indem er ihn zum Gebet ermutigt, religiöse Texte oder Zitate mit ihm reflektiert, oder auf die heilsame Bedeutung von Dankbarkeit und Vergeben hinweist. Ferner kann er in der Therapiesitzung Imaginations-, Meditations- oder Achtsamkeitsübungen anleiten und den Klienten zu entsprechenden Übungen im Alltag anregen.

Insbesondere das aus dem Buddhismus stammende Konzept der Achtsamkeit hat in den letzten Jahren Einzug in die Praxis der Psychotherapie gehalten. Hierbei hat vor allem die Verhaltenstherapie einen wesentlichen Beitrag geleistet und sich dadurch auch selbst weiterentwickelt. Im fachlichen Diskurs wird die zunehmende Berücksichtigung von Achtsamkeit, Akzeptanz und

Selbst-Erfahrung oft als „dritte Welle“ der Verhaltenstherapie bezeichnet (Heidenreich & Michalak 2013). Heute wird die Achtsamkeitsförderung vielfach als grundlegende psychotherapeutische Kompetenz angesehen (Husmann & Nass 2015). Zugleich beinhaltet das Konzept der Achtsamkeit weitreichende Implikationen für die Theorie und Praxis der etablierten Psychotherapie. Die konsequente Anwendung des Achtsamkeitskonzepts ist für Therapeuten und Berater eine große professionelle und persönliche Herausforderung (Weiss & Harrer 2010).

2 Was ist Achtsamkeit?

Der vietnamesische buddhistische Mönch und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh beschreibt Achtsamkeit in einem seiner Bücher folgendermaßen:

„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres Lebens wirklich präsent zu sein. Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie. Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.“ (Thich Nhat Hanh 1998, S. 19)

Eine andere bekannte Definition stammt von Jon Kabat-Zinn, der Achtsamkeit im Westen bekannt gemacht hat und entscheidend zur Verbreitung des Achtsamkeitskonzepts in Medizin und Psychotherapie beigetragen hat:

„Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht wenn sich die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt absichtsvoll und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten.“ (Kabat-Zinn 2003, p. 145; Übers. d. Verf.)

Das psychotherapeutische Verständnis von Achtsamkeit ist nach Weiss und Harrer (2010) durch folgende vier Dimensionen charakterisiert:

- Achtsamkeit ist mit einem bestimmten *Modus des Seins* verbunden. Dieser besteht in einer rezeptiven Beobachtung dessen, was im Hier und Jetzt vor sich geht. Innere Achtsamkeit bedeutet, das augenblickliche Erleben konzentriert und bewusst wahrzunehmen.
- Achtsamkeit impliziert eine bestimmte *Haltung* der Erfahrung gegenüber. Äußere Vorgänge (Ereignisse, Personen, Interaktionen) und innere Vorgänge (Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen) werden so akzeptiert, wie sie sind. Sie werden nicht bewertet, sondern lediglich mit Interesse und Aufmerksamkeit betrachtet. Dadurch entsteht

eine Trennung zwischen dem „inneren Beobachter“ und dem Beobachteten (innere Distanzierung / De-Identifikation).

- Achtsamkeit bedient sich bestimmter *Techniken*. Konzentrations-, Aufmerksamkeits- und Meditationsübungen führen zu Entspannung und innerer Ruhe.
- Das Praktizieren von Achtsamkeit hat vielfältige *positive Auswirkungen* auf das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit: Ruhe, innerer Frieden und Gelassenheit; das Überwinden von Ängsten und belastenden Gefühlen; die Fähigkeit, die wirklich Wichtige zu sehen; die Entwicklung von Empathie und „liebender Güte“ (Kabat-Zinn, 2003); sowie bewussteres Erleben und Verhalten / Präsenz im Hier und Jetzt (Weiss & Harrer 2010; Wetzel 2014).

Das Erleben von Achtsamkeit umfasst viele unterschiedliche Facetten, die inzwischen auch wissenschaftlich gut untersucht sind (vgl. Baer et al. 2008). Auf der Grundlage empirischer Forschungsergebnisse haben Zarbock, Amman & Ringer (2019) ein Modell der Achtsamkeit vorgelegt, das fünf verschiedene Aspekte umfasst. Diese stehen untereinander in engen Zusammenhang. Das Modell stellt zugleich die Basis eines von den Autoren entwickelten Achtsamkeitstrainings für Therapeuten und Berater dar (Mindfulness Basics for Helping Professions / MBHP).

Die in **Abb. 1** dargestellten Elemente von Achtsamkeit seien im Folgenden kurz erläutert: Eine zentrale Voraussetzung für die Achtsamkeitspraxis ist zunächst die Fähigkeit zur Konzentration. Die Aufmerksamkeit wird gelenkt, z.B. auf die bewusste Fokussierung auf den Atem oder den Körper im gegenwärtigen Augenblick. Andere Wahrnehmungen oder Gedanken treten dadurch in den Hintergrund. Während einer Achtsamkeitsübung geht es weiterhin darum, sich dem gegenwärtigen Erleben zuzuwenden. Äußere wie innere Wahrnehmungen sollen genau beobachtet und benannt werden. Diese Art der Beobachtung betrachtet Erfahrungen und Wahrnehmungen aus einer akzeptierenden, nicht-bewertenden Haltung, gleichsam aus der Perspektive eines wohlwollend-interessierten, aber neutralen „inneren Beobachters“. So wird z.B. das Kommen und Gehen von Gedanken und Empfindungen einfach beobachtet, ohne dass eine Bewertung oder eine Reaktion erfolgt. Weder erfolgt z.B. eine Bevorzugung angenehmer noch eine Vermeidung unangenehmer Gedanken oder Gefühlen. Gleichwohl bedeutet Akzeptanz und Nicht-Reagieren keineswegs ein resignatives Sich-Abfinden – im Gegenteil: Akzeptanz ist eine wichtige Voraussetzung, um die Dinge möglichst unvoreingenommen wahrnehmen zu können. Sie ist dadurch ein guter Ausgangspunkt für positive Veränderungsprozesse (Weiss & Harrer 2010).

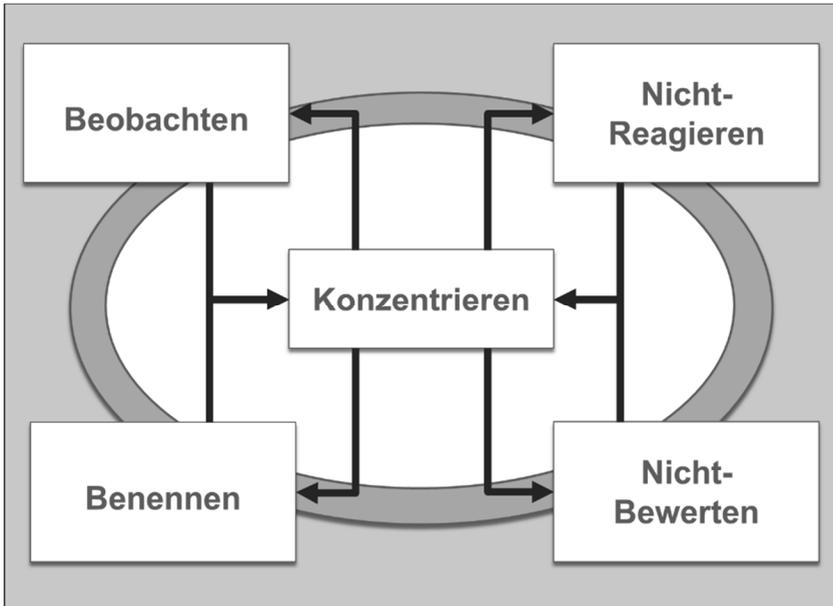


Abb. 1: Fünf Elemente der Achtsamkeit (nach Zarbock, Amman & Ringer 2019)

Ein wichtiges Ziel von Achtsamkeit ist die seelisch-körperliche Entspannung, das „Abschalten“ im Alltag und die Befreiung von belastenden Gedanken und Gefühlen. In dieser Hinsicht gibt es Ähnlichkeiten zu Entspannungstechniken wie dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation (Krampen, 2013). Allerdings ist Achtsamkeit weit mehr als eine Entspannungstechnik, da sie – konsequent angewendet – auf grundlegende Veränderungen der inneren Haltung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zum Leben an sich abzielt.

3 Ausgewählte Achtsamkeitsübungen

Im Folgenden sind exemplarisch einige Achtsamkeitsübungen dargestellt, die sich in der Praxis bewährt haben. Weitere Übungen finden interessierte Leserinnen und Leser bei Huber (2010), Huppertz (2011), Kabat-Zinn (2014), Risch et al. (2008), Weiss, Harrer & Dietz (2010) sowie Wetzel (2014).

3.1 Atem-Beobachtung

Ziel: Bewusste Wahrnehmung des Atmens; Zählen der Atemzüge erleichtert Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt

Durchführung: Im Sitzen oder Liegen; ggf. auch während des Gehens

Zeitbedarf: 10 Minuten

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem – nichts anderes ist im Moment zu tun. Achten Sie nur auf Ihre Körperempfindungen beim Atmen: Wie sich die Bauchdecke hebt und senkt; wie der Atem durch die Nase hinein- und herausstreicht... Wenn Sie gedanklich abschweifen, nehmen Sie das gelassen zur Kenntnis und kehren wieder zu den Empfindungen des Atmens zurück. Sie können auch beim ersten Atemzug innerlich folgende Worte denken: „Ich atme ein – eins.“ Beim Ausatmen nehmen Sie das bewusst wahr: „Ich atme aus – eins.“ Fahren Sie beim zweiten Atemzug so fort, bis zehn. Wenn Sie bei zehn angekommen sind, beginnen Sie wieder mit eins. Beenden Sie die Übung, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder bewusst dem ganzen Körper oder Ihrer Umgebung zuwenden.

3.2 Rosinen-Übung

Ziel: Achtsame Sinneswahrnehmung; Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt; Wertschätzung für kleine, oft übersehene Dinge

Durchführung: Im Sitzen

Zeitbedarf: 5 bis 10 Minuten

Legen Sie sich eine einzelne Rosine auf Ihre flache Hand. Betrachten Sie sie und beschreiben Sie sie so genau wie möglich (Farbe, Form...). Spüren Sie, wie sie auf Ihrer Hand liegt. Nehmen Sie die Rosine nun zwischen Zeigefinger und Daumen und ertasten ihre Konsistenz. Wie fühlt sie sich an? Riechen Sie an der Rosine. Welche Gedanken, Gefühle und innere Bilder kommen auf? Nehmen Sie sich Zeit für diese Empfindungen. Wenn Sie gedanklich abschweifen, nehmen Sie das gelassen zur Kenntnis und wenden Ihre Aufmerksamkeit wieder der Rosine zu, im Hier und Jetzt. Legen Sie dann die Rosine auf Ihre Zunge –bitte noch nicht kauen, einfach nur auf die Zunge legen. Wie fühlt sich die Rosine an? Gibt es schon einen Geschmack? Und nun beginnen Sie langsam zu kauen, am besten nur einmal. Was nehmen Sie wahr? Was verändert sich? Kauen Sie die Rosine nun 20 bis 30 Mal im Mund. Bleiben Sie achtsam und konzentriert und beschreiben innerlich ihre Sinneserfahrungen. Was schmecken Sie? Und nun schlucken Sie die Rosine – beobachten Sie, was weiter passiert. Beenden Sie die Übung, indem Sie tief durchatmen, die Augen öffnen und Ihre Aufmerksamkeit wieder bewusst Ihrer Umgebung zuwenden.

3.3 Körperreise („body scan“)

Ziel: Achtsame Körperwahrnehmung; Fokussierung der Aufmerksamkeit und Konzentration; Wieder-Loslassen

Durchführung: Im Sitzen oder Liegen

Zeitbedarf: 10 bis 25 Minuten

Setzen Sie sich bequem auf dem Stuhl hin oder legen Sie sich auf den Rücken. Schließen Sie die Augen. Achten Sie darauf, während der ganzen Übung möglichst wach und aufmerksam zu bleiben. Beobachten Sie Ihren Atem - wie sich die Bauchdecke hebt und senkt; wie der Atem durch die Nase hinein- und herausstreicht... Nehmen Sie sich Zeit, Ihren ganzen Körper in diesem Augenblick wahrzunehmen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Zehen Ihres linken Fußes. Beobachten Sie, was Sie in den Zehen wahrnehmen können – Stellung, Temperatur, Berührung etc. Dann achten Sie auf Ihre Fußsohle – die Fußrücken – die Ferse – die Knöchel. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre körperlichen Empfindungen. Wenn Sie gedanklich abschweifen, nehmen Sie das gelassen zur Kenntnis und kehren mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu Ihrem Körper zurück. Tasten Sie sich innerlich auf diese Art und Weise durch das linke Bein aufwärts, dann von den Zehen des rechten Fußes über das rechte Bein, den Rumpf, von den Fingern der linken Hand zur linken Schulter, von den Fingern der rechten Hand zur rechten Schulter, vom Hals über das Gesicht zum Scheitel. Beenden Sie die Übung, indem Sie tief durchatmen, ggf. einmal kurz die Fäuste ballen, die Augen öffnen und Ihre Aufmerksamkeit wieder bewusst Ihrer Umgebung zuwenden.

3.4 „Liebende Güte“-Meditation

Ziel: Übung eines Zustandes bzw. einer Haltung von „liebender Güte“

Durchführung: Im Sitzen

Zeitbedarf: 15 bis 20 Minuten

Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf dem Stuhl hin. Beobachten Sie aufmerksam Ihren Atem – wie Sie ein- und ausatmen. Denken Sie nun an einen Menschen, der Sie bedingungslos liebt oder geliebt hat – so wie Sie sind. Nehmen Sie sich Zeit für die Wahrnehmung der Gefühle, die die Liebe dieses Menschen in Ihnen bewirkt... Stellen Sie sich vor, wie Sie diese Liebe beim Einatmen in sich aufnehmen und wie sich in Ihnen ein Feld der Dankbarkeit und der Liebe ausbreitet. Stellen Sie sich dann vor, dass von diesem Feld in Ihnen selbst Liebe ausgeht – wie bei jedem Ausatmen das Feld der Liebe größer wird. Wenn Sie bereit sind, können Sie diese Liebe jemandem schicken, den Sie

selbst gern haben oder lieben. Abschluss: Nehmen Sie sich jetzt selbst als Zentrum dieses Feldes der liebenden Güte wahr. Schenken Sie sich selbst etwas von dieser Liebe. Spüren Sie das Feld um sich und in sich selbst, in Ihrem Herzen.

3.5 Meditation über Sterben und Tod

Ziel: Sinnerfahrung; das wirklich Wesentliche sehen lernen; Offenheit für die Erfahrungen des Lebens im Angesicht der Vergänglichkeit

Durchführung: Im Sitzen oder Liegen

Zeitbedarf: 15 bis 20 Minuten

Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Beobachten Sie aufmerksam Ihren Atem – wie Sie ein- und ausatmen. Und nun, wo Sie ganz entspannt sind, konzentrieren Sie sich auf den Gedanken, dass Sie sterben müssen, vielleicht schon bald. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Leben zu Ende geht. Welche Gefühle und Gedanken bewegen Sie? Versuchen Sie, diese zuzulassen. Und jetzt sehen Sie sich selbst, wie Sie gestorben sind. Sie sehen Ihren Leichnam. Mit Ihrer Seele geschieht jetzt das, was Sie sich vorstellen, so wie es Ihren religiösen Vorstellungen entspricht. Vielleicht geht Ihre Seele ins Jenseits ein – in die Ewigkeit – ins Universum – zu Gott, oder was immer Sie denken. Und jetzt blicken Sie auf Ihr gelebtes Leben zurück. Wie war Ihr Leben, alles in allem? Was hat Ihnen Freude bereitet? Welche Belastungen, Schmerzen, Sorgen hatten Sie? Was waren die wichtigsten Dinge in Ihrem Leben? Wofür sind Sie dankbar? Nehmen Sie sich Zeit dafür... Dies war die Vorstellung von Ihrem Sterben und Ihrem Tod. Eine Phantasie. Und jetzt kommen Sie ganz behutsam, ganz langsam wieder zurück. Machen Sie sich bewusst, dass Sie gleich wieder neu ins Leben eintreten werden. Und dass Sie die Chance haben, weiter zu leben und neu zu leben. Spüren Sie die Ruhe und den Frieden, den dieser Moment für Sie bereithält. Fühlen Sie sich auf dieser Erde wieder zu Hause. Leben Sie Ihr Leben mit Bewusstheit und Dankbarkeit.

3.6 Akzeptanz-Übung

Ziel: Belastende Gedanken und Gefühle zulassen und akzeptieren; irrationale Bewertungen reduzieren; innere Distanzierung und De-Identifikation

Durchführung: Im Sitzen oder Liegen

Zeitbedarf: 10 bis 15 Minuten

Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Atem,

Ihre Körperempfindungen in diesem Augenblick wahrzunehmen... Konzentrieren Sie sich nun auf einen Gedanken oder eine Erfahrung, die problematisch für Sie gewesen ist. Das kann z.B. ein besonders belastender Gedanke, ein schmerzhaftes Gefühl, eine angstauslösende Vorstellung oder eine unangenehme Erinnerung sein. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf dieses Unbehagen – egal wie schlimm es Ihnen erscheint... Nehmen Sie alle Gefühle und Körperempfindungen wahr, die jetzt in Ihnen entstehen. Nehmen Sie diese einfach nur wahr, ohne zu versuchen, sie zu verändern. Versuchen Sie, das Unbehagen zuzulassen und zu akzeptieren. Wenn Sie merken, dass Sie angespannt werden und sich gegen das Unbehagen innerlich auflehnen, nehmen Sie auch dies an. Versuchen Sie, Raum zu schaffen für alles, was Sie gerade erleben. Nehmen Sie alle Gefühle und Gedanken so an, wie sie sind, ohne sie zu verändern oder wegzuschieben. Sehen Sie Ihr Unbehagen als Wolke an, die über den Himmel zieht. Wenn Sie spüren, dass das Unbehagen langsam davonschwebt, lassen Sie es wie eine Wolke ziehen... Nehmen Sie sich noch einen Augenblick Zeit, um sich vorzunehmen, diese Art des akzeptierenden Umgangs mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen in Ihr Leben einfließen zu lassen. Beenden Sie nun die Übung, indem Sie tief durchatmen, die Augen öffnen und Ihre Aufmerksamkeit wieder bewusst Ihrer Umgebung zuwenden. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück auf diesen Raum und die Situation, in der Sie sich gerade befinden.

Als entscheidend für den Erfolg von Achtsamkeitsübungen gilt u.a. die Ernsthaftigkeit und Regelmäßigkeit, mit der sie ausgeführt werden (Weiss, Harrer & Dietz, 2010). Deswegen wird empfohlen, Achtsamkeitsübungen möglichst regelmäßig im Alltag zu praktizieren, z.B. durch häusliche Übungen. Dabei lassen sich drei grundsätzlich verschiedene Wege der Praxis unterscheiden (Weiss & Harrer, 2010):

- *Formale Praxis:* Regelmäßiges Praktizieren von Achtsamkeitsübungen (z.B. Atembeobachtung, Body-Scan, Akzeptanz-Übung) über längere Zeiträume hinweg;
- *Informelle Praxis:* Bewusst achtsame Ausführung von alltäglichen Aktivitäten, indem auf die Erfahrung im Hier und Jetzt fokussiert wird (z.B. Zubereitung einer Tasse Tee; Hausarbeiten; Fußweg zur Arbeit; Blick aus dem Fenster etc.);
- *Retreat:* Zeitlich befristete Auszeit, die dem Ausstieg aus dem Alltag, der inneren Einkehr und der Meditation dient. Retreats finden z.B. im Rahmen von Achtsamkeitstagen oder -wochenenden statt, oft in einem ländlich gelegenen Seminarhaus oder in einem Kloster.

4 Achtsamkeit in der Psychotherapie

4.1 Achtsamkeitsbasierte Therapiekonzepte

In den letzten Jahren hat das Konzept der Achtsamkeit einen regelrechten „Boom“ in Psychotherapie, Gesundheitsförderung, Beratung und Coaching erlebt. Diese Entwicklung wurde maßgeblich durch die Arbeiten von Jon Kabat-Zinn (2005; 2006; 2014) angestoßen, der Achtsamkeit als therapeutisches Angebot in der medizinischen Behandlung von chronisch kranken Patienten eingeführt hat. Das von ihm entwickelte, acht Sitzungen umfassende Gruppenprogramm *Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion* (Mindfulness Based Stress Reduction / MBSR) wird heute in zahlreichen Kliniken als ergänzendes Angebot bei der Behandlung vieler körperlicher, psychosomatischer und psychischer Erkrankungen eingesetzt. In zahlreichen Studien wurden positive Effekte des MBSR für unterschiedliche Erkrankungen und Behandlungssettings nachgewiesen (vgl. Grossman et al. 2004). In der mittlerweile sehr umfangreichen Fachliteratur werden vielfältige Anwendungsmöglichkeiten des Achtsamkeitstrainings dargestellt. Dabei reicht das Spektrum von den Themen Krebs, chronischer Schmerz, Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, Umgang mit schwierigen Emotionen, bis hin zu beruflichem Stress, persönlichen Krisen und Burn-out (Hölzel & Brähler 2015; Johanson 2006).

Heute setzen viele Psychotherapeuten achtsamkeitsbasierte Elemente im Rahmen ihrer Therapien ein. Häufig werden kleine Achtsamkeitsübungen (z.B. Body-Scan, Atembeobachtung) durch den Therapeuten angeleitet und im Anschluss gemeinsam mit dem Klienten reflektiert. Die während einer Übung gemachten Erfahrungen können z.B. ein Ausgangspunkt für weiterführende therapeutische Interventionen sein (vgl. z.B. Kim et al., 2015). Außerdem kann der Klient ermutigt werden, formale und informelle Achtsamkeitsübungen regelmäßig auch außerhalb der Therapiesitzungen zu praktizieren.

Zugleich hat Achtsamkeit eine wichtige Bedeutung für die Haltung des Therapeuten und die therapeutische Beziehung: Finke (2013) weist darauf hin, dass sich Achtsamkeit letztlich in einer therapeutischen Grundhaltung äußert, wie sie von Carl Rogers in seinem klientenzentrierten Ansatz und den drei Kernkonzepten Echtheit, Empathie und bedingungsloses Akzeptieren beschrieben wurde (vgl. z.B. Rogers 1972). Insofern kann die Gesprächspsychotherapie als genuin achtsamkeitsbasiertes Verfahren angesehen werden. Dabei ist Achtsamkeit nach Auffassung von Finke (2013) in dreierlei Hinsicht bedeutsam für den therapeutischen Prozess:

- Erstens ist die *Achtsamkeit des Therapeuten gegenüber dem Klienten* wesentlich. Der Therapeut ist gefordert, ein bedingungsloses Akzeptieren des Klienten zu realisieren, indem er versucht, dessen Äußerungen achtsam, präsent und nicht wertend wahrzunehmen. Darüber

hinaus äußert sich Achtsamkeit in dem Bemühen des Therapeuten um einführendes Verstehen (Empathie).

- Zweitens ist die *Achtsamkeit des Therapeuten sich selbst gegenüber* eine Voraussetzung für seine Echtheit und Kongruenz. Diese Selbstachtsamkeit basiert auf dem achtsamen, nicht wertenden und selbst-empathischen Registrieren spontaner Gedanken und Regungen.
- Drittens wird die *Selbstachtsamkeit des Klienten* in der Therapie gestärkt. Durch das einführende Verstehen des Therapeuten wird der Klient ermutigt, sich z.B. einem bestimmten Gefühl immer wieder achtsam zuzuwenden, um zunehmend verschiedene Nuancen und Bedeutungsfacetten dieses Gefühls zu entdecken.

Speziell in der Verhaltenstherapie wurden in den letzten Jahren in Anlehnung an das MBSR-Konzept von Kabat-Zinn (2006) auch spezifische achtsamkeitsbasierte Therapiekonzepte entwickelt. Hier ist insbesondere die *Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie* („Mindfulness Based Cognitive Therapy / MBCT) zu nennen, die speziell für depressiven Störungen konzipiert wurde (Segal, Williams & Teasdale 2008). Ziel dieses Therapiekonzepts ist es, das Rückfallrisiko bei Depression zu verringern und die Selbstheilungskräfte des Klienten zu aktivieren. Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie wird in der Regel als Gruppentherapie mit maximal 12 Teilnehmern durchgeführt und umfasst (ebenso wie MBSR) acht Sitzungen, die in wöchentlichem Abstand durchgeführt werden. Daneben gibt es die Möglichkeit, das Programm im Rahmen einer Einzeltherapie durchzuführen. In beiden Settings werden regelmäßig achtsamkeitsbezogene Übungen durchgeführt, um den Klienten die Aneignung einer achtsamen Haltung sich selbst und ihrem Erleben gegenüber zu erleichtern. Sie lernen dabei, weder zu grübeln noch sich abzulenken, sondern die Erfahrungen des jeweiligen Moments aus einer freundlich-distanzierten Haltung heraus bewusst wahrzunehmen. Parallel dazu kommen bewährte verhaltenstherapeutische Interventionen zum Einsatz, wie z.B. Psychoedukation, Selbstbeobachtung und Umgang mit automatischen Gedanken sowie Aufbau angenehmer Aktivitäten. Auf der Grundlage der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie wurde außerdem der Selbsthilfe-Ratgeber „Der achtsame Weg durch die Depression“ (Williams et al. 2011) erstellt, mit dessen Hilfe das Programm auch außerhalb einer Psychotherapie durchgeführt werden kann. Allerdings weisen die Autoren darauf hin, dass bei schweren depressiven Krisen und Suizidgedanken professionelle therapeutische Hilfe unbedingt erforderlich ist.

Eine weitere Form der Psychotherapie, in der Achtsamkeit eine zentrale Rolle spielt, ist die *Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)*. Wie auch bei anderen Ansätzen der kognitiven Verhaltenstherapie wird an dysfunktionalen Gedanken gearbeitet. Allerdings wird nicht versucht, den *Inhalt* der Gedanken zu verändern (z.B. „negative“ durch „positive“, „irrationale“ durch

„rationale“ Gedanken zu ersetzen). Das Ziel der Akzeptanz- und Commitment-Therapie besteht vielmehr darin, den Klienten darin zu unterstützen, auch unangenehme Empfindungen zuzulassen und zu erleben – „als das, was sie gegenwärtig sind“ (Hayes, Strosal & Wilson 2014). Hierzu werden kognitiv-verhaltenstherapeutische Strategien mit achtsamkeitsbasierten Techniken kombiniert. Der Klient wird in der Therapie angeleitet, belastende und dysfunktionale Gedanken und Gefühle akzeptierend („achtsam“) zu betrachten, ohne mit ihnen zu „verschmelzen“, und zwangsläufig sein Verhalten an ihnen auszurichten. Darüber hinaus beinhaltet eine Therapie nach dem ACT-Modell die Klärung von Werten und Lebenszielen, aus denen in der Therapie konkrete Handlungsabsichten („commitments“) abgeleitet werden.

Ein weiteres Psychotherapiekonzept, in dem Achtsamkeit eine zentrale Rolle spielt, ist die *Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)*. Die DBT wurde von Marsha Linehan (1996) speziell für Patientinnen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung entwickelt. Borderline-Patientinnen sind häufig emotional instabil; ihr Denken und Handeln in zwischenmenschlichen Beziehungen sowie sich selbst gegenüber ist stark beeinträchtigt. Häufig besteht ein hohes Suizidrisiko, viele Betroffene neigen zu autoaggressivem und selbstverletzendem Verhalten. Die DBT nutzt zum einen klassische Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie, wobei der Umgang mit Gefühlen, Selbstakzeptanz und das Training sozialer Kompetenzen im Mittelpunkt stehen. Daneben wird Achtsamkeit als Bewältigungsstrategie und Fertigkeit („skill“) vermittelt. Die Achtsamkeits-Techniken sollen den Patientinnen dabei helfen, sich selbst besser zu spüren und ihrer Wahrnehmung zu vertrauen. Dadurch sollen sie sich auch in für sie schwierigen Situationen sicher fühlen können, ohne sie zu bewerten oder entwerten zu müssen. Eine zentrale Voraussetzung der DBT ist eine tragfähige therapeutische Beziehung, insbesondere die Fähigkeit des Therapeuten zur Akzeptanz und zum wertschätzenden Umgang mit Lösungsversuchen und Verhaltensweisen der Patientinnen.

4.2 *Die Achtsamkeit des Therapeuten*

Wie bereits erwähnt, ist Achtsamkeit im Kontext von Psychotherapie und Beratung nicht nur im Hinblick auf die Achtsamkeitsförderung des Klienten bedeutsam. Zahlreiche Autoren weisen darauf hin, dass auch die Achtsamkeit des Therapeuten ein wesentlicher Aspekt ist. So wird z.B. im MBSR-Konzept sehr viel Wert auf die achtsame Haltung des Therapeuten gelegt. Dieser sollte selbst ein authentisches Rollenmodell für den Klienten sein. Die Glaubwürdigkeit des Therapeuten als „Lehrer“ für eine Schulung des Geistes sollte auf seinen persönlichen Erfahrungen mit Achtsamkeit beruhen und in einer Haltung von Akzeptanz, Empathie, Freundlichkeit und „liebender Güte“ zum Ausdruck kommen (Kabat-Zinn 2019; Wetzel 2014).

Allerdings gibt es auch viele Psychotherapeuten, die achtsamkeitsbasierte Übungen primär im Sinne einer Technik einsetzen, ohne selbst nennenswerte Erfahrungen mit Achtsamkeit zu haben und eine achtsame Haltung verinnerlicht zu haben (vgl. Segal, Williams & Teasdale 2008). Insbesondere stark strukturierte, manualisierte Therapieprogramme können zu einer eher pragmatischen, zielorientierten „Vermittlung“ von Achtsamkeit verleiten. Diese pragmatische therapeutische Nutzung von Achtsamkeitsübungen kann erfahrungsgemäß durchaus nützlich und hilfreich für den Klienten sein. Auf der anderen Seite kann Achtsamkeit ihre Wirkung dann am besten entfalten, wenn der Therapeut sie selbst vorlebt. Sie spiegelt sich dann in einer authentischen, wertschätzenden und präsenten therapeutischen Beziehung wider (Hick & Bean 2008). Die akzeptierende Haltung des Therapeuten dient dem Klienten als Modell, sich selbst und seinen abgelehnten Anteilen zuzuwenden, um sie besser zu verstehen und annehmen zu können (Weiss & Harrer 2010).

Darüber hinaus ist Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater auch in psychohygienischer Hinsicht bedeutsam. Heidenreich (2012) weist darauf hin, dass Menschen in helfenden Berufen (z.B. Psychotherapeuten, Ärzte und Sozialarbeiter) psychisch oft stark belastet sind, z.B. durch die häufige Konfrontation mit existenziellen Problemen, schwierigen Situation und Klienten sowie permanente, intensive Beziehungsarbeit. Aufgrund dieser Belastungen seien Menschen in helfenden Berufen besonders gefährdet, „auszubrennen“. Vor diesem Hintergrund haben Zarbock, Amman und Ringer (2019) ein spezielles Training für Therapeuten und Berater entwickelt, in dem *Achtsamkeitsgrundlagen für helfende Berufe* vermittelt werden (Mindfulness Basics for Helping Professions / MBHP). Die Autoren gehen davon aus, dass die Entwicklung und Kultivierung von Achtsamkeit eine wichtige professionelle Ressource darstellt: Einerseits dürfte sie es ermöglichen, Therapie und Beratung klientenorientierter und mehr „von Herzen kommend“ anzubieten. Andererseits sei Achtsamkeit ein Weg der Burnout-Prophylaxe, auf dem es dem Helfenden ermöglicht wird, immer wieder aufzutanken, Ruhe „inmitten des Sturms“ zu finden und bessere Möglichkeiten zur Empathie auch mit schwierigen Klienten zu finden (Zarbock, Amman & Ringer 2019, S. 23).

5 Fallbeispiele aus Psychotherapie und Beratung

5.1 Frau T.: „Jetzt, Gott, sei bei mir und gib mir Mut und Kraft!“

Die 59-jährige Lehrerin Frau T. kommt nach einem Aufenthalt in einer psychosomatischen Fachklinik in die ambulante Praxis. Sie berichtet, dass es ihr seit zwei Jahren psychisch sehr schlecht gehe. Nach einem Hörsturz habe sie

einen Tinnitus entwickelt. Außerdem fühle sie sich zunehmend depressiv, erschöpft, teilweise aber auch angespannt und wenig leistungsfähig. Deswegen macht sich Frau T. große Sorgen, wie sie ihren Berufsalltag als Lehrerin schaffen soll. Außerdem hat sie oft Angst vor dem Alter und ihrer Zukunft: „Irgendwie habe ich den Boden unter den Füßen verloren!“

Frau T. berichtet, als Einzelkind in einfachen Verhältnissen aufgewachsen zu sein. Rückblickend habe sie sich als Kind oft einsam gefühlt, die Eltern hätten wenig Wärme vermittelt, seien auch miteinander wenig liebevoll gewesen. Die Erziehung sei „sehr klar, katholisch und moralisch geprägt gewesen“. Nach dem Abitur habe sie Grundschulpädagogik studiert und dann als Förderschullehrerin gearbeitet. Der Beruf sei ihr immer sehr wichtig gewesen, sie habe sich sehr für die ihr anvertrauten Kinder eingesetzt. Sie habe auch mehrere längere Beziehungen zu Männern gehabt, derzeit sei sie aber ohne Partner und könne sich auch nicht vorstellen, sich wieder auf eine Beziehung einzulassen.

Frau T.s Beschwerden erfüllen die diagnostischen Kriterien einer mittelgradigen depressiven Episode. Bedeutsam ist dabei, dass Frau T. in ihrer Herkunftsfamilie und auch später nur unzureichend gelernt hat, mit eigenen Bedürfnissen, aber auch Belastungsgrenzen umzugehen. So konnten sich ungünstige kognitive Schemata entwickeln, wie z.B.: „Nur wenn ich etwas leiste, erhalte ich Anerkennung und Zuwendung“; „Gefühle sind überflüssig und lästig“; „Ich muss funktionieren, um etwas wert zu sein“. In Belastungssituationen reagiert Frau T. mit sozialem Rückzug und Selbstvorwürfen. Dadurch verschlechtert sich ihr Befinden im Sinne einer „depressiven Spirale“ immer weiter. Hierzu trägt auch ein Mangel an spezifischen sozialen Kompetenzen bei, wie andere um Unterstützung und Hilfe bitten können. Hinzu kommen somatische Beschwerden, (Hörsturz, Tinnitus, Kopfschmerzen), die Frau T. zusätzlich schwächen und verunsichern.

Frau T. berichtet, in der Klinik sei sie erstmals richtig in Kontakt mit ihren Gefühlen gekommen und habe „sehr viel geweint“. Ihr sei bewusst geworden, dass sie ihr Leben ändern müsse. Sie wolle jetzt durch die Therapie lernen, achtsamer mit sich selbst und ihren Bedürfnisse umzugehen und „sich besser abzugrenzen“, sowohl in privaten als auch in beruflichen Bereichen. Gemeinsam mit der Patientin wurden folgende Therapieziele entwickelt und vereinbart: (1) Verankerung positiver Aktivitäten im Alltag; (2) Achtsamkeit im Umgang mit eigenen emotionalen Bedürfnissen und Belastungsgrenzen; (3) Korrektur dysfunktionaler Überzeugungen, insbesondere zu den Themen „Leistung“ und Selbstwert“; (4) Lernen, Gefühle von Schwäche anzunehmen und zu zeigen; (5) Verbesserung der Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz.

In der Therapie lernt Frau T. mit Hilfe von Wochenplänen ihren Alltag bewusster wahrzunehmen und zu strukturieren. Dabei wird deutlich, dass sie v.a. in den Arbeitsphasen zu Hause am Schreibtisch ihren Körper überhaupt nicht wahrnimmt: „Ich sitze da und denke: Wie soll ich das alles schaffen!“

Dann arbeite ich los und merke erst nach drei Stunden, dass ich rasende Kopfschmerzen habe. Pausen mache ich keine, dann dauert ja alles noch länger!“ Schritt für Schritt lernt sie, sich kleine Pausen zu gönnen, in denen sie auch Yoga- und Achtsamkeitsübungen macht, die sie zum Teil aus ihrem Klinikaufenthalt kennt.

Die Therapiestunden werden regelmäßig von einer Body-Scan-Übung eingeleitet, die Frau T. als sehr wertvoll erlebt: „Es ist immer noch komisch für mich, mich so bewusst auf mich selbst zu konzentrieren. Oft komme ich von der Schule direkt in die Therapie und will das eigentlich nur hinter mich bringen. Dann habe ich schon einen Druck im Kopf oder Ohrensausen und Angst, das wird noch stärker. Aber nach der Achtsamkeitsübung fühle ich mich immer ruhiger und kann wieder besser durchatmen!“. Oft merkt sie dann allerdings auch Schmerzen deutlicher, was Ängste und Sorgen auslöst. Frau T. versucht unter Anleitung der Therapeutin, Sorgengedanken wie „Jetzt wird das immer schlimmer und bald bin ich nicht mehr arbeitsfähig“ als solche zu benennen und zu akzeptieren. Allerdings fällt ihr dies noch schwer.

Im Verlauf der Therapie erzählt Frau T., dass ihr die Achtsamkeitsübungen auch dabei helfen, sich in ihrem Glauben Kraft zu holen: „Ich sage mir dann: Jetzt, Gott, sei bei mir und gib mir Mut und Kraft!“. Dann merke sie, dass sie sich wieder mehr zutraue. Sie spreche jedoch nicht gerne über diese Dinge, da sie Angst habe, als „altmodisch“ oder „weltfremd“ beurteilt zu werden. Hier gelingt es ihr, durch die wohlwollende Akzeptanz der Therapeutin nach und nach zu einer höheren Selbstakzeptanz zu gelangen und ihre individuellen spirituellen Kraftquellen selbstbewusster zu nutzen.

5.2 Frau B.: „Meinen Körper von innen erspüren und annehmen.“

Die 25-jährige Lehramtsstudentin Frau B. ist wegen einer Essstörung und Depressionen in psychotherapeutischer Behandlung. Vor etwa zwei Jahren hat sie mit Diäten begonnen und vermehrt Sport getrieben. Sie sei unzufrieden mit ihrem Aussehen gewesen und habe dieses „verbessern“ wollen. Zunächst habe die Gewichtsabnahme gut funktioniert, dann habe sie jedoch Essattacken bekommen und begonnen zu erbrechen. In der Folge habe sie sich immer mehr von Freunden zurückgezogen und ihr Studium vernachlässigt. Sie habe auch niemandem, dem sie sich richtig anvertrauen könne, die Sorgen der Familie und des Partners erlebt sie als „zusätzliche Last“.

Frau B. hatte in ihrer Herkunftsfamilie offenbar nur wenige Möglichkeiten, den Umgang mit eigenen emotionalen Bedürfnissen zu lernen und ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln. Sie erlebte sich als „problemlos“ aber auch gleichzeitig als „wenig wichtig“. In der Familie wurde über Gefühle und Probleme nicht gesprochen. Frau B. lernte, eigene Bedürfnisse und Gefühle zurückzustellen und sich vorrangig um die Bedürfnisse anderer zu kümmern.

Daneben begünstigte sicher auch das kulturelle Schlankheitsideal und Frauenbild in unserer Gesellschaft die Entwicklung einer Essstörung.

Frau B. möchte nach einer stationären Behandlung ihr Studium abschließen und wünscht sich ambulante Hilfe, um nicht wieder in die Essstörung „abzurutschen“. Sie merke aber, dass sie sich mit dem in der Klinik erreichten Gewicht nicht gut fühle. Insbesondere ihren Bauch und Po lehne sie ab, sie könne sich nicht anfassen, Sexualität nicht mehr genießen und vermeide es, sich im Spiegel anzusehen. Außerdem fühle sie sich weiterhin oft unsicher im Umgang mit den eigenen Gefühlen und habe Schwierigkeiten in Beziehungen: „Ich habe Angst, andere zu enttäuschen“. Sie fühle sich außerdem in verschiedenen Situationen überfordert, „mache sich Druck“ und gerate in ungünstige Verhaltensweisen, wie „nicht für mich sorgen können, keine Lösungen finden können“. Dies wolle sie mit Hilfe der Therapie ändern. Vor diesem Hintergrund wurden gemeinsam mit der Klientin folgende Therapieziele formuliert: (1) Gewichtszunahme und -stabilisierung bei einem BMI von 19 bis 24; (2) ausgewogene und regelmäßige Ernährung; (3) Aufbau stimmungsfördernder und entspannender Aktivitäten; (4) Lernen, sich selbst und den eigenen Körper anzunehmen; (5) Korrektur dysfunktionaler Gedanken, vor allem bezüglich der Themen „Leistung“ und „Selbstwert“; (6) Lernen, eigene Gefühle und Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen und anderen mitteilen zu können.

Im Verlauf der Therapie kann sich Frau B. gut auf die therapeutische Arbeitsbeziehung einlassen. Sie füllt gewissenhaft Essprotokolle und Wochenpläne aus, zeigt sich aber immer wieder auch unsicher und stark belastet: „Ich weiß gar nicht, wie es weitergehen soll, es ist alles so viel“. Immer wieder müssen die Erwartungen von Frau B. im Hinblick auf „schnelle Erfolge“ relativiert werden, und sie muss ermutigt werden, auch kleine Fortschritte zu würdigen. Nach und nach gelingt es Frau B., sich aufrichtig mit der eigenen Biographie auseinanderzusetzen und die Entstehung ungünstiger Grundannahmen wie z.B.: „Ich muss perfekt sein und funktionieren!“ zu reflektieren. Ihr Essverhaltens normalisiert sich kontinuierlich, aber nur in kleinen Schritten. Zwar kann sie ihr Gewicht halten, aber die Einführung neuer, bislang „verbotener“ Lebensmittel traut sich Frau B. noch nicht zu.

Neben den störungsspezifischen verhaltenstherapeutischen Interventionen wird von Anfang an versucht, durch achtsamkeitsbasierte Interventionen die Wahrnehmung von Gefühlen und Körperempfindungen zu verbessern. Hierzu werden gemeinsam mit Frau B. zunächst einfache Atementspannungsübungen durchgeführt, was sich vor allem zu Beginn als schwierig erweist. Auf die Anregung, eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch zu legen, um so die Bewegung des Körpers beim Ein- und Ausatmen besser zu spüren, reagiert sie zunächst mit heftiger Ablehnung: „Ich kann mir doch nicht die Hand auf den Bauch legen, da denke ich nur die ganze Zeit darüber nach, wie fett ich geworden bin. Das will ich nicht spüren!“. Im weiteren Verlauf wird die Verantwortung für eine achtsamere und akzeptierende Körperwahrnehmung mehr in die

Hände der Klientin gelegt. Sie erhält einen Selbsthilferatgeber mit begleitender CD (Michaela Huber, „Der Innere Garten“), verbunden mit der Hausaufgabe, die dort beschriebenen Achtsamkeitsübungen selbständig und in ihrem eigenen Tempo durchzuführen. Frau B. berichtet, dass ihr vor allem die titelgebende Übung des „Inneren Gartens“ gut gefalle und sie diese regelmäßig abends durchführe, um zur Ruhe zu kommen. Außerdem habe sie begonnen, sich achtsamer zu duschen und abzutrocknen und dabei Kontakt zu ihrem Körper aufzunehmen, im Bewusstsein des gegenwärtigen Augenblicks. Frau B. empfindet es als sehr erstrebenswertes Ziel, ihren Körper weniger von außen zu betrachten und zu bewerten: „Ich möchte meinen Körper eher von innen erspüren und lernen, ihn nach und nach besser anzunehmen“.

5.3 Frau L.: „Ich kann jetzt ruhiger und würdevoller bleiben“

Frau L. ist 71 Jahre alt und nimmt im Rahmen eines Modellprojekts an einer achtsamkeitsbasierten Einzelberatung für Eltern erwachsener psychisch kranker Kinder teil². Frau L.s jüngster Sohn Pascal ist 32 Jahre alt und an Schizophrenie erkrankt. Pascal hat bereits mehrere Psychiatrieaufenthalte hinter sich; er hat jedoch keine Krankheitseinsicht und lehnt jede Art von Therapie ab. Frau L. hat ein hohes Verantwortungsgefühl gegenüber ihrem Sohn. Sie fühlt sich oft ohnmächtig und überfordert, gleichzeitig hat sie Schuldgefühle. Nachts kann sie oft nicht schlafen, weil sie von Sorgen, Ängsten und Grübeleien gequält wird. Seit einiger Zeit nimmt sie vor dem Schlafengehen ein starkes Beruhigungsmittel. Frau L. lebt mit der täglichen Angst, dass ihr Sohn durch seinen Verfolgungswahn wieder „so ausrastet“ und aggressiv wird, dass sie die Polizei und den Notarzt verständigen muss. Ihr Mann ist ihr keine Stütze, er bagatellisiert die Krankheit des Sohnes und fällt Frau L. sogar oft „in den Rücken“. Die Hauptverantwortung für Pascal bleibt immer bei Frau L., z.B. im Umgang mit Selbst- und Fremdaggressivität ihres Sohnes.

Zu Beginn der Beratung äußert Frau L. den Wunsch, sich besser von Pascal und seinen erkrankungsbedingten Problemen abgrenzen zu können. Sie sehnt sich vor allem nach mehr Ruhe und Frieden im Alltag. Gemeinsam mit der Beraterin werden folgende konkrete Beratungsziele und -themen formuliert: (1) Raum und Zeit haben, sich erlebte Belastungen „von der Seele reden“ zu können; (2) sich über die eigenen Gefühle klar werden und sie benennen zu können; (3) besser für sich selbst sorgen; (4) Loslassen lernen: Annehmen und Akzeptanz der eigenen Lebenssituation; (5) Sich besser abgrenzen, Nein-Sagen lernen. Darüber hinaus wird mit Frau L. vereinbart, dass in jeder

² Es handelte sich um ein Pilotprojekt, in dem der klientenzentrierte Beratungsansatz mit dem Achtsamkeitskonzept von Kabat-Zinn (2014) verknüpft wurde. Eine ausführliche Darstellung des Beratungskonzepts und des Fallbeispiels findet sich bei Knüver und Jungbauer (2015).

Beratungssitzung eine Achtsamkeitsübung durchgeführt wird und dass sie Übungen auch täglich als „Hausaufgabe“ praktiziert.

Im Verlauf von acht Beratungssitzungen macht Frau L. deutliche Fortschritte im Sinne der Beratungsziele. Rückblickend bekundet Frau L., dass die Beratungsgespräche für sie immer sehr „erleichternd“ gewesen seien und dass sie sich anschließend „sehr gut gefühlt“ habe. Besonders wichtig ist es für sie, eigene Gefühle achtsamer wahrnehmen, benennen und einordnen zu können. Dadurch könne sie sich innerlich besser von Sorgen, Ängsten und Selbstvorwürfen distanzieren und diese loslassen. Außerdem schaffe sie es zumindest teilweise, auch im Kontakt mit ihrem Sohn gelassener und abgeklärter zu reagieren. Im Sinne von Achtsamkeit versucht Frau L., in schwierigen Situationen „bewusst ruhig zu bleiben und eine würdevolle Haltung beizubehalten“. Hierbei würden ihr u.a. die in den Beratungssitzungen eingeübten Atemübungen helfen. Generell hat sie die Atemübungen verstärkt in ihren Alltag eingebaut. Trotzdem schafft sie es nicht in jeder stressigen Situation, ruhig und gelassen zu bleiben: „Da hilft manchmal trotzdem nur Schreien!“ Frau L. hat jedoch auch gelernt, dass Achtsamkeit auch bedeutet, die eigene „Inkonsequenz“ zu akzeptieren und keine Schuldgefühle deswegen zu haben. Diesen Gedanken empfindet sie als sehr entlastend. In Bezug auf die Zusammenarbeit und das Verhältnis zur Beraterin äußert sich Frau L. sehr positiv: „Ich fühlte mich angenommen, so wie ich bin“. Für die Zukunft hat sie sich vorgenommen, die neu gelernten Achtsamkeitsübungen weiter regelmäßig praktizieren. Sie wünscht sich, dadurch ihre neue „würdevolle“ Haltung beibehalten zu können.

6 Schlussbetrachtung

In den letzten 20 Jahren hat das aus der spirituellen Tradition des Buddhismus stammende Konzept der Achtsamkeit in den westlichen Ländern einen regelrechten „Boom“ erlebt. Heute gilt Achtsamkeit in vielen unterschiedlichen Bereichen als Weg zu einem gelingenden Leben, spirituellem Wachstum und seelischer Gesundheit. Dabei reicht das Spektrum der Anwendungspraxis von Selbsterfahrungs-Workshops über die Erziehungs- und Lebensberatung, Prävention und Therapie bis hin zum Führungskräfte-seminar zur „life-work-balance“. Nicht zuletzt die Psychotherapie hat das Thema Achtsamkeit für sich entdeckt. In diesem Zusammenhang schrieb der amerikanische Psychotherapeut Christopher K. Germer bereits im Jahr 2005:

„Worin liegt die derzeitige Bedeutung des Themas Achtsamkeit? Möglicherweise sind wir ja Zeugen der Entstehung eines einheitlicheren Modells von Psychotherapie. Wir werden sehr wahrscheinlich weitere Forschungsbefunde erhalten, die Achtsamkeit als Schlüsselement im Behandlungsprozess identifizieren – nicht nur als entscheidenden Faktor für die

therapeutische Beziehung, sondern auch als eine Technologie für Psychotherapeuten, um ihre professionellen Kompetenzen und ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern. Achtsamkeit könnte deswegen zu einem Konstrukt werden, das klinische Theorie, Forschung und Praxis näher zusammenbringt und dabei hilft, Privatleben und Berufstätigkeit von Therapeuten miteinander zu versöhnen.“ (Germer 2005, p. 11; Übers. d. Verf.)

Rund 20 Jahre später kann man feststellen, dass sich das Achtsamkeitskonzept in der Psychotherapie bewährt und etabliert hat. Die Entwicklung achtsamkeitsbasierter therapeutischer Konzepte ist mittlerweile weit fortgeschritten. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeitspraxis einen enormen Einfluss auf das Bewusstsein, die Befindlichkeit und die Bewältigungsressourcen von Klienten ausüben kann. Auch die in diesem Kapitel dargestellten Fallbeispiele illustrieren, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen bei sehr unterschiedlichen Klienten und Problemkonstellationen wirksam eingesetzt werden können. Sie machen überdies deutlich, dass Achtsamkeit ihre Wirksamkeit dann am besten entfalten kann, wenn sie im Kontext einer achtsamen therapeutischen Beziehung zum Tragen kommt und sich in einer bedingungslos akzeptierenden, empathischen Haltung des Therapeuten zeigt (vgl. Finke, 2013).

Allerdings gibt es auch kritische Stimmen. Einige Autoren kritisieren, dass die Achtsamkeitspraxis in Psychotherapie und Beratung oft weitgehend aus ihrem ursprünglichen spirituellen Kontext herausgelöst ist. Dadurch werde sie auf eine bloße Behandlungstechnik im Rahmen einer effizienzorientierten „Reparaturmedizin“ reduziert. Dies verweist auf einen grundsätzlichen Widerspruch zwischen Achtsamkeit und ihrem säkularen Anwendungskontext: Achtsamkeit, Spiritualität, Nicht-Bewerten und die Akzeptanz dessen, was ist, stehen offensichtlich in einem Spannungsverhältnis zum Leistungs- und Ökonomieprinzip unserer Kultur (Doepke, 2015). Der achtsamkeitsbasierte Leitgedanke der Veränderung durch „Nicht-Verändern-Wollen“ steht in gewisser Weise für einen Paradigmenwechsel in Psychotherapie und Beratung (Weiss & Harrer 2010). Insofern könnte die Integration des Achtsamkeitskonzepts in Psychotherapie, Beratung und Medizin auch einen grundlegenden wertebezogenen Diskurs in unserem Gesundheitssystem anregen.

Literatur

Baer, R.A./Smith, G.T./Lykins, E./Button, D./Krietemeyer, J./Sauer, S./Walsh, E./Duggan, D./Williams, J.M.J. (2008): Construct validity of the five-facet mindfulness questionnaire in meditation and non-meditating samples. *Assessment*, 15 (3), S. 329-342.

- Bents, H./Gschwend, M./Mander, J. (Hrsg.) (2020): Achtsamkeit und Selbstmitgefühl: Anwendungen in der psychotherapeutischen Praxis. Berlin: Springer.
- Beuthel, H./Grimm, I.-U./Silberzahn-Jandt, G./Roser, T./Gratz, M./Kunze-Wünsch, E./Nau, H. (2014): Psychosoziale Begleitung von Sterbenden und Angehörigen. In: Kränzle, S./Schmidt, U./Seeger, C. (Hrsg.): Palliative Care: Handbuch für Pflege und Begleitung. Berlin: Springer. 5. Aufl., S. 35-72.
- Borasio, G.D. (2011): Über das Sterben. Was wir wissen – was wir tun können – wie wir uns darauf einstellen. München: C.H. Beck.
- Bucher, A.A. (2009): Psychologie des Glücks. Handbuch. Weinheim: Beltz.
- Bucher, A.A. (2014): Psychologie der Spiritualität. Weinheim: Beltz. 2., vollständig überarbeitete Aufl.
- Doepke, M. (2015): Säkulare Ethik und Achtsamkeit als Lebenspraxis. In Hölzel, B./Brähler, C. (Hrsg.): Achtsamkeit mitten im Leben. München: O.W. Barth, S. 305-322.
- Emmons, R.E./Cullough, M.E. (Hrsg.) (2004): The Psychology of Gratitude. New York: Oxford University Press.
- Finke, J. (2013): Das Therapieprinzip Achtsamkeit und seine verschiedenen Aspekte in der Personenzentrierten Therapietheorie. Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung, 3/2013, S. 131-135.
- Freud, S. (1981): Die Zukunft einer Illusion. In: Gesammelte Werke. Werke aus den Jahren 1913–1917, Bd. XIV. Frankfurt a.M.: Fischer. 8. Aufl.
- Frick, E./Roser, T. (Hrsg.) (2009): Spiritualität und Medizin. Gemeinsame Sorge um den kranken Menschen. Stuttgart: Kohlhammer.
- Germer, C.K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In: Germer, C.K./Siegel R.D./Fulton P.R. (Hrsg.): Mindfulness and Psychotherapy. New York: The Guilford Press, S. 3-37.
- Grawe, K. (1994): Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe.
- Grom, B. (2012): Religiosität/Spiritualität – eine Ressource für Menschen mit psychischen Problemen? Psychotherapeutenjournal, 3/2012, S. 194-201.
- Hayes, S.C./Strosal, K.D./Wilson, K.G. (2014): Akzeptanz- & Commitment-Therapie: Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Heidenreich, T. (2019): Geleitwort. In: Zarbock, G./Amman, A./Ringer, S. (Hrsg.): Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater. Weinheim: Beltz, S. 8-9.
- Heidenreich, T./Michalak, J. (2013): Die „dritte Welle“ der Verhaltenstherapie. Weinheim: Beltz.
- Hick, S.F./Bean, T. (Hrsg.) (2008): Mindfulness and the Therapeutic Relationship. New York: Guilford Press.
- Hölzel, B./Brähler, C. (Hrsg.) (2015): Achtsamkeit mitten im Leben. München: O.W. Barth.
- Huber, M. (2010): Der innere Garten: Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Übungen mit CD. Paderborn: Junfermann. 4. Aufl.

- Huppertz, M. (2011): Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. 85 Anleitungen für die Praxis. Paderborn: Junfermann.
- Husmann, B./Nass, O. (2015): Spannungsregulation und Achtsamkeitsförderung sind zentrale psychotherapeutische Kompetenzen. *Psychotherapeutenjournal*, 1/2015, S. 4-12.
- Kabat-Zinn, J. (2003): Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, S. 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005): Zur Besinnung kommen: Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiamt: Arbor.
- Kabat-Zinn, J. (2014): Jeder Augenblick kann dein Lehrer sein: 100 Momente der Achtsamkeit. München: O.W. Barth.
- Kabat-Zinn, J. (2019): *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knaur.
- Kim, T./Echelmeyer, L./Engberding, M. (2015): *Imagination in der Verhaltenstherapie*. Berlin: Springer. 2. Aufl.
- Knüver, A.K./Jungbauer, J. (2015): Konzeption und Erprobung eines achtsamkeitsbasierten Einzelberatungskonzepts für Eltern schizophrener erkrankter Menschen. In: Lammel, U.A./Trost, A./Jungbauer, J. (Hrsg.): *Klinisch-therapeutische Soziale Arbeit. Grundpositionen, Forschungsbefunde, Praxiskonzepte*. Dortmund: Borgmann, S. 189-200.
- Krampen, G. (2013): *Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention*. Göttingen: Hogrefe. 3., überarbeitete und erweiterte Aufl.
- Lammers, C.H. (2015): *Emotionsfokussierte Methoden. Techniken der Verhaltenstherapie*. Weinheim: Beltz.
- Linehan, M. (1996): *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.
- Lohmann, B./Annie, S. (2018): *Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie: Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen*. Stuttgart: Schattauer.
- Post, G.S. (2005): Altruism, happiness and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioural Medicine*, 12, S. 66-77.
- Reddemann, L./Wetzel, S. (2011): *Der Weg entsteht unter deinen Füßen: Achtsamkeit und Mitgefühl in Übergängen und Lebenskrisen*. Freiburg i. Br.: Kreuz-Verlag. 5. Aufl.
- Risch, A.K./Stangler, U./Heidenreich, T./Hautzinger, M. (2012): *Kognitive Verhaltenstherapie bei rezidivierender Depression*. Berlin: Springer.
- Rogers, C. R. (1972): *Die nicht-direktive Beratung*. München: Kindler.
- Schweiger, U./Sipos, V. (2011): *Therapie der Essstörung durch Emotionsregulation*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Segal, Z.V./Williams, J.M.G./Teasdale, J.D. (2008): *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention*. Tübingen: dgvt-verlag.
- Tausch, R. (1996): *Hilfen bei Stress und Belastung*. Reinbek: Rowohlt.
- Thich Nhat Hanh (1998): *Schritte der Achtsamkeit*. Freiburg: Herder Spektrum. 8. Aufl.

- Utsch, M./Bonelli, R./Pfeifer, S. (2014): Psychotherapie und Spiritualität. Mit existenziellen Konflikten und Transzendenzerfahrungen professionell umgehen. Berlin: Springer.
- Utsch, M. (2015): Spiritualität: Bewältigungshilfe oder ideologischer Fanatismus? Umgang mit religiös-spirituellen Ressourcen und Bedürfnissen in der Psychotherapie – Teil I. *Psychotherapeutenjournal*, 4/2015, S. 347-351.
- Weiss, H./Harrer, M. (2010): Achtsamkeit in der Psychotherapie. Verändern durch „Nicht-Verändern-Wollen“ – ein Paradigmenwechsel? *Psychotherapeutenjournal*, 1/2010, S. 14-24.
- Weiss, H./Harrer, M. (2014): Das Achtsamkeits-Übungsbuch: Für Beruf und Alltag. Stuttgart: Klett-Cotta. 5. Aufl.
- Weiss, H./Harrer, M./Dietz, T. (2010): Das Achtsamkeitsbuch. Stuttgart: Klett-Cotta. 2. Aufl.
- Wetzel, S. (2014): Achtsamkeit und Mitgefühl. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Williams, M./Teasdale, J./Segal, Z./Kabat-Zinn, J. (2011): Der achtsame Weg durch die Depression. Freiamt: Arbor. 3. Aufl.
- Younger, J.W./Piferi, R.L./Jobe, R.L./Lawler, K.A. (2004): Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, S. 837-855.
- Zarbock, G./Amman, A./Ringer, S. (2019): Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater. Weinheim: Beltz. 2. Aufl.

Notizen zur Relevanz von Religion und Spiritualität in Palliative Care

Rainer Krockauer

In diesem Kapitel³ werden die Bedeutung und der Stellenwert von Religion und Spiritualität herausgestellt, insbesondere im Blick auf die damit verbundenen Sinn- und Hoffungsressourcen von Klienten und Mitarbeitenden hospizlich-palliativer Einrichtungen. Die Erfahrungen und wissenschaftlichen Studien in diesem Feld lehren, wie wichtig diese Ressourcen für eine professionelle Arbeit im Feld von Palliative Care sind, ja, dass einerseits diese ohne eine spirituelle Grundlage gar nicht denkbar und zu leisten ist und dass andererseits Religionen, vertreten etwa durch Seelsorgerinnen und Seelsorger, zu dieser Grundlage Entscheidendes und Maßgebliches beizutragen haben. Palliative Care eröffnet somit den Raum und die Aufmerksamkeit für religionsgebundene wie religionsungebundene Spiritualitäten, die vor Ort aufeinander bezogen sind und sich gegenseitig bereichern können.

1

Konkret und anschaulich wird die Relevanz von Religion und Spiritualität in hospizlichen Einrichtungen dann, wenn vor Ort Religionsvertreter, z.B. Seelsorgerinnen und Seelsorger, konstitutiv in palliative Versorgungsprozesse eingebunden sind und sich ihre religionsgebundene Spiritualität mit den religionsgebundenen wie -ungebundenen Spiritualitäten von Klienten, Klientinnen und Mitarbeitenden vor Ort zu verständigen hat. Kurzum: Wenn es gilt, das eigene spirituelle, z.B. christliche, Profil kooperativ, komplementär und dialogisch in den Gesamtversorgungsprozess einzubringen. Hier keinen Deutungsvorrang zu beanspruchen und für die spirituellen Zugänge anderer offen zu sein, ja von ihnen zu lernen, wird zur lehrreichen Erfahrung, gerade für eine in diesem Kontext angesiedelte Seelsorge.

Hinzu kommt: Gerade „an der Kante zwischen zwei Welten“ (Saunders 1999: 146) scheinen sich religionsgebundene Gewissheiten so und so auf radikale Weise zu relativieren. So zumindest behauptet es die Seelsorgerin M. Renz in ihren empirisch untersuchten Begegnungen in der Sterbebegleitung.

³ Das vorliegende Kapitel ist die überarbeitete und aktualisierte Fassung eines andernorts bereits publizierten Buchbeitrags (Krockauer 2018a).

„Ob Menschen spirituelle Erfahrungen machten oder nicht“, so resümiert sie, „schien weniger von einer bestimmten Glaubenszugehörigkeit, Kirchnähe oder Meditationspraxis abzuhängen als vielmehr von einer letzten Offenheit – und vielleicht auch von einem Faktor ‚unbekannt‘, den ich hier als Gnade bezeichne“ (Renz 2006: 47). Wenn diese Wahrnehmung zutrifft, verändert das die Prioritäten einer religionsgebundenen spirituellen Begleitung im palliativen Kontext. Wichtig wird dann besonders, Menschen durch Rückbindung an spirituelle Quellen der christlichen Religion für diesen Faktor ‚unbekannt‘, sprich für die Gnade Gottes, zu öffnen und sie dementsprechend zu begleiten (Fuchs 2010: 189).

In den Handlungsfeldern von Palliative Care sind also unzweifelhaft intensive Erlebnisräume von *gelebter* Religion und Spiritualität auszumachen. Gerade im Blick auf ein persönliches und spirituell angenommenes Sterben, so H. Lutterbach, sprechen Pflegeheime, „ambulante Hospizdienste, überdies Tageshospize, Palliativstationen oder stationäre Hospize ihre eigene Sprache. Ohne Übertreibung dürfen sie als weiteres Beispiel für die ‚gelebte Religion‘ in Deutschland im dritten Jahrtausend gelten“ (Lutterbach 2014: 130). Als anwendungsorientierter Theologe, der seit vielen Jahren in der palliativen Altenheimseelsorge engagiert ist, teile und unterstreiche ich seine Diagnose. Mich beschäftigt dabei vor allem die dort geforderte Kommunikation und Kooperation zwischen den Professionen (und ihren Fachdisziplinen). Weil die Frage nach Spiritualität und spiritueller Begleitung ein wichtiges Querschnittsthema aller Professionen in Palliative Care ist (Wasner/Pankofer 2014), drängt sich die Frage nach der Qualität der Kooperation von Religionsvertretern mit den maßgeblichen anderen Akteuren geradezu auf, v.a. in der Teamarbeit und im Blick auf spirituelle Begleitung. Das betrifft die interkonfessionelle, die interreligiöse und auch die interspirituelle Kooperation. Diese dreifache Kooperationsnotwendigkeit erfordert, so meine These, ein eigenes kontextuell-theologisches Profil von Seelsorge, welches im Folgenden in einem ersten Zugang als „palliative Seelsorge“ bezeichnet wird (Krockauer 2018b).

2

Der Begriff *Palliative Care* kennzeichnet sowohl das Feld entsprechender hospizlich-palliativer Einrichtungen und Dienste wie die ihnen zugrundeliegende Haltung und die dahinterstehende Idee. In der deutschsprachigen Hospizbewegung, in der ein Zusammenwachsen von Bürgerbewegung und Palliativmedizin erfolgt ist, umschreibt der Begriff das leitende Konzept eines multiprofessionellen Versorgungs- und Begleitungsnetzes in der Hospizarbeit. Wo beispielsweise Seelsorge in dieses eingebunden ist, hat das auch eine weitreichende Bedeutung für deren Theologie.

Spiritualität bzw. spirituelle Begleitung („spiritual care“) markiert einen von vier Kernbereichen von palliativer Versorgung (neben physical, mental und social care). Als anthropologische Grundkonstante (Roser 2014: 135) bezieht sich Spiritualität sowohl auf den Bedarf und die Haltung von Betroffenen wie auch auf die der Professionellen. Ich folge dem Ansatz, von einem offenen Spiritualitätsverständnis ausgehend, die Begriffe „Spiritualität“ und „Religion“ bzw. „Religiösität“ nicht synonym zu verwenden, stattdessen

„Spiritualität als ein Gesamtkonzept zu verstehen, welches Religion bzw. Religiösität miteinschließt. [...] In den Blick gerückt wird mit der Betrachtung des Themas Spiritualität somit allgemein die subjektive Suche des Menschen nach Sinn und Transzendenz, seine Sehnsucht nach Identität, Ganzheit und Erfüllung, nach Befreiung und Heilung, aber auch die Art und Weise, in der Menschen ihr Leben verstehen [...]“ (Höver 2011: 118).

– gerade dann, wenn dieses existentiellen Bedrohungen ausgesetzt ist.

Religion (als ein „Gefäß für Spiritualität“) hat in diesem spezifischen Kontext den Auftrag, „dass Menschen aus ihrem Sinnverlangen und ihren religiösen Ahnungen heraus zu einer sie persönlich erfüllenden Spiritualität finden“ (Weiher 2009: 30). Es ist ihren Vermittlern aufgetragen, ihren kostbaren Schatz an Lebensdeutung und -hilfe kreativ in die Sprache und Erfahrung der betroffenen Menschen zu übersetzen und zu übergeben. Daran hängt im Entscheidenden die Plausibilität von Religion in diesem Kontext. Dieser Tradierungsvorgang braucht eine Theologie bzw. konkret vor Ort eine Seelsorge, die sich ganz auf die Orte und die Idee von Palliative Care einlässt, sich für die religionsungebundenen Spiritualitäten öffnet bzw. mit zuständig weiß und sich zugleich für das Potential einer mit der eigenen Religion und Konfession verbundenen Spiritualität stark macht (Krockauer 2023b).

3

Ausgangspunkt von Palliative Care bildet eine multidimensionale Schmerzwahrnehmung und -behandlung, die den körperlichen, emotionalen, sozialen und spirituellen Schmerz umfasst. Das damit verbundene „palliative“ Behandlungskonzept meint wortwörtlich, einen sorgenden, umhüllenden, multidisziplinären und –professionellen *Mantel* um bzw. unter einen Menschen zu legen (Saunders 1999: 147). Daraus wurde ein Denk- und Handlungskonzept, das die daran beteiligten Professionen und Disziplinen, die Palliativmedizin wie eine palliative Seelsorge, maßgeblich beeinflusst, sie fortan dynamisch aufeinander bezieht und ihre jeweilige Entwicklung im Blick auf eine *kooperative, komplementäre und dialogische* Kompetenz anstößt.

Kooperativ statt solitär!

Kooperation als intendierte, reflektierte und vollzogene Zusammenarbeit von Personen lebt von der Nachbarschaft zu anderen Professionsvertretern, setzt Interesse an ihrer Logik und ihrem Handwerkszeug und die Bereitschaft voraus, mit ihnen und von ihnen zu lernen. In palliativen Prozessen, in denen die dort angesiedelten Professionen ineinander verwoben und verstrickt sind und doch jeweils etwas Eigenes zum Ganzen beizutragen haben, passiert vielerorts, gerade in der Teamarbeit, Beispielhaftes und Wegweisendes. Die dort gegebene „radikale Betroffenenorientierung“ (Heller 2015: 118) im Angesicht der unmittelbaren Grenze des Todes erzwingt regelrecht die Kooperation. „Die Bedürfnisse und Bedarfe der Betroffenen sind Anlass und Ausgang, sich buchstäblich zusammzusetzen, um sich auseinander zu setzen“ (ebd.: 118). Diese Eingebundenheit verändert auch die Seelsorgenden, fördert und fordert die Abkehr von solitären oder selbstbezogenen Selbstverständnissen und lässt sie die Gelegenheit ergreifen, mit allen Menschen guten Willens zu kooperieren, um „etwas zu schaffen, das sie allein nicht schaffen könnten“ (Sennett 2012: 17).

Komplementär statt exklusiv!

Was aber Denken und Handeln in besonderer Weise verändert, ist, dass in diesen hospizlichen „Sorgekulturen am Lebensende [...] die einzelne Person [...] in ihrem sozialen Lebenszusammenhang gesehen wird. Die ‚care unit‘ ist also das soziale System, nicht allein das Individuum“ (Heller 2015: 121). Ein in der Tat „revolutionärer“ Ansatz, so Heller, der hier zum Vorschein kommt. Denn so wie der Sterbende in seiner lebensweltlichen ‚care unit‘ gesehen wird (Familie, Biografie o.a.), so korrespondiert damit notwendigerweise die des palliativen Begleitungsteams. Heller arbeitet heraus, dass die in den „care units“ gebotene Interprofessionalität eine auf wechselseitige Komplementarität hin ausgelegte sein muss. Das lässt sich beispielsweise an den lokalen multiprofessionellen Teams (z.B. Palliativteams in Kliniken) studieren. Seelsorgerinnen und Seelsorger, die in diese eingebunden sind, können gar nicht anders, als jegliche Exklusivitätsvorstellung aufzugeben und ihre Theologie in der Kooperation komplementär auszurichten, d.h. die eigenen Inhalte auf die anderen zu beziehen und sich von diesen her verstehen zu lernen. Grundvoraussetzung dafür ist schlicht und einfach aufrichtiges Interesse und die neugierige Bereitschaft zur Anteilnahme am Denken und Handeln der anderen.

Dialogisch statt monologisch!

Eine kooperativ ausgerichtete und komplementär angelegte Seelsorge entgeht systemisch irrelevanten Gastspielen, in denen ihre Inhalte eingeflogen oder monologisch aufgeführt werden. Sie setzt sich vielmehr dialogisch den Fragen von Klientinnen, Klienten und Mitarbeitenden aus, ist in Alltagsdiskurse in Behandlungsprozessen verwickelt und aufgefordert, ihren ureigenen Beitrag dazu konstruktiv-kreativ zu leisten. Seelsorge kann dann zum integralen Bestandteil von Palliative Care werden, wenn ihre Originalität um ihrer Inhaltlichkeit nachgefragt wird. Und in der Tat: Seelsorge (als angewandte Theologie) bekommt in den Alltagsvollzügen (z.B. bei der Verabschiedung von Verstorbenen) ausreichend Raum, ein inhaltlich glaubwürdiges Profil zu zeigen. Die Chance ist groß, denn Religion ist und bleibt, so E. Weiher, „die einzige Art, ... im Tod nicht einfach zu verlöschen, sondern zu neuem, ganz anderem Leben zu gelangen“ (Weiher 2009: 293). Diese entgrenzende Originalität erreicht in den besonderen Momenten in palliativer Begleitung verborgenste Winkel, denn sie schließt auch Menschen mit ein, „die diese Dimension gar nicht anerkennen und dennoch ein Teil davon sind“ (Saunders 1999: 147).

4

Exemplarisch zeigen lässt sich das an einer in Palliative Care gebotenen spirituellen Begleitung. Diese lässt sich nicht allein, wie zu zeigen versucht wurde, auf eine religionsgebundene spirituelle Begleitung beschränken, sondern ist weiter zu fassen. Oft ergeben sich daraus „beträchtliche Schnittfelder für Kooperation, aber auch potenzielle Konfliktfelder“ (Roser 2014: 134), besonders zwischen Seelsorge und Sozialarbeit. Eine palliative Seelsorge steht vor diesem Hintergrund vor der doppelten Herausforderung, die spirituelle Mitverantwortung anderer Professionen zu fördern und zugleich ihrer eigenen Botschaft glaubwürdig Raum und Sprache zu geben. Dass spirituelle Begleitung in der aktuellen Praxis von der Erstverantwortung her mehr den Seelsorgerinnen und Seelsorgern zugeordnet und übertragen ist, bedeutet nicht, dass nicht auch die anderen Professionen an der spirituellen Begleitung mitverantwortlich beteiligt sind.

Entscheidend wird von daher künftig die kommunikative Verständigung über das jeweilige professionelle Proprium, den damit verbundenen Zuständigkeitsbereich und eine entsprechende arbeitsteilige Kooperation. Zur wichtigen Grundkompetenz von palliativen Theologinnen und Theologen wird deren eigene Qualifizierung im Blick auf die Wahrnehmung und Förderung einer religionsungebundenen Spiritualität, auch durch aktive Rezeption von Spiritualitätsdiskursen in den Nachbardisziplinen, aber auch im aktiven Bemühen, Anschlussstellen in der eigenen religionsgebundenen Spiritualität kenntlich zu

machen (z.B. im Diskurs über Achtsamkeit oder Kultursensibilität in der Pflege).

Am Ende dieses kurzen Aufrisses drängt sich einem noch die Frage nach dem spezifisch christlichen Profil im spiritualitätsoffenen Raum des hospizlich-palliativen Kontextes auf. In diesem spezifischen Kontext, der aufgrund einer radikalen Betroffenenorientierung keine solitäre, exklusive oder monologische Präsenz verträgt, ist eine überzeugende Begründung für die dort gebotene soziale Diakonie gefragt. Wie für viele Felder sozialcaritativen Engagements ist gerade in Palliative Care H. J. Höhn zuzustimmen:

„Entscheidend für Christen ist nicht, dass sie den Unterschied zu anderen Akteuren, Gemeinschaften und Religionen in unserer Gesellschaft herausstellen. Entscheidend christlich ist es, für das einzustehen, was alle Menschen verbindet, eint und einander gleich macht. [...] Das neutestamentliche Bildwort vom ‚Licht der Welt‘ (Mt 5,13–16) macht dieses Andere des Christseins deutlich: Wer direkt in eine Lichtquelle schaut, wird entweder geblendet oder muss die Augen zukneifen – und sieht nichts! Erst wenn man eine Lichtquelle dazu nutzt, etwas auszuleuchten oder anzustrahlen, erfüllt sie einen wohltuenden Zweck. Ansonsten bleibt sie ein folgenloser Selbstzweck. Wenn Christen etwas ausstrahlen, dann rücken sie ihre Umwelt in ein anderes, besseres Licht. Sie machen das Beste an den anderen sichtbar – nicht an sich selbst“ (Höhn 2010: 300; 307f)!

In der Tat: Eine palliative Seelsorge setzt ihre kooperative, komplementäre und dialogische Kompetenz ein, um das Beste in den Menschen, die als Sterbende oder Trauernde begleitet werden, v.a. eine letzte Offenheit, möglich zu machen. Aber sie setzt diese Kompetenzen auch ein, um es den Kolleginnen und Kollegen im Team möglich zu machen, dass sie ihr Bestes einsetzen können, zum Gelingen des Ganzen. Und das geschieht oft genug zunächst nur durch achtsames Dabeisein, aufmerksames Zuhören und aktive Ermutigung zur Zusammenarbeit. Eine so verstandene palliative Seelsorge ist mehr denn je gefragt, begehrt, geschätzt – denn es ist eine im wahrsten Sinne des Wortes anschauliche Seelsorge, eine ganz konkrete Sorge um die Seele (Krockauer 2023a).

Literatur

- Fuchs, O. (2010): Seelsorge. In: Bucher, R./Fuchs, O./Krockauer, R. (Hrsg.): Es geht nichts verloren. Ottmar Fuchs im Gespräch mit Rainer Bucher und Rainer Krockauer. Würzburg: Echter, S. 186–206.
- Heller, A. (2015): Sorgekulturen des Sterbens. Hospizlich-palliative Kultur vom Krankenhaus bis zur Kommune. In: Theologisch-Praktische Quartalsschrift 163, S. 115–122.

- Höhn, H.-J. (2010): Soziale Diakonie – kulturelle Diakonie. Vom entscheidend Christlichen. In: Pastoralblatt, Heft 10, S. 300–308.
- Höver, G. (2011): Spiritualität und Menschenwürde in der Begleitung am Lebensende. In: Bödiker, M. L./Graf, G./Schmidbauer, H. (Hrsg.): Hospiz ist Haltung. Kursbuch Ehrenamt. Ludwigsburg: der hospiz verlag, S. 114–119.
- Krockauer, R. (2018a): Religion und Spiritualität in Palliative Care. In: Heimerl, T./Kügler, J. (Hrsg.): Eine bessere Welt – ohne Religion? Würzburg: Echter, S. 205-216.
- Krockauer, R. (2018b): Theologie und Soziale Arbeit in Hospizarbeit und Palliative Care. Drei Skizzen. In: Gerards, M./Lammel, U. A./Frieters-Reermann, N./Krockauer, R. (Hrsg.): Aachens Hochschule für Soziale Arbeit. 100 Jahre Tradition - Reflexion – Innovation. Opladen: Verlag Barbara Budrich, S. 389-415.
- Krockauer, R. (2023a): Einsichten und Perspektiven einer pflegeverbundenen Seelsorge. In: Wege zum Menschen 75 (4), S. 292-303.
- Krockauer, R. (2023b): Theologie am Ort der Sozialen Arbeit. Im Laboratorium einer herausfordernden Kooperation. In: Bucher, R./Krockauer, R./Pock, J. (Hrsg.): Theologie als Werkstatt. Offene Baustellen einer praktischen Theologie. Wien: Lit, S. 293-308.
- Lutterbach, H. (2014): Vom Jakobsweg zum Tierfriedhof. Wie Religion heute lebendig ist. Kevelaer: Butzon & Bercker.
- Renz, M. (2006): Spiritualität und die Frage nach dem, was heilt: Wesen, Wirkungen, Inhalte spiritueller Erfahrung. In: Heusser, P. (Hrsg.): Spiritualität in der modernen Medizin, Bern u.a.: Peter Lang, S. 35–48.
- Roser, T. (2014): Spirituelle Begleitung. In: Wasner, M./Pankofer, S. (Hrsg.): Soziale Arbeit in Palliative Care. Ein Handbuch für Studium und Praxis, Stuttgart: Kohlhammer. 1. Aufl., S. 134–140.
- Saunders, C. (1999): Brücke in eine andere Welt. Was hinter der Hospizidee steht. Hrsg. von Hörl, C. Freiburg: Herder.
- Sennett, R. (2012): Zusammenarbeit. Was unsere Gesellschaft zusammenhält. München: dtv.
- Wasner, M./Pankofer, S. (Hrsg.) (2014): Soziale Arbeit in Palliative Care. Ein Handbuch für Studium und Praxis. Stuttgart. Kohlhammer. 1. Aufl.
- Weiber, E. (2009): Das Geheimnis des Lebens berühren. Spiritualität bei Krankheit, Sterben und Tod. Eine Grammatik für Helfende. Stuttgart: Kohlhammer. 2. Aufl.

Digitalisierung und Spiritualität – Scharnier der Macht oder Torlose Schranke⁴? Eine machtkritische Betrachtung von Meditations-Apps

Maik Wunder

*„Niemand hier kann Dich retten.
Niemand außer Dir selbst.
Sei Dein eigener Held.“
Enno Bunger*

In einer digitalisierten Gesellschaft situieren sich spirituelle Praktiken, die traditionell im Modus des Rückzugs und des Abstandes zur Welt praktiziert werden, durch Meditations-Apps inmitten des digitalen Raumes. Eine machtkritische Lesart dieser (digitalen) Praktiken legt nahe, dass diese – entkleidet von ihrem kulturellen Hintergrund – im Westen vorwiegend als neoliberales Instrument einer Psychopolitik in Erscheinung treten, die auf Optimierung, Steigerung und Kapitalisierung des Selbstbezugs setzt. Vor dem Hintergrund der Machtanalytik von Michel Foucault wird exemplarisch Deutschlands derzeit beliebteste Meditations-App *7Mind* betrachtet. Vor dem Hintergrund einer kritischen Analyse erscheint zumindest fraglich, ob derartige Applikationen tatsächlich geeignet sind, Spiritualität und Selbstsorge jenseits einer modischen Selbstoptimierungskultur zu fördern.

1 Einleitung

Bereits vor der allgemeinen Durchdringung von sämtlichen gesellschaftlichen Funktionsbereichen mit digitaler Informations- und Kommunikationstechnologie hat Manuel Castells Mitte der 1990er Jahre den Aufstieg der Netzwerkgesellschaft diagnostiziert. „Eine technologische Revolution, in deren Mittelpunkt die Informationstechnologien stehen, hat begonnen, die materielle Basis der Gesellschaft in zunehmendem Tempo umzuformen.“ (Castells 2017, S. 1) Fast 30 Jahre nach dieser Prognose kann diagnostiziert werden, dass diese sich bewahrheitet hat. Wir leben, so Urs Stäheli, in einer Phase der „Hypertrophie der Netzwerke“, also einer Übersteigerung, die pathologische Züge annimmt

⁴ Bei der „Torlosen Schranke“ handelt es sich um eine Anspielung auf eine Koan-Sammlung, die Zen-Meister Mumon Ekai im 13. Jahrhundert zusammengestellt hat (Yamada 1997).

(Stäheli 2021, S. 410). Diese drückt sich darin aus, dass man Vernetzung um der Vernetzung willen betreibt. Vernetzung ist zu einem Selbstzweck geworden (Stäheli 2021, S. 31). Auf der symbolischen Ebene wirkt diese Entwicklung entsprechend nach: Die Sozialfigur des Burnout-Patienten betritt die gesellschaftliche Bühne (Bröckling 2017a) und wahrscheinlich auch die der Beratungspraxen. Der Ruf nach einer Entnetzung wird lauter (Zurstiege 2019). Häufig wird dann zum *digital detox* geraten, sprich sich Inseln zu schaffen, die Ruhe versprechen und in denen man wieder zu „sich selbst“ zurückfinden kann und die bar jeglicher medialer Beeinflussung sind. Spiritualität ist in diesem Zusammenhang ein Modewort geworden, das mit entsprechenden Verheißungen verbunden ist. Befeuert durch eine seit Jahren auf internationaler Ebene betriebene seriöse wissenschaftliche Meditationsforschung (Ott 2010, 2021; Metzinger 2023b), kommen Praktiken wie Meditation oder Yoga aus der esoterischen Schmutzdecke heraus und werden zu allgemeinen Gegenständen auch von westlichen Kulturpraktiken. Spiritualität wird dabei häufig von Religion abgegrenzt, indem ihre Erlebensdimension gegenüber einer Glaubensdimension, die sich an Dogmen orientiert, betont wird. So fordert etwa Thomas Metzinger vor dem Hintergrund der Klimakatastrophe, in der wir uns befinden, eine neue säkulare Bewusstseinskultur, die auf entsprechenden spirituellen Praktiken aufbaut (Metzinger 2023a). Der vorliegende Beitrag nimmt die Problemanzeigen der Hypervernetzung ernst, will aber bewusst zum einen eine Analog-Nostalgie vermeiden, die eine längst verlorene heile und unvernetzte Welt imaginiert. Denn diese Welt, so es sie jemals gegeben hat, ist „längst und für immer verloren“ (Stäheli 2021, S. 81). Zum anderen will er sich von einer „naiven“ Spiritualität abgrenzen, die auf der einen Seite kurzzeitige Erholung sucht, um sich dann wieder in das laufende Getriebe der vernetzten Welt zu begeben (Rosa 2014, S. 149). Entsprechende „Gleichgewichtsübungen mit Pausentaste“ (Bröckling 2017a, S. 274) setzen das Individuum wiederum Leistungen aus, die es erbringen muss – etwa, sich zu entspannen. Auf der anderen Seite können spirituelle Praktiken dazu dienen, sich selbst und womöglich andere noch effizienter auszubehalten (Poraj 2009, S. 157). Greta Wagner spricht in diesem Zusammenhang von einem buddhistischen Geist des Kapitalismus (Wagner 2015).

Die Unmöglichkeit und zugleich die Problematik eines Versprechens, Spiritualität jenseits des Digitalen bzw. der vernetzten Welt zu verstehen, wurde angedeutet. Lösungen scheint es daher nur innerhalb der (digitalen) Netzwerkstrukturen zu geben: „Entnetzung tritt nicht von außen an netzwerkförmige Gesellschaften heran, sondern wird von diesen selbst produziert.“ (Stäheli 2021, S. 23) So sind seit Jahren zahlreiche Meditations-Apps auf dem Markt, die potenziell für all diejenigen nutzbar sind, die über entsprechende Endgeräte, Zugang zum (mobilen) Internet sowie ausreichende Medien-

kompetenz verfügen.

Der vorliegende Beitrag setzt sich kritisch mit Meditations-Apps auseinander. Dies geschieht vor dem Hintergrund der Annahme, dass Spiritualität auf die Erfahrung einer Einheit mit allem abzielt, was einhergeht mit Entgrenzung insbesondere vom eigenen Selbstmodell. Das heißt, es geht im Kern der Spiritualität nicht um Individualisierung, sondern gerade um eine Entgrenzung von dem Zentrum, um das sich bislang das Leben formierte. Exemplarisch wird die in Deutschland derzeit sehr beliebte App *7Mind* vor dem Hintergrund der machtkritischen Perspektive von Michel Foucault besprochen. Die Analyse soll dazu beitragen, dass Berater_innen solche Anwendungen informiert und kritisch bewerten können, um zu entscheiden, ob sie diese ihren Klient_innen guten Gewissens empfehlen können. Dies scheint insofern angebracht, als Beratungstätigkeiten selbst unter Verdacht stehen, in gesellschaftliche Ordnungen und damit Machtarchitekturen eingebunden zu sein, die sich jenseits von Interaktionen zwischen Ratsuchenden und Beratenden manifestieren (Duttweiler 2007). So wird davon ausgegangen, dass besagte Architekturen die Bedingung der Möglichkeit von Beratungssettings erst herstellen:

„Dass Beratung immer nur als Vorschlag, nie als Vorschrift daherkommt, ändert nichts an der unabweisbaren Zumutung, permanent an der eigenen Verbesserung zu arbeiten und die Selbstführung bei Bedarf nach Maßgabe und mit Unterstützung des Expertenwissens neu zu justieren. Da das Optimum nie eintreten kann, ist Beratung immer angezeigt, und wer sich ihr verweigert, macht sich verdächtig: [...]“ (Duttweiler 2004, S. 28)

Daher können die Ausführungen zum Machtbegriff bei Foucault, welche im zweiten Abschnitt dieses Kapitels angestellt werden, auch allgemein genutzt werden, um die Situierung der eigenen Beratungspraxis zu reflektieren. Im dritten Abschnitt wird dann die App *7Mind* vor dem zuvor dargestellten theoretischen Hintergrund besprochen, bevor schließlich wird am Ende ein kritisches Fazit gezogen wird.

2 Foucault und die verschiedenen Typen der Macht

Gemäß einem Selbstzeugnis am Ende seines Lebens interessierte sich Michel Foucault in seiner gesamten Schaffensperiode dafür, „wie Menschen zu Subjekten gemacht werden“ (Foucault 1994a, S. 243). Dabei geht er davon aus, dass eben dieses Subjekt nicht *per se* vorhanden ist, sondern durch Machtkonstellationen in historisch kontingenten Wissensordnungen und Praktiken hergestellt wird.

2.1 *Hinführung: Neoliberalismus und die Führung der Führungen*

Neoliberal organisierte Gesellschaften zeichnen sich dadurch aus, dass eine umfassende Transformation sämtlicher gesellschaftlicher Funktionsbereiche unter der Doktrin des Marktes / der Ökonomie vonstatten geht. Zentrales Element ist eine Wettbewerbslogik, die ein integraler Bestandteil der Ökonomisierungsbestrebungen ist und umfassend auch vor den Welt-, Selbst- und Anderenverhältnissen der Individuen nicht haltmacht. Der Staat ist in diese Logik eingebunden und wird in neoliberalen Diskursen daher weitestgehend positiv angesehen, im Gegensatz zur Laissez-Faire-Position des klassischen Liberalismus. Eigenverantwortung, Flexibilisierung und Aktivierung auf der Ebene der Individuen sind etwa in Deutschland seit Schröders Sozialpolitik ab 2003 maßgebliche Orientierungspunkte (Walgenbach 2019, S. 49). In diesem Sinne dominiert in solchen Gesellschaften das Leitbild des Unternehmerischen Selbst (Bröckling 2007). Diese Subjektivierungsform ist eine (Selbst-)Regierungspraktik, in der Menschen angehalten werden, sich selbst als einen *Homo Oeconomicus* zu verstehen und sämtliche Bereiche ihres Lebens unter der Doktrin des Marktes zu führen: „Unternehmerische Selbste fabriziert man nicht mit den Strategien des Überwachens und Strafens, sondern indem man die Selbststeuerungspotenziale aktiviert.“ (Bröckling 2007, S. 61) Diese Perspektive potenziert sich, wenn insbesondere Instanzen, die vormals als Orientierungsgrößen dienten, sich zunehmend in ihrer regulierenden/normgebenden Praxis zurückziehen oder eben selbst entsprechenden neoliberalen Gestaltungsimperativen unterworfen sind. So beschreibt Louis Althusser in seinem Paradebeispiel für Subjektivierungspraktiken für westliche Gesellschaften Mitte des 20. Jh. die Anrufungsszene. Hier ruft ein Polizist, der zentralistisch die Macht verkörpert, in die Menge „He, Sie da“ und irgendeiner der Passant_innen dreht sich um, im Glauben, im Verdacht oder im Wissen, gemeint zu sein. Mit dem Umdrehen vollzieht sich dann ein Akt der Subjektivierung – eine Unterwerfung unter die Macht (Althusser 2019, S. 89). In neoliberalen Gesellschaften verschwindet eben diese Zentralinstanz, das Individuum wird radikal auf sich selbst zurück-

geworfen. Ganz wie in Kafkas Erzählung „Ein Kommentar“, in welcher der angerufene Polizist jegliche Auskunft nach dem richtigen Weg, die ein Passant von ihm haben will, verweigert (Kafka 1994). An diese Stelle einer zentralen Macht treten dann Formen der Macht, die stärker auf das „Führen der Führungen“ (Foucault 1994b, S. 255) bzw. auf Selbstführung setzen.

Michel Foucault wendet sich in seinen materialreichen historischen Studien spezifischen Einrichtungen wie Kliniken oder Gefängnissen, aber auch Wissensordnungen zu, um kenntlich zu machen, dass Subjekte in historisch kontingenten Prozessen hergestellt werden. Hierbei verzichtet er auf Wesensaussagen, Selbstursprünglichkeits- und Souveränitätssetzungen des Menschen. „In dem Erdbeben, das uns heute erschüttert, müssen wir vielleicht die Geburt einer Welt erblicken, in der man wissen wird, dass das Subjekt nicht eins ist, sondern zerrissen; nicht souverän, sondern abhängig; nicht absoluter Ursprung, sondern stets wandelbare Funktion.“ (Foucault 2001, 1002f.) Das Werden des Subjekts unter diesen Vorzeichen nennt Foucault Subjektivierung: „Ich werde Subjektivierung den Prozess nennen, durch den man die Konstitution eines Subjekts, genauer, einer Subjektivität erwirkt, die offensichtlich nur eine der gegebenen Möglichkeiten zur Organisation eines Selbstbewusstseins ist.“ (Foucault 2005c, S. 871)

2.2 *Subjektivierung im Angesicht der Disziplinarmacht*

In der historischen Studie „Überwachen und Strafen“ aus dem Jahr 1975, die den Untertitel „Die Geburt des Gefängnisses“ trägt, wird Subjektivierung im Rahmen einer von Foucault konstatierten Disziplinarmacht untersucht. Diese Machtform überwacht, normalisiert und prüft – und sie tut dies in einem reziproken Zusammenspiel dieser drei Modi. Am eindrucklichsten kann die Wirkungsweise im Bild des Panoptikums veranschaulicht werden, das für Foucault ein verallgemeinerungsfähiges Funktionsmodell darstellt, welches „die Beziehungen der Macht zum Alltagsleben der Menschen definiert“ (Foucault 2015, S. 263). Das Panoptikum ist ein von Jeremy Bentham (1748–1832) 1791 entwickeltes Modell eines idealen Gefängnisses, bei dem jede Zelle ein „kleines Theater“ darstellt, in dem die Akteure voneinander vollkommen isoliert sind. Der Überwachungsturm in der Mitte bewirkt, dass die jeweils voneinander separierten Gefangenen jederzeit gesehen werden können, ohne zugleich zu sehen, ob jemand zusieht. Die Macht tritt hier in einer automatisierten und entindividualisierten Entität in Form der Architektur und Praktiken in Erscheinung (Foucault 2015, S. 259) und so kommt es zu einer gleichförmigen Machtwirkung, aufgrund derer die Gefangenen die Disziplinarmacht internalisieren:

„Derjenige, welcher der Sichtbarkeit unterworfen ist und dies weiß, übernimmt die Zwangsmittel der Macht und spielt sie gegen sich selber aus; er internalisiert das Machtverhältnis, in welchem er gleichzeitig beide Rollen spielt; er wird zum Prinzip seiner eigenen Unterwerfung.“ (Foucault 2015, S. 260)

Das heißt, die Macht hat einen paradoxen Charakter, sie erzeugt einerseits Subjekte durch ihre Mechanismen und bewirkt andererseits durch eine Innenfaltung im Individuum (Deleuze 2015), dass diese sich als Subjekte verstehen. Damit bekommen diese Seinsweisen an die Hand, die ihren Selbstbezug erweitern bzw. herausbilden (Rieger-Ladich 2004). Zugleich können Maßnahmen zur Verhaltensmodifikation bei den Gefangenen direkt hinsichtlich ihrer Wirkung überprüft werden (Foucault 2015). Foucault konstatiert, dass dieses Modell zusammen mit weiteren Mechanismen der Disziplinarmacht (Abschottung, Parzellierung, Kontrolle der Tätigkeiten, Organisation von Entwicklung, Zusammensetzung von Kräften, Normieren und Prüfen) nicht nur in den spezifischen Disziplinarinstitutionen wie Schule, Fabrik, Kaserne, Gefängnis etc. greift, sondern dass die gesamte Gesellschaft eine Disziplinareinrichtung darstellt: „Alle in der Gesellschaft angelegten Disziplinareinrichtungen bilden zusammen das große Kerkernetz.“ (Foucault 2015, S. 385)

2.3 *Subjektivierung im Angesicht der Gouvernamentalität*

In seiner späteren Arbeit entwickelt Foucault einen weiteren Begriff für die Analyse von Macht und damit auch von Subjektivierung – Regierung oder das hässliche Wort *Gouvernamentalität* (Foucault 2006). Der Begriff stellt eine Art Scharnier (Lemke et al. 2000) „zwischen den vorherigen Überlegungen zur Macht dar, die so zum einen mit Fragen des Staates und nicht wie vormals einzelner Institutionen und den Selbsttechnologien/der Selbstsorge, also jenen Praktiken, durch sich das Individuum als Subjekt konstituiert und erkennt“ (Foucault 1986, S. 12), verbunden sind. Der Regierungsbegriff mag aus heutiger Sicht ungewöhnlich erscheinen, da wir damit meist eine politische Instanz verbinden. Foucault macht jedoch kenntlich, dass der Begriff weit vor der politischen Konnotation im 16./17. Jh. eine heterogenere Bedeutung aufwies. Begriffe wie vorantreiben, selbst vorankommen, unterhalten, ernähren etc. fanden hier Verwendung. Daneben existiert ein Komplex, der das Wort mit moralischen Aspekten insbesondere der Seelenführung oder der Herrschaft über sich selbst verbindet. Regiert wird damit nicht ein Staat, ein Territorium oder politisches Gebilde, sondern: „Das, was man regiert, sind die Menschen.“ (Foucault 2006, S. 183) Diese Art der Regierung verortet Foucault nicht im griechischen oder römischen Denken, sondern in dem, was er den (vor-)christlichen Orient nennt.

2.3.1 Die Pastoralmacht als Präludium der Gouvernamentalität

Der Machttypus, welcher zentrale Aspekte der modernen Gouvernamentalität vorbereitet, ist die von Foucault herausgearbeitete Pastoralmacht. Das Pastorat ist als relationales Gefüge von Hirte und Herde angelegt, also gezielt nicht auf ein Territorium bezogen und spezifisch wohlthätig verfasst. In der Wohlthätigkeit erfährt die pastorale Macht ihre Daseinsberechtigung. Diese Wohlthätigkeit ist maßgeblich im Modus der Pflege, Hingabe, des Wachens und der Sorge organisiert und nicht in einer sich selbstherrlich gebenden Souveränität: „Alle Sorge des Pastors ist eine Sorge, die sich auf die anderen richtet, doch niemals auf sich selbst. Dies ist genau der Unterschied zwischen dem schlechten und dem guten Hirten.“ (Foucault 2006, S. 191) In dieser Sorgetätigkeit wird der Einzelne und die Gesamtheit gleichermaßen adressiert. Daher richtet sich diese Macht auf diejenigen selbst, auf die sie ausgeübt wird. Dieser Machttypus drang dann über die christliche Kirche in das griechische und römische Denken ein. Wichtig ist, dass jedermann Hirte sein kann, sei er Arzt, Pädagoge etc., sobald Bezug auf die menschliche Herde genommen wird, wird der Status freigesetzt (Foucault 2006, S. 212). In diesem Kontext werden auch systematische Überlegungen unter dem verbindenden Mantel der Religion angestellt, bezüglich der Ausarbeitung einer Kunst, die Menschen zu regieren. Das Pastorat hat im Christentum die Veranlassung gegeben

„[...] zu einer regelrechten Kunst des Führens [*conduire*], Lenkens [*diriger*], Leitens [*mener*], Anleitens [*guider*], des In-die-Hand-Nehmens, des Menschen-Manipulierens, zu einer Kunst des Ihnen- Schritt-für-Schritt-Folgens und des Sie-Schritt-für-Schritt-Antreibens, einer Kunst, die diese Funktion hat, sich der Menschen ihr ganzes Leben lang und bei jedem Schritt ihrer Existenz kollektiv und individuell anzunehmen.“ (Foucault 2006, S. 241)

Es zielt darauf, alle Menschen zum Heil zu führen, und dies geschieht im Modus der absoluten Unterwerfung und des absoluten Gehorsams gegenüber dem Hirten.

„Der christliche Pastor handelt in einer subtilen Ökonomie von Verdienst und Verfehlung, einer Ökonomie, die eine kleinteilige Analyse der Transfermechanismen, der Inversionsprozeduren, der Unterstützungsfunktionen zwischen entgegengesetzten Elementen voraussetzt, kurz: eine detaillierte Ökonomie von Verdiensten und Verfehlungen, über die schließlich Gott entscheiden wird. Denn auch dies ist ein grundlegendes Element: daß nämlich diese Ökonomie von Verdiensten und Verfehlungen, die der Pastor in einem fort zu verwalten hat, am Ende auf keinerlei sichere und definitive Weise weder das Heil des

Pastors noch das der Schafe garantiert. Alles in allem entzieht sich gerade die Herstellung des Heils, sie liegt völlig in Gottes Hand.“ (Foucault 2006, S. 252)

Der Gegenstand der Pastoralmacht ist das Leben / der Lebenswandel eines jeden Einzelnen. Hierzu ist es notwendig, dass Wissen über die Individuen gesammelt wird, sie werden damit einer ständigen Fremd- und Selbstbeobachtung anheim gegeben. Die Erforschung des Gewissens wird kultiviert, um in die verborgensten Winkel der Seele Licht zu bringen:

„Das tägliche Leben muß tatsächlich in die Hand genommen und beobachtet werden, derart, daß der Pastor, ausgehend von diesem täglichen Leben seiner Schäflein, die er überwacht, ein bleibendes Wissen schaffen muß, nämlich das Wissen vom Benehmen der Leute und ihres Verhaltens.“ (Foucault 2006, S. 263)

Daraus ergibt sich ein spezifischer Modus der Subjektivierung, der sich im Spiel von Verdiensten und Verfehlungen vollzieht und einer analytischen Einholung durch das Individuum bedarf.

Diese von Foucault vorgenommene Beschreibung ist deswegen so relevant, weil er diese für die grundlegende Art und Weise ansieht, wie das abendländische Subjekt konstituiert ist: „eines Subjekts, dessen Verdienste auf analytische Weise identifiziert werden, eines Subjekts, das kontinuierlichen Gehorsams-Geflechten unterworfen ist – eines durch die Gewinnung der Wahrheit, die ihm auferlegt wird, subjektivierten Subjekts.“ (Foucault 2006, S. 286–269)

Im Zuge von Reformation, Gegenreformation und der „Entgouvernementalisierung des Kosmos“ / Säkularisierung wird das Feld der Politik und Philosophie stark gemacht, wo die Themen der Menschenführung ebenso relevant sind. Hier bedient man sich der Mechanismen der pastoralen Macht:

„Es gab also keinen Übergang vom religiösen Pastorat zu anderen Formen der Verhaltensführung, der Leitung, der Führung – wie Sie möchten. Es gab in Wirklichkeit eine Intensivierung, eine Übersetzung, eine allgemeine Ausweitung dieser Frage und dieser Techniken der Verhaltensführung. Mit dem 16. Jahrhundert treten wir in das Zeitalter der Verhaltensführungen, in das Zeitalter der Führungen, wenn Sie wollen, in das Zeitalter der Regierungen ein.“ (Foucault 2006, S. 336)

2.3.2 *Gouvernementalität nach dem „Ende“ der pastoralen Macht*

Die Moderne nimmt sechs Funktionen des pastoralen Regimes auf. *Erstens* werden von diesem ebenso lebende Menschen geführt. *Zweitens* werden alle und jeder Einzelne in den Blick genommen. *Drittens* findet eine Ökonomisierung statt, die sich hier nicht auf das Heil, sondern auf das Leben bezieht. *Viertens* ist die gouvernementale Macht ebenso eine fürsorgliche Macht der Stiftung von Gemeinschaft, der Abwehr von Gefahren und der Stiftung von Wohlfahrt. Zentral ist meines Erachtens die *fünfte* Gemeinsamkeit, diese bezieht sich direkt auf die Art der Subjektivierung: „Sie operieren nicht beziehungsweise nicht ausschließlich repressiv, sondern sind auf Einwilligung und Mitwirkung ihrer Adressaten angewiesen und halten sie zum rechten Gebrauch ihrer Freiheit an. Der Gehorsam, den sie einfordern, besteht darin, sich selbst zu erkunden, auf sich selbst einzuwirken sowie Sollen und Wollen in Einklang zu bringen.“ (Bröckling 2017d, S. 25) Und schließlich *sechstens* ist die Macht auf den gesamten Alltag bezogen und reglementiert die kleinsten Regungen.

In Foucaults Augen hat die Gouvernementalität vorwiegend die Körper zum Gegenstand, also deren Normierung und Einpassung in entsprechende Ordnungen, insbesondere gilt dies für die Sexualität. Foucault wendet sich am Ende seiner Schaffensperiode antiken Selbsttechnologien zu, in der Hoffnung, in diesen eine widerständige Praxis bezüglich der hegemonialen Mechanismen der Macht und damit der Subjektivierung zu identifizieren (Rieger-Ladich 2004, S. 217). Die Idee der gouvernementalen Macht, im Sinne einer Führung oder Regierung seines Selbst, spielt demnach eine ebenso zentrale Rolle. Hierbei sei zum einen betont, dass damit nicht die vormals beschriebenen Formen der Macht aufgehoben sind, vielmehr durchmischen sie sich. Zum anderen sind die Selbsttechnologien nicht frei von Macht, da sie in einer entsprechenden Ordnung situiert sind, die mit den zugleich dazulegenden Imperativen operiert. Foucault stellt demnach nicht auf ein vorgängiges, substanzielles Subjekt ab, sondern denkt dies weiterhin relational, unterworfen und dezentriert.

2.3.3 *Subjektivierung im Angesicht von Selbsttechniken*

Bei den Selbsttechniken oder Technologien des Selbst geht es allgemein um die Beherrschung oder die Erkenntnis seiner selbst. Mit Hilfe entsprechender Techniken kann der Einzelne seine Identität manifestieren, aufrechterhalten bzw. hinsichtlich bestimmter Ziele transformieren (Foucault 2005a, S. 259). Foucault entwickelt seine Bezugnahme auf die antiken Selbsttechnologien in einer Zeit, in der Kritik noch nicht trivial geworden (Masschelein 2003) und zum integralen Bestandteil von Machtarchitekturen geworden ist. Daher meint

er mit Hilfe von antiken Selbsttechniken eine widerständige Existenz einüben zu können. Es geht um die Kultivierung von Formen, „nicht regiert zu werden bzw. die Kunst nicht auf diese Weise und um diesen Preis regiert zu werden“ (Foucault 1992, S. 12). Die antiken Selbsttechniken haben die Sorge um sich zum Gegenstand und weniger das Erkenne dich. Diese Sorge ist kein Privileg der Jugend, sondern bezieht sich auf die gesamte Lebensspanne und ist unabdingbar für Menschen, die im gesellschaftlichen Raum Verantwortung übernehmen wollen. Zur Realisierung dieser Sorgetätigkeit braucht es zum einen Zeit und zum anderen konkrete Techniken, wie etwa Lektüre, Meditation, das Festhalten von Gedanken, Überdenken von Wahrheiten, Körperpflege, maßvolle Befriedigung von Bedürfnissen (Foucault 2019, S. 71). Zudem wird man angehalten seine eigenen Befindlichkeiten als pathologischen Zustand anzusehen, die eines Arztes/Therapeuten bedürfen:

„Die Selbstpraktik impliziert, daß man sich in seinen eigenen Augen nicht schlicht und einfach als unvollkommenes, unwissendes Individuum darstellt, der Besserung, Formung und Erziehung bedürftig, sondern als Individuum, das an gewissen Übeln leidet und sie in Pflege nehmen muß, sei's von eigener Hand, sei's durch jemand, der dazu berufen ist. Jedermann muß entdecken, daß er im Stande der Bedürftigkeit ist, daß er Heilmittel und Hilfe nötig hat.“ (Foucault 2019, S. 79–80)

Die Selbstsorgepraktiken haben explizit auch Techniken im Repertoire, bei denen es um Selbsterkenntnis geht, etwa in Übungen, die sich auf Unabhängigkeit vom Nicht-Notwendigen beziehen, hierzu gehören z.B. „Armutskuren“ oder „Abstinenzkurse“ (Foucault 2019, S. 83). Zugleich sind dies auch Praktiken der Prüfung des Gewissens, das nicht im Modell einer juristischen Beziehung zu sich selbst gestaltet wird, sondern als Form der Inspektion, die das Vorgefundene bewertet: „Absicht der Prüfung ist also nicht, seine eigene Schuld bis in ihre feinsten Verästelungen hinein aufzudecken.“ (Foucault 2019, S. 86) Hierzu gehört auch das eigene Denken zu überprüfen, sprich Einfluss auf die eigenen Gedanken zu nehmen und genau zu schauen, ob dieser oder jener Gedanke angemessen ist, ob man ihm Raum geben will oder ihn besser diskriminiert.

Alle diese Techniken zielen darauf ab, ein Verhältnis zu sich selbst zu suchen. Eine Freude an sich selbst, eine Umkehr zu sich selbst. Diese Techniken suspendieren nicht das Politische bzw. ein Sorge-Tragen für die Öffentlichkeit, vielmehr handelt es sich hierbei um eine „Intensivierung der gesellschaftlichen Beziehungen“ (Foucault 2019, S. 74). In diesem Sinne rücken die Selbsttechnologien in die Nähe dessen, was Foucault politische Spiritualität nennt: „Der Willen, das eine und das andere ganz neu zu begründen, das eine durch das andere (eine ganz andere Trennung zu entdecken durch eine ganz andere

Weise, sich zu regieren, und sich ausgehend von einer anderen Trennung ganz anders zu regieren), hierin besteht die ‚politische Spiritualität‘.“ (Foucault 2005d, S. 38)

In diesem Zusammenhang gab Foucault kurz vor seinem Tod im Juni 1984 ein Interview, in dem er eine vorsichtige und unsichere Definition von Spiritualität abgab, was diese in seinen Augen sei: nämlich ein spezieller Zugang des Subjekts „zu einer bestimmten Seinsweise“ und zu „Transformationen, die das Subjekt selbst durchlaufen muss, um zu dieser Seinsweise zu gelangen“ (Foucault 2005b, S. 893). Möglicherweise steht diese Definition noch sehr stark unter den Eindrücken einer Japanreise, die er im Frühjahr 1978 unternahm. Hierbei ließ er sich im Tempel Seioniji in Uenobhara von Meister Omori Sogen in die Zen-Praxis einweisen (Eribon 1999, S. 446). In Zusammenhang mit diesen Erfahrungen machte er auf den Unterschied und auf die Gemeinsamkeit zwischen christlicher Spiritualität/Mystik und buddhistischer Spiritualität/Zen aufmerksam. Das Gemeinsame an beiden ist, dass sie ähnliche Techniken benutzen. Der Unterschied besteht darin, dass Erste nach einer immer stärkeren Individualisierung strebt, indem der Seelengrund des Individuums erforscht wird. Selbst in der Vereinigung von Mensch und Gott, wie dies etwa bei Meister Eckhart der Fall ist, bleibt etwas Individuelles bestehen. In diesem Sinne bildet das Christentum mit seinen Techniken und seiner Disziplinar-macht einen wichtigen Eckpfeiler bezüglich der Herausbildung der abendländischen Individualität (Foucault 2003a, S. 745). In der buddhistischen Spiritualität, und hier insbesondere im Zen, geht es darum, das Individuum zurückzunehmen (Foucault 2003b, S. 779). Das Ziel des Weges ist „eine Entindividualisierung, eine Entsubjektivierung“, die „wirklich über die Grenzen der Individualität zum Zweck der Befreiung des Subjekts“ hinausgeht (Foucault 2003a, S. 745).

2.3.4 Neoliberale Einholung der Selbsttechnologien

Gerade der letzte Aspekt ist in Bezug auf Spiritualität/spirituelle Übungen entscheidend, denn, wie Byung-Chul Han treffsicher für neoliberale Gesellschaften diagnostiziert, haben diese die Technologien des Selbst für sich vollständig vereinnahmt. Wurden in der alten kapitalistischen Ordnung vormals die Körper ausgebeutet, wird im neuen Regime des Kapitals die Psyche bzw. die immaterielle Arbeit ausgebeutet (Han 2014, S. 44).

Gerahmt wird dieses Ausbeutungsverhältnis von einem digitalen Panoptikum. Die digitalen Technologien tragen maßgeblich dazu bei, dass nicht Isolierung, sondern Hyperkommunikation der Individuen für entsprechende Transparenz sorgen: „Die Besonderheit des digitalen Panoptikums ist vor

allem, dass seine Bewohner selbst an seinem Bau und an seiner Unterhaltung aktiv mitarbeiten, indem sie sich selbst zur Schau stellen und sich entblößen.“ (Han 1996, S. 76) Jeder arbeite aktiv an seiner Sichtbarkeit und damit an seiner Fremd- und Selbstkontrolle mit. Funktionierte das analoge Panoptikum mit einer Zentralinstanz in der Mitte, arbeite die digitale Form aperspektivisch, mit einem 360-Grad-Blick, der bis in die Psyche der Individuen hineinreicht (Han 2014, S. 78). Die digitalen Architekturen bieten ein effizientes Aufzeichnungssystem, was in dem benthamschen Entwurf fehlt. So lassen sich etwa bei Meditationsübungen Herzschläge aufzeichnen, Gemütszustände und Befindlichkeiten protokollieren. „Selbst bei der Entspannung zählt Leistung und Effizienz.“ (Han 2014, S. 83) In diesem Sinne schmiegt sich die Macht an die Psyche an, statt sie gewaltvoll durch Zwänge oder Verbote zu disziplinieren (Han 2014, S. 27). In einer solchen Gesellschaft fungiert Ausbeutung nicht als äußerer Zwang, vielmehr fallen Selbst- und Fremdsteuern in eins: „Das Leistungssubjekt ist frei von äußerer Herrschaftsinstanz, die es zur Arbeit zwingen und ausbeuten würde. Es ist Herr und Unternehmer seiner selbst.“ (Han 1996, S. 79) In diesem Kontext konstatiert Anja Röcke, dass Selbstoptimierung zu einer Leitidee der Gegenwart geworden ist: „Die Lebensführung wird mithilfe von Ratgebern und Coaches in die bestmögliche Work-Life-Balance gebracht, spezifische Präparate werden zur Leistungssteigerung oder für ein höheres Wohlbefinden eingenommen [...]“ (Röcke 2021, S. 7). Für Ulrich Bröckling stellt das Leitbild des Unternehmerischen Selbst eine zentrale Subjektivierungsform der Gegenwart dar (Bröckling 2007). Zur Realisierung stellt die „Bewusstseinsindustrie“ (Han 2014, S. 46) verschiedenste Technologien bereit, so eben auch digitale Meditations-Apps (Röcke 2021, S. 201). *Summa summarum*, Meditations-Apps stehen daher in Verdacht, den Menschen nicht von sich selbst loszureißen (Foucault 2008, S. 27), sondern vielmehr ihn tiefer in die neoliberale Psychophysik und damit in die Ausbeutung seiner selbst zu treiben.

3 Digitale Meditations-Apps am Beispiel von *7Mind*

Oben wurde bereits erwähnt, dass gegenwärtig zahlreiche Meditations-Apps auf dem Markt sind, die auf der *digitalen Devotionalie* (Han 2014, S. 23), dem Smart-Phone, zur Anwendung gebracht werden können. In der Presse werden diese mit Überschriften thematisiert wie: „Wie Unternehmen den Stress stoppen können“ (Moss / Spiegel 2023) „Wie der Schlaf wiederkam“ (Lang / Zeit Online 2022), „Meditation zum Mitnehmen“ (Killian, Main-Spitze 2019), „Schlafen erhöht die Produktivität“ (F.A.Z 2017), „Stress und Ängste wegmeditieren“ (Ransom 2019 / Thüringer Allgemeine), „Augen zu und los“

(Heinisch / Westfalenpost 2022), „Ein Fitnesskurs für die mentale Gesundheit“ (Wiedermann / Neue Ruhr 2022), „Gesund mit digitalen Helfern“ (Haberstock 2022 / Focus Money), „Für den Stress des Alltags besser gewappnet“ (Holstege / Kölnische Rundschau 2021). Aus den zahlreichen Angeboten soll hier exemplarisch eine App vorgestellt werden, die als eine in Deutschland produzierte Anwendung gewisse Marktdominanz erlangt hat. Die Rede ist von *7Mind*, die im Google Play App-Store mehr als 1 Million Male heruntergeladen wurde (Stand Juli 2023). Die App des Berliner Start-Up-Unternehmens wurde von der Stiftung Warentest im Juni 2021 mit dem Gesamturteil 2,5, also „gut“ bewertet: „Unsere Gutachter attestieren den Machern ein gelungenes Konzept.“ (Stiftung Warentest 2021, S. 90) Die Macher sind die beiden Wirtschaftswissenschaftler Manuel Ronnefeld und Jonas Leve. Ersterer lässt sich in einem Interview mit folgenden Worten zitieren: „Ich glaube, ich optimiere mich und meine Gesundheit, wenn ich mir zehn Minuten am Tag Zeit für Meditation nehme.“ (Quente 2020, o. S.) An der Gründung zudem mitbeteiligt ist Paul J. Kohtes, PR-Agenturleiter, Zen-Meister und Autor zahlreicher Bücher, die sich weitestgehend mit Zen/Achtsamkeit und Leadership befassen (Kohtes 2005; Kohtes & Rosmann 2020). Denkt man mit Foucault von den Wissensordnungen her, dann liegt der Verdacht nahe, dass aus den disziplinären Herkunftsfeldern der Entwickler_innen ökonomische Feldlogiken und Imperative sich in das digitale Medium inskribieren. Daher scheint es nicht verwunderlich, dass auf einer ganz materiellen Ebene die App nicht kostenlos ist. Zwar ist die Einstiegsvariante („Basispaket“) kostenfrei. Hier hat man Zugang zu einem Meditations- Grundlagenkurs in sieben Lektionen, die eine jeweilige Länge von ca. 12 Minuten haben. An dieser Stelle finden sich bereits Elemente der Disziplinarmacht wieder. Zum einen die Benennung der Meditationen als Kurs und Gestaltung im Kursstil mit einzelnen Lektionen. Foucault macht kenntlich, dass die Disziplinarmacht Entwicklung organisiert und die Individuen auf eine bestimmte Norm / ein bestimmtes Ziel hinlenkt. Zudem suggeriert das Kurskonzept, dass es mit immer weiterem Voranschreiten bei den einzelnen Einheiten einen permanenten Zuwachs an individuellen Kompetenzen gibt. Dies wird zudem mit dem Verweis auf die Wissenschaft untermauert. So wird versprochen, dass Meditation/Achtsamkeitsübungen sich positiv auf die Gesundheit auswirken, etwa Bluthochdruck senken, chronische Schmerzen lindern und förderlich zur Bekämpfung von Schlafstörungen und Stresserkrankungen seien. Fernerhin soll Meditation „helfen Potential zu entfalten“, egal ob im privaten oder beruflichen Bereich: „So gibt es Anzeichen dafür, dass die Praxis deine Konzentration stärken und dich in herausfordernden Zeiten widerstandsfähiger machen kann. So lässt du dich nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen und kannst auch deine Beziehungen zu anderen besser pflegen.“ (*7Mind* 2023) In dem Kurs werden von drei frei wählbaren Stimmen Ansagen etwa zur

Körperhaltung, Atemtechnik etc. gemacht. Die Pastoralmacht bestand vormalig in einem Gegenüber, welches Gehorsam bezüglich des gesprochenen Wortes und der Konstitution des Körpers einforderte. An die Stelle ist ein virtuelles Gegenüber getreten, das die Meditierenden auffordert, Introspektion zu betreiben und zu prüfen, etwa wie es einem geht, wie schwer oder leicht die Übungen der vorherigen Lektion einem gefallen sind. Da es aber trotz der Wirklichkeit des virtuellen Gegenübers (Chalmers 2023) niemanden gibt, dem dies erzählt werden könnte, muss man sich selbst als ein solches Gegenüber generieren. Die Übungen werden so zu einer umfassenden Selbsttechnologie / einer Arbeit am Selbst.

Der Preis für die Vollversion („Mind plus“) liegt bei einem Monatsabo bei 11,99 € pro Monat, bei einem Jahresabo bei 5,00 € im Monat. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, ein Lifetimeabo für einmalige 299,99 € zu erwerben. Fernerhin deutet es sich an, dass bei der App nicht nur mit monetären Ressourcen gezahlt wird, sondern dass potenziell auch Daten als Kapital verwendet werden (Daum 2017). So attestiert die Stiftung Warentest der App zwar ein recht sparsames Erheben von Nutzer_innen-Daten. Gleichzeitig wird aber auf einen nur befriedigenden Schutz des Kontos sowie der Datenübertragung hingewiesen. Ebenso werden gravierende Mängel bei der Datenschutzerklärung attestiert (Stiftung Warentest 2021, S. 94). Der Wille zum Wissen in datenförmiger Art treibt die Macht gleich in welcher Form an, um hier Fremdsteuerung und Selbststeuerung in diesem Kontext zu realisieren.

Hinzu kommt noch die Möglichkeit, an einem von der Krankenkasse finanzierten Präventionskurs teilzunehmen. Dieser kostet 75,- Euro und bietet neben dem Kursangebot, etwa Stressmanagement, Erholsamer Schlaf, Progressive Muskelentspannung, einen sechsmonatigen Zugang zur gesamten Bibliothek der Anwendung. Hier wird deutlich der Bogen zur Macht gespannt, denn Krankenkassen als Akteure der Disziplinarmacht entscheiden über die Gewährung von Leistungen, hierbei könnte in Zukunft entscheidend werden, ob Subjekte sich entsprechend der Norm korrekt geführt haben. Durch die digitale Infrastruktur ließe sich dies entsprechend leicht bzw. in „Echtzeit“ überprüfen. Das Subjekt gerät so in ein permanentes Zuwenig, denn Prävention gelingt vor dem Hintergrund eines Zuviel an Risikoantizipation nicht. Denn die Zukunft ist schwerlich bestimmbar: „Prävention straft und belohnt, droht und ermutigt, schreckt ab und belehrt, sammelt und sondert aus, entzieht Ressourcen und teilt sie zu, installiert technische Kontrollsysteme und nutzt soziale Netzwerke.“ (Bröckling 2004, S. 210) Indem sich auf allgemeine aus dem wissenschaftlichen Feld ermittelte Risikofaktoren bezogen wird, wird das einzelne Individuum ausgeblendet. Zugleich wird aber eine Subjektivierungsweise nahegelegt, die das Subjekt als für sich selbst verantwortlich einsetzt, als Entität, die das eigene Leben selbst in die Hand nimmt (Bröckling 2004, S.

213). Dies geschieht, indem das Subjekt z.B. dazu angerufen wird, für sich selbst und z.B. seine Gesundheit zu sorgen: „Der zwanglose Zwang der präventiven Vernunft beruht nicht zuletzt auf einer generalisierten Schuldzuweisung. Welche kleinen oder großen Katastrophen die Einzelnen auch ereilen mögen, in letzter Konsequenz sind sie stets das Ergebnis ihrer unzureichenden Sorge um sich.“ (Bröckling 2017b, S. 112)

Dass damit soziale Bindekräfte sowie ein solidarisches Miteinander zu schwinden drohen, scheint evident. Gerade wenn entsprechende Performanzen in einem Datenprofil eingewoben werden, welches jederzeit an jedem Ort abgerufen und mit anderen akkumulierten Daten verknüpft werden kann. Zudem scheint problematisch, dass entsprechende Angebote eine alleinige Abstellung auf das Subjekt für Problemkonstellationen vorantreiben. Werden aber Faktoren der Ordnung nicht problematisiert oder thematisiert, tragen entsprechende Programme/Anwendungen zur Stabilisierung neoliberaler Machtarchitekturen bei. Insbesondere dann, wenn noch, wie dies beim Untersuchungsgegenstand der Fall ist, mit dem Resilienzbezug gearbeitet wird. Dieser zielt darauf ab, die möglicherweise eintretenden Schäden besser bewältigen zu können (Bröckling 2017c, S. 116). Nicht nur Optimieren ist ein Thema, sondern auch Vorbeugen und sich widerstandsfähig machen bezüglich potenzieller Bedrohungen. All dies kann so gelesen werden, dass die Subjekte mit der App angerufen werden, in das eigene Humankapital zu investieren. Dieser Vorgang endet aber aufgrund der Unabwägbarkeit der Zukunft und der Adressierung der Selbstverantwortlichkeit niemals. Unter diesen ökonomischen Vorzeichen mutet es auch nicht verwunderlich an, dass es ein spezielles Angebot für Unternehmen gibt, das verspricht „Mit Achtsamkeit zum Unternehmenserfolg“ (7Mind 2023, o.S.) zu gelangen. Einerseits lassen sich so mit Hilfe von entsprechenden Technologien die Subjekte innerhalb der Unternehmensstrukturen effizienter ausbeuten und andererseits werden gleichsam auch andere Kulturen und deren Selbsttechnologien ausgebeutet (Metzinger 2023a, S. 150).

Innerhalb der Vollversion der App gibt es eine Bibliothek mit zahlreichen geführten Meditationen, Kursangeboten, Wissenselementen, die sich in verschiedene Kategorien clustern lassen. Zum einen geht es um das Erlernen von Meditationstechniken, die Integration von Achtsamkeit in alltäglichen Situationen, wozu auch das Anhalten zur Entwicklung von Morgen- und Abendroutinen zählt. Ein weiterer großer Block dreht sich um das Thema Schlaf und Einschlafen. Weitere Elemente gruppieren sich um eine Kategorie, die das Selbst und dessen Entwicklung zum Gegenstand hat, hier wird insbesondere mit dem Gesundheitsbegriff operiert. Aber auch Beziehungen, Emotionen und Glück sind zentrale Aspekte, die thematisiert werden. In einem weiteren Cluster lassen sich Angebote finden, die um das Thema Arbeitswelt kreisen. Hier wird etwa berufliche Entwicklung, Meetings, Geschäftsreisen in Meditationen

und Kursen zur Sprache gebracht. Weitere Angebote richten sich an spezifische Zielgruppen wie Studierende, Kinder, Familienmitglieder oder Sportler_innen. Für eine genauere Untersuchung müssten die einzelnen Angebote detailliert untersucht werden, das kann an dieser Stelle nicht geleistet werden. Es kann aber nach einer kursorischen Schau auf die Inhalte postuliert werden, dass diese mehrheitlich im Rahmen neoliberaler Selbstführungsimperative mit unterschiedlichen Konnotationen verlaufen. Selbst die Angebote, die dezidiert traditionelle Praktiken bedienen, die potenziell auf Entsubjektivierung hinauslaufen, werden im Dienste eines Selbstbezuges oder eines Empowerment rezipiert: „Was tut dir gut? Was macht dich stark?“ oder aber „Kraft schöpfen mit Zen“ (7Mind 2023, o.S.). Zudem könnte man fragen, ob nicht die Menge der verschiedenen Angebote eher eine konsumistische Haltung fördert. In diesem Zusammenhang sei darauf verwiesen, dass in neoliberalen Architekturen der Konsum von Dingen/Dienstleistungen nicht als passives Unterfangen angesehen wird, sondern als Akte, bei denen die Akteure ihre knappen Zeitressourcen so einsetzen, dass ein Maximum an Gewinn bzw. Befriedigung gleich welcher Art für sie herauskommt (Bröckling 2007, S. 88).

Verlassen wir die spezifischen Inhalte und schauen nochmals auf funktionale Elemente der App. Diese bietet zudem eine Seite, auf der man sein Profil ansehen kann. Interessant ist hier, dass zum einen geschaut werden kann, wie viele Tage in Folge und wie viele Minuten insgesamt man meditiert hat. Zudem wird noch visualisiert, wie viele Meditationen man durchgeführt hat. In diesem Sinne erscheint die Oberfläche als eine Art metrisches Selbstmonitoring der bereits geleisteten Meditationsarbeit. Diese Daten können als eine Art panoptische Struktur verstanden werden, die zur Kontrolle des eigenen Entwicklungsstandes herangezogen werden kann und zugleich auch als Ausweis bezüglich des eigenen Fortschritts. Das Selbst wird in Quantifizierungsszenarien gesetzt, bei dem jede „erfolgreiche“ Tätigkeit auf der digitalen Oberfläche in einem spezifischen Zahlenwert ausgedrückt wird. Gleichsam werden damit auch Identitäten vergeben, denn je nach Anzahl von aufeinanderfolgenden Tagen von Meditation oder absolvierten Meditationen erhält man den Status von „Durchstarter“ oder „Ausdauerkönig“. Entsprechende Elemente scheinen daher eher der Anreicherung des eigenen Humankapitals und einer Wettbewerbslogik zu dienen, als dass sie auf Transzendierung dieser Strukturen oder der hegemonialen Subjektivierungsweise aus sind. In diesem Sinne wird man ermutigt am Ende einer Meditation entweder durch verbale oder schriftliche Anrufungen weiter die Übungen zu praktizieren. Gleichsam wird man zu den Einheiten entsprechend willkommen geheißen. Das Pastorat spricht hier die Nutzer_innen sanft an und bindet sie in entsprechende Praktiken ein. An anderer Stelle kann man sich noch unter der Rubrik „Mein Weg“ die absolvierten Kurse/Meditationen anzeigen lassen. So lässt sich ein spezifisches Portfolio

der Arbeit am Selbst erstellen. Portfolios können gemeinhin als Instrumente einer gesteigerten Selbstbeobachtung und Selbststeuerung dienen, mit denen die Subjekte angehalten werden, das eigene Selbstverhältnis aktiv in die Hand zu nehmen und zu gestalten (Wrana 2008, S. 59). Zudem kann man Push-Nachrichten aktivieren und die Anzahl der Nachrichten definieren, die man pro Tag bekommen möchte. Diese stellen „kleine Achtsamkeitsideen“ dar, die Nutzer_innen aus dem „Alltagsstress holen“ sollen. Zudem kann man noch einstellen, zu welcher Uhrzeit man an seine tägliche Meditation erinnert werden möchte. Wir sehen hier eine sanfte Form der Disziplinarmacht, die in Form einer automatisierten und selbstgesteuerten Überwachung daherkommt.

4 Fazit

Nach einer exemplarischen Analyse der Meditations-App *7Mind* im Lichte der verschiedenen Machtformen und (Selbst-)Regierungspraktiken, die Michel Foucault herausgearbeitet hat, zeigt sich, dass diese Apps möglicherweise kein geeignetes Instrument darstellt, um einen *spiritual turn* in der Beratungsarbeit voranzubringen. Es scheint hochgradig fraglich, ob Entsubjektivierung im Sinne der oben angesprochenen starken Definition von Spiritualität sich mit den Bewusstseinstechnologien, die tief in eine neoliberale Machtarchitektur eingelassen sind, realisieren lässt. Es deutet sich an, dass die App als technologisches Instrumentarium einer neoliberalen Psychophysik verstanden werden kann. Allerdings sei angemerkt, dass auf Basis dieser ersten kursorischen Betrachtung der Applikation keine vollumfängliche Aussage angestellt werden kann. Hierfür müssten zum einen die einzelnen Angebote der Anwendung detailliert analysiert werden und zum anderen müsste die Vollzugsebene der Übenenden mit in die Analyse einbezogen werden. Rein von der materiell-diskursiven Architektur der App / der Ebene der Ausübung lassen sich nur bedingt Aussagen über die Ebene des Einübens und die damit einhergehenden Selbst-, Welt- und Anderenverhältnisse anstellen. Allerdings sei angemerkt: Solange die Selbstverhältnisse in neoliberaler Manier des Optimierens und Unternehmertums (in einem omnipräsenten digitalen Raum) bespielt werden, wird der Raum für Spiritualität im obigen Sinne eng. Denn: „Es gibt niemanden, der sie *haben* könnte.“ (Metzinger 2023a, S. 123)

Literatur

- 7Mind (2023): Online verfügbar: <https://www.7mind.de>
- Althusser, L. (2019): *Ideologie und ideologische Staatsapparate*. Hamburg: VSA. 3., unveränd. Aufl.
- Bröckling, U. (2004): Prävention. In: Bröckling, U./Krasmann, S./Lemke, T. (Hrsg.): *Glossar der Gegenwart*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Bröckling, U. (2007): Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 210-215.
- Bröckling, U. (2017a): Burnout: Der Mensch als Akku, die Welt als Hamster-rad. In: Bröckling, U. (Hrsg.): *Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 260-278.
- Bröckling, U. (2017b): Prävention: Die Macht der Vorbeugung. In: Bröckling, U. (Hrsg.): *Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 73-112.
- Bröckling, U. (2017c): Resilienz: Belastbar, flexibel, widerstandsfähig. In: Bröckling, U. (Hrsg.): *Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 113-139.
- Bröckling, U. (2017d): Von Hirten, Herden und dem Gott Pan. Figurationen pastoraler Macht. In: Bröckling, U. (Hrsg.): *Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Castells, M. (2017): *Der Aufstieg der Netzwerkgesellschaft. Das Informationszeitalter. Wirtschaft. Gesellschaft. Kultur. Band 1. Neue Bibliothek der Sozialwissenschaften*. Wiesbaden: Springer VS. 2. Aufl.
- Chalmers, D. J. (2023): *Realität+. Virtuelle Welten und die Probleme der Philosophie*. Berlin: Suhrkamp.
- Daum, T. (2017): *Das Kapital sind wir. Zur Kritik der digitalen Ökonomie*. Hamburg: Nautilus. 2. Aufl.
- Deleuze, G. (2015): *Foucault*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp. 8. Aufl.
- Duttweiler, S. (2004): Beratung. In: Bröckling, U./Krasmann, S./Lemke, T. (Hrsg.): *Glossar der Gegenwart*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 23-29.
- Duttweiler, S. (2007): Beratung als Ort neoliberaler Subjektivierung. In: Anhorn, R./Bettinger, F./Stehr, J. (Hrsg.): *Foucaults Machtanalytik und Soziale Arbeit. Eine kritische Einführung und Bestandsaufnahme*. Wiesbaden: Springer VS, S. 261-275.
- Eribon, D. (1999): *Michel Foucault. Eine Biographie*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- F.A.Z (2017): Schlafen erhöht die Produktivität. In: *Frankfurter Allgemeine Zeitung* 22.05.2017. Online verfügbar: <https://bit.ly/49ZegRN>
- Foucault, M. (1986): *Der Gebrauch der Lüste*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Foucault, M. (1992): *Was ist Kritik?* Berlin: Merve.

- Foucault, M. (1994a): Warum ich Macht untersuche: Die Frage des Subjekts. In: Dreyfus, H. L./Rabinow, P. (Hrsg.): Michel Foucault. Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik. Weinheim: Beltz-Athenäum. 2. Aufl., S. 243-250.
- Foucault, M. (1994b): Wie wird Macht ausgeübt? In: Dreyfus, H. L./Rabinow, P. (Hrsg.): Michel Foucault. Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik. Weinheim: Beltz-Athenäum. 2. Aufl., S. 251-261.
- Foucault, M. (2001): Die Geburt der Welt. In: Ders.: Schriften 1. 1954-1969. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 999-1003.
- Foucault, M. (2003a): Die Bühne der Philosophie. In: Ders.: Schriften 3. 1976-1979. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 718-747.
- Foucault, M. (2003b): Michel Foucault und das Zen: ein Aufenthalt in einem Zen-Tempel. In: Ders.: Schriften 3. 1976-1979. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 776-782.
- Foucault, M. (2005a): Subjektivität und Wahrheit: In: Ders.: Schriften 4. 1980-1988. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 258-264.
- Foucault, M. (2005b): Die Ethik um sich als Praxis der Freiheit. In: Ders.: Schriften 4. 1980-1988. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 875-902.
- Foucault, M. (2005c): Die Rückkehr zur Moral. In: Ders.: Schriften 4. 1980-1988. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 859-873.
- Foucault, M. (2005d): Diskussionen vom 20. Mai 1978. In: Ders.: Schriften 4. 1980-1988. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 25-43.
- Foucault, M. (2006): Geschichte der Gouvernementalität I. Sicherheit, Territorium, Bevölkerung. Vorlesung am Collège de France 1977-1978. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Foucault, M. (2008): Der Mensch ist ein Erfahrungstier. Gespräch mit Ducio Trombadori. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Foucault, M. (2015): Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. Frankfurt a. M.: Suhrkamp. 15. Aufl.
- Foucault, M. (2019): Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit 3. Frankfurt a. M.: Suhrkamp. 14. Aufl.
- Haberstock, S. (2022): Gesund mit digitalen Helfern. In: Focus-Money 18.05.2022 (21), S. 72-73.
- Han, B.-Ch. (1996): Transparenzgesellschaft. Berlin: Matthes & Seitz.
- Han, B.-Ch. (2014): Psychopolitik. Neoliberalismus und die neuen Machttechniken. Frankfurt a. M.: Fischer. 5. Aufl.
- Heinisch, J. (2022): Augen zu und los. In: Westfalenpost 17.04.2022, S. 4.
- Holstege, T. (2021): Für den Stress des Alltags besser gewappnet. In: Kölnische Rundschau 18.01.2021, S. 34.
- Kafka, F. (1994): Das Ehepaar. Und andere Schriften aus dem Nachlass in der Fassung der Handschrift. Frankfurt a. M.: Fischer. 3. Aufl.

- Killian, L. (2019): Meditation zum Mitnehmen. In: Main-Spitze 01.06.2019, S. 42.
- Kohtes, P. J. (2005): Dein Job ist es, frei zu sein. Zen und die Kunst des Managements. Bielefeld: Kamphausen. 2. Aufl.
- Kohtes, P. J./Rosmann, N. (2020): Mit Achtsamkeit in Führung. Was Meditation für Unternehmen bringt: Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices. Stuttgart: Klett-Cotta. 2. Aufl.
- Lang, S. (2022): Wie der Schlaf wiederkam. 27.01.2022. In: Zeit Online. Online verfügbar: <https://bit.ly/47WB8iY>
- Lemke, T./Krasmann, S./Bröckling, U. (2000): Gouvernamentalität, Neoliberalismus und Selbsttechnologien. Eine Einleitung. In: Bröckling, U. (Hrsg.): Gouvernamentalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 7–40.
- Masschelein, J. (2003): Trivialisierung von Kritik. Kritische Erziehungswissenschaft weiterdenken. In: Benner, D./Borelli, M./Heyting, F./Winch, C. (Hrsg.): Kritik in der Pädagogik. Weinheim: Beltz, S. 124–141.
- Metzinger, T. (2023a): Bewusstseinskultur. Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit und die planetare Krise. Berlin: Berlin Verlag. 2. Aufl.
- Metzinger, T. (2023b): Der Elefant und die Blinden. Auf dem Weg zu einer Kultur der Bewusstheit. Mit mehr als 500 Erfahrungsberichten über das reine Bewusstsein. Berlin: Berlin Verlag.
- Moss, J. (2023): Wie Unternehmen den Stress stoppen können. In: Spiegel Plus, 11.01.2023. Online verfügbar: <https://bit.ly/47Pq8Uy>
- Ott, U. (2010): Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: Barth.
- Ott, U. (2021): Spiritualität für Skeptiker. Wissenschaftlich fundierte Meditationen für mehr Bewusstheit im Alltag. München: Barth.
- Poraj, A. (2009): Zen und das alltägliche Leben. In: Jäger, W./Zölls, D./Poraj, A. (Hrsg.): Zen im 21. Jahrhundert. Bielefeld: Kamphausen, S. 123–167.
- Quente, S. (2020): 7Mind-Gründer Manuel Ronnefeldt über Meditation to go. In: ottonova 20.01.2020. Online verfügbar: <https://bit.ly/3sY28A0>
- Ransom, T. (2019): Stress und Ängste wegmeditieren. In: Thüringer Allgemeine 23.02.2019, S. 1010.
- Rieger-Ladich, M. (2004): Unterwerfung und Überschreitung: Michel Foucaults Theorie der Subjektivierung. In: Ricken, N./Rieger-Ladich, M. (Hrsg.): Michel Foucault. Pädagogische Lektüren. Wiesbaden: Springer VS, S. 203–223.
- Röcke, A. (2021): Soziologie der Selbstoptimierung. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2014): Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt a. M.: Suhrkamp. 10. Aufl.

- Stäheli, U. (2021): *Soziologie der Entnetzung*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Stiftung Warentest (2021): Nicht immer ganz entspannt. In: *Stiftung Warentest* (1/8), S. 90–95.
- Wagner, G. (2015): Arbeit, Burnout und der buddhistische Geist des Kapitalismus. In: *Ethik und Gesellschaft* (2), S. 1–18.
- Walgenbach, K. (2019): Neoliberalismus – historisch-systematische Rekonstruktion eines Begriffs der Kritik. In: Walgenbach, K. (Hrsg.): *Bildung und Gesellschaft im 21. Jahrhundert. Zur neoliberalen Neuordnung von Staat, Ökonomie und Privatsphäre*. Frankfurt a. M.: Campus, S. 29–59.
- Wiedermann, K. (2022): Ein Fitnesskurs für die mentale Gesundheit. In: *Neue Ruhr/Rhein Zeitung* 19.12.2022, S. 19.
- Wrana, D. (2008): Autonomie und Struktur in Selbstlernprozessen. Gesellschaftliche, lerntheoretische und empirische Relationierungen. In: Maier Reinhard, C./Wrana, D. (Hrsg.): *Autonomie und Struktur in Selbstlernarchitekturen. Empirische Untersuchungen zur Dynamik von Selbstlernprozessen*. Opladen: Budrich, S. 31–101.
- Yamada, K. (Hrsg.) (1997): *Mumonkan. Zen-Meister Mumons Koan-Sammlung – Die torlose Schranke*. München: Kösel. 2. Aufl.
- Zurstiege, G. (2019): *Taktiken der Entnetzung. Die Sehnsucht nach Stille im digitalen Zeitalter*. Berlin: Suhrkamp.

Den Himmel offen halten – Literarische und pastoralpsychologische Inspirationen für eine Spiritualität in Grenzsituationen des Alters

Andreas Wittrahm

Wohl keine Lebensphase ruft in ähnlicher Weise nach Selbst-Deutung und Selbstgestaltung wie das höhere Alter (75+). Gleichzeitig macht die lange Lebenserfahrung die Menschen misstrauisch gegenüber allen wohlfeilen Deutungs- und Sinnangeboten, auch den religiösen. Unterstützung in der Sinnsuche – gerade in den Grenzsituationen im Alter – bedarf der Einordnung des gelebten wie des noch zu lebenden Lebens im Erzählen, im Austausch ohne Besserwisserei und mit Verständnis für die Ambivalenzen unserer menschlichen Existenz. Dichter sind Meister im Ausdrücken solcher Mehrdeutigkeiten, sind Virtuosen im Offenhalten von Möglichkeitsräumen und bieten, lässt man sich auf ihre Sprachspiele ein, wunderbare Möglichkeiten, die gewordene wie die aktuelle Existenz ins Gespräch zu bringen. Dichtung, ob „geistliche“ oder „weltliche“, stellt ein Identifikationsangebot dar, die eigenen Erfahrungen zu spiegeln und – ob in Zustimmung oder Widerspruch – das eigene Leben spirituell zu begreifen. Acht Dichterinnen und Dichter aus dem späten 20. Jahrhundert geben überraschende Anregungen, sich auf die drei großen Fragen des Alters nach der Bilanz angesichts des nahenden Endes, nach dem Ergreifen der aktuellen Freiheit im Alter und nach dem Ja zum Leben auch in der schwierigen letzten Lebensphase einzulassen.

1 Einführung: Spiritualität und Dichtung

Mascha Kaléko (1907-1975) hat wahrlich genügend Grenzsituationen in ihrem Leben durchgemacht. Nach kurzem intensivem Erfolg als Dichterin in den 20er-Jahren in Berlin war sie als Jüdin durch die Nazis verfemt und verfolgt und in der Folge den Rest ihres Lebens heimatlos. Im Alter musste sie zunächst den Verlust des Sohnes und dann des Ehemannes verkraften, und am Ende blieben ihr auch erneute rassistische Beleidigungen in der jungen Bundesrepublik und schwere Erkrankungen nicht erspart (Rosenkranz 2007).

Dennoch – oder gerade deshalb – verdanken wir ihr ein reichhaltiges dichterisches Schaffen, in dem sie frechen Realitätssinn, Melancholie, Sinn für das

Menschliche und Allzumenschliche, hohe Selbst- und Fremdempathie und immer wieder die Hoffnung auf eine Wirklichkeit hinter der oft genug niederdrückenden Realität verbindet. In einem Kinderbuch mit lauter Tiergedichten, ursprünglich für ihren früh verstorbenen Sohn Steven geschrieben, setzt sie sich sogar mit dem Sterben auseinander: „Der Schwan, wenn er sein Ende ahnt, // das heißt, wenn ihm sein Sterben schwant, // zieht sich zurück, putzt das Gefieder // und singt das schönste seiner Lieder“ (Kaléko 2012, S. 291) – so paraphrasiert sie den sprichwörtlichen Schwanengesang. In dieser poetischen Miniatur klingt das ihr ganzes Schaffen durchziehende energische „Trotz alledem“ durch, ihr wortgewaltiges Vertrauen in den Grund der Schöpfung allen Nackenschlägen zuwider. In dieser Dichtung findet sie immer wieder die Kraft, nicht nur selbst weiterzuleben, sondern auch uns als ihre Leser unsere Welt mit neuen Augen sehen zu lassen. Ihre Gedichte gründen in ihrer jüdisch-christlich geprägten Haltung und vermögen dennoch die Spiritualität jeglicher Ausprägung ihrer Leser zu nähren. Den Tod fürchtet sie sowieso nicht, und der Weg dorthin, das Sterben, soll den Höhepunkt ihres dem Schöpferischen gewidmeten Lebens darstellen. Ihr „Schwanengesang“ endet: „So möcht auch ich, ist’s mal so weit // mal eingehn in die Ewigkeit“.

Mit dieser Form der Daseinsbewältigung, insbesondere biografischer Herausforderungen oder gar Schicksalsschläge durch Poesie, ist Mascha Kaléko nicht allein. Erstaunlich viele Dichterinnen und Dichter erweisen sich als Brückenbauer zwischen unserer oft brüchigen Existenz, unseren permanenten Grenzerfahrungen einerseits und dem offenen Grund unseres Seins andererseits, dem Jenseits dessen, was uns anscheinend handgreiflich und zugleich unverrückbar bindet, einengt, niederdrückt und scheinbar keinen Ausweg lässt. Selten ist in diesen Texten unmittelbar von Gott die Rede⁵, denn es gehört zur vieldeutigen poetischen Rede der Dichter, dass ihre Bilder dem Leser zwar Wege über sich und seine Wirklichkeit hinaus anbieten, aber das Ziel offenlassen. Kurzum: dass ihre Gedichte Spiritualität atmen, ohne eine Antwort vorwegzunehmen, dass sie von keinem Dogma künden, sondern von der Weite und den Möglichkeiten einer menschlichen Existenz.

„Vielleicht hält Gott sich einige Dichter (Ich sage mit Bedacht: Dichter!), damit das Reden von ihm jene heilige Unberechenbarkeit bewahre, die den Priestern und Theologen abhanden gekommen ist“. Mit dieser beißenden Kritik an der etablierten verkirchlichten Religion bahnt der Schweizer Dichterpfarrer Kurt Marti (1986) einen alternativen Weg, sich auf die Suche spiritueller Schätze in den Werken bekannter und weniger bekannter Poetinnen und Poeten zu machen.

⁵ Ein recht aktuelles Gegenbeispiel liefert Wolf Biermann mit seinem Band „Mensch Gott“, der in neuen biografischen Essays und gesammelten Gedichten aus fünfzig Jahren das Ringen eines frommen Atheisten mit seinem Glauben dokumentiert und damit wunderbare Beispiele einer diesseitigen Spiritualität versammelt.

Vorweg bedarf es allerdings noch einer Klärung, wie wir uns hier dem Phänomen „Spiritualität“ nähern wollen. Das Problem: Wenn Spiritualität sich eingrenzen und klar auf den Begriff bringen ließe, hätte sie ihre Attraktivität schon verloren, denn in unserer spätmodernen und extrem pluralistischen Zeit (Wittrahm 2000) können wir uns auch über das Absolute, das wie immer Jenseitige, nur verständigen, wenn wir die subjektiven Unschärfen größer sein lassen als die möglicherweise verbindlichen Dogmata. Anton A. Bucher versucht es dennoch mit einem Arbeitsbegriff, der auch für die folgenden Überlegungen zumindest Orientierung verschaffen kann: Spiritualität beschreibt für ihn

„wesentlich Verbundenheit und Beziehung [...], und zwar zu einem den Menschen übersteigenden, umgreifenden Letztgültigen, Geistigen, Heiligen, das für viele nach wie vor das Göttliche ist; aber auch die Beziehung zu den Mitmenschen und zur Natur. Diese Öffnung setzt voraus, dass der Mensch vom eigenen Ego absehen bzw. es transzendieren kann“ (Bucher 2007: 56).

Im Kern dieses Konzeptes stehen „Verbundenheit“ und „Beziehung“ – die Verbundenheit eines Menschen mit denen, die ihn begleiten, mit seiner eigenen Biografie und seinen Erinnerungen, mit den Menschen (und Tieren), mit den Ritualen und Symbolen, die in seinem Leben wichtig waren und sind, mit seinen leitenden Ideen. Wenn das wichtigste Element von Spiritualität darin besteht, über sich hinaus zu wachsen, dann bedarf sie der Kommunikation, dann muss die Verbindung immer wieder aktualisiert werden. Wie aber lässt sich Spiritualität in die Kommunikation bringen, wenn sie gerade nicht darin besteht, Bekenntnisse abzulegen? Dann ist das Entdecken, die Entwicklung und die Pflege der Spiritualität unbedingt auf das Erzählen angewiesen – „Narration“ ist die der Spiritualität angemessene Form der Kommunikation. Damit schließt sich der Kreis, denn: was anderes als „Erzählen“ ist das, was Dichter wollen, was sie können, was sie mit uns teilen. Lassen wir uns von einigen ihrer Erzählungen inspirieren.

2 Was war – und was noch kommt

„Wenn man von siebzig Jahren// ein Drittel verschlafene Zeit abzieht [...]“ eröffnet Rainer Malkowski sein Gedicht „Bruchrechnung“ (Malkowski 2009: 240) und listet dann weiterhin minutiös auf, was unser Leben an Routine-Tätigkeiten ausmacht: Essen, Trinken, Verdauung, die täglichen Gänge und Zerstreuungen – schnell ist die Zeit gefüllt, wieder ein Tag vorbei, ein kleiner Schritt auf das Ende zu, könnte man meinen. Der Dichter dagegen platziert mit seinen letzten Zeilen hinter die stupende Aufzählung „verschiedener Arten von Notdurft“ eine überraschende Wendung: Wenn alle diese Alltäglichkeiten bewältigt sind, „bleibt immer noch ein Rest// ganz erstaunliches// Leben“ (ebd.).

Malkowski richtet sich ausdrücklich an Menschen um die 70, die wir heute als Menschen im Dritten Alter verorten können (Laslett 1995). Sie haben vieles hinter sich, sind aber noch lange nicht am Ende. Dabei eröffnen Malkowskis Zeilen eine bedeutsame Doppel-Perspektive:

„Wenn man von siebzig Jahren ein Drittel verschlafene Zeit abzieht...bleibt immer noch *ein Rest ganz erstaunliches Leben*.“ Der Leser kann dies zunächst einmal als Aufforderung verstehen, sein bisher gelebtes Leben nicht als Routine, nicht als eine Handvoll Nichts, nicht als unbedeutende Größe geringzuschätzen, sondern in der Erinnerung die Schätze zu bergen, die sich in diesen Lebenstagen, -stunden, manchmal Augenblicken gesammelt haben und im Rückblick zum Staunen einladen. Karl Rahner bestätigt die Legitimität dieses Rückblicks im Alter, indem er unterstreicht, „dass wir schon unerbittlich den größten Teil unseres Lebens hinter uns gebracht haben“ (Rahner 1982: 12). Doch dabei bleibt es nicht, denn für den tiefer denkenden und gar den christlich glaubenden Menschen dreht sich diese Feststellung um: „Denn wir müssten eigentlich sagen: Wir haben unser Leben im Alter „vor uns gebracht“ (ebd.: 13). Die bisherige Lebensgestalt, so argumentiert Rahner, haben wir durch unsere Entscheidungen und unsere Taten, durch unsere Reaktionen auf Widerfahrnisse verwirklicht, aber sie ist noch nicht unreviewierbar fertig. Sowohl psychologisch (hier würde man von Bewältigung der – persönlichen – Vergangenheit, vom Erringen von „Integrität“ im Sinne E. H. Eriksons sprechen⁶) als auch theologisch besteht die Aufgabe und Chance zur „Neugestaltung der Vergangenheit“. Es geht darum, das bisherige Leben im Lichte einer grundsätzlichen Möglichkeit der Vergebung zu betrachten und Konsequenzen daraus zu ziehen – Verbitterung aufzuarbeiten, sich selbst und damit auch den wichtigen Mitmenschen gegenüber Toleranz zu entwickeln, weil selbst das, „was von der Vergangenheit her unerbittlich ist, [...] unter dem Spruch des Gottes einer alles verwandelnden Liebe [steht]“ (ebd.: 15). Wer auch im Alter davon ausgeht, nicht fertig zu sein (sein zu müssen), dem eröffnen sich Freiräume für neue Anfänge – im Umgang mit sich selbst, mit der Welt und mit Gott.

Damit kommen wir zur zweiten Perspektive des wunderbar zweideutigen Textes von Malkowski: Natürlich hat mittlerweile ein großer Teil der 70- oder 75-jährigen Zeitgenossen auch eine Zukunft. Dafür sorgen unsere guten Lebensbedingungen und nicht zuletzt der Segen der Medizin. „Die späte Freiheit“ hat Leopold Rosenmayr (1983) bereits vor knapp 40 Jahren dieses Phänomen genannt, dass vielen Frauen und Männern im Dritten Alter in unserer Zeit mannigfaltige Möglichkeiten offenstehen: zum freiwilligen Engagement, zum Genießen, auf Reisen, zum familiären Re-Engagement etwa mit den Enkelkindern.

Man muss allerdings die Rechnung von Malkowski (2009) immer wieder neu aufmachen: Das Alter fordert seinen Tribut vor allem darin, dass die

⁶ Zur Einführung in das Werk von Erik H. Erikson vgl. Conzen (2020).

Selbstsorge (also „die verschiedenen Arten von Notdurft“) zunehmend Zeit in Anspruch nimmt – insofern verkleinert sich der „Rest ganz erstaunlichen Lebens“, aber er bleibt erhalten. Die Lebenskunst im Alter besteht darin, erstens diesen Rest wahrzunehmen und wertzuschätzen und zweitens die Ansprüche an die verbleibenden Möglichkeiten anzupassen. Paul und Margret Baltes nennen das in psychologisch nüchterner Sprache „Optimierung durch Selektion und Konzentration“ (Baltes/Baltes 1989), was nichts anderes bedeutet, als eine Bestandsaufnahme vorzunehmen, was für den einzelnen zu diesem „ganz erstaunlichen Rest Leben“ gehört und was davon mit den vorhandenen Kräften erhalt- bzw. erreichbar ist. Sodann gilt es, die verbleibenden Energien und Spielräume dafür einzusetzen.

3 Blick zurück: Was ist das alles wert?

Wer etwas auf sich hält oder glaubt, etwas zu sagen zu haben, schreibt – und veröffentlicht – seine Autographie. Doch nicht nur Prominente treibt es, ihr Leben nicht nur zu dokumentieren, sondern auch zu bewerten, vielleicht zu rechtfertigen oder sogar zu hoffen, ein Vermächtnis platzieren zu können. Auch viele „normale“ Menschen schreiben ihre Lebenserfahrungen auf oder suchen zumindest Zuhörer, denen sie mündlich berichten können, wie das war, was sie erlebt, wie sie sich dazu verhalten haben, warum alles so gekommen ist, worauf sie stolz sind und was sie bedauern.⁷ Das Leben im Alter scheint nach einer Bilanz zu rufen. So lautet auch der Titel eines Gedichts von Ines Hagemeyer: „Durchpflügt// hast du den Weg// daraus erwuchs dir// so manche Frucht// es wird Zeit// sie auf die Waagschale// zu legen...“ (Hagemeyer 2021: 12).

O weh, hier schaut eine Bewertung, gar ein Urteil um die Ecke. Der Maßstab bleibt offen, genau wie die Instanz, die die Waage hält. Früchte soll das Leben erbracht haben. Was sind das für Früchte? Manche lassen sich greifen: Kinder und Enkel etwa, deren Fotos im Alter die Sideboards schmücken, auch noch im Altenheim, und die damit ggf. gute Anknüpfungspunkte bilden, um in Kontakt – und dann ins Gespräch zu kommen, denn die eigenen Nachkommen spielen eine besondere Rolle in der Lebensbilanz. „Generativität“ nennt Erik Erikson die schöpferische Weitergabe des Lebens und ordnet sie als die siebte der acht Krisen oder Aufgaben, die wir nach seinem Modell in unserem Lebenslauf zu bewältigen haben, der Zeit ab dem zweiten Lebensdrittel zu. Damit scheint er sich zunächst in eine Verabsolutierung der „Elternschaft“ im leiblichen Sinne als der einzigen legitimen Frucht eines menschlichen Lebenslaufes

⁷ Beispiele einer „unprominenten“ Autobiografie etwa: „Herbstmilch“ von Anna Wimschneider (1984).

zu verrennen und alle diejenigen, die aus welchen biografischen oder körperlichen Fügungen heraus keine eigenen Kinder zur Welt gebracht und großgezogen haben, von vornherein von der erfolgreichen Bewältigung dieser Krise auszuschließen. Dieser Gefahr rechtzeitig gewahr werdend, erweitert er sein Konzept von Generativität auch auf diejenigen, „die wegen unglücklicher Umstände oder aufgrund besonderer Gaben diesen Trieb nicht auf ein Kind, sondern auf eine andere schöpferische Leistung richten, die ihren Teil an elterlicher Verantwortung absorbieren kann“ (Erikson 2011).

Doch nicht nur der freiwillige oder unfreiwillige Verzicht auf Kinder hinterlässt Lücken auf dem genannten Sideboard – was ist, wenn die Kinder ganz anders geraten sind, als man sich das als Eltern vorgestellt hat, wenn sie früh verstarben, wenn sie aus der Bahn gerieten, wenn der Kontakt, wenn die Beziehung abgebrochen wurde? Für die alttestamentlichen Menschen ist das Fortleben im Gedenken der Nachkommen entscheidend für das Gelingen des Lebens, Kinderlosigkeit darum das größte Unglück überhaupt und das Durchbrechen dieser Kinderlosigkeit eine der großen Gnadenerweise Gottes (etwa in der Begegnung mit Abraham, Gen. 18, 1-19). In der Botschaft des Evangeliums wird das Familienleben dagegen stark relativiert – allein das Vertrauen auf die Gottesherrschaft und die Nachfolge Jesu eröffnet eine Perspektive für das Leben hier und jetzt und darüber hinaus – und Beziehungen werden nicht mehr nur durch Abstammung gestiftet, sondern auch durch Wahlverwandtschaften. Unter dem Kreuz bahnt Jesus in seiner letzten Stunde eine solche Verbindung zwischen seinem „Lieblingsjünger“ Johannes und seiner Mutter Maria an: „und von jener Stunde an nahm sie der Jünger zu sich“ (Joh. 19, 27b).

Kinder sind also ein beliebter und verbreiteter, aber zweischneidiger Ausdruck der Früchte eines Lebens. Folglich kann es für die Abrundung des Lebens, für die Suche nach Frieden und Integrität⁸ ein guter Ansatz sein, zu schauen, was für weitere Früchte denn in die Waagschale gelegt werden können. In der Vorhand ist dabei der alte Mensch, der selbst bewertet, was ihm gelungen ist, was er als bleibend betrachtet, wofür er glaubt, dass sein Leben sich gelohnt hat. Dabei sind zwei Aspekte im Auge zu behalten: Zum einen geht es in einer solchen biografischen Begegnung darum, sich von allen klassischen Bewertungsmaßstäben zu lösen, insbesondere von den typischen „Erfolgskriterien“, die das Außergewöhnliche suchen, das möglichst Hohe, Schnelle, Weite. Wie die Früchte beschaffen sein mögen, lässt das Gedicht von Hagemeyer offen. Es ist die Rolle des (Dialog-)Partners in einer solchen Wägung, auf die kleinen, die beinahe selbstverständlichen Verwirklichungen all unserer Lebensmöglichkeiten aufmerksam zu machen, auf die Begegnungen, die einen anderen Menschen getröstet, beschenkt, aufgerichtet zurückließen und damit gemeinsam zu „[...] schau// ob sie sich [die Waage]// zu deinen

⁸ So die letzte, achte Entwicklungskrise im Erikson'schen Modell (Erikson 2011).

Gunsten neigt“ (Hagemeyer 2021: 12). Etwa auf die langjährigen, unspektakulären Pflichterfüllungen, auf das Wissen - oder die Hoffnung – in einem anderen Menschen einen guten Keim hinterlassen zu haben, der in der nächsten Generation neue Früchte bringt.

Bemerkenswert ist aber vor allem die Einsicht, dass es uns vielfach gar nicht gegeben ist, zu erkennen, wo wir etwas Gutes zum Lauf dieser Welt beigetragen haben. Das Motiv der Erzählung Jesu vom Sämann (Mt. 13, 24-30) aufgreifend, relativiert Hilde Domin alle Maßstäbe eines „gelingenden“ Lebens, die sich auf Leistung und Produkte berufen:

„Der große Sämann,/ ungerufen,/ blies einen Atem von Blumensamen über mich hin/ und streute eine Saat/ von Kornblumen und rotem Mohn/ in meine Weizenfelder“ (Domin 2009: 55).

Wer ist der große Sämann? Der biblische Befund scheint eindeutig: In einem der vielfältigen Gleichnisse vom Himmelreich berichtet Jesus vom Gutsherrn (bezogen auf den Vater), der guten Samen ausbringt, und einem Feind oder Widersacher, der „Unkräuter“ zwischen das Getreide sät. Diesen Dualismus hebt Domin auf – die Weizenfelder, das Wohlanständige, das „Gerade“ im Leben, das Zielstrebige und Nutzen Bringende wird nicht einfach durch schädliche Pflanzen, solche, die durch Unkrautvernichter ausgemerzt werden müssen, gestört oder ruiniert. Zwar scheinen Blumensamen von Kornblumen und Rotem Mohn, die dem Leben Farbe, Abwechslung geben, den geradlinigen Ablauf der (wem auch immer) wohlgefälligen Biografie zu „stören“. Während im biblischen Original die Rollen eindeutig verteilt sind, hier Schöpfer, dort (Zer-)Störer, identifiziert Domin mindestens den Trouble-Maker, den Urheber des Bunten mit dem „großen Sämann“, in dem der biblische Leser doch eher den Stifter der Ordnung, des Produktiven und Regulären zu erkennen scheint. Dieses Plädoyer für das Schöne, das Ungezügeltere und Ungeregelte, das jenseits der Effizienz-Maßstäbe gerade den Reichtum eines Lebens ausmachen kann, bietet in jedem Fall die Chance, als Rückseite einer abgewogenen Biografie wertgeschätzt zu werden – insbesondere, wenn man der Einladung folgt, das biblische Gleichnis und die hierzu im Gleichklang stehende zweite Strophe des Gedichtes vom Ende der (Lebens-)Geschichte her zu begreifen: „Das leuchtende Unkraut, // mächtiger Sämann, // wie trenn ich es // von den Ähren, // ohne die Felder // zu roden?“ (ebd.).

Im biblischen Gleichnis wird die Bewertung – oder Folgenabschätzung – dieser uneindeutigen Situation auf äußere Instanzen verlegt: Die Knechte des Gutsherrn, die das Unkraut frühzeitig ausreißen wollen, werden von diesem zurückgepfiffen und zur Geduld gemahnt, um nicht den Schaden zu vergrößern, indem sie mitsamt dem Unkraut auch gleich den Weizen vernichten. Auch das ist unter Effizienzkriterien nicht wirklich klug – so lange könnten die schönen, aber nichtsnutzigen Pflanzen dem wertvollen Getreide die Nährstoffe entziehen. Doch die Dichterin löst auch diese Eindeutigkeit auf: Erstens verlegt

sie die Unterscheidung von Nutz- und Wildpflanze in die individuelle Biografie, zweitens weist sie damit dem individuellen Menschen zu, den Wert der „Produkte“ seines Lebens einerseits und des schmückenden, aber nichtsnutzigen Beiwerks andererseits festzulegen, um dann drittens infrage zu stellen, ob sich überhaupt belastbare Maßstäbe für das eine und das andere finden lassen. Damit lässt sich noch einmal an die Alterstheologie Karl Rahners anknüpfen, dass das Leben insgesamt mit den Augen Gottes und damit mit Liebe und Güte betrachtet werden darf. Folglich verlieren die Früchte nicht ihre Bedeutung, aber die Qualität dieser Früchte ist nicht von menschlichen Anstrengungen und Maßstäben abhängig zu machen.

4 Was durch das Alter tragen kann

Was können die Dichterinnen und Dichter zur Frage nach dem glücklich gelebten Leben im Alter, in der modernen Ethik auch wieder als „Lebenskunst“ thematisiert, beisteuern? Und was hat dieses gute Leben mit der Frage nach der Angemessenheit der (normativen) Bilder, die unsere Kultur für das Leben im Alter bereithält, zu tun?⁹ Zu beiden Fragen hat das folgende Gedicht von Marie Luise Kaschnitz einiges zu sagen:

„Wenn er kommt, der Besucher, // Der Neugierige und dich fragt, // Dann bekenne ihm [...]“ – so eröffnet sie in dem Gedicht „Interview“ ihre biografische Selbstvergewisserung an der Schwelle zum Alter (Kaschnitz 1962, 333f). In diesem fiktiven Interview antwortet die ca. 60 Jahre alte Dichterin auf die imaginierten Fragen eines „Besuchers“ und gibt damit Auskunft über ihre Sicht auf das Alter als Summe und Konsequenz ihres bisherigen Lebens. So vermischen sich in ihrem „Bekenntnis“ genannten Statement biografisch bedingte Einsichten und Haltungen mit Einschätzungen der aktuellen Lebenssituation. Gemeinsam mit ihrem Ehemann hat sie ihr Leben bis dorthin „an vielen Orten“ verbracht – in Baden-Württemberg, in Preußen, in Frankfurt/M., in Rom – immer durch die beruflichen Stationen des Gatten veranlasst, der jedoch wenige Jahre vor dem Erscheinen des Gedichts frühzeitig verstorben ist. Nun also ist die Dichterin auf der Suche nach einem Ort genauso wie nach einem Sinn unabhängig von der intensiv gelebten, aber durch den unerwarteten Tod aufgelösten Zweisamkeit.

Wenn jedoch der Interviewer ein Bild von ihrer Biografie zeichnen, wenn er gar Vorbildhaftes entdecken und veröffentlichen möchte, so enttäuscht die Dichterin gängige Vorstellungen von einem guten Alter. Entgegen üblicher Altersklischees hat sie anscheinend nichts aufgebaut, was bleibt und auf das

⁹ Philosophisch: Höffe (2018); ethisch-theologisch: Auer (1996); psychologisch: Kruse (2017), pastoraltheologisch: Blasberg-Kuhnke/Wittrahm (2007).

sie zufrieden als Ausdruck ihres Lebenswerkes verweisen könnte: Sie hat nichts gesammelt, nichts gehegt, sich nicht dauerhaft niedergelassen und anscheinend für keinerlei Stabilität im Alter gesorgt. Sie hat nicht einmal etwas vorzuweisen, worauf sie nach gängigen Maßstäben stolz sein dürfte: gelungene Beziehungen oder Erfolge in der Durchsetzung von Ideen, wie sie mit lakonischen Sätzen in der Fortführung des Gedichts deutlich macht:

(dann bekenne ihm...) „dass du keine Briefmarken sammelst,// Keine Kakteen züchtest... Dass du den Sinn deines Lebens immer noch nicht// Herausgefunden hast, obwohl du schon alt bist,// Dass du geliebt hast, aber unzureichend [...]“ (Kaschnitz 1962).

Bereits um die Mitte des vergangenen Jahrhunderts – die kritische Auseinandersetzung der Altersforscher mit den Altersbildern steckt noch in den Kinderschuhen, vgl. Wahl (2017) – macht die Dichterin deutlich: Ein gutes Leben im Alter ist nicht in erster Linie die Summe des bisher gelebten Lebens. Das dürfte den Zeitgenossinnen und Zeitgenossen jener Zeit, deren Lebenskonzepte und -werke allesamt durch zwei Weltkriege gründlich zerstört wurden, aus der Seele gesprochen gewesen sein. Doch auch gegenwärtig gilt es, sich gegen eine solche unbarmherzige Vorstellung zu wehren, dass, wer im Alter blank dastehe, selbst schuld sei und die Chancen seines Lebens nicht genutzt habe. Denn Altern und Alter ist stets nicht nur Ergebnis von Leistung und Lebensstil, sondern in hohem Maße auch Schicksal (Thomae 1983). Deshalb, so ist die letzte Zeile des Gedichts zu lesen, gilt es vor allem, die Offenheit für den Augenblick, für die Gegenwart, für die Herausforderungen und Chancen hier und jetzt zu bewahren – und die Spielräume dazu zu erkennen und gegebenenfalls gegen alle unreflektierten Erwartungen zu verteidigen. ‚Legt die Menschen im Alter nicht durch eure rückwärtsgewandten Erwartungen, eure klischeehaften Bilder vom Alter fest!‘ – so lautet die radikale Kritik von Marie Luise Kaschnitz. Neun Fehlanzeigen, neun negativen Bescheiden stellt sie in ihrer Selbstauskunft, ihrem Bekenntnis-Gedicht in der letzten Zeile eine einzige positive Botschaft gegenüber: „Immer noch offen“ (Kaschnitz 1962).

Allerdings richtet sich diese kritische Aufforderung, die auf den zweiten Blick sogar als Ermutigung zu lesen ist, nicht nur an die Umwelt, an die Gesellschaft: „Du hast (immer noch) mehr Möglichkeiten, als du ahnst, ganz zu schweigen von den ungeahnten Möglichkeiten Gottes mit dir“ – so formuliert es Rolf Zerfass (1985, S. 86f.). Lebenskunst (im Alter) besteht darin, sich offen zu halten und die alten, fesselnden Erzählungen der eigenen Biografie aufzulösen. Das wiederum ist keine leichte Übung – verlangt es doch die Bereitschaft, die Komfortzone des Sich-Ausruhens auf dem Vorwurf zu verlassen, andere hätten meine Lebenschancen zerstört oder gar nicht erst zugelassen: etwa die Herkunft, die Eltern, die Lehrer, die Chefs, gar die Partner. Doch auch der Abschied von verpassten Möglichkeiten, von Menschen, die verloren gingen, von Ressourcen, die nicht mehr zur Verfügung stehen, gehört dazu, um sich freizumachen. Die eingestandene und vollzogene Trauer um all das, was

nicht mehr ist, ist eine Voraussetzung, um zu erkennen und zu ergreifen, was noch geht und möglich ist.

Etwa drei Jahre hat Marie Luise Kaschnitz nach dem Verlust des Gatten, für den sie Vieles im Leben hintangestellt hatte, gebraucht, um zu sich selbst zu finden, sich neu im Leben zu verorten und dann ein beeindruckendes dichterisches Spätwerk zu schaffen.

5 Und wenn es ganz dicke kommt...

Zum Alter gehört nicht nur die Entdeckung (oder die Nötigung) der Langsamkeit. Das hohe Alter ist auch unverrückbar mit Verlusterfahrungen verbunden. Die wesentlichen Einbrüche betreffen die Gesundheit und die Beziehungen. Geliebte Menschen, wichtige Lebens-Menschen werden schwer krank, leiden unter Demenz oder sterben. Etwa solche, mit denen man ein langes Leben geteilt hat und ohne die ein Weiterleben gar nicht vorstellbar erscheint, aber auch solche, die erst vor kurzem in mein Alter eingetreten sind und mit denen es eine Zukunft geben sollte. Krankheiten brechen in die gewohnten Lebensvollzüge ein, manche, die vorübergehend die Kraft rauben, doch auch andere, die die bis dahin als unendlich erhoffte Zukunft dauerhaft verkürzen. Es gibt in allen Lebensphasen Momente, in denen wir schwere Wege gehen müssen, aber im Alter häufen sich die Gefährdungen, die Anlässe, die uns eine ganz neue Qualität des Umgangs mit Lebenskrisen abverlangen.

Robert Gernhardt, der große Spötter, Dichter und Karikaturist der Neuen Frankfurter Schule, leider selbst recht früh verstorben, hat es in Form einer Krebserkrankung am eigenen Leibe erfahren und zugleich umfangreich dichterisch begleitet. Die ganze Gefühlspalette, die er dabei erlebt, breitet er in dem kleinen Gedicht „Natürlich“ aus: Der Grundton ist Trauer: „Natürlich ist mir auch manchmal zum Weinen// Natürlich weine ich manchmal auch“ (Gernhardt 2006: 44). Auf vier Grundvollzüge des menschlichen Lebens konzentriert er sein Bedauern über das eingeschränkte, das entschwindende Leben. Gernhardt wäre kein Sprachkünstler, wenn er dies nicht mit fast immer gleichklingenden Worten auf den Punkt bringen könnte: Das wirklich Wichtige in seinem Leben, das, wovon und wofür er gelebt hat, lässt sich in vier Worten zusammenfassen und heißt „Lieben“, „Loben“, „Laben“, eben „Leben“. Seine Trauer entzündet sich an der Konfrontation mit dem bevorstehenden Aus dieser zentralen Vollzüge: „Ich wein“// weil: Plötzlich fällt mir’s Lieben ein“ – in vier Zeilen-Strophen werden nach dem „Lieben“ das „Loben“, das „Laben“ und damit das „Leben“ beweint, und das Ganze endet: „Ich wein// denn plötzlich fällt mir früher ein// früher.“ Im Unterschied zu Malkowski teilt er – angesichts des nahen Todes - das Leben nicht in notwendige (Routine-)Vollzüge einerseits und den „ganz erstaunlichen Rest“ ein, sondern alles hat seinen Wert,

und der Abschied von allem fällt gleichermaßen schwer.

Doch zudem fällt dem geneigten theologisch aufmerksamen Leser noch etwas auf, was wahrlich kein Zufall sein kann, auch wenn gerade Robert Gernhardt eigentlich nicht im Verdacht steht, in seiner Dichtung religiöse Gedanken auch nur beiläufig mitlaufen zu lassen:

Mit diesem Gedicht verdichtet er – beabsichtigt oder unwillkürlich – alle Elemente einer christlich gedeuteten Existenz in den wenigen Zeilen seiner Klage angesichts des Endes: Schon der Grundtenor öffnet den Horizont allen christlichen Selbstverständnisses: Gernhardt erinnert sich. Er erinnert sich des Liebens (Eros und Diakonie – beides bleibt offen), er erinnert sich des Lobens, der (liturgischen) Feier, er denkt an das Laben: Mahl halten, Agape. Das Ganze fasst er als Leben zusammen und holt so die Essenz der christlichen Existenz, die wir völlig aus dem christlichen Alltagsleben ausgeblendet und in eine religiöse Sonderwelt abgeschoben haben, in dieses Leben zurück. Was offen bleibt, ist die Hoffnungsperspektive. Gernhardt aktiviert die Erinnerung an die Fülle des Lebens, um zu trauern, zu weinen, sich zu verabschieden. Ob dies das letzte Wort bleibt, davon schweigt der Sänger.

Hilde Domin dagegen vermag das Mahl, die Stärkung angesichts aller unserer Bedrängnisse, mit genau dieser Hoffnung zu verbinden: Am Ende der „Schwersten Wege“ in unserem Leben, die wir, so die Leitperspektive ihres gleichnamigen Gedichtes, zumeist alleine gehen müssen, „bleibt das Wunder nicht aus, // weil das Wunder immer geschieht, und // weil wir ohne die Gnade // nicht leben können“ (Domin 2009, S. 51f.).

Vorher aber beschreibt Domin, deren Dichtung wie bei Mascha Kaléko randvoll mit Erfahrungen der Bedrängnis, der Ausgrenzung, der Heimatlosigkeit gefüllt ist, den Durchgang durch existentielle Lebenskrisen mit eindrücklichen Bildern und Worten, die vor allem die Einsamkeit thematisieren, der wir uns in entscheidenden Lebenswenden immer wieder ausgesetzt sehen.

Die großen möglichen Krisen im Alter lauten neben den bereits genannten (lebensbedrohenden) Erkrankungen und dem Verlust wesentlicher Lebensgefährten zunächst Sinnverlust angesichts der Endlichkeitserfahrungen, weiterhin der Verlust der Lebensfreude, der sich bis zu einer veritablen Depression auswachsen kann, schließlich das Miterleben einer langsam zunehmenden Demenz und die nicht zu schaffende Versöhnung – mit Ereignissen und Entwicklungen der eigenen Biografie oder mit Widerfahrnissen, für die andere Menschen, angefangen von den eigenen Eltern verantwortlich gemacht werden.

„Stehenbleiben und sich umdrehn hilft // nicht. Es muss // gegangen sein“ (ebd.). Das Leben im Alter ist in dem Moment zu Ende, in dem ein Mensch sich keine Zukunft mehr gibt oder sich von der Vergangenheit so massiv binden lässt, dass ihm keine Spielräume zur Entwicklung mehr gegeben scheinen. Das Ziel dieser Entwicklung wiederum liegt darin, die aktuellen Lebensbedingungen und das eigene Können und Wollen in eine möglichst gute Passung zu bringen, um auf diese Weise das Beste aus der Situation zu machen bzw. ein

gewisses Maß an (Zu-)Frieden(-heit) zu gewinnen. Auch wenn gerade in der Situation großer Hilfebedürftigkeit familiäre und professionelle Begleiter an der Seite stehen bzw. gehen, bleibt doch häufig eine hohe Einsamkeit: „Die Hände der Lebenden, die sich ausstrecken, ohne// uns zu erreichen“, so drückt Domin diese Vergeblichkeit manchen Bemühens aus, scheitern daran, sich nur in sehr begrenztem Maße in die aktuelle Erfahrungswelt eines körperlich, psychisch oder seelisch verwundeten Menschen einzufühlen oder die lebensgeschichtlich erworbenen Muster zu erkennen, innerhalb derer er seine aktuellen Nöte zu deuten und zu bewältigen versucht. So tut sich immer wieder eine Sackgasse auf, wenn die Begleiter klare (und in ihrem eigenen Deutungsrahmen auch völlig gerechtfertigte) Vorstellungen davon haben, wie ein alter Mensch in einer Grenzsituation damit umgehen kann und soll, welche Hilfen er braucht, welche Anpassungen er vornehmen soll, welche Denk- und Deutungsmuster nicht weiterführen. Jeder familiär oder beruflich in die Begegnung mit alten Menschen in einer Krise involvierte Begleiter kennt die Schwierigkeit, dass seine Unterstützungsangebote, die mühsam organisierten Arrangements ins Leere laufen, im besten Falle nur murrend akzeptiert und in vielen Fällen rundweg verweigert werden. Lautet die Alternative also letztlich nur: Der alte Mensch passt sich – widerwillig, resigniert - an, oder man muss ihn letztlich seinem selbst gewählten Schicksal überlassen? Lassen wir auch hier noch einmal die Dichterin zur Sprache kommen: Sie fordert den Menschen in der Krise, das „lyrische Du“ auf, den eigenen Weg zu gehen: „Nimm eine Kerze in die Hand//[...]//das kleine Licht atmet kaum.// Und doch, wenn du lange gegangen bist,// bleibt das Wunder nicht aus,// weil das Wunder immer geschieht, und// weil wir ohne die Gnade// nicht leben können.“

Die Hoffnung, die wir bei Robert Gernhardt schmerzlich vermissen, hier wird sie erwartet oder sogar zugesagt, aber nicht erzwungen. Begleitung eines Menschen in der schweren Krise verlangt den Entschluss zum Da-Sein, nicht mehr und nicht weniger. Und es kommt nicht darauf an, dass die Begleiter ihre Stimme möglichst laut erheben, sich mit aller Macht versuchen, verständlich zu machen, sondern dass „die verlierbaren Lebenden und die// unverlierbaren Toten dir das Brot brechen// und den Wein reichen - und du// ihre Stimme wieder hörst// ganz nahe// bei deinem Herzen.“

6 Wenn die Kreise enger werden

Das „Vierte Alter“ oder die Hochaltrigkeit kann so massive Einschränkungen mit sich bringen, dass sich das Leben auf die eigenen vier Wände, im Privathaushalt oder in einer stationären Einrichtung eingrenzt, weil die Mobilität nicht mehr gegeben ist. Dann schrumpft der Lebensraum und damit auch der Erfahrungsraum massiv zusammen, was wiederum das Schwinden der

körperlichen und geistigen Kräfte begünstigt. Eine bedeutende Zahl hoch-alter Menschen, ihre Angehörigen und Pflegenden müssen schließlich eine extreme Situation menschlicher Existenz bewältigen bzw. zumindest aushalten: ein allmähliches oder auch rapides Auflösen der ihnen und ihrer Umwelt vertrauten Formen ihrer Persönlichkeit, ihrer geistigen Fähigkeiten, ihrer Motivation, ihrer Kompetenzen in der Demenz. Noch immer besteht keine Einigkeit, ob diese Veränderung als „Krankheit“ im herkömmlichen Maßstab verstehen sollen oder als eine äußerste Herausforderung des Menschseins wie des Mitmensch-Seins in der letzten Lebensphase. Friederike Mayröcker, eine der großen Dichterinnen unserer Zeit (2021 gestorben), nähert sich dieser Existenzform im ihr vertrauten Medium des Gedichtes an. Für die Österreicherin, in deren Leben Sprache (fast) alles war, für die Lesen und Schreiben die Welt bedeutet, stellt sich folglich auch der Weltverlust, wie er mit dementiellen Einschränkungen verbunden sein kann, als Verlust des Lesens dar, näherhin die Unmöglichkeit, auf die Inhalte ihrer Bibliothek zurückzugreifen:

„Was wird sein, wenn// ich schon bald vielleicht statt in den Büchern// zu lesen nur noch über die Buchrücken meiner Bibliothek// werden streichen können weil ich mich// zurückentwickelt haben werde// in jenen Zustand meiner Kindheit in dem ich noch nicht//zu lesen imstande war also Analphabet war//...“

– soweit der erste Teil ihres Gedichts „Zugeschüttetes Gesicht“ (Mayröcker 1991). Die Bedeutung ihrer Bücher, so die Schreckensvision der Dichterin, schrumpft vom ganzheitlichen Erlebnis sinnlicher und geistiger Bereicherung (das haben gut gemachte Bücher im Übrigen reinen digitalen Medien immer noch voraus) zur rein haptischen (Wieder-)Entdeckungsreise in den Regalen. Abgesehen davon, dass wir davon ausgehen dürfen, dass dieses neugierige, vielleicht zärtliche, vielleicht zaghafte Streichen über die mit nicht mehr erschließbarem geistigem Reichtum gefüllten Bände möglicherweise zumindest manche Erinnerung wieder hochspült, rufen die folgenden Zeilen durchaus Gegenrede im geneigten Leser hervor: „zurückentwickelt“ erscheint als ein Widerspruch in sich: Etwas entwickelt sich, oder es vergeht, und auch das zeigt sich dann als ein nicht gewünschter, aber nichts desto weniger neuer Zustand, eine Weiterentwicklung. Auch die folgende Zeile, die das „zurück“ mit dem Blick auf die frühe Kindheit rechtfertigen zu wollen scheint, provoziert Stirnrunzeln: Nichts wiederholt sich im Leben, und die gemeinsame Hilflosigkeit beziehungsweise das Angewiesensein auf Sorge in der Kindheit und im hohen Alter sollten auf genau diese beiden existentiellen Erfahrungen begrenzt bleiben, alles andere in diesem (gern verwendeten) Vergleich wird zwangsläufig schief. Der Analphabetismus der Kindheit wird sich hoffentlich bald in eine zunächst mühsame und denn explodierende Aneignung der äußeren Welt verwandeln – der hier beschriebene Analphabetismus im Kontext dementieller Veränderungen führt dagegen im besten Fall in eine exklusive Beschäftigung mit der inneren Welt. Das Gedicht wäre – jenseits seiner literarischen Qualität – inhaltlich als misslungen zu werten, wäre da nicht die Fortsetzung:

„...und mir habe vorlesen lassen müssen von meiner Mutter// oder sonst wem// also eingegangen sein werde// in einen Zustand in dem ich nicht mehr// zu lesen imstande sein werde// also mir abermals werde vorlesen lassen müssen von wem frage ich mich// und wieder geworden sein werde Analphabet“ (Mayröcker 1991).

Zunächst löst Mayröcker den als falsch monierten Vergleich von Kindheit und Alter in der einzig legitimen Weise auf: Als das Kind sich die Welt der Buchstaben noch nicht selbst erschließen konnte, war es darauf angewiesen, dass ihm vorgelesen wurde. Wir wissen, dass dieses Vorlesen in der Kindheit eine der wesentlichen Voraussetzungen legt, damit Mädchen und Jungen nicht nur Freundschaft schließen mit dem geschriebenen Wort, sondern sich häufig geradezu zu Leseratten entwickeln. Soweit der kognitive Aspekt, in dem sich die Sache aber gerade nicht erschöpft. Die Vorlese-Zuhör-Gemeinschaft stiftet eine Beziehung, gemeinsam erleben Vorleserin und Zuhörerin emotionale Reisen, leiden mit den Heldinnen der Bücher, erschrecken vor den Ungeheuern, ermutigen und ermächtigen sich, bleiben manchmal mit Fragen zurück, aber eben nicht allein. Damit erschließt sich die entscheidende Perspektive des Gedichts: Mit der Demenz ist die Fähigkeit der Aufnahme abstrakter Gedanken aus mechanischen Buchstaben dahin – nicht zerstört ist die Fähigkeit, sich in Gemeinschaft den nächsten Abenteuern des Lebens zu stellen, wenn sich denn jemand findet, der diese Gemeinschaft stiftet. Denn, auch das ein entscheidender Unterschied zur Kindheit, die Mutter kann es ja nun nicht mehr sein. Das Gedicht, auf den ersten Blick ein hemmungsloses vorweggenommenes Betrauern des möglichen Verlusts der kognitiven Fähigkeiten, gibt sich auf den zweiten, den genauen Blick als eine Hommage und zugleich ein Appell an die Vorlesegemeinschaft zu erkennen – von Eltern und Kindern, von Pädagoginnen und Kindern, in Lesekreisen oder eben auch von alten Menschen mit Demenz und den sie Begleitenden. Dabei werden auch die Buchrücken oder -einbände, die Berührung beim Umblättern der Seiten und der Geruch von Druck und Leim und Staub Erinnerungen an die Inhalte wachrufen. Entscheidender aber dürften die Emotionen sein, die im und durch den Vorleser ausgelöst und an die Hörerinnen weitergegeben werden.

Friederike Mayröcker erklärt selbst zum Schaffensprozess ihrer Gedichte: „Ich lebe in Bildern. Ich sehe alles in Bildern, meine ganze Vergangenheit, Erinnerungen sind Bilder.“¹⁰ Bilder, die vor ihrem inneren Auge entstehen, bilden die Kraft, die ihr wortschöpferisches Handeln antreibt. Ihr Gedicht verknüpft zwei solche Bilder: Das Selbstbildnis einer Zukunft, in der sie Buchbände in die Hand nimmt und nichts mehr damit anzufangen weiß, als nur noch hilflos darüberzustreichen. Und das andere rückwärtsgewandte Bild der Gemeinschaft mit der vorlesenden Mutter. „Ich mache die Bilder zu Sprache, indem ich ganz hineinsteige in das Bild.“ – das ist der Prozess ihres Schaffens.

¹⁰ In: Heimspiel. Programmzeitschrift des ORF-Radiokulturhauses, März 2007, S. 5.

In der Beziehung mit den alten Frauen und Männern mit Demenz gilt es, diesen Prozess genau umzukehren: Das Vorlesen, die gesprochene Sprache, realisiert in einer wohlwollenden Beziehung, ruft im besten Falle in der Hörerin, im Hörer wieder Bilder auf, Erinnerungen, Erlebnisse, aktualisierte Erfahrungen wach, die die Welt auch des sprachlos gewordenen Menschen in neuer Weise bereichern.

7 Nachspiel

Hilft es also, die Dichterinnen und Dichter zu befragen, wenn in den Grenzsituationen im Alter spirituelle Fragen, Fragen nach einem möglichen Grund unserer Existenz, nach einem Jenseits all unserer tagtäglichen Bedingtheiten auftauchen? Manche der Befragten verweigern die Antworten, allen voran Marie Luise Kaschnitz, die gerade das „Sich offen halten“ als wesentliche spirituelle Kraft empfiehlt. Andere brechen eine Lanze für die Erinnerung, möge sie schmerzlich (Robert Gernhardt) oder tröstlich (Hilde Domin) sein. Wertzuschätzen das, was ist und immer noch sein kann, empfehlen nochmals Hilde Domin und Rainer Malkowski. Am Ende kommen auch die Poeten nicht an dem vorbei, was den Kern der Spiritualität ausmacht: Beziehung. Als Verbundenheit und Beziehung mit dem Jenseitigen wie dem Diesseitigen hatte Anton Bucher als Definition von Spiritualität vorgeschlagen. Insbesondere Friederike Mayröcker erinnert sie und sehnt sie herbei, und Andreas Knapp macht in seinem kurzen paradigmatischen Lebenslauf unter dem Titel „getragen“ (Knapp 2008: 11) deutlich, dass Menschsein ohne Beziehung gar nicht denkbar ist: „Vom urozean im uterus// auf den armen der mutter// im väterlichen huckepack// vom wärmekissen des vertrauens[...]“ das sind die besten Startbedingungen. Nicht immer sind sie so eindeutig erfüllt, aber das Bedürfnis danach hält ein Leben lang an. Getragen wird die Existenz von Liebe, von Applaus, von Erfolgen, vielleicht auch vom Gebet und der Gemeinschaft der Glaubenden, wie Knapp fortfährt - hier mag die geneigte Leserschaft selbst fortsetzen, was sie gehalten hat in Kindheit und Jugend oder jetzt im Erwachsenenalter. Sicher ist, dass Erfahrungen des „Getragen-Seins“ die entscheidenden Kräfte zum Aufbau des „Kohärenz-Sinns“ (BZgA 2001) darstellen, des grundsätzlichen Vertrauens in die Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit und Bewältigbarkeit unseres Lebens. Neu ist, dass wir dabei nicht mehr auf einen Kanon gemeinsam geteilter religiöser Wahrheiten zurückgreifen können wie noch im „Grünen Katechismus“ (Deutsche Bischofskonferenz 1955: 6) in den Nachkriegsjahren, der die Frage nach dem Sinn des Lebens schlicht als Gottesliebe, Gottesdienst und Gotteserkenntnis beantwortete. Dieser Gott ist für viele Zeitgenossen in die Ferne gerückt, fremd, verdunkelt oder auch unglaubwürdig geworden. Unbequemerweise hat sich damit eine Leerstelle aufgetan. Das

Gedicht von Andreas Knapp schließt ab mit: [getragen...] „auf der trage der sanitäter// von den schultern der bestatter.“ Die letzten barmherzigen Tragewerke werden allerdings von dem, der da liegt, kaum noch wahrgenommen, und zwischen den „Getragenwerden-Erfahrungen“ in der Mitte („Erfolg“, „Applaus“) und dem traurigen Rest am Ende (Sanitäter, Bestatter) scheint doch etwas zu fehlen. Sich getragen erleben in den Höhen und Tiefen des Dritten und Vierten Lebensalters – und sich als Trägerin und Träger einzureihen, solange die Kräfte dafür reichen – das scheint die Essenz einer Spiritualität angesichts der Grenzerfahrungen im Alter. Die Dichterinnen und Dichter wissen nicht nur darum, sie vermögen es auch in Worten zu verdichten. Damit mögen sie uns anregen, dieses wunderbare „Dicht-Konzentrat“ aufzulösen in ein tägliches Miteinander, das in guten Momenten Verbundenheit und Beziehung erreicht, die über den Moment hinauswächst und von der Ewigkeit ahnen lässt, die Mascha Kaléko uns verspricht.

Literatur

- Auer, A. (1996): Geglücktes Altern. Eine theologisch-ethische Ermutigung. Freiburg i. Br.: Herder.
- Baltes, P. B./Baltes, M. M. (1989): Erfolgreiches Altern: Mehr Jahre und mehr Leben. In: Baltes, M.M./Kohli, M./Sames, K. (Hrsg.): Erfolgreiches Altern: Bedingungen und Variationen. Bern: Huber, S. 5-10.
- Blasberg-Kuhnke, M./Wittrahm, A. (Hrsg.) (2007): Altern in Freiheit und Würde. Handbuch christliche Altenarbeit. München: Kösel.
- Bucher, A. A. (2007): Psychologie der Spiritualität. Weinheim: Beltz.
- Biermann, W. (2021): Mensch Gott. Berlin: Suhrkamp. 2. Auflage.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.) (2001): Was erhält Menschen gesund? Antonofskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln.
- Conzen P. (2020): Erik H. Erikson. Grundpositionen seines Werkes. Stuttgart: Kohlhammer. 2. Auflage.
- Deutsche Bischofskonferenz (Hrsg.) (1955): Katholischer Katechismus der Bistümer Deutschlands („Grüner Katechismus“). Freiburg, Art. 1.
- Domin, H. (2009): Sämtliche Gedichte. Frankfurt/M.: Fischer.
- Erikson, E. H. (2011): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Hagemeyer, I. (2021): Fragen im Schlepptau. Gedichte. Ludwigsburg: Pop Verlag.
- Gernhardt, R. (2006): Später Spagat. Gedichte. Frankfurt/M.: Fischer.
- Höffe, O. (2018): Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens. München: C. H. Beck.

- Knapp, A. (2008): Gedichte auf Leben und Tod. Mit einem Essay über Gott und die Welt. Würzburg: Echter.
- Kruse, A. (2017): Lebensphase hohes Alter. Verletzlichkeit und Reife. Berlin: Springer.
- Kaléko, M. (2012): Sämtliche Werke und Briefe, Bd. 1. München: dtv, S. 291.
- Kaschnitz, M. L. (1962): Mein Schweigen – deine Stimme. Gedichte 1958 – 1961. In: Gesammelte Werke Bd. 5: Die Gedichte, hrsg. von Christian Büttrich und Nobert Müller. Frankfurt/M: Insel 1985.
- Laslett, P. (1995): Das dritte Alter. München: Juventa.
- Malkowski, R. (2009): Die Gedichte. Göttingen: Wallstein.
- Marti, K. (1986): Zärtlichkeit und Schmerz. Notizen. Darmstadt/Neuwied: Sammlung Luchterhand.
- Rahner, K. (1982): Zum theologischen und anthropologischen Grundverständnis des Alters. In: Schmid, M./Kirchschläger, W. (Hrsg.): Nochmals glauben lernen. Sinn und Chancen des Alters. Innsbruck/Wien: Tyrolia-Verlag, S. 9-21.
- Rosenkranz, J. (2007): Mascha Kaléko: Biografie. München: dtv.
- Rosenmayr, L. (1983): Die späte Freiheit. Das Alter, ein Stück bewußt gelebten Lebens. München: Severin und Siedler.
- Thomae, H. (1983): Altersstile und Altersschicksale. Ein Beitrag zur differentiellen Gerontologie. Bern: Huber.
- Wahl, H.W. (2017): Die neue Psychologie des Alterns. Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase. München: Kösel.
- Wimschneider, A. (2011): Herbstmilch: Lebenserinnerungen einer Bäuerin. München: Piper. 7. Auflage.
- Wittrahm, A. (2000): Seelsorge, Pastoralpsychologie und Postmoderne: Eine pastoralpsychologische Grundlegung lebensfördernder Begegnungen angesichts radikaler postmoderner Pluralität. Stuttgart: Kohlhammer.
- Wittrahm, A. (2007): Alter: Tatsachen und Probleme. In: Blasberg-Kuhnke, M./Wittrahm, A. (Hrsg.): Altern in Freiheit und Würde. Handbuch christliche Altenarbeit. München: Kösel, S. 29-51.
- Zerfass, R. (1985): Menschliche Seelsorge. Für eine Spiritualität von Priestern und Laien im Gemeindedienst. Freiburg: Herder.

Keine Zeit für Spiritualität? Ergebnisse einer Studie zum Umgang mit religiösen Bedürfnissen psychisch erkrankter Menschen

Mohammad El Ajrad, Lisa Küppers und Johannes Jungbauer

In diesem Kapitel¹¹ werden Ergebnisse einer explorativen Interviewstudie vorgestellt, in der professionelle Fachkräfte zum Umgang mit religiösen Erlebensweisen und Bedürfnissen von psychisch erkrankten Menschen befragt wurden. Befragt wurden u.a. Psychologinnen, Ärzte, Sozialarbeiterinnen und Seelsorger in stationären, tagesklinischen und ambulanten Versorgungseinrichtungen. Die Ergebnisse deuten auf eine Diskrepanz zwischen den oft vorhandenen spirituellen und religiösen Bedürfnissen von psychisch erkrankten Personen und deren Berücksichtigung in der Praxis hin.

1 Zur Bedeutung von Spiritualität in der Behandlung und Therapie psychisch erkrankter Menschen

Spiritualität und Glaube sind für viele psychisch erkrankte Menschen existenzielle Themen, die nicht zuletzt für ihr Erkrankungserleben sowie für die Diagnostik und Therapie relevant sind (Mosqueiro et al. 2020; Lucchetti et al. 2021). Viele Betroffene wünschen sich eine ganzheitliche, bedürfnisorientierte Behandlung, welche die Berücksichtigung von spirituellen Bedürfnissen miteinschließt (Curlin et al. 2007). So zeigte sich in internationalen Studien, dass Religion und Spiritualität für einen Großteil der psychisch erkrankten Personen wichtig sind. In einer US-amerikanischen Untersuchung gaben 55% der befragten Klientinnen und Klienten an, religiöse oder spirituelle Themen gerne mit ihrem Therapeuten oder ihrer Therapeutin besprechen zu wollen; 22% wünschten dies unter bestimmten Voraussetzungen und nur 18% zeigten eine ablehnende Haltung (nach Rose et al. 2001). In einer in Deutschland durchgeführten Studie schätzten Psychologische Psychotherapeuten und -therapeutinnen den Anteil ihrer Klientinnen und Klienten, in deren Leben eine spirituelle

¹¹ Das vorliegende Kapitel ist die überarbeitete und leicht gekürzte Fassung eines Zeitschriftenbeitrags, der zuerst in *Wege zum Menschen* erschienen ist (El Ajrad/ Küppers/Jungbauer 2022). Der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlags Vandenhoeck & Ruprecht.

oder religiöse Ausrichtung eine bedeutsame Rolle spielt, im Durchschnitt mit 23,3% ein (Hofmann 2009). Weitere Studien deuten indes darauf hin, dass Religion und Spiritualität in der Beratung, Behandlung und Therapie von psychisch erkrankten Menschen eine vergleichsweise geringe Rolle spielt (Huguelet et al. 2006). Dabei kann die Wahrnehmung von Betroffenen und professionell Helfenden unter Umständen stark voneinander abweichen: So gaben in einer repräsentativen kanadischen Studie nur 17% der Patientinnen und Patienten an, ihr Psychiater würde regelmäßig religiöse oder spirituelle Themen ansprechen, während 50% der Psychiaterinnen und Psychiater dies von sich selbst behaupteten (Baetz et al. 2004). Auch andere Studien deuten darauf hin, dass sich die meisten Psychotherapeutinnen und Psychiater nicht zuständig für spirituelle Bedürfnisse und Anliegen fühlen. In einer Befragung von deutschen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zeigte sich, dass nur 18% der Befragten in der Anamnese routinemäßig die Bedeutung von Religion und Spiritualität für ihre Klientinnen und Klienten explorieren (Marquardt/Demling 2016). Dies könnte damit zusammenhängen, dass viele Psychiater und Psychotherapeutinnen eine eher kritische oder distanzierte Einstellung zu Religion und Spiritualität haben. Traditionell werden für diesen Bereich eher Seelsorgerinnen und Seelsorger als passende Ansprechpartner betrachtet (vgl. auch der Beitrag von Jungbauer und Stelling in diesem Band). Dies steht im Einklang mit dem Befund, dass Psychiaterinnen, Psychotherapeuten und andere in der Psychiatrie tätige Fachkräfte im Durchschnitt weniger religiös sind als die Allgemeinbevölkerung („religiosity gap“). Insgesamt ist die Bereitschaft von professionellen Fachkräften, sich auf diesen Themenbereich einzulassen oder ihn gar gezielt anzusprechen, offenbar deutlich geringer als das Bedürfnis der Erkrankten, religiöse Fragen mit ihren Therapeutinnen und Therapeuten zu diskutieren (Shafranske 2000). Allerdings ist diese Hypothese insbesondere im deutschsprachigen Raum bislang relativ wenig untersucht worden.

Zugleich ist in den letzten Jahren gerade in der Psychotherapie ein verstärktes Interesse an spirituellen Themen zu verzeichnen. Dabei werden Glaube und Religiosität zunehmend in ihrer Bedeutung als Bewältigungsressource und Heilfaktor von psychisch erkrankten Menschen verstanden (Utsch 2015). Vor diesem Hintergrund gibt es eine Reihe von Vorschlägen, spirituelle Elemente in die Psychotherapie zu integrieren und spirituelle Bedürfnisse der Klientinnen und Klienten aufzugreifen (Grom 2012). Zudem wird in der Fachliteratur auf die Wichtigkeit eines religions- und kultursensiblen Vorgehens hingewiesen, z.B. bei der Therapie mit muslimischen Migrantinnen und Migranten (Kizilhan 2015). Die lange vorherrschende Vorstellung, dass Psychotherapeutinnen und Psychiater nicht für religiöse Themen zuständig seien, wurde durch eine Reihe von Befunden zum protektiven Charakter von Religion und Spiritualität zunehmend dekonstruiert (Utsch 2018). In der englischsprachigen Literatur (insbesondere aus den USA) wurden bereits psychotherapeutische Konzepte entwickelt, in denen die Thematisierung spiritueller

Bedürfnisse ein modularer Bestandteil ist (Anderson et al. 2015). Im deutschen Sprachraum ist hingegen eine größere Zurückhaltung gegenüber der therapeutischen Einbindung von Religion und Spiritualität zu beobachten. Gleichwohl empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde in einem Positionspapier, dass Behandelnde in der Lage sein sollten, Religiosität und Spiritualität als Ressource und/oder Belastungsfaktor für Patientinnen und Patienten zu erkennen und in die Behandlungsstrategie einzubinden (DGPPN 2016). Zu bedenken ist aber auch, dass aufgrund der unterschiedlichen Bedeutung von Religiosität und Spiritualität für Menschen in unterschiedlichen Kulturen Studienergebnisse und Konzepte aus den USA nicht ohne weiteres auf europäische bzw. deutsche Verhältnisse übertragen werden können. Besonders vor dem Hintergrund der zunehmenden religiösen sowie kulturellen Pluralität im Zuge der Migrationsbewegungen der letzten Jahre steigt jedoch auch hierzulande die Relevanz einer kultur- und religionssensiblen Gesundheitsversorgung sowie einer bedürfnisorientierten Berücksichtigung von Religiosität und Spiritualität im klinisch-therapeutischen Alltag. Sinnvoll und grundlegend wichtig erscheint es daher, diese Thematik verstärkt wissenschaftlich zu untersuchen und damit eine belastbare empirische Basis für den fachlichen Diskurs bereitzustellen.

Vor diesem Hintergrund ist auch die Idee zu der Studie entstanden, die in diesem Kapitel vorgestellt wird. Im Rahmen einer qualitativen Interviewstudie sollte untersucht werden, wie professionelle Fachkräfte die auf Religiosität und Spiritualität bezogenen Bedürfnisse psychisch erkrankter Menschen einschätzen und welche Herausforderungen sie in der Praxis sehen. Als Ausgangspunkt diente die in der Fachliteratur beschriebene unzureichende Berücksichtigung spiritueller Bedürfnisse in Beratung und Therapie sowie die Frage, inwieweit dabei kultur- und religionsspezifische Aspekte eine Rolle spielen. Im Folgenden wird zunächst das methodische Vorgehen der Befragung und Auswertung beschrieben. Im Anschluss werden die zentralen Ergebnisse vorgestellt, wobei jeweils exemplarische Zitate zur Veranschaulichung angeführt werden. Abschließend werden die Ergebnisse unter Bezugnahme auf den aktuellen Forschungsstand diskutiert, wobei einige Implikationen für die Praxis und weiterführende Forschungsarbeiten skizziert werden.

2 Die Interviewstudie

Aufgrund des explorativen Charakters der vorliegenden Studie wurde ein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Dabei sollten ausführliche leitfadengestützte Interviews mit erfahrenen Fachkräften geführt werden, die in unterschiedlichen Einrichtungen mit psychisch erkrankten Menschen arbeiten. Die Befragten sollten unterschiedlichen Professionen angehören. Ziel war es,

Erfahrungen und Einschätzungen im Umgang mit Religion und Spiritualität in klinisch-therapeutischen Praxisfeldern möglichst differenziert abzubilden. Die Ergebnisse der Befragung sollten darüber hinaus mögliche Verbesserungsbedarfe aufzeigen und Anregungen für einen bedürfnisgerechten Umgang mit Religion und Spiritualität geben. In diesem Zusammenhang wurden folgende Fragen mit den Interviewpartnern thematisiert:

- Wie gehen Sie persönlich damit um, wenn Ihnen eine Klientin oder ein Klient über intensive religiöse Erlebnisse oder religiöse Überzeugungen berichtet?
- Wie häufig erleben Sie es auch jenseits von Störungen wie religiösem Wahn, dass psychisch erkrankte Klientinnen und Klienten das Thema Religion thematisieren?
- Gibt es dabei religions- und/oder kulturspezifische Besonderheiten?
- Wird das Thema „religiöses Erleben und spirituelle Bedürfnisse in Beratung/Therapie“ Ihrer Ansicht nach in Praxis und Forschung hinreichend und angemessen thematisiert?

Als Untersuchungsmethode wurde eine qualitative Expertenbefragung gewählt. Die Befragung erfolgte unter Nutzung eines flexibel zu handhabenden Interviewleitfadens. Zusätzlich wurden die Befragten gebeten, auf einer Skala einzuschätzen, welche persönliche Bedeutung Glaube und Religion für sie habe (0=völlig unwichtig; 5=sehr wichtig). Insgesamt wurden n=12 Personen im Alter von 27 bis 73 Jahren befragt, die über eine langjährige Berufserfahrung (Durchschnitt: 19,6 Jahre) und/oder besondere fachliche Qualifikationen im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen verfügten. Die Befragten gehörten zudem unterschiedlichen Professionen an, hatten teilweise einen Migrationshintergrund und lebten in verschiedenen deutschen Städten. Eine Person befand sich bereits im Ruhestand. Vier der Fachkräfte waren muslimischen Glaubens, die übrigen gaben an, katholisch oder evangelisch zu sein. Eine Übersicht zu den geführten Interviews ist **Tabelle 1** zu entnehmen.

Die Kontaktaufnahme zu den befragten Fachkräften erfolgte durch Schriftverkehr, telefonische Kommunikation sowie die Vermittlung von Kontakten durch andere Fachkräfte. Die Interviews fanden ausschließlich nach vorheriger telefonischer Absprache und – gemäß forschungsethischer Standards – unter Hinweis auf Anonymität und Datenschutz statt. Sämtliche Interviews wurden mit dem Einverständnis der Befragten mit einem Voice Recorder digital aufgezeichnet und transkribiert. Alle erhobenen Daten wurden im Zuge der wissenschaftlichen Auswertung streng vertraulich behandelt.

Tabelle 1: Übersicht zu den geführten Interviews

<i>ID</i>	<i>Geschlecht, Alter</i>	<i>Konfession</i>	<i>Fachdisziplin</i>	<i>Praxistätigkeit</i>
01	M, 28	Islam	Psychologie, Neurowissenschaft	Rehaklinik; Psycho- therapie (selbststän- dig)
02	W, 43	Katholisch	Sozialpädagogik	Psychiatrische Klinik/ Kinder- und Jugend- psychiatrie
03	M, 73	Evangelisch	Medizin	Psychiatrische Klinik/ Tagesklinik
04	M, 33	Islam	Psychologie	Ambulante Psychothe- rapie
05	W, 37	Evangelisch	Psychologie	Psychiatrische Klinik/ Akutstation
06	M, 55	Katholisch	Soziale Arbeit	Psychiatrische Klinik/ Institutsambulanz
07	W, 35	Evangelisch- freikirchlich	Soziale Arbeit	Sozialpsychiatrisches Zentrum
08	M, 67	Islam	Medizin	Psychiatricambulanz; Psychotherapie
09	M, 69	Evangelisch	Medizin	Psychiatrie und Psy- chotherapie
10	W, 55	Islam	Psychologie	Ambulante Psychothe- rapie; Traumatherapie
11	M, 59	Katholisch	Religionspädagogik	Krankenhausseelsorge
12	W, 62	Katholisch	Theologie	Krankenhausseelsorge

Die Interviewaufnahmen wurden mehrfach sorgfältig abgehört, transkribiert und anonymisiert. Die Ergebnisse wurden nach dem Prinzip der strukturierenden Inhaltsanalyse ausgewertet. Dabei wurde das sehr umfangreiche

Textmaterial in mehreren Arbeitsschritten systematisch reduziert, um die zentralen Inhalte der geführten Interviews herauszufiltern und in inhaltlichen Kategorien abzubilden. Im Auswertungsprozess konnten insgesamt sechs Hauptkategorien nebst Subkategorien herausgearbeitet werden. Die aus der Materialkodierung resultierenden Ergebnisse wurden tabellarisch mit Ankerzitate zusammengefasst. Methodik und Ergebnisse wurden im Rahmen einer regelmäßigen Forschungswerkstatt im Sinne einer kommunikativen Validierung kritisch diskutiert, hinsichtlich der Forschungsfrage interpretiert und die Aussagekraft anhand inhaltsanalytischer Gütekriterien eingeschätzt. Die einzelnen Abschnitte im folgenden Ergebnisteil repräsentieren einige Hauptkategorien des erarbeiteten Kategoriensystems.

3 Ergebnisse

3.1 Welche Bedeutung hat Religion für psychisch kranke Menschen?

Die Erfahrungen der befragten Fachkräfte bezogen sich auf psychisch erkrankte Personen mit christlichem und muslimischem Religions- und Kulturhintergrund. Prinzipiell sahen zehn der Befragten im Glauben und in religiöser Praxis (z.B. Gebet, Gottesdienstbesuch etc.) wichtige Ressourcen für psychisch erkrankte Menschen. Daher wurde es auch als wichtig angesehen, diese religionsbezogenen Ressourcen in Beratungs- und Therapiegesprächen aufzugreifen, sofern die Betroffenen darüber sprechen würden:

„Ich höre mir das an und sage: Das muss für Sie auch ein gutes Gefühl sein, so gut aufgehoben, so gut geborgen zu sein in Ihrem Glauben oder in Gottes Anwesenheit“ (ID 06; Sozialarbeiter).

Lediglich drei der Befragten berichteten, dass religionsbezogene Themen selten oder überhaupt nicht von ihren Klientinnen und Klienten angesprochen würden. Die betreffenden Fachkräfte gaben zugleich an, dass Glaube und Religion ihnen persönlich eher wenig bedeuten würden:

„Eh, selten. Also ich finde, in der Psychotherapie und allgemein, was ich vor dem Hintergrund meiner Erfahrungen sagen kann, da finde ich Religion ein ziemlich kleines Thema“ (ID 05; Psychotherapeut).

Hingegen berichteten neun der befragten Fachkräfte, dass Glaube und Spiritualität konfessions- und kulturübergreifend für viele ihrer Klientinnen und Klienten wichtige Themen darstellen, die sie auch oft von sich aus ansprechen würden. Befragte mit überwiegend muslimischer Klientel gaben teilweise sogar an, dass Themen wie Glaubensfragen, religiöse Bedürfnisse und Spiritualität von nahezu allen ihren Klientinnen und Klienten thematisiert würden:

„Ja andauernd, das ist bei uns Alltagsgeschäft. Wir haben in der Praxis mal durchgezählt letztens, seit 2007 ungefähr 1.100 Patienten gehabt, insgesamt. Davon waren fast 900 Muslime, das sind über 80 Prozent. Das ist für mich so selbstverständlich, dass ich schon gar nicht darüber nachdenke. Aber das ist praktisch bei jedem Patienten, der als Muslim kommt. Religion ist schon häufig ein Thema, fast immer.“ (ID 08, Psychiater)

Auch Beispiele für die wichtige Bedeutung von religiösen Gegenständen (z.B. Gebetsketten, religiöse Bücher, Rosenkränze o.ä.) und Praktiken bzw. Ritualen (z.B. Gottesdienste, Gebete, Pilgerfahrten) für psychisch erkrankte Menschen wurden religionsübergreifend von mehreren Fachkräften angeführt:

„Der Patient hatte in seinem Krankenzimmer, also er war in einem Einzelzimmer gewesen, hatte er so eine Art Altar aufgebaut, ein Kruzifix und christliche Symbole.“ (ID 03; Psychiater)

Fast alle Befragten konnten zudem Beispiele für religions- und kulturspezifische Aspekte nennen, welche sich im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen als relevant erwiesen hätten. Diese sind unter anderem auch bei schizophren Erkrankten relevant, die zuweilen einen religiösen Wahn entwickeln. In diesem Kontext wurden Beispiele für muslimische Klienten mit einem ausgeprägten Glauben an göttliche Mächte, das Auserwählt-Sein durch Gott sowie dessen unmittelbares Wirken auf das eigene Leben geschildert. Sechs der befragten Fachkräfte berichteten von Erkrankten und/oder deren Angehörigen, die an das Wirken negativer transzendenter Kräfte wie z.B. Dämonen glauben und die Symptome ihrer Erkrankung in diesem Bezugsrahmen deuten:

„Das heißt, die Klienten kommen in der Regel ja nicht zu mir und sagen: Ich habe einen Wahn, sondern: Ich bin vom Zauber betroffen, ich bin vom bösen Blick betroffen, mich hat ein Ğinn¹² [Dämon] besessen!“ (ID 04; Psychotherapeut)

Wahnhafte Vorstellungen von Geistern und Besessenheit treten zweifellos auch bei psychisch Erkrankten mit christlichem Hintergrund auf. Allerdings gaben Fachkräfte mit vorwiegend muslimischen Klientinnen und Klienten an, deutlich mehr solche Fälle zu sehen. In diesem Zusammenhang berichteten vier Fachkräfte (fast ausschließlich muslimischen Glaubens), dass es bei manchen Erkrankten günstig sei, derartige kulturell bedingte Vorstellungen und

¹² Der arabische Begriff „Ğinn“ wird oft als „Dämon“ übersetzt. Im islamtheologischen Kontext gelten Ğinn jedoch nicht als grundsätzlich böse, sondern können ähnlich wie Menschen auch gut und mitfühlend sein. Im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen dienen sie gläubigen Muslimen oft als Erklärung für ihre Symptome, im Sinne von „Besessenheit“.

Krankheitstheorien ernst zu nehmen und den Klientinnen und Klienten gegenüber z.B. die Möglichkeit einzuräumen, dass es sich eventuell um ein übernatürliches bzw. dämonisches Wirken handeln könnte. Auf diese Weise gelinge es eher, eine Vertrauensbasis aufzubauen. Weiterhin berichteten fünf Fachkräfte von Fällen, in denen die Erkrankten zusätzlich zu ihrer psychiatrischen oder psychotherapeutischen Behandlung auch eine traditionelle Behandlung (z.B. durch einen muslimischen Imam) in Anspruch genommen hätten. Dies sei zum Teil nicht kompatibel mit der Psychotherapie und könne sich negativ auf die Therapiemotivation auswirken:

„Also ich habe ein Beispiel: Da war eine Klientin, jugendlich auch, von ihrer Familie begleitet, aber das Gespräch habe ich alleine mit ihr geführt. Die waren bei zwei Imamen, um zu gucken, ist die vom Zauber oder sonst was befallen. Und dann haben die alle gesagt: Nein, die hat psychische Probleme, geht zum Psychologen! Und danach waren die bei mir, dann habe ich gesagt: Ja, sie hat psychische Probleme, eine Essstörung, Depressionen und vielleicht noch eine Panikstörung. Die Eltern sind zu einem dritten Imam gegangen. Der hat dann bestätigt: Ja, die hat einen bösen Zauber aus Nordafrika bekommen. Deswegen behandeln die es jetzt rein spirituell.“ (ID 04; Psychotherapeut)

Andererseits wurde auch von Beispielen berichtet, in denen psychisch Erkrankte von einer rein spirituellen Behandlung jenseits der psychiatrischen Schulmedizin profitiert hatten:

„Die Patientin wollte dann zum Beispiel keine Medikamente nehmen. Dann ist sie zum Imam gegangen, hat Ruqyah¹³ gemacht und fühlte sich sehr viel erleichterter. Hatte nachts auch nicht mehr so viele Fantasien – Erlebnisse, dass der Ğinn auf ihr sitzt, und wenn sie dann den Mund aufmacht beim Schlafen dann ist er drin... Und diese ganzen Dinge, die da so da sind, die aber immer noch im [kulturellen] Rahmen lagen, sodass sie bei ihren Freundinnen mit diesen Themen immer gut ankam. [...] Und deswegen war das ein guter Verlauf, und das ist etwas, wo ich als Arzt an meine Grenzen kam. Dass sie also keine Medikamente nehmen wollte, aber der Verlauf eigentlich ein guter war.“ (ID 08; Psychiater)

Themen wie Sünde, Schuld und Sühne, welche sich auf die Deutung und den Umgang mit der eigenen psychischen Erkrankung auswirken, schienen eher für Betroffene christlichen Glaubens von Bedeutung zu sein. Beispielsweise können die psychische Erkrankung oder das eigene unglückliche Schicksal als

¹³ Ruqyah meint im islamtheologischen Kontext die Behandlung von Zauberei, bösem Blick, Dämonenbesessenheit sowie körperlichen Krankheiten oder Vergiftungen durch das Belesen mit Qur'ān-Versen, durch Bittgebete sowie natürliche Heilmittel.

göttliche Strafe für die eigene Unzulänglichkeit gedeutet werden. Vier Fachkräfte (selbst alle christlichen Glaubens) berichteten von solchen Fällen:

„Ja, es gab mal eine Dame, die ist lange auch zu mir gekommen. Da ging es auch immer wieder um das Thema Schuld. Also die war sehr streng religiös angebunden. Und da, da hatte ich das Gefühl, es war so ein endloser Kreislauf. Sie erzählte dann immer wieder von ihrem Gefühl, unzulänglich zu sein und letztendlich dann doch bestraft zu werden und nicht würdig zu sein.“ (ID 12; Psychiatrieseelsorger)

Allerdings treten Selbstabwertung aufgrund von moralischen Verfehlungen oder Zweifel an der Stärke des eigenen Glaubens nach den Erfahrungen der befragten Fachkräfte auch bei muslimischen Betroffenen auf.

3.2 *Religiöser Wahn als Sonderform des spirituellen Erlebens*

Religiöse Wahnvorstellungen treten vor allem bei Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis auf. Einige Erkrankte sind z.B. zeitweise davon überzeugt, selbst Jesus, Gott oder der Teufel zu sein, von Geistern oder Dämonen besessen zu sein oder einen göttlichen Auftrag erfüllen zu müssen (Häfner 2017). Acht der von uns befragten Fachkräfte berichteten, Klientinnen oder Klienten mit religiösen Wahnvorstellungen würden ihnen in ihrer Praxistätigkeit eher selten begegnen; zwei gaben sogar an, noch nie mit diesem Phänomen in Berührung gekommen zu sein. Zwei weitere Fachkräfte berichteten hingegen, religiöser Wahn komme in ihrer sozialpsychiatrischen Praxis durchaus häufig vor:

„Schwer zu sagen, also ich würde sagen, dass in den meisten Psychosen an der ein oder anderen Stelle religiöse Ideen eine Rolle spielen. [Aber] wir sind da immer sehr vorsichtig, und ich würde sagen, schätzungsweise 40 bis 50 Prozent aller unser Klienten haben noch eine akute Psychose-Symptomatik. Und von denen wiederum würde ich schätzen, dass etwa 40 Prozent religiöse Wahnerfahrungen haben.“ (ID 07; Sozialarbeiter)

Sieben Befragte gaben an, dass es ihnen oder ihren Fachkollegen zum Teil schwerfalle, pathologische religiöse Wahninhalte von „normalen“ Glaubensvorstellungen und religiösen Praktiken zu unterscheiden. Dies sei beispielsweise bei muslimischen Patientinnen und Patienten relativ häufig der Fall:

„Die haben häufig Schwierigkeiten, das auseinander zu halten: Was ist eigentlich religiöser Wahn, und was ist ganz normal? [...] Wenn ein Klient sagt: Er möchte nicht ins Badezimmer, er hat Sorge, dass die Ginnis dort

sind.¹⁴ Ist das jetzt kulturell? Oder ist das wahnhaft?“ (ID 04; Psychotherapeut)

Vereinzelt wurde sogar von Fällen berichtet, in denen aufgrund einer fachlichen Fehleinschätzung religiöser Erlebensweisen fälschlich eine Schizophrenie diagnostiziert wurde:

„Der Psychiater hat dann die Diagnose Schizophrenie gestellt und hat ihr eine Einweisung in die Klinik gegeben. Die Frau war [aber] nicht psychotisch. Der Hintergrund war, dass sie ein Trauma erlebt hatte und völlig verängstigt war und völlig neben sich. Und konnte dann auch kein Qurʾān vortragen¹⁵. Durch die Angst war sie so blockiert und ich habe mit ihr ganz normal Traumatherapie gemacht. Ich hab mit ihr 10 Sitzungen gearbeitet, und danach war sie völlig gesund. Wenn jetzt diese Frau in die Psychiatrie gekommen wäre, dann hätte das einen ganz anderen Verlauf genommen.“ (ID 10; Psychotherapeutin)

Was den Umgang mit religiösen Wahninhalten betrifft, gingen die Meinungen der befragten Fachkräfte auseinander. Während die eine Hälfte der Auffassung war, es sei nicht sinnvoll, mit den Erkrankten über ihre religiösen Ideen zu sprechen, betonte die andere Hälfte, dass die jeweiligen Wahninhalte nicht zufällig seien, sondern in unmittelbarem Zusammenhang zur Biografie und zur Lebenswirklichkeit der Betroffenen zu sehen seien. Deswegen könne es hilfreich sein, sie aufzugreifen und zu thematisieren:

„[Neurologisch] hat das sicherlich mehr zu tun mit der Persönlichkeit, mit den Interessen, die der Patient mit reinbringt. Also ein Gehirn, das sich einfach im Leben mehr mit Religion auseinandergesetzt hat, wird wahrscheinlich mehr etwas Religiöses in den Wahn einspeisen. [...] Also, dass es in der Neurologie nach einer Hirnschädigung wahrscheinlich eher mit der Persönlichkeit zu tun hat, ob da was Religiöses in den Wahn eingespeist wird oder nicht.“ (ID 01; Psychologe)

Drei der befragten Fachkräfte waren der Auffassung, der religiöse Inhalt des Wahns sei aus ihrer Sicht zweitrangig im Umgang mit den Betroffenen. Drei weitere Befragte gaben an, sie würden den Betroffenen gegenüber eher deutlich machen, ihre religiösen Wahninhalte nicht nachvollziehen zu können, statt sich im Gespräch auf sie einzulassen.

¹⁴ Nach muslimischem Glauben halten sich böse Ğinn (Satane) besonders gerne an verlassenem oder schmutzigen Orten (wie dem Badezimmer) auf.

¹⁵ Die Interviewpartnerin bezieht sich hier darauf, dass die Rezitation des Qurʾān nach muslimischem Glauben vor Satanen, Zauber und dem bösen Blick schützen kann.

3.3 *Thematisierung spiritueller Themen durch Fachkräfte*

Trotz der großen Bedeutung, die religiöse und spirituelle Themen für viele psychisch erkrankte Menschen haben, werden sie offenbar eher selten von professionellen Fachkräften angesprochen oder in Beratungs- und Therapiegesprächen einbezogen. Lediglich vier der befragten Fachkräfte gaben an, Religion und Spiritualität proaktiv oder bei wahrgenommenem Bedarf zu thematisieren bzw. ein Gesprächsangebot in diese Richtung zu machen:

„Trotzdem würde ich sagen – und das vielleicht auch als Rat an die Kollegen und andere in helfenden Berufen – sollte der Therapeut sich nicht scheuen, auch wenn es vom Patienten nicht thematisiert wird, das Thema von sich aus anzusprechen. Also zum Beispiel: Hat Ihnen in Ihrer Krankheit oder in Ihrer Notsituation Ihr Glaube auch einmal geholfen? Gab es denn so etwas?“ (ID 03; Psychiater)

Vier Fachkräfte (darunter die beiden Seelsorger, ein Psychiater und ein Psychotherapeut) berichteten, religiöse Themen, Praktiken oder Argumentationsmuster in die Arbeit mit ihren Klientinnen bei Bedarf einzubeziehen oder dies einmal getan zu haben. Beispielsweise könne es im Rahmen einer Therapie oder Behandlung nützlich sein, einen Bezug zum religiösen Wertesystem der Erkrankten herzustellen.

„Ich konnte schon viele Klienten überzeugen, indem ich zum Beispiel gesagt habe, dass Medikamente in Ordnung sind, auch aus islamischer Sicht. Also wenn das vom Arzt wirklich empfohlen und von mir auch nochmal bestätigt [wird]. Und das kann man auch islamisch unterfüttern, zum Beispiel indem man sagt: Man ist [als Muslim] sogar verpflichtet, an seiner Gesundheit zu arbeiten.“ (ID 04; Psychotherapeut)

Demgegenüber betonten einige Fachkräfte auch, dass es wichtig sei, beim Ansprechen religiöser Themen eher zurückhaltend und sensibel zu sein:

„Und zum Beispiel bin ich [als muslimischer Therapeut] bei einem muslimischen Patienten oder einem Patienten, der einen arabischen Namen trägt, ganz vorsichtig. Ganz, ganz vorsichtig! Also, es ist schon öfters passiert, dass [ein Patient], obwohl der auch alle möglichen arabischen Phrasen zur Begrüßung und so mit seinen Angehörigen benutzt hat, dann trotzdem ein Christ war, oder für den Religion einfach keine Rolle gespielt hat. Ja, und da muss man dann schon aufpassen, dass man dem dann nichts aufdrückt.“ (ID 01; Psychologin)

3.4 Kultur- und Religionssensibilität in Theorie und Praxis

Grundsätzlich waren die meisten der im Rahmen der vorliegenden Studie befragten Fachkräfte der Auffassung, religiöses Erleben und religiöse Bedürfnisse psychisch erkrankter Menschen würden im fachlichen Diskurs zu wenig thematisiert. Gerade in einer multikulturellen Gesellschaft sei es immer wichtiger, die Bedeutung von kultur- und religionssensiblen Aspekten verstärkt zu berücksichtigen, z.B. in Forschung, Fachliteratur und sowie in Aus- und Fortbildung:

„Also ich würde sagen, zunächst einmal wird nicht hinreichend thematisiert. [...] In Deutschland steckt das noch ein bisschen in den Kinderschuhen. In den USA in vielen anderen Bereichen ist man da viel weiter, auch in anderen europäischen Ländern. Aber hier ist sicher ein erheblicher Nachholbedarf.“ (ID 03; Psychiater)

Darüber hinaus kritisierten sieben der Befragten Defizite im Hinblick auf Religions- und Kultursensibilität bei Fachkolleginnen und -kollegen. Insbesondere im Umgang mit psychisch Erkrankten muslimischen Glaubens gebe es häufig Fälle, in denen religiöse Bedürfnisse und kulturelle Besonderheiten nicht berücksichtigt oder respektiert würden – bis hin zu offener Diskriminierung:

„Leider wird nicht gut mit muslimischen Klienten umgegangen. Ich habe das in meiner Therapeutenausbildung gemerkt. Viele meiner Klienten berichten [...], dass sie ständig auf ihre Religion reduziert wurden, so quasi: Ah, da liegt das Problem! oder: Sie sind doch so hübsch, wie schade dass Sie ein Kopftuch tragen! Und solche Aussagen. Ja, das ist total wertend, das ist total abwertend auch.“ (ID 04; Psychotherapeut)

Generell schien das Thema Religions- und Kultursensibilität für Fachkräfte, die selbst muslimischen Glaubens waren, eine besonders wichtige Bedeutung zu haben. Neben Kritik wurde auch von positiven Entwicklungen berichtet. So berichteten drei der befragten Fachkräfte auch von Fällen, in denen sie selbst einen religionssensiblen Umgang erlebt hätten:

„Allerdings erlebe ich durchaus, dass heute, obwohl viele keinen eigenen Zugang mehr zu Religion haben, zumindest sich bemühen, einen respektvollen Umgang mit Religion zu pflegen.“ (ID 09, Psychiater)

Fünf Fachkräfte betonten auch, dass nach ihrem Eindruck eine zunehmend positive Entwicklung hinsichtlich der Berücksichtigung von Religion in Beratung und Therapie zu verzeichnen sei, wengleich der aktuelle Zustand noch nicht als zufriedenstellend bezeichnet werden könne:

„Mittlerweile ändert sich das ein bisschen – zum Glück! Man betrachtet heute Religion und Spiritualität immer mehr auch als Ressource. In den USA und auch in Deutschland und in der Schweiz gibt es dazu Studien.“ (ID 04; Psychotherapeut)

4 Fazit für Forschung und Praxis

Bei der wissenschaftlichen Einordnung der in diesem Kapitel vorgestellten qualitativen Studie müssen einige methodische Limitationen beachtet werden. So ist die Anzahl der befragten Personen relativ gering, und bedingt durch die Art der Rekrutierung sind gewisse Selektionseffekte wahrscheinlich. So ist davon auszugehen, dass sich vor allem professionelle Fachkräfte zu einer Studienteilnahme bereit erklärten, die besonders an den Fragestellungen der Studie interessiert waren und für die Glaube und Religion eine überdurchschnittliche fachliche und/oder persönliche Bedeutung haben. Fachkräfte mit einer eher indifferenten oder distanzierten Einstellung zu spirituellen Themen sind in der Stichprobe hingegen unterrepräsentiert. Insgesamt ist daher zunächst festzuhalten, dass die vorliegende Studie einen explorativen Charakter hat; ihre Ergebnisse können keinen Anspruch auf Repräsentativität erheben und müssen daher mit Augenmaß interpretiert werden.

Trotz dieser methodischen Einschränkung geben die Ergebnisse der vorliegenden Interviewstudie aufschlussreiche Einblicke in ein vor allem im deutschsprachigen Raum wenig beforschtes Thema. Im Einklang mit dem eingangs dargestellten Forschungsstand zeigte sich, dass erfahrene Fachkräfte den Anteil ihrer Klienten, für die Themen wie Glaubensfragen, religiöse Bedürfnisse und Spiritualität persönlich wichtig sind, als hoch einschätzen (Hofmann 2009). Obwohl dies offenbar religions- und kulturübergreifend gilt, wurde die Bedeutung von Glaube und Religion für muslimische Klientinnen und Klienten mit Migrationshintergrund als besonders wichtig eingeschätzt. Zugleich sind bei dieser Gruppe religiös gefärbte Erklärungen für ihre psychischen Probleme (z.B. böser Blick, schwarze Magie oder Besessenheit durch Dämonen) stärker verbreitet (Khalifa et al. 2011). Selbiges gilt für die häufigere Inanspruchnahme muslimisch-spirituelle Behandlungsangebote, z.B. durch Imame oder traditionelle Heiler (Laabdallaoui & Rüschoff 2017). Für diese subjektiven Krankheits- und Heilungstheorien muslimischer Erkrankter (und ihrer Familienangehörigen) dürften kulturspezifische Gründe eine Rolle spielen; ebenso für die von einigen befragten Fachkräften beschriebene Erfahrung, dass religiöse Wahnvorstellungen bei psychisch Erkrankten muslimischen Glaubens häufiger auftreten. Diese Beobachtung steht indes auch im Einklang mit Befunden aus anderen Studien, in denen psychiatrische Patientinnen und

Patienten ohne Migrationshintergrund untersucht wurden. So zeigte sich in einer Studie mit ost- und westdeutschen Vergleichspopulationen, dass religiöser Wahn im stark katholisch geprägten Regensburg häufiger als im (historisch bedingt) weniger religiös geprägten Ost-Berlin vorkommt (Pfaff 2008).

Auch das Ergebnis, dass Glaube und Spiritualität in der Behandlung und Beratung von psychisch Erkrankten eine – gemessen an den Bedürfnissen der Betroffenen – vergleichsweise geringe Rolle spielt, schließt an Befunde aus internationalen Studien an. Am ehesten werden religiöse Themen offenbar dann von professionellen Fachkräften aufgegriffen oder thematisiert, wenn diese selbst gläubig sind oder Spiritualität und Religion aufgeschlossen gegenüberstehen. Auch Krankenhaus- und Psychiatrieseelsorger sprechen „von Berufs wegen“ regelmäßig mit psychisch erkrankten Klientinnen und Klienten über religionsbezogene Themen. Fachkräfte mit einer eher indifferenten oder distanzierten Einstellung zu Glaube und Spiritualität neigen hingegen dazu, die Bedeutung religiöser Themen und Bedürfnisse bei ihren Klienten zu übersehen oder auszublenden. Wenn die für die USA beschriebene „Religionslücke“, also das Phänomen, dass in der Psychiatrie tätige Fachkräfte im Durchschnitt weniger religiös sind als Personen aus der Allgemeinbevölkerung (Shafranske 2000) auch in Deutschland existiert, so kann davon ausgegangen werden, dass religiöse und glaubensbezogene Bedürfnisse in der psychosozialen Beratungs- und Behandlungspraxis systematisch unterschätzt werden. Im ungünstigsten Fall werden religiöse Erlebensweisen und Bedürfnisse von psychisch Erkrankten sogar pathologisch und als Teil einer psychiatrischen Symptomatik gedeutet.

Im Anschluss an Überlegungen von Bernhard Grom (2012) plädieren die Autoren und die Autorin dafür, Glaube und Spiritualität nicht nur in der Seelsorge, sondern in allen Beratungs-, Behandlungs- und Therapiekontexten als wichtige Ressource und Heilfaktor für psychisch erkrankte Menschen zu begreifen. Im Kontakt mit Klientinnen und Klienten geht es darum, religiöse Ressourcen und Bedürfnisse zu erkennen, zu fördern und einzubeziehen. Selbst auf den ersten Blick kontraproduktiv erscheinende Vorstellungen und Praktiken (z.B. Dämonenglaube, Aufsuchen religiöser Heiler, religiöse Zwangsrituale) können unter diesem Aspekt betrachtet werden. So können derartige religiöse Praktiken für die Betroffenen wichtige und systemstabilisierende Bewältigungsfunktionen erfüllen und somit auch Ressourcencharakter haben, indem sie beispielsweise einen kulturell anerkannten Deutungsrahmen bieten, Krankheitsursachen externalisieren oder Stigmatisierung innerhalb der eigenen Gemeinschaft vorbeugen. Fachkräfte in klinisch-therapeutischen Kontexten sollten für derartige mögliche Zusammenhänge sensibel sein und im Sinne der Betroffenen eine Balance zwischen Ressourcenorientierung und kritischer Deutung schädlicher Praktiken anstreben.

In der Fachliteratur gibt es bereits eine Reihe von praktikablen Vorschlägen, wie religiöse Bedürfnisse von Klienten aufgegriffen und wie spirituelle Elemente in Psychotherapie und Beratung integriert werden können (vgl. Grom 2012). Denkbar sind z.B. ergänzende Angebote im Rahmen einer regulären ambulanten oder stationären Behandlung. Sofern der Klient oder die Klientin hierfür offen ist, kann die professionelle Fachkraft spirituelle Impulse geben, indem sie zum Gebet ermutigt, religiöse Texte oder Zitate mit ihm bzw. ihr reflektiert, oder auf die heilsame Bedeutung von Dankbarkeit und Vergeben hinweist. Ferner ist es z.B. möglich, in der Therapie- oder Beratungssitzung Meditationsübungen anzuleiten und die Klientinnen und Klienten zu entsprechenden Übungen im Alltag anzuregen.

Literatur

- Anderson, N, Heywood-Everett, S, Siddiqi, N., et al. (2015). Faith-adapted psychological therapies for depression and anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders* 176, 183-196.
- Baetz, M., Griffin, R., Bowen, R., & Marcoux, G. (2004): Spirituality and psychiatry in Canada: psychiatric practice compared with patient expectations. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49, 265-271.
- Curlin, F.A., Lawrence, R.E., Odell, S., Chin, M.H., et al. (2007): Religion, spirituality, and medicine: psychiatrists' and other physicians' differing observations, interpretations, and clinical approaches. *American Journal of Psychiatry*, 164, 1825–1831.
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde / DGPPN (2016): Religiosität und Spiritualität in Psychiatrie und Psychotherapie. Positionspapier. Online verfügbar: <https://bit.ly/45FSQpp>
- El Ajrad, M., Küppers, L. & Jungbauer, J. (2022): Zum Umgang mit religiösem Erleben von psychisch erkrankten Menschen – Ergebnisse einer Praxiserkundung. *Wege zum Menschen*, 74, 138-151.
- Grom, B. (2012): Religiosität/Spiritualität – eine Ressource für Menschen mit psychischen Problemen? *Psychotherapeutenjournal* 3, 194-201.
- Häfner, H. (2017): Schizophrenie: Eine Krankheit wird entschlüsselt. München: C.H. Beck.
- Hofmann, L.I. (2009). Spiritualität und Religiosität in der psychotherapeutischen Praxis. Eine bundesweite Befragung von Psychologischen Psychotherapeuten. Dissertation an der Universität Oldenburg. Online verfügbar: <https://oops.uni-oldenburg.de/909/1/hofspi09.pdf>
- Huguelet, P., Mohr, S., Borrás, L., Gillieron, C., & Brandt, T.-Y. (2006): Spirituality and religious practices among outpatients with schizophrenia and their clinicians. *Psychiatric Services* 57, 366-372.

- Jungbauer, J. & Stelling, K. (2024). Achtsamkeit in Psychotherapie und Beratung: Ein Weg zu spirituellem Wachstum und seelischer Gesundheit. In R. Krockauer & J. Jungbauer (Hrsg.), *Zeit für Spiritualität*. Opladen: Verlag Barbara Budrich.
- Khalifa, N., Hardie, T., Latif, S. Jamil, I., & Waker, D.-M. (2011): Beliefs about jinn, black magic and the evil eye among muslims: age, gender and first language influences. *International Journal of Culture and Mental Health*, 4, 68-77.
- Kizilhan, J.I. (2015): Religion, Kultur und Psychotherapie bei muslimischen Migranten. *Psychotherapeut* 60 (2015), 426–432.
- Laabdallaoui, M. & Rüschoff, I. (2017): *Basiswissen: Umgang mit muslimischen Patienten*, Köln: Psychiatrie-Verlag.
- Lucchetti, G., Koenig, H.G., & Lucchetti, A.L.G (2021): Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9, 7620-7631.
- Marquardt, M. & Demling, J. (2016): Psychotherapie und Religion: Eine repräsentative Umfrage unter Psychotherapeuten in Süddeutschland, in: *Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie* 66, 473-480.
- Mosqueiro, B.P., et al. (2020): Spirituality, religion, and mood disorders. In: D.H. Rosmarin & H.G. Koenig (eds.), *Handbook of Spirituality, Religion and Mental Health* (pp. 14ff.).
- Nach Rose, E.M., Westefeld, J.S., Ansely, T.N. (2001). Spiritual Issues in Counseling: Clients' Beliefs and Preferences, in: *Journal of Counseling Psychology* 48, 61-71.
- Pfaff, M. (2008): Schizophrenie und Religiosität: Eine Vergleichsstudie zur Zeit der innerdeutschen Teilung, *Psychiatrische Praxis*, 35, 240-246.
- Shafranske, E.P. (2000): Religious involvement and professional practices of psychiatrists and other mental health professionals. *Psychiatric Annals*, 30, 525–532.
- Utsch, M. (2015): Spiritualität: Bewältigungshilfe oder ideologischer Fanatismus? Umgang mit religiös-spirituellen Ressourcen und Bedürfnissen in der Psychotherapie – Teil I. *Psychotherapeutenjournal* 4, 347-351.
- Utsch, M. (2018): Ausschluss oder Einbeziehung spiritueller Interventionen? In: M. Utsch, R.M. Bonelli & S. Pfeifer (Hrsg.), *Psychotherapie und Spiritualität. Mit existenziellen Konflikten und Transzendenzfragen professionell umgehen* (2. Auflage, S. 127-142). Berlin: Springer.

Achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge: Ein Gruppentraining für Studierende der Sozialen Arbeit

Nina Grumbach, Kristien Steinbach, Felix Oswald und Johannes Jungbauer

Das spirituelle Konzept der *Achtsamkeit* ist in den letzten Jahren auch in der Sozialen Arbeit verstärkt rezipiert worden – auch und gerade unter dem Aspekt der Selbstfürsorge. Weil Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern in ihrem Beruf oft große Belastungen erleben, ist es besonders wichtig, ihre seelische Gesundheit zu stärken. Achtsamkeitstechniken (z.B. Meditationen zum Abbau von psychischem Stress und zur seelisch-körperlichen Entspannung) sind dabei eine sehr gute Möglichkeit. Wichtig ist allerdings, dass dabei der spirituelle Grundgedanke einer achtsamen inneren Haltung nicht verloren geht. Das folgende Kapitel beleuchtet spirituelle Achtsamkeit als Chance für eine ganzheitliche Selbstfürsorge. Ein von den Autorinnen und Autoren entwickelter Kurs zur achtsamkeitsbasierten Selbstfürsorge für Studierende illustriert beispielhaft, wie entsprechende Haltungen und Kompetenzen bereits im Studium der Sozialen Arbeit vermittelt werden können. Neben theoretischen Grundlagen wird die praktische Anwendung durch Übungen erläutert.

1 Achtsamkeit als Stressprävention und Selbstfürsorge

In der Praxis der Sozialen Arbeit sind die Belastungen und der psychische Stress oft sehr hoch. Durch komplexe Problemlagen und Herausforderungen im Kontakt mit Klientinnen und Klienten in schwierigen, teilweise existenziell belasteten Lebenslagen werden Fachkräfte der Sozialen Arbeit besonders gefordert. Hinzu kommt in der Regel ein hoher Grad an Verantwortung, z.B. im Hinblick auf Entscheidungen von großer Reichweite. Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter sind somit nicht nur hinsichtlich ihrer Fach- und Methodenkompetenz gefragt, sondern mit ihrer ganzen Person und Persönlichkeit. Die intensive Beziehungsarbeit, unsichere Erfolgsaussichten sowie Zeit- und Erfolgsdruck können mittel- und langfristig massiven psychischen Stress verursachen (Hochuli Freund/Hug 2017):

„Nicht selten sind Professionelle der Sozialen Arbeit in ihrer beruflichen Praxis mit heftigen Gefühlen konfrontiert, wenn Klienten und Klientinnen ihnen beispielsweise mit Wut oder heftiger Ablehnung begegnen, oder wenn sie selber sich emotional in einem Fall verstricken“ (Hochuli Freund/Hug 2017: 57).

Stress ist nach dem *transaktionalen Stressmodell* von Richard Lazarus nicht nur von den vorhandenen Belastungsfaktoren („Stressoren“) abhängig, sondern auch und vor allem von deren subjektiver Bewertung. Wird eine Situation als bedrohlich interpretiert und stehen keine Ressourcen zur Verfügung, diese zu bewältigen, resultiert ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten. Dies wiederum löst eine kognitiv-emotionale Stressreaktion aus (Lazarus/Folkman 1984). „Hier kann Spiritualität als individuelle Praxis für die einzelnen Fachpersonen der Sozialen Arbeit eine hilfreiche Möglichkeit der Selbstfürsorge sein und eine Ressource gegen Resignation und Burnout“ (Hochuli Freund/Hug 2017: 57). Dieser Gedanke gewinnt auch in der Sozialen Arbeit zunehmend an Bedeutung. Es bedarf innerer spiritueller Quellen, um der psychischen Überforderung präventiv entgegenzuwirken. Die Ressourcen für eine gesunde Selbstfürsorge werden aus dem eigenen Geist, dem Körper und der Seele geschöpft. Die innere Haltung der Professionellen spielt eine wesentliche Rolle. Mit einer achtsamen Haltung sich selbst, der Umwelt und stressigen Situationen gegenüber kann gesundheitlichen Risiken wie Burnout und Depressionen präventiv entgegenwirkt werden. Dies setzt voraus, dass die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter in der Lage sind, ihre eigenen Belastungen und Bedürfnisse wahrzunehmen und entsprechende Bewältigungsstrategien zu entwickeln (Freise/Khorchide 2017).

„Wem es gelingt, sich immer wieder Situationen und Momente zu schaffen, um aus dem ‚Modus des Tuns‘ – aus dem Hamsterrad von pausenlosem Denken und Aktivität – herauszufinden und in einen ‚Modus des Seins‘, der unmittelbaren Erfahrung zu kommen, kann sich wieder regenerieren“ (ebd.: 57).

Eine achtsame und spirituelle Haltung kann dazu beitragen, das seelische und körperliche Wohlbefinden zu stabilisieren. Denn die Erfahrung von Spiritualität für Körper und Geist kann einen wesentlichen Beitrag zur Selbstfürsorge leisten (Dhiman/Rettig 2017). Spiritualität beinhaltet an dieser Stelle zwei Aspekte: Die nach innen gerichtete achtsame Selbstfürsorge z.B. in Form von Meditationen. Und die nach außen gerichtete Achtsamkeit, die sich durch den achtsamen Umgang mit der Umwelt und anderen Menschen ausdrückt (Hochuli Freund/Hug 2017).

2 Der Weg zur spirituellen Achtsamkeit

Nach Freise und Khorchide (2017) bilden das bewusste Wahrnehmen und ein achtsames Verhalten die Basis für Spiritualität. Durch ein offenes Bewusstsein können Dinge so wahrgenommen werden wie sie sind. Durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst und mit der Umwelt können wertschätzende Beziehungen erschlossen werden. In der Praxis der Sozialen Arbeit kann eine

achtsame Haltung nicht nur der Schlüssel zu der eigenen Selbstfürsorge sein. Sie ermöglicht es außerdem, sich durch eine offene Wahrnehmung empathisch auf die Lebenswelt der Klientinnen und Klienten einlassen zu können. Eigene Ängste und Gefühle können durch einen achtsamen Umgang in den Hintergrund rücken und Platz machen für einen bewussten Umgang mit der Umwelt bzw. mit anderen Menschen (Freise/Khorchide 2017). Achtsamkeit als besondere Form der Aufmerksamkeit schafft geistige Ressourcen für eine positive Selbstfürsorge und für das Entwickeln einer spirituellen Haltung (Hochuli Freund/Hug 2017). Dabei geht das Konzept der Achtsamkeit aus der buddhistischen Tradition hervor. „Siddharta Gautama, Buddha und Begründer des Buddhismus, beschrieb Achtsamkeit als den wahren Weg zur Einsicht in die Natur aller Dinge“ (Kuschel 2016: 15). Achtsamkeit bedeutet kurzgefasst „merken, was jetzt geschieht, und erinnern, was heilsam ist: das, was mich und andere heilt“ (Wetzel 2011: 40). Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die durch gezielte Übung eine heilende Wirkung erzielen kann. Das Ziel der Achtsamkeitspraxis ist es also, heilsame Verhaltensweisen zu fördern (ebd.: 40).

Positive Effekte von Achtsamkeitsmeditationen auf Körper und Geist sind psychologisch und neurowissenschaftlich gut belegt (Hochuli Freund/Hug 2017). Bei der Achtsamkeitspraxis handelt es sich jedoch um mehr als eine reine Methodenkompetenz im Sinne durchgeführter Meditationen. Es geht um einen inneren Ausgleich, um eine Art Selbstkompetenz, die es ermöglicht, einen umfassenden achtsamen und spirituellen Zugang zu sich selbst zu finden (ebd.). Dabei umfasst das Verständnis von Achtsamkeit vier Dimensionen: (1) die Erreichung eines *Modus des Seins* zur Fokussierung der Gegenwart; (2) das Einnehmen einer nicht bewertenden *Haltung*; (3) die Ausübung von *Meditationstechniken* und (4) die *Auswirkungen von Achtsamkeit* auf das seelische und körperliche Wohlbefinden (Harrer/Weiss 2010)¹⁶. Eine spirituelle achtsame Haltung soll innerliche Kräfte kanalisieren, um schwere persönliche als auch berufliche Belastungen mit Hilfe eigener psychischer Ressourcen erfolgreich zu bewältigen (Freise/Khorchide 2017). Regelmäßige Achtsamkeitsmeditationen unterstützen das Erlernen von einem achtsamen Umgang mit sich selbst und der Umwelt und ermöglichen eine Veränderung der inneren Haltung. Sie können dazu beitragen, stressintensive Lebensphasen zu überwinden und gleichzeitig dazu dienen, Ressourcen zu offenbaren, die vorher nicht bewusst bemerkt wurden. Mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditationen wie Atemübungen oder Gegenwartskonzentrationen können eigene Sorgen, Ängste und Belastungen bewusst wahrgenommen und verarbeitet werden (Hochuli Freund/Hug 2017). Denn das Bewusstsein wird durch die Meditation auf die direkte Gegenwart gelenkt und ermöglicht es den Praktizierenden, sich der eigenen geistigen Mitte zu widmen. Belastungen und Verspannungen durch Alltag und

¹⁶ Eine ausführliche Diskussion dieser vier Achtsamkeitsdimensionen in der Psychotherapie findet sich bei Jungbauer und Stelling (2024; in diesem Band).

Beruf sollen dabei Geist und Körper verlassen und eine innerliche Ruhe ermöglichen (Freise/Khorchide 2017). Achtsamkeit bedeutet somit, „in einer besonderen Weise auf die Welt zu blicken und in der Welt zu sein, und [dies] prägt unser Leben von seinen Wurzeln bis in seine letzten Verästelungen“ (Harrer/Weiss 2016: 23). Sie ermöglicht es, aktuelle Einstellungen, Verhaltensweisen oder Bewertungen zu überprüfen und zu korrigieren. Durch sie kann eine Unterscheidung zwischen heilsam und unheilsam für Körper und Geist vorgenommen werden. „Die feinste Ebene von Achtsamkeit ermöglicht uns, die Tiefendimension aller Erfahrungen zu entdecken, die die Tradition *Buddha-Natur* nennt“ (Wetzel 2011: 51). Die Aufmerksamkeit ist dabei eine wichtige Vorstufe zur Übung von Achtsamkeit. Aus diesem Grund beinhaltet die Grundlage der Achtsamkeit die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf vier Bereiche des Seins (vgl. Abb. 1):

Körper

Durch die achtsame Beobachtung des Körpers (z.B. durch das bewusste Wahrnehmen des Atems) wird der Fokus der Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment gerichtet. Auch Alltagsstätigkeiten werden durch die stete Beobachtung des Körpers und der Körperwahrnehmungen bewusst ausgeführt, ohne dabei in einen Automatismus zu verfallen. Es wird z.B. bewusst gegessen, bewusst gegangen, bewusst geredet usw. (Harrer/Weiss 2016). Der achtsame Mensch wird „wissensklar in seinem Tun“ (ebd.: 84).

Gefühle

Im Buddhismus werden prinzipiell drei Gefühlregungen betrachtet: Die angenehmen, die unangenehmen und die neutralen Gefühle. Dabei sind nicht die einzelnen Gefühlregungen entscheidend, sondern die Reaktionen und Verhaltensweisen, welche Menschen aufgrund ihrer Gefühle zeigen, und ob diese Leid auslösen. Die bewusste Wahrnehmung von Gefühlen und deren Auswirkungen auf das Sein und die damit verbundenen Reaktionen werden im Bereich der Gefühle aufmerksam betrachtet.

Geist

Die dritte Dimension der Aufmerksamkeit ist die Betrachtung des Geistes. Die Geistbetrachtung zeigt auf, welche Grundstimmungen der Mensch in sich trägt wie z.B. Sturheit, Begehrlichkeit, Wünsche, Ängste usw. Die achtsame Beobachtung der Eigenschaften gibt Auskunft über den Blick, mit dem der Mensch die Welt betrachtet (ebd.: 84).

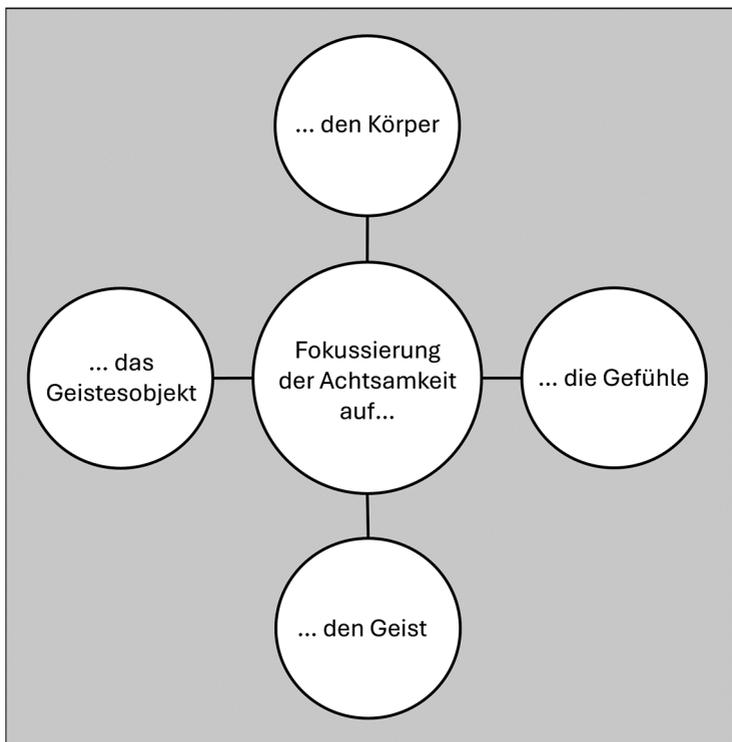


Abb. 1: Die vier Dimensionen der Aufmerksamkeit (Harrer/Weiss 2016)

Geistobjekt

Mit Geistobjekt sind die „Gedanken und Urteile über uns selbst und die Welt“ gemeint (ebd.: 84). An dieser Stelle wird die Aufmerksamkeit auf die Einstellungen einer Person zu bestimmten Themen und sich selbst gegenüber gelenkt (ebd.: 84).

Für eine achtsame Lebensweise ist die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die o.g. vier Dimensionen entscheidend, um Achtsamkeit ganzheitlich als spirituelle Haltung zu verinnerlichen. Es wird ein Bewusstsein dafür geschaffen, was der Körper und der Geist zu jeder Zeit brauchen. Dies gilt umso mehr in belastenden Situationen. Die Lenkung der Aufmerksamkeit auf diese vier Bereiche unterstützt die Bewältigung von Krisen oder negativen Gedanken. Sie offenbart den Praktizierenden, was für sie selbst heilsam und heilend wirkt

(Harrer/Weiss 2016). „Dadurch wird der Weg des Bewusstseins frei für tiefer liegende Quellen des Mitgefühls, der Dankbarkeit, der Zufriedenheit und des Glücks“ (Freise/Khorchide 2017: 30).

Die alleinige Durchführung von Meditationen reicht indes nicht aus, um achtsam mit sich selbst und den Mitmenschen umzugehen oder um Belastungen der sozialarbeiterischen Praxis zu bewältigen. Es bedarf einer spirituellen Tiefe, einer allumfassenden achtsamen Haltung, die durch Reflexion und praktische Übungen erlernt werden kann. Durch die Verbindung von Spiritualität und Achtsamkeit können Gefühle der Dankbarkeit, Barmherzigkeit und Lebensfreude empfunden werden (Freise/Khorchide 2017).

„Spiritualität kann so vor allem verstanden werden als Bestandteil und als Ressource des Menschlichen und weit gefasst als Streben [...] nach Sinn, Bedeutung und Richtung, nach erfüllenden Beziehungen mit sich, mit anderen und mit dem Transzendent-Universalen“ (ebd.: 8).

Studierenden der Sozialen Arbeit wird in aller Regel bereits im Studium bewusst, mit welchen Belastungen und Sinnfragen sie in ihrem späteren Beruf umgehen müssen. Neben Supervision und kollegialer Beratung kann auch ein innerer, spiritueller Ausgleich hilfreich sein, wodurch das Konzept der Achtsamkeit seine Bedeutung für die Soziale Arbeit erhält (Hochuli Freund/Hug 2017). Für die Entwicklung einer spirituellen Achtsamkeit sind jedoch Räume für die freie Entfaltung und Sinnerfahrung notwendig (Dhiman/Rettig 2017). Vor diesem Hintergrund wurde das in diesem Kapitel vorgestellte Seminar für Studierende konzipiert. Im Rahmen eines studienintegrierten Entwicklungsprojekts an der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen in Aachen wurde ein Gruppenprogramm mit dem Titel „Achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge (abS): Ein Grundlagentraining für Studierende der Sozialen Arbeit“ durchgeführt und evaluiert. Im Sinne der Primärprävention sollten die Teilnehmenden in Bezug auf ihre eigene psychische Selbstfürsorge sensibilisiert und hinsichtlich einer achtsamkeitsbasierten Haltung gefördert werden. Dadurch sollten die Studierenden befähigt werden, achtsamer mit sich selbst und anderen Menschen umzugehen sowie studien- und berufsbezogene Stressbelastungen erfolgreich zu bewältigen.

3 Zielsetzungen des abS-Gruppentrainings

Der US-amerikanische Arzt Jon Kabat-Zinn hat entscheidend zur Verbreitung des Achtsamkeitskonzepts in den westlichen Industrieländern beigetragen. Er definiert Achtsamkeit als geistigen Zustand, der es ermöglicht, gegenwärtige Erfahrungen und Erlebnisse bewusst und ohne Bewertung zu erfassen. Das in diesem Kapitel vorgestellte Konzept der „Achtsamkeitsbasierten Selbstfür-

sorge (abS)“ fußt auf dem von Jon Kabat-Zinn in den 1980er Jahren entwickelten Programm „Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)“ (Kabat-Zinn 2013). Das MBSR-Programm ist eine mittlerweile auch wissenschaftlich gut untersuchte Methode zur Stressreduktion. In acht Sitzungen wird das Ziel verfolgt, ein besseres Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse des Geistes und des Körpers zu schaffen (Harrer/Weiss 2016):

„Das MBSR-Methode bildet die Basis zur Entwicklung störungs- oder zielgruppenspezifischer Vorgehensweisen, wie etwa für Menschen mit Depressionen oder mit Suchtproblemen, mit Angst oder Krebs, für Gebärende, Senioren, Eltern oder Menschen in helfenden Berufen“ (ebd.: 23).

Das in diesem Kapitel dargestellte Gruppentraining „Achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge“ (abS) für Studierende der Sozialen Arbeit lehnt sich konzeptuell und methodisch an das MBSR-Programm an. Dies wird u.a. daran deutlich, dass es ebenfalls in acht Sitzungen durchgeführt wird. Das übergeordnete Ziel des Gruppenprogramms ist es, die Studierenden zur Aneignung einer achtsamen Haltung anzuregen und zur regelmäßigen Achtsamkeitspraxis zu motivieren. Dadurch soll ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge verbessert und ihre seelisch-körperliche Gesundheit gefördert werden. Die Studierenden sollen insbesondere ermutigt werden, die Bedeutung von Achtsamkeit hinsichtlich des eigenen Studiums, der späteren Berufstätigkeit und der eigenen Selbstfürsorge zu reflektieren.



Abb. 2: Logo des Gruppentrainings „Achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge“ (abS) (eigene Abbildung)

Im Fokus des Trainings steht zunächst die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle in Form von Selbstbeobachtung. Darüber hinaus sollten die Studierenden auch dafür sensibilisiert werden, dass Achtsamkeit eine wichtige Bedeutung für die Beziehungsgestaltung zu Klientinnen und

Klienten hat. So ist z.B. eine achtsame Haltung der Sozialarbeiterin bzw. des Sozialarbeiters sehr hilfreich, um anderen Menschen in der Beratung empathisch, präsent und nicht wertend begegnen zu können (vgl. Jungbauer/Stelling 2024, in diesem Band).

4 Rahmenbedingungen und Inhalte

Das abS-Grundlagentraining wurde für maximal zehn Studierende konzipiert. Durch die relativ kleine Gruppengröße ist ein individuelles Eingehen auf die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglich; zugleich wird der Aufbau vertrauensvoller Beziehungen gefördert. Eine angenehme, entspannte Atmosphäre kann durch einen großen, hellen Gruppenraum, das Abspielen von meditativer Musik und das Angebot von Tee und Gebäck geschaffen werden. Dies lädt die Teilnehmenden ein, zunächst im „Hier und Jetzt“ anzukommen, innezuhalten und sich auf sich selbst zu besinnen. Bei der Erprobung und Evaluation des abS-Gruppentrainings wurde der spirituell ausgerichtete „Raum der Stille“ der Katholischen Hochschule NRW in Aachen genutzt. Dieser Raum ist architektonisch und atmosphärisch gut geeignet, um einen Zugang zur Achtsamkeit zu schaffen. Er bietet unter anderem die Möglichkeit, Stille- und Atemübungen auf einer mit Kissen ausgestatteten Sitzbank durchzuführen, auf der die Studierenden eine entspannt-aufrechte Sitzhaltung einnehmen können.

Jede Kurseinheit wird durch eine Einführungsrunde – das sogenannte „Joining“ – eröffnet. Zu Beginn des Kurses dient dieses Joining dem Kennenlernen der Studierenden sowie der Kursleiterinnen und -leiter. Damit kann die Beziehungs- und Vertrauensbasis in der Gruppe gestärkt werden. Den Teilnehmenden wird beim Joining eine erste Gelegenheit angeboten, über aktuelle, als belastend empfundene Situationen oder Empfindungen zu sprechen und diese hinsichtlich der eigenen Selbstfürsorge zu reflektieren. Doch auch positive und erfreuliche Beiträge haben hier ihren Platz. Wichtig ist es, bereits zu Beginn des Kurses mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern das Gebot der Vertraulichkeit zu besprechen. Es ist darauf hinzuweisen, dass im Kurs angesprochene persönliche Themen keinesfalls an Dritte weiterkommuniziert werden sollten – weder während des Gruppentrainings noch zu einem späteren Zeitpunkt. Dieses Vertraulichkeitsgebot hilft den teilnehmenden Studierenden, sich zu öffnen und sich achtsam auf sich selbst und das Hier und Jetzt einlassen zu können.

Die einzelnen Gruppentreffen umfassen eine Reihe von theoretisch und praktisch aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten. Diese werden den teilnehmenden Studierenden bereits zu Beginn des Trainings erläutert, um Transparenz herzustellen und eine Orientierung anzubieten. Während des gesamten Kurses soll für die Studierenden ein „roter Faden“ hinsichtlich des Theorie-Praxis-Transfers erkennbar sein. Zu Beginn sollten den Teilnehmenden die

wichtigsten Grundlagen der Achtsamkeit erläutert und durch erste Meditationsübungen nähergebracht werden. Diese Grundlagen sollten in den ersten beiden Trainingseinheiten ihren Platz finden. Damit haben die Studierenden die Möglichkeit, einen ersten Zugang zu der spirituellen Thematik zu finden und Erfahrungen mit der achtsamen Meditation zu sammeln. Im zweiten Schritt wird die gezielte Aufmerksamkeitssteuerung zur Vertiefung der Achtsamkeit thematisiert. Durch weitere meditative Übungen wird die Fähigkeit trainiert, die eigene Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt zu richten. Damit soll ein weiterer zentraler Grundstein für eine achtsame Haltung geschaffen werden. Die darauffolgende Trainingseinheit beinhaltet die theoretische und praktische Auseinandersetzung mit der Thematik „Selbstfürsorge“. Die Teilnehmenden sollen dabei einerseits die Bedeutung der Selbstfürsorge für ihre spätere berufliche Tätigkeit reflektieren. Andererseits wird die Achtsamkeitspraxis als Chance vorgestellt, eine innere Haltung aufzubauen, die förderlich für die eigene psychische Gesundheit sowie für eine befriedigende Gestaltung sozialer Beziehungen ist. Im weiteren Verlauf des Kurses steht die Selbstfürsorge der Teilnehmenden selbst im Zentrum. Hierbei werden Übungen und Reflexionen zu den Themen Stress und Alltagsbelastungen angeboten, die im Studium, im Beruf und ggf. in Sozialbeziehungen erlebt werden. Davon ausgehend werden neue Erfahrungen und Erkenntnisse in der Gruppe besprochen.

Nach der Reflexion der aktuellen Selbstfürsorge und der Bedeutung der Achtsamkeit für Alltag und Beruf wird erarbeitet, wie es gelingen kann, sich eine achtsame Haltung zu verinnerlichen und langfristig aufrechtzuerhalten. Dabei werden typische Belastungen betrachtet, die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter im Berufsalltag bewältigen müssen. In diesem Zusammenhang werden individuelle, achtsame Handlungsstrategien entwickelt, die Belastungen reduzieren und einem möglichen Burnout vorbeugen. Hinsichtlich der Aneignung einer achtsamen Haltung sollte deutlich gemacht werden, dass dies naturgemäß ein sehr individueller Prozess ist. Einzelne Achtsamkeitsmeditationen und Settings sollten daher im Hinblick auf die persönliche Passung und den individuellen Nutzen für die Teilnehmenden besprochen werden. In der letzten Trainingseinheit findet eine Auswertung statt, bei der die Teilnehmenden noch einmal für sich reflektieren können, ob und wie sich ihre persönliche Wahrnehmung im Verlauf des Kurses verändert hat und welche Bedeutung eine achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge für sie hat. Dabei können sie auch überprüfen, ob es ihnen gelungen ist, eine achtsame Haltung zu sich selbst und zu ihrer Umwelt zu entwickeln.

Die im Kurs angeleiteten Achtsamkeitsübungen können durch den Ton einer Klangschale „eingeläutet“ und auch wieder beendet werden. Die Kursleitenden moderieren jede Meditationsübung an, indem sie sie erläutern und Hinweise zur Durchführung geben. Als gut geeignet haben sich u.a. Atemkonzentrationsübungen, Traumreisen, Gehmeditationen und die bewusste Auf-

merksamkeitssteuerung erwiesen. Das Ziel der ausgewählten Achtsamkeitsmeditationen besteht u.a. in der Reorientierung des Geistes in die aktuelle Gegenwart, in der Erfahrung von geistiger Ruhe, in der Entschleunigung des Alltags und der Betrachtung von Gedanken und Gefühlen ohne eigene Wertung. Dabei spielt auch der achtsame Umgang mit der Umwelt eine Rolle. Prinzipiell werden zwei Übungsformen realisiert: informelle und formelle Achtsamkeitsübungen. Im Rahmen der *informellen Übungen* sollten Alltagsroutinen und automatisierte Verhaltensmuster (wie z.B. schnelles Duschen oder Essen) bewusstgemacht werden. Diese Tätigkeiten werden meistens unbewusst durchgeführt und kaum wahrgenommen. Mit Hilfe informeller Übungen sollte die Aufmerksamkeit wieder auf das aktuelle Tun gerichtet werden, um solche alltäglichen Handlungen bewusst wahrzunehmen. *Formelle Achtsamkeitsübungen* sind klassische Meditationsübungen wie z.B. Atemkonzentrationsübungen, welche eine achtsame innere Haltung sich selbst und seiner Umwelt gegenüber fördern sollten (Schug 2016). Durch die Vorstellung verschiedener Achtsamkeitsmeditationen und Übungen erhielten die Teilnehmenden die Möglichkeit, festzustellen, welche für ihren Alltag und ihre aufkommenden Belastungen passend sind und positiv auf Körper und Geist wirken. Dabei wurde herausgearbeitet, dass eine kontinuierliche Praxis für die Entwicklung einer achtsamen Haltung wichtig ist. Denn oft ist es zu Beginn bereits schwer, bei einer Meditation ruhig zu sitzen oder die Gedanken nicht abschweifen zu lassen.

Im Anschluss an jede Übung oder Meditation findet eine Reflexionsrunde statt, um körperlich-seelische Erfahrungen zu reflektieren. Am Ende jeder Trainingseinheit empfiehlt sich eine Feedbackrunde. Die Studierenden werden zudem immer wieder angeregt, Achtsamkeitsübungen auch zu Hause selbstständig und regelmäßig zu praktizieren und hinsichtlich ihres persönlichen Nutzens zu reflektieren. Hierzu erhalten sie sogenannte „Hausaufgabenkarten“, auf denen verschiedene Übungen beschrieben und erklärt sind. Ferner sind Handouts zu den Inhalten und Übungen der einzelnen Trainingseinheiten hilfreich, um den Praxistransfer in den Alltag zu unterstützen. Diese Handouts bieten die Möglichkeit, sowohl die Theorie als auch die praktischen Übungen und Meditationen zu Hause nachzulesen und zu verinnerlichen. Für die Dokumentation des Arbeits- und Gruppenprozesses wurde im Rahmen der Kurserprobung zudem ein Fragebogen entwickelt, welcher nach jeder Trainingseinheit von den Teilnehmenden ausgefüllt wurde.

5 Die Trainingseinheiten des abS-Gruppenprogramms

5.1 Erstes Gruppentreffen: Grundlagen der Achtsamkeit I

In der ersten Trainingseinheit soll den Studierenden ein erster Eindruck von den Grundlagen und der Praxis der Achtsamkeit vermittelt werden. Zu Beginn findet eine Vorstellungsrunde statt, bei der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer etwas Persönliches über sich berichten. Im Anschluss wird der Gruppe der geplante Ablauf des Gruppentrainings vorgestellt. Dabei wird die Möglichkeit eingeräumt, Fragen zu den Inhalten, zur Organisation und zur Gestaltung des Trainings zu stellen sowie Wünsche zu äußern. Nach einer kurzen Erläuterung erhalten die Studierenden einen Selbsteinschätzungsbogen hinsichtlich der eigenen Selbstfürsorge und Achtsamkeit, welcher direkt und spontan ausgefüllt werden soll. Im anschließenden ersten Themenblock wird das Konzept der Achtsamkeit in einem kurzen theoretischen Input beschrieben. Sodann wird die erste gemeinsame Achtsamkeitsübung „Was ist da?“ angeleitet (vgl. Abb. 3). Bei dem Anmoderieren der Übung wird betont, dass es in Ordnung ist, wenn die Konzentration während der Meditation etwas nachlässt oder die Gedanken während der Übung abschweifen. Dies soll den Leistungsdruck bei den Teilnehmenden minimieren. Zudem soll deutlich werden, dass es bei der Durchführung von Achtsamkeitsmeditation nicht um Leistung geht, sondern um eine gesunde und persönliche Selbstfürsorge.

Achtsamkeitsübung „Was ist da?“

Bitte konzentrieren Sie sich etwa zehn Minuten auf Ihre eigene Wahrnehmung, indem Sie sich mit all Ihren Sinnen auf die aktuelle Gegenwart fokussieren. Hiermit ist beispielsweise das bewusste Hören, Sehen, Schmecken oder Fühlen gemeint.

Abb. 3: Achtsamkeitsübung „Was ist da?“ (vgl. Zarbock et al. 2019)

Nach jeder praktischen Übung erfolgt eine Reflexionsrunde, bei der die Gefühle, Gedanken und Beobachtungen während der Übung besprochen werden. Wird von den Teilnehmenden eine positive Erfahrung angesprochen, wie beispielsweise das Erleben von einer entspannten Körperhaltung, die nach einer Achtsamkeitsübung eingetreten ist, wird dies vom Anleiter bzw. der Anleiterin positiv bestärkt und besonders hervorgehoben. Aber auch negative Erfahrungen werden gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern reflektiert und besprochen. Daraufhin folgt im Seminarraum die theoretische Erläuterung der vier Dimensionen der Achtsamkeit von Harrer und Weiss (2016).

Infolgedessen wird die Übung „Blitzlichtachtsamkeit“ angeleitet (vgl. Abb. 4). Diese Achtsamkeitsübung eignet sich als tägliche Meditationsübung, da keine zusätzlichen Materialien benötigt werden und sie zu jedem Zeitpunkt durchgeführt werden kann.

Achtsamkeitsübung „Blitzlichtachtsamkeit“

Geben Sie sich mental die Antworten auf die folgenden drei Fragen: Wie stark ist mein Körper angespannt? (0 bis 100%), Was ist meine im Vordergrund stehende Emotion? Was sind meine im Vordergrund stehenden Gedanken? Anschließend richten Sie die Aufmerksamkeit für etwa fünf Atemzüge auf den eigenen Atem, um für ein bis drei Minuten die Lebendigkeit und die Präsenz des eigenen Körpers zu spüren.

Abb. 42: Achtsamkeitsübung „Blitzlichtachtsamkeit“ (Zarbock et al. 2019)

Ziel dieser Übung ist das bewusste Fühlen des eigenen Körpers beim Ein- und Ausatmen und das Loslassen von negativen Gedanken und Emotionen. In den einzelnen Settings findet ein ausgeglichener Theorie-Praxistransfer statt, damit die Teilnehmenden die Achtsamkeitspraxis erlernen und im Laufe der acht Einheiten praktizieren können. Bei Fragen bezüglich der einzelnen Übungen steht das Projektteam jederzeit zur Verfügung. Am Ende jeder Sitzung zieht jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer auf freiwilliger Basis eine vorbereitete Hausaufgabenkarte. Dabei sollen die Teilnehmenden in der folgenden Woche versuchen, die darauf abgebildete formelle oder informelle Achtsamkeitsübung in den Alltag zu integrieren. Zuletzt wird jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer ein Handout mit einer detaillierten Beschreibung der aktuellen Trainingseinheit ausgehändigt. Die Verabschiedung erfolgt durch ein Achtsamkeitszitat.

5.2 Zweites Gruppentreffen: Grundlagen der Achtsamkeit II

In der zweiten Trainingseinheit sollen die Grundlagen der Achtsamkeit vertieft werden. Nach der Begrüßung findet zunächst das Joining statt. Es werden die aktuellen Befindlichkeiten sowie offene Fragen und Nachwirkungen der vorherigen Sitzungen thematisiert und die Erfahrungen in Bezug auf die Hausaufgaben besprochen. An dieser Stelle wird den Teilnehmenden verdeutlicht, dass die Hausaufgaben für die persönliche achtsame Weiterentwicklung förderlich sind, aber keine „Pflicht“ zur Erledigung darstellen. Hierzu wurde eine Achtsamkeitsübung ausgewählt, die darauf abzielt, den Körper zu entspannen und zu lockern. Die Übung nennt sich „entspannt-aufrechte Sitzhaltung“ und soll

bezwecken, dass die Teilnehmenden zu sich selbst finden und im aktuellen Moment nur bei sich sind und sich auf den eigenen Körper konzentrieren. Danach folgt ein kurzer theoretischer Input, in dem die buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeit erläutert werden. Anschließend wird das Fünf-Komponenten-Modell der Achtsamkeit von Zarbock et al. (2019) beschrieben, welches als Grundlage für das Praktizieren von Achtsamkeit dienen kann (siehe Jungbauer/Stelling 2024, in diesem Band). Die folgenden zwei Übungen (vgl. Abb. 5 und 6) beziehen sich auf dieses Modell:

Achtsamkeitsübung „Person nicht wertend beschreiben“

Finden Sie sich zu dritt zusammen und wählen Sie untereinander aus, wer eine andere Person der Gruppe nicht-wertend beschreiben soll. Die dritte Person achtet während des Beschreibungsprozesses auf mögliche Wertungen und weist auf diese hin. Diese Übung zielt darauf ab, mögliche Bewertungen der beschreibenden Person in nicht-wertende Aussagen umzuwandeln. Nachdem die erste Person diese Übung durchlaufen hat, findet ein Wechsel der Rollen statt. Somit hat Jede und Jeder die Chance, ihre und seine Aussagen hinsichtlich eigener Wertungen zu hinterfragen.

Abb. 5: Achtsamkeitsübung „Person nicht wertend beschreiben“ (Zarbock et al. 2019)

Mit Hilfe dieser Übung kann ein Gespür für eigene Urteile gegenüber der Umwelt entwickelt und die Häufigkeit dieser wertenden Aussagen reduziert werden. Am Ende der Trainingseinheit erfolgt erneut eine Feedbackrunde, und es werden neue Hausaufgabenkarten verteilt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die in der ersten Sitzung eine informelle Meditationsübung erhielten, bekommen in dieser Sitzung eine formelle Übung und umgekehrt.

Achtsamkeitsübung „Hörfeldübung“

Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich bei dieser formellen Sitzmeditationsübung auf die aktuellen Geräusche in Ihrer Umgebung. Versuchen Sie diese nicht zu interpretieren und zu bewerten. Ersetzen Sie Worte wie „Rauschen“ oder „Brummen“ durch die Wörter „Motorrad“ oder „Auto“.

Abb. 6: Achtsamkeitsübung „Hörfeldübung“ (Zarbock et al. 2019)

5.3 Drittes Gruppentreffen: Gezielte Aufmerksamkeitssteuerung

In dieser Sitzung steht die gezielte Aufmerksamkeitssteuerung zur Vertiefung der Achtsamkeit im Mittelpunkt. Nach der üblichen Anfangsrunde wird die achtsame Haltung der Studierenden durch das Üben von gezielter Aufmerksamkeitssteuerung vertieft. Hierzu werden nachfolgend die vier Grundlagen des Seins beschrieben, auf die sich der Fokus der Aufmerksamkeit in der Achtsamkeitsmeditation richtet: Der Körper, die Gefühle, der Geist und das Geistesobjekt. Hier wird die Aufmerksamkeit bewusst auf den eigenen Körper, auf die eigenen Gefühle und auf die Gedanken gerichtet.

Achtsamkeitsübung „5-4-3-2-1-Methode“

Suchen Sie sich nacheinander fünf Dinge in Ihrer Umgebung, die Sie hören, sehen und fühlen können und konzentrieren Sie sich für eine gewisse Zeit verstärkt darauf. Suchen Sie sich anschließend nacheinander abnehmend vier, dann drei, dann zwei Objekte und anschließend ein weiteres Objekt aus, auf das Sie sich konzentrieren. Achten Sie dabei genau darauf, was Sie bei der Beobachtung sehen, fühlen oder hören.

Abb. 7: Achtsamkeitsübung „5-4-3-2-1-Methode“ (Harrer/Weiss 2016)

Im Anschluss findet eine Reflexion der Übung statt. Bei dieser Reflexionsrunde wird die Relevanz thematisiert, die eigenen Gefühle im Alltag und im Beruf für sich bewusst wahr- und ernst zu nehmen. Daran anknüpfend erfolgt ein erneuter theoretischer Input in Bezug auf die drei Formen der Aufmerksamkeit. Diese beinhalten die *fokussierte Aufmerksamkeit*, das *offene Gewahrsein* sowie den *Fokus der liebenden Güte*. Bei der *fokussierten Aufmerksamkeit* wird die Aufmerksamkeit bei einer Achtsamkeitsübung auf ein bestimmtes Objekt gerichtet wie z.B. auf den eigenen Atem. Die Gedanken sollen sich ganz auf das Atmen, das Heben und Senken des Brustkorbs konzentrieren, ohne abzuschweifen. Werden die Gedanken doch durch etwas abgelenkt, wird der Fokus immer wieder neu auf den Atem gerichtet. Die Aufmerksamkeit kann beispielsweise auch auf eine bildhafte Vorstellung oder auf ein Wort gelenkt werden. Häufig lässt sich der Geist ablenken, je länger die Achtsamkeitsübung andauert. Durch eine regelmäßige Praxis dieser Übung gelingt die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Objekt besser. Mit dem Begriff *offenes Gewahrsein* wird das Beobachten von mentalen Aktivitäten des Geistes beschrieben. Dieses Vorgehen soll es ermöglichen, Erkenntnis über das Funktionieren des Geistes zu erlangen. Dazu wird bei der Durchführung einer Achtsamkeitsmeditation der Fokus auf alle Reize gerichtet, die für die Person gerade relevant sind. Alle Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen werden

beleuchtet, ohne diese zu steuern, zu bewerten oder sich auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren. Es geht vielmehr darum zu beobachten, was den Geist im aktuellen Moment berührt, was kommt und was geht. Diese Sinneseindrücke können durch ihre Benennung die Auswirkungen auf den Geist und den Körper offenbaren. Zur Förderung von Mitgefühl für seine Mitmenschen und auch für sich selbst wird bei dieser Form der Aufmerksamkeit der Fokus bei den Achtsamkeitsübungen auf die „innere Güte“ gerichtet. Es sollen bestimmte Zustände hervorgerufen werden, die einem guttun und Leid mindern können (Harrer/Weiss 2016: 89 f.). „Die ethische Komponente der Geistesschulung stellt dabei einen wesentlichen Bestandteil des Weges zur Befreiung von Leiden dar“ (ebd.: 90).

Um die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt zu trainieren und Erfahrungen in Bezug auf das Beobachten von mentalen Aktivitäten des Geistes zu erlernen, wird im Anschluss die „Schokoladenübung“ durchgeführt. Diese Übung ist auch als „Rosinenübung“ bekannt. Diese soll alle fünf Sinne der Teilnehmerinnen und Teilnehmer anregen. Es geht um das bewusste Essen. Es soll Abstand zum Alltag genommen und bewusst darauf geachtet werden, das Essen (hier: ein Stück Schokolade) nicht hinunterzuschlingen, sondern bewusst und aufmerksam zu genießen. Diese Übung kann jederzeit im Alltag während des Essens und Trinkens angewandt werden. Am Ende dieser Sitzung erfolgt – wie gewohnt – die Feedbackrunde sowie die Verteilung der Hausaufgabenkarten und des Handouts.

5.4 *Viertes Gruppentreffen: Die Bedeutung der Selbstfürsorge*

Diese Einheit beinhaltet sowohl die theoretische als auch die praktische Auseinandersetzung mit der Thematik „Selbstfürsorge“. Hier wird die Bedeutung der achtsamen Selbstfürsorge hinsichtlich der psychischen Gesundheit einer Sozialarbeiterin und eines Sozialarbeiters im Berufsalltag in den Fokus gerückt. Nach der Begrüßung und dem Joining wird die Achtsamkeitsübung „Basisminute“ durchgeführt (vgl. Abb. 8).

Achtsamkeitsübung „Basisminute“

Suchen Sie sich einen ungestörten Ort. Nehmen Sie eine für sich angenehme Sitzposition ein. Halten Sie die gewählte Position für eine Minute.

Abb. 8: Achtsamkeitsübung „Basisminute“ (Dinkel 2016)

Die Achtsamkeitsübung „Basisminute“ erfordert bereits einen gewissen Grad an Konzentration und Übung. Es bedarf Durchhaltevermögen und Kraft, eine Minute lang still zu sitzen und sich lediglich auf die eigene Atmung zu konzentrieren. Diese Achtsamkeitsübung ist hilfreich, um im aktuellen Moment anzukommen und seinen Körper und Geist zu entschleunigen. Anknüpfend daran wird der inhaltliche Schwerpunkt der „Selbstfürsorge“ eingeführt.

Die Bedeutung der Selbstfürsorge wird zunächst anhand einer Definition erklärt. Um den Bezug zu dem Berufsleben der Sozialen Arbeit herzustellen, werden die drei Ebenen des sozialarbeiterischen Handelns von Hoffmann und Hofmann (2008) beschrieben: Die erste Ebene stellt die Beziehung zwischen der Klientin bzw. dem Klienten und der Sozialarbeiterin bzw. dem Sozialarbeiter dar. Die zweite Ebene erklärt die Beziehungsebene im direkten Beratungsprozess. Diese Ebene stellt sowohl eine inhaltliche Arbeit als auch eine Beziehungsarbeit dar. Die dritte Ebene ist die Selbstfürsorge der Professionellen, welche „der fürsorglichen Kontrolle und Steuerung des eigenen Verhaltens und der eigenen Befindlichkeit“ dient (Hoffmann/Hofmann 2008: 14). Durch diese Differenzierung soll der Gruppe bewusst gemacht werden, mit welchen unterschiedlichen Ebenen sich Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter täglich auseinandersetzen müssen. Die Bedeutung der steten Beachtung solcher Beziehungsebenen soll während des Trainings vermittelt werden. Danach wird die Grundlage für die eigene Selbstfürsorge thematisiert.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden dazu angeregt, bewusst darauf zu achten und zu reflektieren, ob sie in ihrem Leben aktuell ausreichend ihre körperlichen und geistigen Bedürfnisse stillen, sich Ruhe und Entspannung gönnen und ob sie derzeit Druck und Belastungen von außen verspüren. Hierdurch soll die eigene Wahrnehmung in Bezug auf sich selbst und eventuellen Belastungen sensibilisiert werden. Im Anschluss findet eine „Sitzmeditation“ statt. Bei dieser geht es um die bewusste Konzentration auf die einzelnen Körperregionen. Diese Übung dient zu einer achtsamen Wahrnehmung in Bezug auf den eigenen Leib. Die Teilnehmenden sollen erspüren, was der eigene Körper benötigt.

Nach dieser Achtsamkeitsmeditation wird im Sinne einer Ressourcenaktivierung gemeinsam erörtert, welche Aktivitäten und Entspannungsmethoden sich bisher positiv auf die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden auswirken. Die Feedbackrunde wird in dieser Sitzung vorgezogen, da eine selbstständig ausgeführte „Gehmeditation“ diese Trainingseinheit abschließt. Somit können die Probandinnen und Probanden ohne zeitlichen Druck und Ablenkungen ihrem eigenen Rhythmus nachkommen und einen achtsamen Nachhauseweg gestalten.

5.5 Fünftes Gruppentreffen: Meine Selbstfürsorge

Im Joining wird zusätzlich zur üblichen Befindlichkeitsrunde noch die abschließende Gehmeditation aus der letzten Sitzung reflektiert. Anschließend erfolgt wie gewohnt die Besprechung der Hausaufgaben aus der vergangenen Woche. In dieser Sitzung wird vertieft auf die eigene Selbstfürsorge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingegangen. Diese wird mit Hilfe von speziell ausgewählten Übungen zu den Themen Stress und Belastungen im Alltag erprobt und im Anschluss reflektiert. Die Sitzung startet mit der Übung „Energiefass“ (vgl. Abb. 9).

Mit dieser Übung soll erarbeitet werden, wie eine achtsame Haltung dabei unterstützen kann, die eigenen Ressourcen besser zu erkennen und zu aktivieren. Sie zielt darauf ab, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wer oder was im beruflichen oder privaten Alltag Energie raubt bzw. gibt. Außerdem kann erarbeitet werden, woher und wie aus den bisher ungenutzten Ressourcen neue Energien geschöpft werden können. Zudem sollen Strategien entwickelt werden, um belastende Situationen und Energiefresser zu überwinden. Anschließend wird diese Übung im Plenum reflektiert.

Achtsamkeitsübung: „Energiefass“

Malen Sie ihr eigenes Energiefass auf ein Blatt und zeichnen Sie eine Linie, um sich Ihren aktuellen Energiepegel vor Augen zu führen. Beschriften Sie diese mit einer Prozentzahl. Stellen Sie dann für sich fest, welche alltäglichen Aufgaben und Situationen Ihnen Energie entziehen. Zeichnen Sie daraufhin Pfeile in den Boden des Fasses. Hiermit sollen die Energiefresser und die damit abfließende Energie symbolisiert werden. Überlegen Sie sich daraufhin, woher sie im Alltag Ihre Energie schöpfen. Malen Sie hierzu Pfeile, die von oben in das Fass hineinführen und einen Energiespender symbolisieren. Im Anschluss ziehen Sie für sich eine Energiebilanz, indem Sie sich das Fass anschauen und feststellen, ob ein Gleichgewicht oder Ungleichgewicht in Bezug auf die Energiegeber und Energiefresser besteht. Zuletzt achten Sie darauf, ob es Energiespender gibt, die vorher nicht bewusst wahrgenommen wurden beziehungsweise die im Moment nicht genutzt werden. Halten Sie hierzu schriftlich fest, was benötigt wird, um den Energiefluss zu beleben.

Abb. 9: Achtsamkeitsübung „Energiefass“ (Kleinschmidt 2013)

Im Anschluss an diese Übung erfolgt ein theoretischer Input zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Hier wird zunächst eine kurze Definition in Bezug auf die Entstehung von Stress eingebaut, um danach auf typische Belastungen im Berufsalltag von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern einzugehen.

Dabei sollen Belastungen und Ressourcen im beruflichen und privaten Alltag der Sozialen Arbeit bewusstwerden. Das tägliche Praktizieren von Achtsamkeitsmeditationen wird als Möglichkeit thematisiert, um ein mögliches „Ausbrennen“ zu vermeiden. In diesem Zusammenhang wird das MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn (2013) vorgestellt, welches auf die Reduktion von Stressbelastungen durch eine achtsame Haltung abzielt.

Daran anknüpfend wird die Übung „Bodyscan“ angeleitet. Diese Übung ist eine Körperreise, die zugleich der inneren Entschleunigung dient. Ziel ist das Erreichen einer maximalen körperlichen Tiefenentspannung, sodass Stress und Sorgen bei jedem Ausatmen geringer werden. Dadurch können Distanz zu stressigen Alltagssituationen hergestellt und eigene Ressourcen für die Bewältigung dieser Situationen herausgearbeitet werden. Diese Übung kann in einer etwas längeren Variante auch auf der Internetseite der Techniker Krankenkasse (o.J.) aufgerufen werden und somit jederzeit eigenständig zu Hause oder unterwegs durchgeführt werden. Nach der Übung wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern durch gemeinsames Schweigen einige Minuten Zeit zur Verfügung gestellt, um mental wieder in den Raum zurückzufinden. Anschließend erhalten sie in der Reflexionsrunde die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen während der Meditation zu sprechen. Am Ende des fünften Gruppentreffens findet wie gewohnt die Feedbackrunde statt. Zudem werden die Hausaufgabenkarten ausgetauscht und das Handout ausgehändigt.

5.6 *Sechstes Gruppentreffen: Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit*

Im Mittelpunkt der sechsten Trainingseinheit steht die Frage, wie es gelingen kann, eine achtsame Haltung dauerhaft zu verinnerlichen und damit gleichsam eine spirituelle Basis für berufliches Handeln und Selbstfürsorge zu schaffen. Hierbei ist es wichtig, die Individualität von Achtsamkeit hervorzuheben. In diesem Zusammenhang werden einzelne Achtsamkeitsmeditationen im Hinblick auf den persönlichen Nutzen der Studierenden besprochen und wiederholt. Nach der Begrüßung und dem Joining wird daher die Achtsamkeitsübung „Gegenstände erfühlen“ erklärt und angeleitet. Diese Übung schult das bewusste Erfühlen und Spüren der Oberflächen von Gegenständen. Im Alltag werden Gegenstände oft als selbstverständlich angesehen, da sie zu den alltäglichen Gebrauchsgegenständen gehören. Daher trainiert diese Übung die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darin, ihre materielle Umwelt achtsamer zu erkunden. Der Fokus des ertastens liegt dabei auf dem Spüren des Materials. Anschließend folgt ein kurzer Input über die Möglichkeiten der Stressreduktion durch Achtsamkeitsmeditation. Dabei werden zentrale Gedanken des Salutogenese-Modells von Antonovsky (1997) und des transaktionalen Stressmodells von Lazarus (1984) erläutert. An dieser Stelle soll herausgearbeitet werden, dass Stress in hohem Maße von der eigenen subjektiven Wahrnehmung und kognitiven Verarbeitung abhängig ist. Durch diese Erkenntnis wird

den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nochmals vor Augen geführt, warum eine achtsame Haltung dem eigenen Stresserleben entgegenwirkt. Daher folgt auch die nächste Übung, bei der sich die Teilnehmenden bestimmte Situationen bewusst ins Gedächtnis rufen sollen, damit sie ihre Gefühle direkt wahrnehmen und deuten können.

Achtsamkeitsübung: „Blätter auf einem Fluss“

Suchen Sie sich einen angenehmen Platz im Raum und machen Sie es sich gemütlich. Versetzen Sie sich in eine gut erinnerbare Situation, in der Sie verärgert, verunsichert oder anders aufgeregt waren. Spüren Sie dabei bewusst, welche Körpersignale mit dem Gedanken an die ausgewählte Situation einhergehen. Legen sie nun die negativen und belastenden Gefühle und Gedanken mental auf einem Laubblatt ab. Danach wird das Blatt in einen Fluss gelegt und nimmt all die Belastungen mit sich.

Abb. 10: Achtsamkeitsübung „Blätter auf einem Fluss“ (Zarbock et al. 2019)

Diese Übung löst häufig eine befreiende Wirkung und ein warmes, wohlwollendes Körpergefühl aus, indem Belastungen und negative Gedanken davongetragen werden. Sie kann den Geist in einen Zustand der Ruhe und Achtsamkeit bringen. Bei der anschließenden Reflexion der Übung werden die neu gewonnenen Erkenntnisse in der Gruppe ausgetauscht. Danach erfolgt die Feedbackrunde und die Hausaufgabenkarten werden verteilt, sodass der kontinuierliche Prozess der praktischen Anwendung von Achtsamkeitsübungen weiterhin bewusst trainiert und aufrechterhalten werden kann.

5.7 Siebtes Gruppentreffen: Aufrechterhaltung der Achtsamkeit

In dieser Sitzung wird besprochen, wie die Studierenden die Achtsamkeitspraxis nach dem Abschluss des Gruppentrainings eigenständig weiterführen können. Es wird ihnen vermittelt, wie sie im Alltag positive Gefühle hervorrufen können, um das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Nach dem Besprechen der einzelnen Befindlichkeiten werden die Hausaufgabenkarten mit den formellen und informellen Achtsamkeitsübungen besprochen. Bei der Besprechung wird reflektiert, inwieweit sich die eigene Achtsamkeitspraxis im Verlauf der bisherigen Gruppentrainings verändert hat und ob einzelne Übungen bereits als festes Ritual in den Alltag integriert wurden. Im Anschluss wird die Übung „Skills-Koffer“ durchgeführt (vgl. Abb. 11). Diese Übung wurde im Rahmen der Konzeptentwicklung speziell zu dem Zweck entwickelt, mit den Teilnehmenden individuelle Handlungsstrategien zu entwickeln, um präventiv gegen Stress und Belastungen vorzugehen.



Reflexionsübung: „Skills-Koffer“

Legen Sie sich zwei lose Blanko-Blätter bereit und schreiben Sie auf eines der beiden Blätter alle Aktivitäten, die Sie in den letzten zwei Wochen durchgeführt haben. Auf das andere Blatt notieren Sie alle Gefühle der letzten zwei Wochen. Nachdem Sie das gemacht haben, schreiben Sie neben jeden Einfall, ob die durchgeführten Aktivitäten oder das Gefühl „notwendig“, also verbindlich oder „freiwillig“ waren und ob diese Aktivitäten oder Gefühle „positiv“, „neutral“ oder „negativ“ auf sie wirkten. Streichen Sie im nächsten Schritt die Aktivitäten und Gefühle durch, welche Sie als „notwendig“ gekennzeichnet haben. Dies erfolgt, um herauszuarbeiten, wie die positiven Gedanken und Aktivitäten in Zukunft erhöht werden können. Im dritten Schritt erarbeiten Sie mögliche Strategien, indem Sie die übrig gebliebenen Aktivitäten und Gefühlen umformulieren. Das soll Sie zukünftig dabei unterstützen, sich in belastenden Situationen daran zu erinnern, wie Sie ein positives Gefühl hervorrufen können oder welche Aktivitäten zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Der abS-Skills-Koffer kann durch weitere Skills jederzeit erweitert werden.

Abb. 11: Reflexionsübung „abS-Skills-Koffer“ (eigene Abbildung)

Im Anschluss daran erfolgen wie immer eine Reflexionsrunde und die abschließende Feedbackrunde. Im Rahmen der Feedbackrunde werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gefragt, ob es noch offenen Fragen gibt und ob sie sich für das achte (und damit letzte) Gruppentreffen die nochmalige Durchführung einer bereits bekannten Achtsamkeitsübung wünschen; ferner werden erneut Hausaufgabenkarten verteilt.

5.8 *Achtes Gruppentreffen: Resümee und Auswertung*

In der letzten Trainingseinheit soll den Studierenden noch einmal vor Augen geführt werden, welche Bedeutung eine achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge für sie persönlich hat. Es soll festgestellt werden, inwieweit es den einzelnen Teilnehmenden gelungen ist, eine achtsame Haltung für sich zu entwickeln. Zu Beginn wird nach dem Einfinden im Raum eine Befindlichkeitsrunde angeleitet. Im Rahmen des Joinings wird zudem noch einmal der abS-Skills-Koffer thematisiert. Es wird erfragt, ob die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach dem Ende der letzten Sitzung weitere Skills hinzugefügt haben. Daraufhin gibt die Leitungsperson einige Hinweise und Tipps zur nachhaltigen Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag. Es folgt eine Achtsamkeitsübung, die sich die Studierenden im siebten Gruppentreffen gewünscht hatten.

Alternativ besteht die Möglichkeit, eine Traumreise anzuleiten, die das achtsame Spüren der eigenen Sinne und Gefühle fördert und die Vorstellung von einem inneren „Krafttier“ anregt. Dieses Krafttier soll den Studierenden auch über das Grundlagentraining hinaus in schwierigen Zeiten oder belastenden Situationen Energie spenden. In der Übung sollen alle aktuellen Sorgen und negativen Gedanken mental auf ein kleines Schiff aus Gras gelegt und in das Wasser eines Baches gesetzt werden. Mit dieser Übung soll auch erreicht werden, dass die Studierenden das abS-Gruppentraining mit einem positiven Gefühl der Zuversicht abschließen.

Am Ende dieses Gruppentreffens erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Selbsteinschätzungsbogen, der inhaltlich an die letzte Sitzung anknüpft. Das Feedback sollte im Vergleich zu den vorherigen Gruppentreffen ausführlicher und strukturierter angeleitet werden. Dazu wird die Auswertungsmethode „Dartscheibe“ durchgeführt: Auf einem vorbereiteten Papierbogen ist eine Dartscheibe mit konzentrischen Kreisen und sechs Kreissegmenten zu erkennen. Die Studierenden können nun in diesen Segmenten sechs Fragen (z.B. „Wie wirksam haben Sie die Achtsamkeitsübungen empfunden?“) durch Klebepunkte bewerten oder durch Kreuze markieren. Die Speichen der Dartscheibe dienen dabei als Skala. Die Mitte steht für eine sehr positive bzw. zutreffende, die Ränder für eine negative bzw. nicht-zutreffende Bewertung. Die Studierenden sollten diese persönliche Auswertung in Ruhe, individuell und möglichst unbeeinflusst durch die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer oder die Leitungsperson vornehmen können. Erst im Anschluss daran erfolgt ein Feedback und eine gemeinsame Reflexion in der Gruppe. Dabei werden die Studierenden auch nach möglichen Verbesserungsvorschlägen im Hinblick auf künftige abS-Gruppentrainings gefragt. Zum Abschied erhält jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein Zertifikat für die regelmäßige Teilnahme und ein Handout mit einer Zusammenfassung aller im Gruppentraining behandelten Inhalte und der durchgeführten Übungen.

6 Evaluation des abS-Gruppentrainings

Ist das abS-Gruppentraining tatsächlich geeignet, Studierende zur Aneignung einer achtsamen Haltung anzuregen und zur regelmäßigen Achtsamkeitspraxis zu motivieren? Kann dadurch ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge substanziell verbessert werden? Um diese Fragen beantworten zu können, wurde am Ende des Pilotkurses eine Evaluation durchgeführt. Hierzu wurden die teilnehmenden Studierenden gebeten, in der ersten sowie in der letzten Sitzung des Trainings einen Selbsteinschätzungsbogen auszufüllen. Dieser umfasste elf geschlossene Fragen zum Ankreuzen sowie eine offene Frage für Anmerkungen und Kommentare. Ziel war es, wahrgenommene Veränderungen im Verlauf des Gruppentrainings hinsichtlich der eigenen achtsamen Haltung sowie der Fähigkeit zur Selbstfürsorge zu erfassen. Ferner sollte die Relevanz von Achtsamkeit und Selbstfürsorge für das Studium und die spätere Berufstätigkeit eingeschätzt werden. Außerdem wurden Strategien erfragt, die im Sinne von Selbstfürsorge praktiziert wurden. Der Selbsteinschätzungsbogen für die letzte Trainingseinheit umfasste zusätzlich eine Frage nach der eingeschätzten Veränderung hinsichtlich der eigenen Fähigkeit zur Achtsamkeit. Darüber hinaus wurde im Rahmen der Evaluation ein Protokollbogen entwickelt, auf dem die Leitungsperson im Anschluss an jede Trainingseinheit Beobachtungen und Erkenntnisse notieren konnte. Dabei wurden Beobachtungen zu den unterschiedlichen Bausteinen der Gruppentrainings (theoretischer Input, Meditationen, Übungen und Reflexionseinheiten) sowie zu gruppendynamischen und individuellen Prozessen festgehalten. Zusätzlich wurden die Reflexionsrunden der einzelnen Sitzungen zusammengefasst.

Als Fazit lässt sich zunächst festhalten, dass eine achtsame innere Haltung der Leitungsperson und die konstruktive Zusammenarbeit des Projektteams zentrale Voraussetzungen für die erfolgreiche Erprobung des abS-Gruppentrainings waren. Die Arbeits- und Zeitplanung der einzelnen Trainingseinheiten erwies sich insgesamt als realistisch und praktikabel. Generell erscheint es wichtig, die einzelnen Gruppentreffen nicht mit zu vielen Inhalten zu überfrachten, um individuell auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehen zu können und keinen Zeitdruck zu erzeugen. Aufgrund der bislang gesammelten Erfahrungen und der Rückmeldungen der Studierenden erscheint es möglich und sinnvoll, das Trainingskonzept von acht auf zehn Gruppentreffen zu erweitern.

Die theoretischen Einheiten wurden von den Teilnehmenden positiv aufgenommen. Sie zeigten sich interessiert, stellten Rückfragen zur Thematik und diskutierten auch kritisch miteinander. Dabei wurde beispielsweise besprochen, welchen Wert eine achtsame Haltung für jede Einzelne und jeden Einzelnen hat und wie diese Haltung langfristig erreicht werden kann. Der theoretische Input wurde von den Teilnehmenden auch hinsichtlich des

Verständnisses der Thematik als wertvoll beurteilt. Insbesondere wurde das Verhältnis und die Verknüpfung zwischen den theoretischen Einheiten und den praktischen Achtsamkeitsübungen positiv bewertet. Eine Teilnehmerin wurde durch das Training sogar inspiriert, in ihrer Praxisstelle Entspannungsübungen mit Jugendlichen durchzuführen, die sie durch die theoretischen Ausführungen besser argumentativ begründen konnte.

Die Auswertung des Fragebogens zeigte, dass die Studierenden vor dem Gruppentraining kaum Vorerfahrungen in Bezug auf das Thema Achtsamkeit gesammelt hatten. Dennoch ließen sie sich alle von Beginn an auf die Thematik und die Achtsamkeitsübungen ein. Ein wichtiger Faktor bei der Durchführung der Übungen war das aktuelle emotionale Befinden der Teilnehmenden. So konnten beispielsweise persönliche Krisen oder emotional aufgeladene Zustände das Einlassen auf die Übungen verhindern oder auch intensivieren. Im Hinblick auf die durchgeführten Meditationen berichteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass sie durch die Übungen im Alltag leichter abschalten, entspannen und zu sich selbst finden konnten. Sie gaben an, dass sie nach einzelnen Übungen sowie im Anschluss an die Trainingseinheiten ihren Körper, ihren Atem und ihre Gefühle bewusster wahrnahmen, eine innere Ruhe spürten und sich ausgeglichener fühlten. Außerdem konnten die Studierenden für sich herausfinden, welche Übungen für sie passend sind und welche sie zukünftig weiterhin praktizieren wollten. Bei einigen Übungen zeigte sich, dass diese nicht von allen Studierenden gleichermaßen passend und wirksam beurteilt wurden. An dieser Stelle wurde deutlich, wie wichtig das Sammeln von eigenen Erfahrungen bei der Meditationspraxis ist. Denn bei der Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag und der Entwicklung einer achtsamen Haltung ist es notwendig, für sich selbst einen individuell passenden Rahmen zu finden.

Weiterhin zeigte die Auswertung der Evaluationsfragebögen, dass die Studierenden ihre Konzentrationsfähigkeit nach dem abS-Gruppentraining als verbessert beurteilten. Diese Selbsteinschätzung wurde durch die Beobachtungen der Leitungspersonen bestätigt. Die Studierenden konnten im Verlauf des Kurses zunehmend länger in einem meditativen Zustand verweilen und sich auf sich selbst und ihre eigenen Wahrnehmungen konzentrieren. In den ersten beiden Einheiten waren die Übungen mit einer Länge von maximal zehn Minuten für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer ideal. Nach Aussagen der Studierenden machten sie während der Trainingseinheiten die Erfahrung, dass die eigenen Gedanken bei der Durchführung der einzelnen Übungen abschweifen können und dass eine Meditation einer ausgeprägten Konzentrationsfähigkeit bedarf. Außerdem stellten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fest, dass ruhiges und unbewegtes Sitzen bei den Meditationen Übung benötigt. In der letzten Sitzung war die Achtsamkeitspraxis der Teilnehmenden schon so weit geschult, dass eine 40-minütige Meditation möglich war. An dieser Stelle waren die ersten Schritte zur Entwicklung einer achtsamen Haltung deutlich

beobachtbar. Je länger die einzelnen Übungen andauerten, desto intensiver wurden diese von den Teilnehmenden erlebt. Allerdings fiel es einigen der Studierenden schwer, nach einer längeren Übung das Erlebte zu reflektieren, da sie noch sehr mit ihrer eigenen Wahrnehmung, Gedanken und Gefühlen beschäftigt waren. Dieser Zustand des völligen In-sich-Verweilens, den einige Studierende im Anschluss an Übungen beschrieben, zeigt den Prozess der Entwicklung einer achtsamen Haltung besonders einprägsam.

Die bisherigen Erfahrungen mit dem abS-Gruppentraining zeigen, dass eine ernsthafte und wirksame Erarbeitung des Themas „Selbstfürsorge“ in dem Maße möglich ist, in dem die Studierenden Vertrauen in der Gruppe erleben und dadurch in der Lage sind, sich zu öffnen. Wenn sich die Gruppendynamik positiv entwickelt, können die Studierenden zunehmend über wichtige private und persönliche Themen sprechen. Zudem können sie sich gegenseitig anregen und gegenseitig dabei unterstützen, geeignete Strategien für ihren individuellen Umgang mit Stress und Belastungen zu entwickeln. Um eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe zu gewährleisten, sind eine konstante Gruppenzusammensetzung und eine kontinuierliche Teilnahme wichtig. An dem durchgeführten Pilotkurs nahmen sieben Studierende teil, wovon fast immer fünf bis sechs anwesend waren. Auch in den Feedbackgesprächen meldeten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Gruppentrainings eine angenehme und vertrauensvolle Stimmung untereinander zurück. Dabei gaben sie den Hinweis, dass eine längere und sorgfältige Gestaltung der Kennenlernphase hilfreich für eine starke Vertrauensbasis in der Gruppe sei.

Bei der Auswertung der Evaluationsfragebögen zeigte sich auch, dass sich die Bewertung von Achtsamkeit im Verlauf des Gruppenprogramms deutlich veränderte. Abb. 12 zeigt, dass die Studierenden die Fähigkeit zur Selbstfürsorge am Ende des Kurses als deutlich relevanter für ihre Berufstätigkeit einschätzten als zu Beginn. Zu beachten ist auch, dass die Fähigkeit zur Selbstfürsorge von keiner Person als „nicht relevant“ bewertet wurde, weder zu Beginn noch am Ende des Kurses.

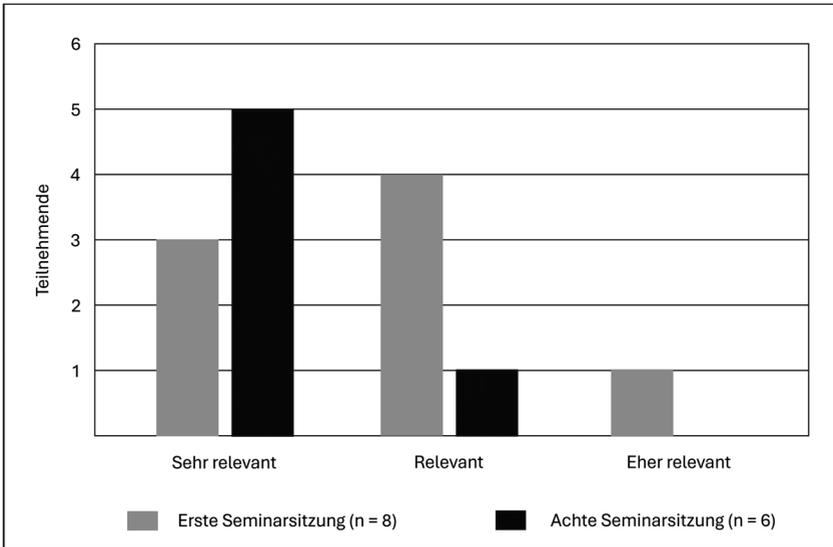


Abb. 12: Eingeschätzte Relevanz der Selbstfürsorge im Kursverlauf (eigene Abbildung)

Im Hinblick auf Stressbewältigungs- und Entlastungsstrategien gaben die Studierenden zu Beginn des Trainings an, dass sie sich vor allem Freiräume schaffen, um abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Insbesondere Freizeitaktivitäten wie Sport, Lesen, Musik hören, aber auch Gespräche mit vertrauten Menschen sowie eine strukturierte Arbeitsplanung wurden von den Studierenden als Strategien der Selbstfürsorge angegeben. Im Verlauf des Gruppentrainings gelang es den Studierenden, sich Achtsamkeit als weitere Quelle der Selbstfürsorge zu erschließen. Zum Teil wurden dabei sehr intensive persönliche Reflektionsprozessen angestoßen. Eine Teilnehmerin berichtete in der letzten Sitzung, dass sie sich durch das abS-Gruppentraining zum ersten Mal ernsthaft mit ihrer eigenen Selbstfürsorge beschäftigt habe. Sie sei nun besser in der Lage, körperliche Warnsignale wahrzunehmen und räume sich längere Regenerationszeiten für Erholung und Genesung ein. Die Teilnehmenden berichteten außerdem, die im Kurs durchgeführten Übungen und die Hausaufgabenkarten seien hilfreich für die Entwicklung einer zunehmenden Achtsamkeit im Alltag gewesen. Sie äußerten, im Durchschnitt ruhiger, entspannter und dankbarer als vor dem Kurs zu sein. Ferner berichteten sie, dass sie Ereignisse sowie Alltagstätigkeiten bewusster wahrnahmen und wertschätzen. Zudem achteten sie mehr auf sich selbst, reduzierten gezielter ihr Stressniveau und konnten somit neue Energie gewinnen, um belastende Situationen erfolgreich zu bewältigen. Auch die persönlichen Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und

Teilnehmer bestätigten die positive Veränderung ihrer Fähigkeit zur Selbstfürsorge sowie die zunehmende Verinnerlichung einer achtsamen Haltung.

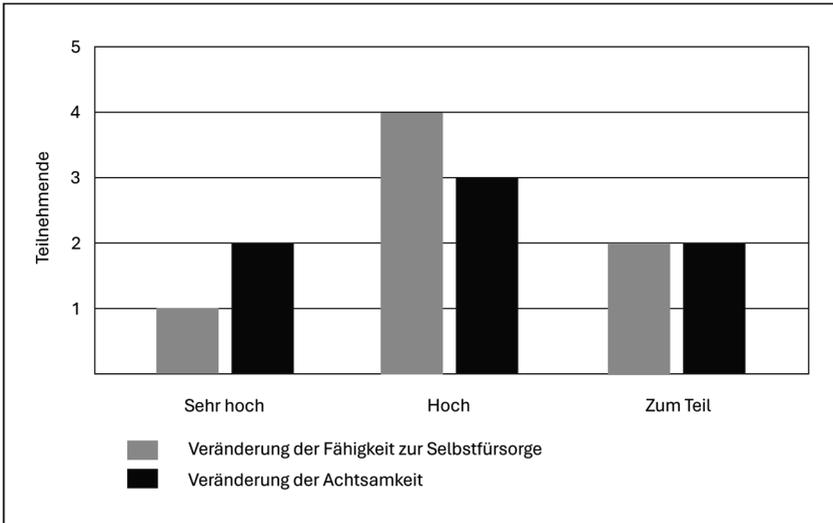


Abb. 13: Veränderung der Fähigkeit zur Selbstfürsorge und der Achtsamkeit (eigene Abbildung)

Wie Abb. 13 zeigt, schätzten fünf Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Ausmaß der Veränderungen am Ende des Trainings als sehr hoch oder hoch ein. Zudem zeigte sich, dass diese Veränderung einen positiven Trend aufweist. Aufschlussreich ist auch der Vergleich der Selbsteinschätzungen vor und nach dem abS-Gruppentraining (vgl. Tab. 1). Hier wurden die Studierenden gebeten, ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit und zur Selbstfürsorge anhand von Schulnoten zu bewerten (1= sehr gut, 6= schlecht). Beim Vergleich der Skalenmittelwerte zeigten sich positive Veränderungen bei allen fünf Komponenten der Achtsamkeit im Sinne von Zarbock et al. (2019). Hervorzuheben ist dabei insbesondere die Veränderung bezüglich des Items „Nicht Bewerten“, da diese Fähigkeit nach dem *transaktionalen Stressmodell* (Lazarus/Folkman 1984) eine bedeutsame Rolle bei der Bewältigung von „hausgemachten“ Stressbelastungen spielt, welche durch (ungünstige) subjektive Bewertungen entstehen.

Auch die generelle Einschätzung der eigenen Achtsamkeit sowie der Fähigkeit zur eigenen Selbstfürsorge verbesserte sich im Kursverlauf deutlich.

Tab. 1: Selbsteinschätzung der Studierenden vor und nach dem abS-Gruppentraining (Mittelwerte; in Klammern die Standardabweichungen)

Selbsteinschätzung bezüglich...	1. Sitzung (n=9)	8. Sitzung (n=7)
Fünf Komponenten der Achtsamkeit		
(1) Konzentration	3,00 (0,67)	2,57 (0,73)
(2) Beobachten	4,22 (1,47)	3,29 (1,03)
(3) Benennen	2,89 (1,45)	2,14 (0,99)
(4) Nicht Bewerten	4,22 (1,55)	2,71 (1,03)
(5) Nicht Reagieren	3,89 (0,74)	3,00 (0,76)
Achtsamkeit allgemein	3,89 (1,10)	3,00 (0,93)
Fähigkeit zur Selbstfürsorge	3,11 (1,24)	2,07 (0,70)

Die berichteten Veränderungen wurden von den Studierenden vor allem auf die Übungen sowie auf ihre persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit zurückgeführt. Die deutlichsten Effekte zeigten sich unmittelbar nach der Durchführung der Übungen. Die meisten Studierenden äußerten den Wunsch und die Absicht, Achtsamkeitsübungen auch nach dem Ende des abS-Gruppentrainings zu praktizieren. Allerdings beurteilten sie die langfristige Integration der Meditationspraxis in ihren Alltag auch als eher schwierig. An dieser Stelle wäre es interessant, die mittel- und langfristige Aufrechterhaltung der Achtsamkeitspraxis in einer Follow-Up-Studie zu untersuchen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Studierenden die Gruppentreffen als eine „Oase der Ruhe“ in ihrem Alltag erlebten und wertschätzten. Insbesondere durch das ausgewogene Verhältnis zwischen theoretischen Einheiten und praktischen Übungen konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen ersten Zugang zu ihrer persönlichen, achtsamen Haltung im Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt erfahren und diese reflektieren. Dabei stellten sich erste Effekte der Achtsamkeitsmeditation ein. Bestimmte Situationen und Ereignisse sowie damit einhergehende Gefühle konnten durch die Übungen achtsamer und wertschätzender wahrgenommen werden.

7 **Ausblick**

Wie Jungbauer und Stelling (2024, in diesem Band) herausgearbeitet haben, ist Achtsamkeit im Kontext von Psychotherapie und Beratung in doppelter Hinsicht bedeutsam: Zum einen ist Achtsamkeit ein therapeutisch wirksames Konzept für viele Klientinnen und Klienten. Zum anderen ist Achtsamkeit als therapeutische bzw. beraterische Haltung ein wichtiges spirituelles Fundament für den professionellen Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen. In diesem Sinne weisen auch Beuthel et al. (2014) darauf hin, dass eine spirituelle achtsame Haltung zwei Funktionen beinhaltet: Erstens stellt eine achtsame Haltung eine Ressource der eigenen Selbstfürsorge im Umgang mit beruflichen, psychischen Belastungen dar (Harrer/Weiss 2016; Zito/Martin 2020). Gerade im Berufsfeld der Sozialen Arbeit sind berufliche Belastungen und psychischer Stress besonders hoch. Deshalb können durch eine achtsame Haltung Belastungen wirksamer bewältigt und Bedürfnisse des Körpers und des Geistes besser wahrgenommen werden. Zudem wirkt eine Meditation sehr beruhigend und kann neue Energien freisetzen, die vorher eventuell nicht bewusst festgestellt wurden. Zweitens beeinflusst eine solche Haltung nicht nur den Umgang mit sich selbst, sondern auch den Umgang mit anderen Menschen und der Umwelt. Achtsamkeit kann sich demnach auch in einer authentischen, wertschätzenden und akzeptierenden Beziehungsgestaltung niederschlagen. Spiritualität und Achtsamkeit stellen in diesem Sinne wichtige Ressourcen für helfende Berufe dar.

Durch Trainingskonzepte, wie dem im vorliegenden Kapitel beschriebenen abS-Gruppentraining, können Studierende der Sozialen Arbeit bereits im Studium eine achtsame Haltung entwickeln und erweitern. Dadurch werden die Studierenden nicht nur in Bezug zur eigenen Selbstfürsorge sensibilisiert, sondern auch im Umgang mit ihren zukünftigen Klientinnen und Klienten. An dieser Stelle ist allerdings kritisch zu fragen, ob dieser spirituellen Kompetenz im Studium der Sozialen Arbeit bisher genügend Beachtung geschenkt wird. Wünschenswert wäre es u.E., vorhandene Lehrangebote zu den Themen Spiritualität, Achtsamkeit und Selbstfürsorge deutlich auszubauen. Auch Studierende anderer Fachrichtungen (z.B. Erziehungswissenschaft, Psychologie, Medizin) könnten zweifellos von dem Programm profitieren. Darüber hinaus erscheint es möglich und sinnvoll, das abS-Gruppentraining nicht nur für Studierende, sondern auch für praktisch tätige Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter anzubieten. Bei dieser Zielgruppe könnte z.B. noch stärker auf handlungsfeldspezifische Belastungen und Stressoren eingegangen werden, um Handlungsstrategien im Sinne einer achtsamen und spirituellen Haltung zu entwickeln.

Literatur

- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese-zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- Dinkel, S. (2016): Hochsensibel durch den Tag. Raus aus der Reiz-Überflutung. Gelasen durch alle Alltagssituationen. Hannover: Humboldt.
- Fiedler, C./Plank, H. (2016): Stressmanagement – So beugen Sie dem Burnout vor! München: Verlag C. H. Beck oHG.
- Freise, J./Khorchide, M. (2017): Bedeutung der Spiritualität im Christentum und Islam für die Soziale Arbeit. In: Dhiman, L./Rettig, H. (Hrsg.): Spiritualität und Religion: Perspektiven für die Soziale Arbeit. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 16-42.
- Harrer, M.E./Weiss, H. (2016): Wirkfaktoren der Achtsamkeit – wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Hochuli Freund, U./Hug, S. (2017): Sinnerleben – Spiritualität – Religion und die Aufgabe der Sozialen Arbeit. In: Dhiman, L./Rettig, H. (Hrsg.): Spiritualität und Religion: Perspektiven für die Soziale Arbeit. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 43-69.
- Jungbauer, J./Stelling, K. (2024): Achtsamkeit in Psychotherapie und Beratung: Ein Weg zu spirituellem Wachstum und seelischer Gesundheit. In: Krockauer, R./Jungbauer, J. (Hrsg.): Spiritualität und Selbstsorge. Impulse für Gesundheits- und Sozialberufe. Opladen: Verlag Barbara Budrich, S. 58-80.
- Kabat-Zinn, J. (2013): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knaur.
- Kirch, D. (2011): Handbuch Stressbewältigung. Lernen Sie in fünf Schritten, den Tiger zu zähmen. Murnau am Staffelsee: Mankau Verlag. 2. überarbeitete Aufl.
- Kleinschmidt, C. (2013): Kein Stress mit dem Stress. Handeln, bevor der Job krank macht. <https://bit.ly/2IqGVSt> [Zugriff: 29.09.2017].
- Kuschel, H. (2016): Achtsamkeit. In: Frey, D. (Hrsg.): Psychologie der Werte. Heidelberg: Springer, S. 13-24.
- Lazarus, R./Folkman, S. (1984): Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
- Schug, S. (2016): Therapie-Tools Achtsamkeit – Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Weinheim/Basel: Beltz.
- Techniker Krankenkasse (TK) (o.J.): Body Scan zum Download. <https://bit.ly/2L8WArB> [Zugriff: 09.04.2018].
- Wetzel, S. (2011): Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Erwachen – buddhistische Perspektiven. In: Reddemann, L. (Hrsg.): Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie. Stuttgart: Kohlhammer, S. 39-51.
- Zarbock, G./Ammann, A./Ringer, S. (2019): Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater. Weinheim/Basel: Beltz. 2. Aufl.
- Zito, D. & Martin, E. (2020): Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe. Weinheim: Beltz Juventa.

Verantwortung für die (spirituelle) Selbstsorge als Perspektive von Führungskräften in der Pflege und in der Sozialen Arbeit.

Johannes Mertens & Rainer Krockauer

In den Diskursen der Hospiz- und Palliativarbeit greift die Beschäftigung mit „Spiritualität“ auf eine langjährige interdisziplinäre Tradition zurück. Besonders auf der organisationalen Ebene im Sozial- und Gesundheitswesen und in den damit verbundenen interdisziplinären Fragestellungen wird vermehrt nach offenen, nicht allein religionsbezogenen Spiritualitätskonzepten in einer neuen Form gefragt. Die Erfahrungsräume für die Selbstsorge von Mitarbeitenden in Pflege und Sozialer Arbeit können im Horizont superdiverser, post-säkularer Gesellschaften einerseits als angespannt beschrieben werden, andererseits finden sich dort auch innovative Lösungswege, besonders in der Sorge von Führungskräften um die Selbstsorge ihrer Mitarbeitenden, auch im spirituellen Sinne. Grundlage des nachfolgenden Beitrags ist eine im Rahmen eines Transferforschungsprojekts von beiden Autoren verantwortete Interview-Studie mit ausgewählten Führungskräften der Sozialen Arbeit und Pflege der stationären bzw. ambulanten Altenhilfe. Diese untersuchte auch den Stellenwert von Selbstsorge bzw. spiritueller Selbstsorge in der professionellen Begleitung am Lebensende. In der Reflexion der Interviews mit den Führungskräften zeigt sich eine Pluralität von offenen Spiritualitätsverständnissen. Im Ensemble von Wertbindungen, Orientierungsdirektiven und Handlungsimpulsen ist ferner deutlich eine Sorgepraxis des achtsamen Umgangs mit sich und anderen zu erkennen.

1 Einleitung: Wozu Spiritualität?

Die folgenden Überlegungen entstammen einem fortlaufenden interdisziplinären, kollegial-partizipativen Erkunden und Nachdenken über Spiritualität im Sozial- und Gesundheitswesen, dem ein besonderer Fokus auf hospizlich-palliative Kontexte zu Grunde liegt. Eine Verortung in hospizlich-palliativen Diskursen verweist auf eine Umgangsform mit dem Begriff der Spiritualität, die nicht mit einer definitorisch abgeschlossenen, durchdeklinierten Bestimmung von Spiritualität dienen kann oder möchte. Das Offenhalten einer einheitlichen Definition verweist aber auf gewisse Aspekte dieser notwendigen Offenheit,

welche sich grundsätzlich für eine innere Erfahrung und Verbundenheit sowie für die Haltung, den inneren Geist und das persönlichen Suchen nach Sinngebung eines Menschen interessiert (Bucher 2007: 56). Dem liegt das Verständnis einer anthropologischen Universalie zugrunde, Ausdruck der Suche des Menschen, sinngeliebt den Erfahrungen des Lebens und darin insbesondere auch existentiellen Bedrohungen zu begegnen. Im Diskurs beispielsweise über Soziale Arbeit am Lebensende umfasst für Maria Wasner die spirituelle Dimension

„folglich Sinn- und Wertfragen des Daseins (Sinn), die Erfahrung der Ganzheit der Welt in ihrer Verbundenheit mit der eigenen Existenz (Persönlichkeitsentwicklung), der Einbindung in eine Gemeinschaft (Beziehung) und der Integration des Heiligen, Größeren oder Unerklärlichen ins eigene Leben (Transzendenz)“ (Wasner 2022: 372).

Die genuine Veranlagung des Menschen, als dasjenige Lebewesen, das sich zu dem macht, als was es sich verstanden hat, und sich dabei immer an etwas abarbeitet, was es gerade nicht positiv auf den Begriff bringen kann (Feige 2022: 12), führt in den angespannten gesellschaftlichen Kontexten der Pflege und Sozialen Arbeit auf organisationaler Ebene gegenwärtig zu stark herausfordernden Situationen. Für sie kann die Sorge um spirituelle Selbstsorge *ein* Teil gelingender Lösungsstrategien auf der Ebene von Führungshandeln sein. Diese Annahme kann in der Beschreibung des Hintergrunds angespannter Kontexte, Organisationen und Personen deutlich gemacht werden (vgl. 2).

Die Betrachtung der zahlreichen Varianten von Religion und Spiritualität im postsäkularisierten und kulturell pluralen Alltag hospizlich-palliativer Begleitungen (Paal 2021) führt zu facettenreichen Variationen einer Verbundenheit in Selbst- und Weltverhältnissen, die sich in Sorgeorganisationen in Wechselwirkungen zwischen personalen, strukturellen und kulturellen Ebenen sowie im Blick auf unterschiedliche Dimensionen von Leiblichkeit, Sprache, Zeit und Raum aufzeigen lassen. Im Zuge dessen kommt insbesondere der Organisationskultur und dem dafür maßgeblich erfolgskritischen Handeln von Führungskräften eine besondere Relevanz zu.

Im Blick darauf wurde in der dem Beitrag zugrundeliegenden Interview-Studie methodisch durch halbstandardisierte Interviews mit ausgewählten Leitungskräften aus der Pflege und Sozialen Arbeit in hospizlich-palliativen Einrichtungen der Altenhilfe eine feldinterne Handlungsexpertise (Froschauer/Lueger 2003: 52f.) zu erörtern versucht (vgl. 3). In der Reflexion der leitenden Fragestellung nach dem Stellenwert von Spiritualität in der professionellen Begleitung am Lebensende treten insbesondere moralisch herausfordernde Entscheidungsprozesse im Alltag der Professionellen in den Vordergrund. Darin lässt sich eine Option erkennen, im nach wie vor weitgehend auf Versorgung und Reparatur ausgerichteten Programmcode eines abgepufferten bis abgestumpften Selbst im Sozial- und Gesundheitswesen andere Zieldimensionen von Heilung zu artikulieren. In der Reflexion der Gespräche mit den

Leitungskräften zeigt sich eine Pluralität von offenen Spiritualitätsbegriffen, die sich über diese abstrakte Ebene hinaus in der Relevanz eines Ensembles aus Wertbindung und Orientierungsdirektiven zu einer Sorgepraxis der Achtsamkeit erörtern lassen. Sie sind eine offene Grundlage zur konkreten Gestaltung bestimmter Handlungspulse (vgl. 4).

Ein offener und pluraler Geist der Palliativ- und Hospizarbeit wird schließlich als Ressource diskutiert, die es den Organisationen ermöglicht, die Mitarbeiter*innen authentisch in einer verbindenden Bezogenheit zu adressieren. Gemeinsam getragen wird die je individuell anders zu beantwortende Frage, wie dafür Sorge getragen werden kann, spirituell wach zu sein und zu bleiben. Dazu ist eine kontinuierliche Reflexion im klinischen Alltag der Hospizarbeit, gerade aufgrund einer nicht normierten Bestimmung von Spiritualität, von besonderer Bedeutung (vgl. 5).

2 Hintergrund: Angespannte Kontexte, Organisationen und Sorgende

In der gegenwärtigen Diskussion um Sozial- und Gesundheitsberufe im gesellschaftlichen Kontext der Pflege stellen sich immer auch entscheidende, zivilisatorisch bedeutsame Fragen. In der Pflege drängen sich Fragen der Würde und Demütigung sowie Fragen nach der Gestaltung eines gelingenden Lebensendes auf. Darin ist zu bilanzieren, wie es um die Orientierungsmaxime des gesellschaftlichen Miteinanders steht. Auch in hospizlich-palliativen Kontexten ist von Auswirkungen einer superdiversen Gesellschaft auf vielfacher Ebene zu sprechen: „im Hinblick auf Religionszugehörigkeit, ethnische Herkunft, Alter, gender und race, aber auch auf habituelle Diversität“ (El-Mafaalani 2023: 27). Nicht nur aus einem spirituellen oder religiösen Ansinnen muss die qualitative Skalierung der Gestaltung des Lebensendes sich insbesondere im Lichte des spätmodernen Menschenbildes in der Gestalt einer Sakralität der Person (Joas 2011: 81f.) verantworten können.

Die aktuelle Situation in Einrichtungen der Sozial- und Gesundheitsberufe ist von multiplen negativen Einflussfaktoren geprägt. Professionelle Pflege und Soziale Arbeit sind mit der gefährlichen Kombination von körperlicher und emotionaler Beanspruchung bis hin zu Erschöpfung sowie einer erschwerenden Vereinbarkeit von Arbeitszeitplanung und Privatleben konfrontiert. Prognosen bzgl. der zukünftigen Versorgungslandschaft weisen auf weitere, erschwerte Entwicklungen hin. Es ist davon auszugehen, dass sich der vorhandene Pflegenotstand und der Fachkräftemangel der Sozialen Arbeit weiter verschärfen werden und mit Gefahren der De-Professionalisierung einhergehen können (vgl. Holleder 2023; Rothgang et al. 2020; Meyer 2019).

Demografisch betrachtet werden in den kommenden Jahren viele erfahrene Fachkräfte der geburtenstarken Jahrgänge in eine Verrentung übergehen und aus dem Beruf ausscheiden. Für Kontexte der Langzeitpflege reichen sowohl die migrationssoziologisch erwartbaren Wandlungseffekte sowie die pflegemigrationspolitisch programmatisch angestrebten Entwicklungen zur Anwerbung und Gewinnung von internationalen Fachkräften auch in den optimistischen Berechnungen als quantitative Lösungswege nicht aus. Ganz zu schweigen von einer inhaltlich-ethischen Reflexion der in mehrfacher Hinsicht zu kritisierenden Präsuppositionen derartiger Externalisierungsbestrebungen (vgl. Lessenich 2018: 107–110), denen teils ein ‚postkoloniales Nichtwissen‘ (Mills 2021) anhaftet.

Das Ausscheiden von Fachkräften aufgrund von Erschöpfungszuständen oder beruflicher Unzufriedenheit verschärft diese Punkte, auch wenn die konkreten empirischen Entwicklungen sich weniger eindeutig darstellen als es der mediale Diskurs suggeriert (MAGS 2023: 115f.; Kahl/Bauknecht 2023: 218f.; Holleder 2023: 247). Klar ist, dass weiterhin relevante makropolitische Steuerungsmöglichkeiten anzubringen sind, wie beispielsweise in einem Aufbrechen des Wettbewerbsparadigmas im Pflegesektor (Borutta 2020: 105). Gleichzeitig sind für professionelle Sorgekräfte insbesondere die konkreten, lokalen Lebens- und Arbeitsbedingungen der Organisationen maßgebliche Faktoren des Leidens oder Aufblühens. Selbst derartig kurze Skizzierungen verdeutlichen, dass die Herausforderung eines humangerechten Fortschritts (Schulz-Nieswandt 2023: 63) im Sozial- und Gesundheitswesen nicht lediglich eine quantitative ist.

Anhand des Forschungsbegriffs *moral distress* (vgl. exemplarisch Jameton 1993) lässt sich unschwer nachweisen, dass diese Problemstellung nicht erst im Zusammenhang mit der Corona Pandemie relevant wird, sondern bereits seit Jahrzehnten systemimmanente Gründe kritisch zu hinterfragen sind. Dabei ist *moralischer Distress* eine psychologische Reaktion auf externe und interne Faktoren moralisch herausfordernder Situationen. Sie sind beispielsweise durch moralische Zwänge oder moralische Konflikte, oder beides, gekennzeichnet. Wahrgenommene moralische Unerwünschtheit ist eine Gesamtheit von emotionalen Reaktionen auf ethisch belastende Situationen, wobei *moralischer Stress* entstehen kann, wenn das moralische Handlungsvermögen kompromittiert ist und moralisches Unbehagen bei erschwerter moralischen Handlungsvermögen auftritt. Das Phänomen *moralischer Unsicherheit* und *Ungewissheit der Sorgenden* verweist auf den genuine Zusammenhang des menschlichen Vermögens und Bedürfnisses zu Sinnstiftung, Selbstaktivierung und (Selbst)Transzendenz (Tugendhat 2010: 194). Darin können einerseits schützende und stärkende Kraftquellen und Hoffnungsressourcen liegen (Krockauer 2018), zugleich stellen sie aber auch ein enormes persönliches Belastungspotenzial für Kontexte im Sozial- und Gesundheitswesen dar. *Sorgequalität* ist nicht allein durch *Versorgung* zu erreichen.

Die hier skizzierten Entwicklungstendenzen sind vielfältig und in mehrfacher Hinsicht dramatisch. Es müssen entsprechend Antworten auf unterschiedlichen Ebenen gefunden werden. Ebenfalls können sie nicht auf einzelne Subjekte abgewälzt werden, wie es beispielsweise bei Kompetenzanforderungen an Fachkräfte in einem missverstandenen Begriff von Resilienz der Fall ist. Neben den Handlungen auf der (berufs-)politischen Ebene, mit der Zielsetzung strukturverbessernder Maßnahmen, ist die Ebene der Organisation von besonderer Bedeutung. Hier kommt es darauf an, wie die Operationalisierung von Konzepten und Verfahrensweisen der Organisationsethik zur Rahmung der professionellen Beziehungsgestaltung zwischen Adressat*innen und Professionellen gestaltet wird. Für den Bereich der stationären Altenhilfe/Langzeitpflege wird von Klie et al. eine weitgehende Sprachlosigkeit zu ethischen Fragen scharf kritisiert. In dieser Sprachlosigkeit zeigt sich für sie eine Unkultur, welche sich im verordneten oder auch verdrängenden Schweigen in den Einrichtungen als Abstumpfen gegenüber Adressat*innen und Kolleg*innen äußert. „Das cool-out-Syndrom ist ein weit verbreitetes, aber weitgehend unbearbeitetes Problem in der Profession und den Einrichtungen“ (Klie/Remmers/Manzeschke 2021: 27).

Mit Denktechniken systemischer Ansätze und systemischer Sozialer Arbeit treten die dynamischen Erhaltungstendenzen derartiger Syndrome oder Zustände in den Fokus. Zur Sicherung eines Mindestmaßes an Basiskompetenz und Sprachfähigkeit der Mitarbeitenden zielen systemische Ansätze auf die kommunikativen Routinen der Handlungspraxis - und somit um die Bande auf Organisationskultur - zur Bearbeitung derartiger Phänomene (Simon 2004: 36–40). Eine kritische Integration von Spiritualität sowie der Suche nach Sinn und Orientierung erlebt innerhalb der Managementpraxis und auch in Forschungsarbeiten eine zunehmende Beachtung. Zudem ist im Sozial- und Gesundheitswesen eine rege Auseinandersetzung mit Spiritualität, u.a. im Spiritual Care Diskurs zu verzeichnen, welche sich stärker auf die Bedürfnisse der Adressat*innen fokussiert (vgl. exemplarisch Altman/Neal/Mayrhofer 2022). Um zentrale Anliegen moralisch relevanter Dimensionen in bestimmten Alltagssituationen der Langzeitpflege überhaupt erst wahrnehmen und artikulieren zu können, müssen Möglichkeiten gewonnen werden, diesen Belastungen Raum zu geben. Das konkrete Handeln von Führungskräften und die organisationalen Konzepte zu einer problemmerkennenden und lösungsorientierten Managementkultur sind demzufolge erfolgskritisch.

3 Die Interview-Studie: Methodisches Vorgehen und Stichprobe

Als Transferreferent hat der Erstautor am ethnografisch orientierten Transferforschungsprojekt Versorgungsbrücken verantwortlich mitgewirkt, welches u.a. die Gestaltung von Lernorten und Reflexionsräumen zu Spiritualität in der Palliativ- und Hospizarbeit forschend begleitete (Feeser-Lichterfeld et al. 2022). Dort konnten für den Gestaltungsspielraum von Führungskräften Wechselwirkungen zwischen personalen, strukturellen und kulturellen Ebenen sowie unterschiedlichen Dimensionen von Leiblichkeit, Sprache, Zeit und Raum herausgestellt werden (Mertens 2022: 242). Um mehr über die Einstellungen und Haltungen von Führungskräften zur Bedeutung von Spiritualität zu erfahren, wurden zusätzlich im Jahr 2022 N=6 Interviews geführt. Die Gesprächspartner*innen setzen sich zusammen aus drei Einrichtungsleitungen in der stationären Langzeitpflege, einer Pflegedienstleitung in der stationären Langzeitpflege, einer Pflegedienstleitung in einem ambulanten Palliativdienst sowie einer Einrichtungsleitung in einer Tagespflege. Berufsbiografisch gehören zwei Leitungskräfte der Profession der Sozialen Arbeit an, zwei Leitungskräfte der Profession der Pflege. Weiter sind zwei Leitungskräfte sowohl professionell in der Sozialen Arbeit als auch in der Pflege ausgebildet. Die Stichprobe unterliegt einer wesentlichen Limitation, welche sich einerseits aus der geringen Anzahl der Teilnehmenden ergibt und die Generalisierbarkeit der Ergebnisse beeinträchtigt. Eine Repräsentativität wird in diesem Sinne nicht beansprucht. Zusätzlich limitierend ist die Tatsache zu bewerten, dass alle interviewten Personen in einer kirchlichen Trägerschaft angestellt sind, welches eine bestimmte Art von Homogenität dieser Gruppe auszeichnet, deren spezifische Ansichten und Erfahrungen nicht notwendigerweise auf Personen außerhalb dieser spezifischen institutionellen und konfessionellen Zugehörigkeit übertragbar sind.

Die Gespräche wurden mit Hilfe eines halbstrukturierten Leitfadens gestaltet. Als Themenschwerpunkte wurden die Bedeutung von Spiritualität für das eigene berufliche Handeln sowie mögliche Gefährdungen und Belastungen, aber auch Motivationen, Ermächtigungs- und Ermöglichungsräumen der Mitarbeitenden in der Begleitung von pflegebedürftigen Menschen und ihren Zugehörigen gesetzt. Alle Interviews wurden mit einem Voice Recorder digital aufgezeichnet sowie während der Gespräche Begleitnotizen erstellt, um beispielsweise nonverbale Zustimmungsausdrücke wie Kopfnicken, Lachen o.ä. festzuhalten. Die Aufnahmen wurden mehrfach abgehört und transkribiert. Alle im Text zitierten Aussagen wurden neben inhaltlichen Gesichtspunkten auch danach ausgewählt, dass sich aus forschungsethischer Perspektive möglichst keine Rückschlüsse auf Personen oder Einrichtungen schließen lassen können.

Der Auswertungsprozess erfolgte in Passung zur geschilderten Ausgangslage und Stichprobe in Orientierung an den methodischen Vorgaben der induktiven und deduktiven Erhebungsschritte der Thematischen Analyse (Braun/Clarke 2006). Die Zielsetzung der Thematischen Analyse ist eine empirisch gestützte Deutung mit tieferem Sinn zu gewinnen. Die Entwicklung einer übergeordneten, verifizierbaren Theorie wird dabei nicht angestrebt. Zur intersubjektiven und interdisziplinären Validierung der wiederkehrenden Muster und Hauptaspekte, die in den gesammelten Daten identifiziert wurden, gestaltete der Erstautor ein regelmäßiges Forschungskolloquium mit dem Forschungsteam im Transferforschungsprojekt. In diesem Rahmen wurden die gesammelten Ergebnisse überprüft und diskutiert (Strauss/ Corbin/Strauss 2010). Für die Auswertung nach der Thematischen Analyse wurden wiederkehrende Themen aus den Daten als Muster extrahiert und zu abstrakteren Konzepten entwickelt. Im Folgenden werden die zentralen Themenfelder der Auswertung dargestellt. Zur Veranschaulichung der Ergebnisse werden an einigen Stellen illustrative, besonders kontrastreiche Zitate aus den Interviews hervorheben.

4 Auswertung: Verantwortung für die (spirituelle) Selbstsorge als Perspektive von Leitungskräften

Pflege und Soziale Arbeit sind angesichts ihres Ermöglichungsbestrebens einer bejahenswerten, relativ autonomen und relational bezogenen Lebensführung in krisenhaften Lebensphasen und / oder begrenzter Lebenszeit immer schon mit Sinnfragen konfrontiert. In den hier vorgestellten Gesprächen mit Leitungskräften aus Pflege und Sozialer Arbeit wurde nach den Grundlagen für propagierte Haltungen im Umgang mit Sinnfragen im beruflichen Alltag gefragt sowie der Stellenwert von Spiritualität und spiritueller Selbstsorge in der Palliativ- und Hospizarbeit erörtert. Dabei kristallisierten sich drei Hauptstränge heraus:

- (1) *Spiritualitätsbegriff und Wertbindung*, welche sich anhand der Unterthemen vom Selbstanspruch einer Fürsorgeverpflichtung gegenüber der Mitarbeitenden als kollegiale Dienstgemeinschaft, des impliziten Halts und der Form eines offenen, einladenden Verständnisses von Spiritualität zusammenfügen. Der Strang um die Thematik von
- (2) *Sinnerleben und Orientierungsdirektiven* bildet sich aus anwendungsorientierten Wahrnehmungen und Orientierungen im Horizont einer universalistischen Ethik. Spiritualität wird hier im achtsamen Erleben der Alltagshandlungen reflektiert, welches auch einen

Zugang zum Verständnis von spirituellem Schmerz ermöglicht.
Schließlich weisen

- (3) *Handlungsimpulse* auf konkrete Umsetzungen von Wertbindung, Sinnerleben und Orientierungsdirektiven, beispielsweise in der Errichtung von (materiellen und immateriellen) Reflexionsräumen, der Gestaltung ethischer Prozessentscheidungen sowie weiterer struktureller und kultureller Verankerung von Spiritualität in organisationale Routinen.

4.1 *Spiritualitätsbegriff und Wertbindung*

Im hospizlichen Anliegen sind für die befragten Führungskräfte wichtige Erfahrungsgelände des Lebens immanent, an die sie glauben, die ihnen Halt und ein Anker in unruhigen Zeiten sind sowie sich in Handlungen der Achtsamkeit für sich selbst und Andere äußern und ihnen Sinn und Orientierung geben. Sie thematisieren ein eigenes Verständnis von Spiritualität, welches auf einer Wertbindung in der Beziehung zum Selbst und der Welt fußt. Dabei zeigen sich auf einer abstrakteren Ebene Verbindungen von individuellen Zugängen, die nicht notwendig individualistisch verkürzt werden, da ihre Authentizität auf eine zwischenmenschliche Begegnung abzielt. Problemlösungen werden im Außen gesucht und treten zugleich im Modus des im-Beziehung-Sein auf, im Sinne einer Selbsttranszendenz und Selbstermächtigung.

Also ich würde mich schon als spirituell einordnen, ja, ich sag' immer, wichtig ist, dass man an irgendwas glaubt, auch wenn man an nichts glaubt. Aber man muss halt wirklich auch dahinterstehen, weil ich glaube, wenn man so ganz in, ja, an, an nichts glaubt, finde ich, ist es immer schwierig. [Pause von 5 s] So und also 'n, 'n speziellen, also dass ich jetzt religiös bin, würde ich jetzt so nicht von mir behaupten. Also eher spirituell, auch so 'n bisschen esoterisch angehaucht so. [...] #00:07:02-3# L04: Ja, Sachen, die, die mir Kraft geben, so, ne, also was mich ausmacht, ja, wo ich Kraft draus schöpfe. (Interview 04, Pflegedienstleiterin eines spezialisierten ambulanten Palliativpflegedienstes)

Neben den Errungenschaften der Entwicklungen zu einer erhöhten individuellen Freiheit in religiösen und/oder spirituellen Bindungen (Pollack 2020: 355) existieren nach wie vor bekannterweise massive Schattenseiten, von selbstausbeuterischen Optimierungstechniken bis hin zu Gewalthandlungen und Machtmissbrauch in spirituellen und sexuellen Missbrauchstaten (Sander 2021: 194; Vogd 2019: 120). Ob sich eine, wie in der Sequenz aufgeworfene, Gleichsetzung zwischen Esoterik und Spiritualität intellektuell redlich aufrechterhalten lässt, kann durchaus angezweifelt werden. Eine Gestaltwerdung sozialer Miteinanderfreiheit etwa, in Form einer spirituellen Wachheit in relationaler Selbstbestimmung, wäre nach Wagner deutlich von Esoterik abzugrenzen

(Wagner 2019: 23–40). Mindestens drei wesentliche Unterschiede zwischen Esoterik und Spiritualität sind für Wagner grundlegend: Während 1) nur wenige Menschen esoterisches Wissen besitzen oder esoterischen Zirkeln angehören, ist jeder Mensch im Besitz seiner eigenen Spiritualität. Im Besitz seiner eigenen Spiritualität als Fähigkeit, ist 2) jeder Mensch in der Lage, Dingen Bedeutung zu geben, über die er frei verfügt und zur Lebensbewältigung einsetzen kann, indem er sie selbst entwickelt und entsprechend seinen Lebenssituationen und Bedürfnissen gestaltet. Esoterisches Wissen dagegen wird von einigen wenigen Meistern oder Gurus kontrolliert und darf indes nicht hinterfragt werden. Ein weiterer Differenzierungspunkt besteht 3) darin, dass spirituelles Wissen grundsätzlich jedem offen steht, in der Regel intuitiv leicht verständlich ist und einer rationalen Durchdringung standhalten kann. Dagegen äußert sich esoterisches Wissen als geheim und oft schwer verständlich.

Trotz des Bemühens um eine Klärung ist die begriffliche Unschärfe des Spiritualitäts-Konzepts in der Praxis nicht nur ein Problem, sondern auch ein Vorteil, welches sich ebenfalls anhand einiger Interviewaussagen der Führungskräfte in einer generellen Offenheit kontrastiert, die zugleich nicht in einer Beliebigkeit mündet.

Spiritualität, Religiosität ist mir persönlich sehr, sehr wichtig. Ich bin 'n sehr, sehr gläubiger Mensch. Nicht unbedingt ein kirchengläubiger Mensch, also organisationsverbunden, aber ich bin 'n sehr gläubiger Mensch [...] Und es ist so, dass ich 'n Mensch bin, der in seinem Leben im wahrsten Sinne des Wortes mit, mit großem Gottvertrauen durch diese Welt gegangen ist. Alles, was mir passiert ist, Gut-, im Guten wie im Schlechten, hab' ich wirklich vor dem Hintergrund, ja, leben können, tragen können. (Interview 01, Einrichtungsleiter einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

Wie in Menkes Überlegungen zur Theorie der Befreiung formulieren derartige mit Religion verbundene Modelle einer spirituellen Lebensführung „eine grundlegende Einsicht, ohne die der Begriff der Befreiung schlechterdings nicht gedacht werden kann“ (Menke 2022: 567). Der Akt der befreienden Subjektivierung geschieht nicht nur durch eine Anrede von außen. Den Weg des Lebens im Guten wie im Schlechten tragen zu können, führt in dieser Interviewsequenz über die Welt und dem Selbst zur Rückbindung an die Transzendenz. Diese Wertbindung basiert auf einer Bezugnahme, dessen Pol, der den Bezug aufnimmt und präsentiert, jenseits der intentional-sachlichen Erfahrung bleibt. Es ist eine menschliche Erfahrung außerhalb unseres Horizonts, in Form einer abwesenden Präsenz (Leidhold 2008: 30).

Ja, also Religion ist für mich ein, ein Begriff, der, der ist jetzt nicht so sehr mit Gefühl besetzt, sondern, sondern eher so, so etwas sachlich Erklärendes. Der Glaube ist für mich einfach was ganz Wichtiges, wo, wo auch das Gefühl auch anfängt. Für mich ist das auch da wieder total klasse, dass ich in einer Einrichtung arbeiten darf, wo der Glaube so gelebt wird, weil ich selber auch 'n sehr gläubiger Mensch bin. [...] Und da kommen wir zur Spiritualität. Das ist so,

die, es gibt so 'ne, so 'ne Spiritualität, die hier, die hier, manchmal denkt man so, der Heilige Geist ist hier unterwegs [lachend], aber so im, im positiven Sinne, also so, so ganz, ganz friedlich und man fühlt sich da recht, glaub' ich, sehr geborgen. Und wenn ich's jetzt nochmal so auf mich beziehe, ich versuch' meinen Glauben auch zu leben und kann das einfach auch hier bei der Arbeit, das ist total toll. Und Spiritualität ist, ist im Grunde, das ist für mich, was den Glauben füllt, was es ausmacht, das Herz, das, ja, was, was man dabei fühlt, wenn man, wenn man glaubt sozusagen. Ganz platt gesagt. (Interview 03, Pflegedienstleiterin einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

Wie bereits oben angesprochen, enden die Spiritualitätsbegriffe in Form der abwesenden Präsenz nicht beim individuierten, einzelnen Subjekt, sondern be-greifen sich in einer relationalen Subjektivität. In den Spiritualitätsverständ-nissen artikulieren sich mit Blick auf die berufliche Einbettung der Leitungskräfte Selbstansprüche wie den der Verantwortung für die Ermöglichung einer (organisational-lokalen) sozialen Freiheit der, in der christlich geprägten Ter-minologie, Dienstgemeinschaft gegenüber.

Also unser Leitbild ist ja, „du bist kostbar in unseren Augen“. Das, finde ich, ist hier im Haus auch ganz deutlich zu spüren in der Gemeinschaft untereinander, aber auch den Angestellten gegenüber. Das merkt man schon sehr, die, ich sag jetzt einfach mal die christliche Nächstenliebe. Also das, man ist hier sehr gut untereinander, also man merkt halt, wie aufgefangen man hier im Haus auch wird, wenn man zum Beispiel Kollegen mittragen möchte, die in einer privaten Notsituation sind, dass man da wirklich Verständnis vom Arbeitgeber hat. Also da wird wirklich jeder mit seinen Problemen und Sorgen getragen. (Interview 02, Einrichtungsleiter einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

Ein achtsamer Umgang im Verständnis der Bezogenheit des Menschen als Bindungswesen, entgegen einer kalten Rollenverengung, wird in den folgen-den Sequenzen mit Blick auf die Bedeutung der Wertbindung des Begriffsver-ständnis im Alltag veranschaulicht.

Also zum einen glaub' ich, gibt es, wird dieser, dieser spirituelle Hintergrund, die Werte, die dahinterstehen, das, die Wertschätzung, das Umgehen mit, mit Menschen, wird auch im Umgang mit den Mitarbeitenden deutlich. Und das spüren die Mitarbeiter, also ich auch, eigentlich jeden Tag hier im Haus, dass es 'ne ganz besondere Atmosphäre ist. (Interview 03, Pflegedienstleiterin einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

Es ist tatsächlich so, dass es immer wieder, also wir versuchen, sowohl Bewo-hner wie Mitarbeiter oder alle, die mit uns zu tun haben, sehr individuell, denen sehr individuell zu begegnen. Es gibt die unterschiedlichsten Geschichten. Wir haben, ich denk' jetzt ganz gezielt an eine Kollegin, die in 'ner schweren Tren-nungsphase lebt, die mich angesprochen hat. Ich denk' da an eine Kollegin, die 'nen schwerkranken Mann hat, die mich angesprochen hat, ich denk' an einen Kollegen, der selber schwer erkrankt ist. (Interview 01, Einrichtungsleiter einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

4.2 *Sinnerleben und Orientierungsdirektive*

Wahrnehmung und Achtsamkeit sind ein Ausgangspunkt für Spiritualität (Ott 2021). Die spezifischen Verständnisse von Spiritualität, ob explizit persönlich ausformuliert, im Leitbild der Organisation repräsentiert, oder implizit, in individueller Integration in die berufliche Rolle und Führungshaltung, prägen das Sinnerleben einer suchenden und deutenden Orientierungsdirektive im Alltagshandeln der Leitungskräfte.

Ja, also ich, für meine, für die Arbeit, die ich mache, brauche ich das Gespür, wie es den Menschen geht. Und deswegen versuch' ich, möglichst oft und jeden Tag auch in Verbindung zu sein. Dabei merk' ich 'ne ganz tiefgehende Spiritualität, aber 'ne sehr unterschiedliche. (Interview 03, Pflegedienstleiterin einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

In den Gesprächen legen die Leitungskräfte großen Wert auf Aspekte der Pluralität und Diversität, gerade auch unter Reflexion der eigenen christlichen Werte und Unternehmensgeschichte. Die moderne Idee der Würde und die von Joas beschriebene Sakralisierung der Person (Joas 2011: 85) entstehen ideengeschichtlich in einem von religionsungebundenen und mit Religion verbundenen Weltanschauungen getragenen Prozess, erfahrungsgesättigter Überzeugungen aus subjektiver Evidenz und affektiver Intensität, „in dem jedes einzelne menschliche Wesen mehr und mehr und in immer stärker motivierender und sensibilisierender Weise als heilig angesehen und dieses Verständnis im Recht institutionalisiert wurde“ (ebd.: 18).

Die Idee der Würde und die Sakralität der Person sind das Ergebnis eines spezifischen Sakralisierungsprozesses innerhalb säkularisierter, ausdifferenzierter Gesellschaftsformen, welcher nicht mit einer Subtraktion von religiös-spirituellen Gehalten aus dem Bereich der Vernunft zu missverstehen ist (Söder 2013: 18). Die Sakralität der Person trägt das moderne Freiheitsverständnis entlang dem Telos eines Strebens nach der Entfaltung der Persönlichkeit über den gesamten Lebenslauf. Aus ihrer christlichen Trägerschaft heraus reflektieren die Leitungskräfte dies sehr bewusst und formulieren mitunter daraus einen progressiven Anspruch an Diversitätssensibilität entgegen einer Dominanzkultur (El-Mafaalani 2018: 233f.).

Was sehr, sehr schön ist, dass wir 'ne hohe Toleranz haben, was unterschiedliche Religionen, was unterschiedliche Kulturen angeht. Also ich hab' letztes Mal gezählt, wir haben tatsächlich 42 verschiedene Nationalitäten im Haus und das, das ist 'ne tolle Geschichte. Und wenn es um, um Themen geht, als wir damals zum Beispiel diese, wir nennen es Ehrensache, wir haben so 'n, so 'n Wertekodex entwickelt bei uns im Haus. Was ist uns wichtig, was verbindet uns im Haus. Da war auch die Frage der Religiosität und wie offen da über unterschiedliche Religionen erzählt wurde, wie offen da aber auch, obwohl ich dabei war, erzählt wurde-, „also, ehrlich gesagt, Kirche, ich weiß nicht, wann ich das letzte Mal in der Kirche war, ne. Trotzdem glaub' ich, 'n gläubiger

Mensch zu sein, aber Kirche, das ist es nicht.“ Das ist ja normalerweise nicht das, was man vermutet, was gesagt wird, wenn da ‘n Chef bei ist, das heißt ist ‘n großes Vertrauen im Haus, es ist ‘ne große Offenheit im Haus. Und es ist tatsächlich so, dass, ja, das würde ich sogar sagen alle, allen bewusst ist, dass sie in ‘nem christlichen Haus arbeiten. Und das auch bejahen, mit dem Wissen aber auch mit meiner eigenen Religion mich da wiederzufinden, ja, bestimmte Dinge anders zu sehen und anders sehen zu dürfen. Und das finde ich großartig. (Interview 01, Einrichtungsleiter einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

Manche Lesende mag die aufzählende Formulierung ‚der verschiedenen Nationalitäten im Haus‘ leicht befremden. Im Kontext der Gespräche jedoch lässt sich deutlich herleiten, wie es für die Leitungskräfte eine bestimmte, nachhaltige Orientierungsdirektive ist, sich proaktiv darum zu kümmern, die individuellen Bedürfnisse aller Mitglieder der Organisation möglichst gut zu kennen und insbesondere die bestehende kulturelle Diversität respektvoll zu berücksichtigen. Aus der Beschäftigung mit ihrer eigenen Spiritualität und dem Verhältnis eines breiten, undogmatischen Begriffskonzepts von Spiritualität am Arbeitsplatz heraus charakterisieren sie damit im Sinne von Tronto gute Sorgorganisationen (Tronto 2013: 155–168). Für Tronto stehen dabei die Tugenden fürsorglicher Organisationen im Vordergrund, die Räume schaffen, die sensibel und reflektiert mit bestehenden Machtstrukturen und -fragen umgehen. Diese Organisationen fördern ein pluralistisches, vielschichtiges und partizipatives Vorgehen und organisieren sich transparent und eindeutig mit dem Ziel, kollektive Ziele zu verfolgen. Tronto hebt besonders hervor, dass Organisationen besser verstanden werden können, wenn man sie im Kontext notwendiger, integrierender Konflikte und ihrer Lösungspotenziale betrachtet.

Es ist das Trägerleitbild, wo wir dann auch unser Pflegeleitbild nach gemeinsam entwickelt haben mit dem ganzen Team und das spürt das Team auch. Also das denke ich, dass die schon auch merken, dass sie in allem immer mitgetragen werden und in ihren Sorgen auch zu uns kommen können. (Interview 02, Einrichtungsleiter einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

Eine aktive und offene Herangehensweise an Konflikte und Perspektivendifferenzen stellen für Margalit ein zentrales Element zum Schutz der Würde der Persönlichkeit in anständigen, zeitgemäßen Institutionen dar. Übertragen auf Organisationen basiert demnach solide Sorgearbeit auf der Idee, dass in ihr identitätsstiftende Gruppen und Lebensformen existieren können, die nicht nur vereinbar sind, sondern sogar grundsätzlich miteinander konkurrieren können. Dies fördert eine komplexe Vernunft, die Kritik anregt, ohne zu demütigen (Margalit 2012: 175–207). Für die Nutzer*innen übt die Qualität der Gestaltung der Organisationskultur und professionellen Beziehungsgestaltung einen großen Einfluss auf die psychologischen und existenziellen bedeutsamen Entwicklungsprozesse am Lebensende aus (Kruse 2021: 293). Am Lebensende geht es demnach nicht allein um Behandlung oder gar Effizienz. Es benötigt eine Haltung der achtsamen Präsenz, des professionellen Zuhörens. Auch

wenn Behandlungsverläufe als Fallprozesse gesteuert werden müssen, so muss dies in einer Form der sorgenden Verständigung geschehen. Es geht „eben nicht um die Funktion, sondern um die Haltung der Absichtslosigkeit, deutlicher der möglichen Ergebnislosigkeit. Die Haltung des Zuhörenden wird gespeist von einer ‚Ethik des Zuhörens‘, die durch eine ‚Passivität der Geduld‘ charakterisiert ist“ (Heller/Schuchter 2018: 105). Derartige Anforderungen und Handlungsmaximen beschreibt die Leitungskraft einer Tagespflege. Im Vergleich zu stationären Einrichtungen ist sie zwar quantitativ mit relativ gutem Spielraum an zeitlichen Ressourcen aller Mitarbeiter*innen ausgestattet, jedoch führt dies ohne qualitativ-konzeptionelle Steuerung nicht automatisch zu besserer Qualität der Begleitungen.

Ja, das sind so kleine Gespräche, also so nichts Großes, bei Krisen bin ich natürlich auch da, aber eher so in, im Kleinen. Man muss aber sagen, dass bei uns als Überbau jeder Mitarbeiter sich jederzeit die, die Zeit nehmen kann und den Freiraum nehmen kann, sich mit dem Gast zurückziehen und zu sagen, so, ich muss mal mit ihm reden, und dann springt irgendein anderer Kollege in der Gruppenarbeit ein. Und das wird auch gemacht, also die, die Gäste suchen sich ihre Mitarbeiter, also die Mitarbeiter schon selber aus, was ja auch gut ist, ne, ja. (Interview 06, Einrichtungsleiterin einer Tagespflegeeinrichtung)

Insbesondere in den Reflexionen über Fälle in der gerontopsychiatrischen und palliativen Sorge wird deutlich, wie sehr die Sorgenden gelegentlich mit ihrer spirituellen Motivation ringen. In ihren Schilderungen nehmen sie oft sowohl ihre eigenen Bedürfnisse nach gelingenden, auf die Betroffenen ausgerichteten Sorgebeziehungen wahr, als auch die Realität einer oft kaum überwindbaren Arbeitsdichte. Diese Arbeitsbelastung macht es ihnen unmöglich, den eigenen Ansprüchen an eine qualitativ hochwertige Sorge und der Berücksichtigung der spirituellen Bedürfnisse ihrer Patient*innen und Bewohner*innen in vollem Umfang gerecht zu werden. Insbesondere während der Corona-Pandemie haben sich Erlebnisse gehäuft, die auf spirituelle Belastungen, moralischen Stress (Fantus et al. 2017) und Erfahrungen der Entfremdung im Sinne einer Beziehung der Beziehungslosigkeit (Jaeggi 2022: 301; Rosa 2019: 716) hinweisen.

Corona ist wie so ‘n Brennglas in vielen Zusammenhängen und natürlich auch bei uns, beim Team, also bei, bei den Teammitgliedern und bei der Arbeit allgemein. Ich hab‘ eben schon davon gesprochen, dass es so ‘ne, so ‘ne Müdigkeit im Team gibt, dass, dass Gemeinschaft zu kurz gekommen is über die letzten anderthalb Jahre, die wir jetzt wiederbeleben müssen. Es gibt einen hohen Bedarf zu schauen, wie geht man mit Situationen um, weil bei, bei so einem großen Team, wir haben glaub ich 38 Leute, empfinden Menschen Situationen unterschiedlich, beurteilen sie unterschiedlich und wir müssen dann daraus dann einen einheitlichen Weg entwickeln. Das führt manchmal zu Konflikten, auch da muss wieder gesorgt werden, muss wieder geguckt werden. [...] Wir merken gerade eine Müdigkeit im Team und wir merken gerade, dass das Team

Unterstützung gerade braucht. (Interview 03, Pflegedienstleiterin einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

Auf der Ebene der Organisationen werden die Symptome u.a. durch eine anhaltende und zunehmende Durchkapitalisierung des Pflegemarkts, insbesondere in den Erschwernissen konstant hoher Arbeitsverdichtung, Personalfluktuations- und Fachkräftemangel konkret erfahrbar. Analog sehen Wils und Maurer aus einer resonanztheoretischen Perspektive den Bedarf in der Altenhilfe, „bei allen Prozessen einer effizienter sein wollenden Pflege immer auch der Entwicklung von Prozessen, die auf den ersten Blick gar nicht effizient sind“ (Wils/Maurer 2019: 178).

4.3 *Handlungsimpulse*

Anhand der Anspannung zwischen Effizienzanforderungen des Pflegemarktes einerseits und notwendigerweise nicht-effizienten, unverzweckten grundlegenden Anforderungen der sozial interaktiven Prozesse einer professionellen Beziehungsgestaltung andererseits, lassen sich exemplarisch die in der Dialektik des gesellschaftlichen Fortschritts immanenten Gefährdungen aufzeigen. Die kaum irritierbaren Verständnisse einer ökonomisch-technischen Leitorientierung der instrumentellen Verdinglichungen im Gesundheitswesen (Brandenburg 2022) lassen ästhetische und symbolische Gehalte des personalen Erlebnisses und die kulturelle Grammatik sozialfigurativer Prozesse, in denen die Subjekte eingewoben sind, außer Acht. Jene instrumentellen Verdinglichungen spiegeln Taylors Konzept der Geisteshaltung eines abgepufferten Selbst. Man ist zugleich „ziemlich gefeit gegen alles, was über die Welt des Menschen hinausginge; doch andererseits hat man das Gefühl, gerade durch die Sicherheit gewährende Abgeschlossenheit könne etwas ausgesperrt werden“ (Taylor 2012: 515). In ihr vergegenwärtigt sich die Erkenntnis, dass unsere Vergangenheit sich in der Gegenwart niedergeschlagen hat und wir dazu verurteilt sind, uns selbst zu verkennen, solange wir außerstande sind, die eigene Herkunft angemessenen darzustellen. Aber nicht nur mit Blick auf die Adressat*innen zeigen sich die Leitungskräfte in der Wahrung dessen besorgt. Bezüglich der Mitarbeitenden suchen sie nach Möglichkeiten, dem abgepufferten Selbst des Gesundheitswesens entgegenzuwirken.

Wenn man jetzt auf den Mitarbeiter selbst auch schaut, dann versuchen wir tatsächlich auch Seelsorge zu betreiben, für die Mitarbeiter im Wortsinn, ne, für die Seele zu sorgen, indem wir wirklich bei, bei allen Dingen, die die Mitarbeiter da beschäftigen, sei es privat, sei es, sei es untereinander, sei es mit den Bewohnern, dass wir da mit denen ins Gespräch gehen, also wir sind sehr, sehr viel mit denen im Gespräch. Und wir haben jetzt gemerkt, Corona hat müde gemacht, wir, wir merken, dass dieser, dieser Umbruch hier für die Mitarbeiter Sorgen bereitet, und da versuchen wir eben aufzufangen, mitzugehen und, und

zu gucken, was, was ist dran. [...] Wir haben letzstens 'ne Teambesprechung gehabt, wo es keine inhaltlichen Themen ging, gab, sondern nur, wie geht es dem Team, ne, also wirklich einmal zu schauen, was ist im Team, im Team los? (Interview 03, Pflegedienstleiterin einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

Die Leitungskräfte thematisieren Fragen danach, wie es für sie und ihre Mitarbeiter*innen möglich ist, spirituell achtsam zu bleiben und selbst dafür Sorge zu tragen, spirituell wach zu sein und bleiben zu können. Exemplarisch kann dies in der Reflexion zur Abwägungspraxis von Management-Entscheidungen veranschaulicht werden, indem Spiritualität und Glaube das rationale Weltbild nicht in Frage stellen, sondern um ein zusätzliches ‚Aspekte-Sehen‘ bereichern können (Sass 2022: 54f.).

Ja, es ist mir aber tatsächlich in, in, im letzten Jahr einfach nochmal bewusster geworden. Also ich bin 'n gläubiger Mensch, das ja, aber ich muss ganz ehrlich sagen, so viel Raum hab' ich mir selber nicht gelassen mit diesem Thema. Wie gesagt, deswegen hab' ich auch grad nochmal die Verbindung gezogen, von mir werden andere Dinge erwartet, von mir werden ja in der Leitungsfunktion andere Dinge erwartet. Natürlich soll ich im, im Rahmen der katholischen Stiftung hier auch handeln, aber das steht manchmal auch entgegen einer Wirtschaftlichkeit, ja, in, in verschiedenen Situationen. Und das ist mir einfach im letzten Jahr auch nochmal bewusster geworden und, ja, hat dann sicherlich auch die Arbeit hier nochmal geprägt. Das kann ich, glaub' ich, so sagen, ja. (Interview 05, Einrichtungsleiterin einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

Das Spirituelle versteht sich in dieser Interviewaussage wie bei Tugendhat als eine Dimension, die mehr als Aufgabe denn als Tatbestand zum menschlichen Leben als solchem gehört (Tugendhat 2012: 173). Die Errichtung von Reflexionsräumen für Spiritualität und die Moderation von ethischen Prozessentscheidungen wird von den Leitungskräften als zentraler Handlungsimpuls ihres spirituell basierten Führungsverständnis angesehen, der auch eine Quelle für begründete Kritik und kritischer Innovation ist.

Ich glaube, wir-, Pflege braucht immer mal wieder Bewusstmachen der eigenen Situation. Das hat Pflege nicht gelernt oder nicht so in dem Ausmaß gelernt, wie es sein müsste, und deswegen tut das gut, über sich selbst nachzudenken, über seinen eigenen Alltag. [...] Wir müssen aber auch selber noch viel, viel mehr machen. Pflege muss sagen wie geht's der Pflege. [...] Uns geht's hier noch relativ gut, das möchten wir behalten, aber es geht vielen Einrichtungen in Deutschland nicht gut, es geht den Mitarbeitern nicht gut und ich glaube, dass, da muss, da geht's ums Bewusstwerden. (Interview 03, Pflegedienstleiterin einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

Aus dieser Haltung einer individuellen Bezogenheit auf Werte und Sinndeutungen zum Leben und Zusammenleben richtet sich der care-ethische Handlungsimpuls im Alltag. Anhand der Skalierung zur Verkörperung existenzieller Dimensionen und anthropologischer Universalien der Quellen des Selbst- und Weltverhältnisses wird die instrumentelle Verkürzung der sozialen

Interaktionsformen in Sozialarbeit und Pflege zu warenförmigen Dienstleistungskatalogen stark hinterfragt.

Ja, ich mein' in dieser Zeit haben wir ja jetzt tatsächlich auch diese Stelle geschaffen, der Seelsorge, ne, also ist ja aus dem Bedarf heraus entstanden letztendlich. Und haben ja auch 'n Weg gefunden, wie wir's finanziert bekommen. Also man kann es einfach, in 'nem normalen stationären Setting kriegt man's nicht unter. Das ist sehr, sehr traurig, ne. (Interview 05, Einrichtungsleiterin einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

Also wir haben jetzt ganz konkret, das ist aber jetzt auch, sehr speziell, auch im Bereich der Palliativversorgung, ich hab' jetzt 'n Qualitätszirkel palliative Begleitung gegründet, wo wir zwei Kolleginnen aus der intensiven Langzeitpflege haben, zwei Kolleginnen, die im Hospiz arbeiten und mit einem Stellenanteil die gesundheitliche Versorgungsplanung sicherstellen, die haben die Weiterbildung Palliative Care gemacht. Von jedem Wohnbereich hab' ich eine Mitarbeiterin aus unterschiedlichen Berufsgruppen geholt, die alle drei diese Palliativ-Weiterbildung gemacht haben. Ich selber bin darin und wir haben noch 'ne Kollegin, die 'n ambulanten hospizlichen Begleitedienst installiert hat mit Ehrenamtlern, die sind im Haus. Und auch vor dem Hintergrund, und wir haben uns jetzt in, im zweiten Treffen entschieden, tatsächlich auch die externen Pastor XY und Seelsorgerin XY einzuladen, als Gäste. (Interview 01, Einrichtungsleiter einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

Die Erkenntnis der eigenen Endlichkeit steht für die Führungskräfte als Orientierung für eine bewusste Lebensführung. Dabei thematisieren sie die Herausforderung einer Balance zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Beschleunigung und Entschleunigung, die für die eigene spirituelle Selbstsorge und Lebensqualität grundlegend ist. Anhand der eigenen Ansprüche thematisieren sie einen Maßstab der eigenen Handlungen bezüglich der Verantwortung für den Rahmen der spirituellen Selbstsorge der Mitarbeiter*innen und Adressat*innen. Im Fokus auf das Wesentliche, der in der Kultur der Organisation erfahrbar werden soll, resümieren die Führungskräfte einen Bedarf der Gestaltung auf struktureller Ebene, welche die Erhaltung von kleinen unverzweckten Handlungen in den Alltagsprozessen der Organisation lebendig halten kann.

Ich glaub', dass ich das gar nicht so groß denken muss, sondern es muss einfach die Gelegenheit da sein, die Zeit zu geben, um Gespräche zu führen, um, um wirklich Seelsorge auch zu betreiben. Das sind gar nicht unbedingt die großen Dinge, natürlich machen wir auch Supervision, natürlich gibt es auch Fortbildungen und wenn einzelne Mitarbeiter sich interessieren und möchten gerne 'ne Seelsorge-Fortbildung machen, auch hab' ich ja nicht Nein gesagt. Aber das, das ist es gar nicht, sondern einfach, dass ich sage, nehmen Sie sich die Zeit, um zur Ruhe zu kommen, nehmen Sie sich die Zeit, um auch mal sich hier in die Kapelle zu setzen oder sich neben Bewohner zu setzen, mit 'nem Bewohner gemeinsam dahin zu gehen oder auch alleine, nehmen Sie sich die Zeit des Gesprächs gerne auch mit mir. Das sind, glaub' ich, die Dinge, die letztendlich

den Mitarbeiter dann auch nochmal zur Ruhe führen, aber auch zu Gott führen, wenn man das so möchte. Ja, das ist es, mehr die Einfachheit als die großen Dinge. (Interview 05, Einrichtungsleiterin einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung)

5 Ausblick: Spirituelle Selbstsorge als Anker in unruhigen Zeiten

Für moderne hospizlich-palliative Kontexte ist ein religiös-humanistisches Menschenbild nicht zuletzt durch den Beitrag von Cicely Saunders, auf deren Arbeiten das total-pain Konzept fußt, von tiefgreifender Bedeutung. Dieses entstammt dezidiert ihrer Reflexion eines christlichen Menschenbildes (Saunders 1996: 313). Auch in den vorgestellten Interviews mit Führungskräften bieten Glaube und Spiritualität, in dieser undogmatischen, offenen und universalistischen Lesart, nicht nur ein Reservoir für Motivationsquellen, die das professionelle Handeln untermauern, sondern konstituieren ebenso ein spezifisches Ethos für Orientierungsdirektive und Handlungsimpulse in der Praxis, welches den Menschen als Einheit von Leib und Seele versteht. Diese anthropologisch fundierte Perspektive eröffnet die Möglichkeit, den Menschen beispielsweise aus einer religionsgebundenen Perspektive zu verstehen, wie durch das im Gottesglauben verankerte Motiv der Nächstenliebe (Krockauer 2023). Sie provoziert ferner zur Wahl bestimmter Optionen wie zum Beispiel gegen die Verdinglichung des Menschen und drängt schließlich dazu, Prioritäten zu ordnen sowie sich beispielsweise in der Orientierung an den Selbsthilfekräften der Adressat*innen und der Beachtung von Partizipation und Adhärenz in professionellen Begleitungen zu orientieren.

In den Interviews mit Leitungskräften aus der Pflege und Sozialen Arbeit zeigt sich ferner, wie durch eine moderierte, organisational-kollektiv entwickelte Reflexion der Spiritualitätskultur die ästhetische und symbolische Seite des Denkens und Handelns in der Sorgearbeit, sowohl für die Selbstsorge der Mitarbeiter*innen, wie auch in ihren Anwendungsformen für die Begleitung der Adressat*innen, aller Abpufferung zum Trotz, aufrechterhalten werden kann. Es ist die Förderung des Erzählens von Erleben und Erfahrungen der zwischenmenschlichen Kontakte in der Sorgearbeit, ohne direkten, technokratischen Verwertungsdruck, als eine Reflexions- und Gesprächskultur des gemeinsamen, transdisziplinären Überschreitens instrumenteller Denkmuster. In diesen offenen, alltäglichen Dimensionen und Auswirkungen von Spiritualität im Kontext der Sorgehandlungen bilden sie eine Resonanzachse (Rosa 2019: 73–75) und Sollbruchstelle eines sonst ungebrochenen, hochtemporalisierten Care-Alltags.

Spiritualität in der Pflege und Sozialen Arbeit sollte gepflegt werden. Die Kommunikation darüber sollte konkretes Ansehen erhalten, indem spirituelle Erfahrungen und Fragen offen angesprochen werden (können). Für die selektive Besonderheit in dieser Stichprobe ist es wichtig anzumerken, dass eine bestimmte Aufmerksamkeit auf eine spirituelle Umgangskultur zu lenken ist, welche angesichts der Vielfalt und Vieldeutigkeit von Spiritualität in einem superdiversen, postsäkularen Umfeld die konstruktiv-kreativen Beiträge christlich-kirchlicher Traditionen hervorzuheben und einzubringen vermag, ohne sich über andere Qualitäten des (allzu)menschlichen Aspekte-Sehens (Sass 2022) zu erheben. Für eine Organisation in kirchlicher Trägerschaft ist es notwendig, die Gedanken von H. Gärtner zu berücksichtigen, für den es darum geht, sicherzustellen, dass Ethik nicht zu einem Vermeidungsthema wird, sondern integraler Bestandteil des Evangeliums einer Organisation bleibt. Die Botschaft des christlichen Glaubens bildet die Grundlage und spirituelle Quelle ethischer Reflexionen für Organisationen in kirchlicher Trägerschaft, die als Orte beherzter Mitmenschlichkeit und Nächstenliebe dienen. Gärtner betont, dass das richtige und gute Leben und Handeln nicht unabhängig von der christlichen und jüdischen Offenbarung gedacht werden kann (Gärtner 2010: 57).

Spiritualität in Pflege und Sozialer Arbeit einen angemessenen Raum zu geben und bewusst Zeitressourcen für Reflexionsräume zu investieren, zeigt sich als besonders bedeutsam. Die Fähigkeit, moralische Belastungssituationen zu erkennen, zu reflektieren und einzuordnen, kann dazu beitragen, lösungsorientierte Perspektivwechsel zur Förderung von Entlastungsmöglichkeiten zu unterstützen. Dazu betonen Riedel und Thomas eindrucklich, dass das Fehlen organisationsethischer Reflexionsstrukturen zu moralischem Unbehagen, verfestigtem moralischem Stress, Handlungsunsicherheit oder Handlungsunfähigkeit führen kann. Die psychische Belastung kann sich aufstauen, die Gesundheit leide, und die situative Begleitungs-, Beratungs- und Versorgungsqualität wird zunehmend reduziert (Riedel/Heidenreich 2020: 160). Es wird deutlich, dass mögliche Einsparungen auf Kosten derartiger Reflexionsräume und Strukturen von Organisationen letztendlich mit untragbaren Konsequenzen verbunden sein können, denn:

„der Mensch kann nicht ohne Glauben leben. Die entscheidende Frage unserer eigenen und der kommenden Generation ist, ob dieser Glaube ein irrationaler Glaube an Führer, Maschinen oder Erfolg sein wird oder der auf dem Erlebnis unseres eigenen produktiven Tätigseins beruhende rationale Glaube an den Menschen“ (Fromm 1947: 230).

Literatur

- Altman, Y./Neal, J./Mayrhofer, W. (Hrsg.) (2022): *Workplace Spirituality: Making a Difference*. Berlin/Boston: De Gruyter.
- Borutta, M. (2020): „Wer ist denn nun für uns zuständig?“ – Systemimmanente Grenzen einer marktförmigen und organisationalen Pflege. In: Ketzer, R./Adam-Paf-frath, R./Borutta, M./Selge, K. (Hrsg.): *Ambulante Pflege in der modernen Gesellschaft: aktuelle Bestandsaufnahme und Zukunftsperspektiven*. Stuttgart: Kohlhammer, S. 77–119.
- Brandenburg, H. (2022): Missstände in der stationären Langzeitpflege. Ein kurzer Kommentar für ein abendfüllendes Thema. In: *Pro Alter - Das Fachmagazin für Lebensqualität* 54, 3, S. 18–23.
- Braun, V./Clarke, V. (2006): Using thematic analysis in psychology. In: *Qualitative Research in Psychology* 3, 2, S. 77–101.
- Bucher, A. (2007): *Psychologie der Spiritualität*. Handbuch. Weinheim/Basel: Beltz.
- El-Mafaalani, A. (2018): *Das Integrationsparadox: Warum gelungene Integration zu mehr Konflikten führt*. Sonderausgabe für die Bundeszentrale für politische Bildung. Bonn.
- El-Mafaalani, A. (2023): Rassismus(kritik) in der superdiversen Klassengesellschaft. Dynamiken, Widersprüche, Perspektiven. In: *Zeitschrift für erziehungswissenschaftliche Migrationsforschung (ZeM)* 2, 1, S. 23–39.
- Fantus, S./Greenberg, R. A./Muskat, B./Katz, D. (2017): Exploring Moral Distress for Hospital Social Workers. *The British Journal of Social Work* 47, 8, S. 2273–2290.
- Feeser-Lichterfeld, U./Krockauer, R./Mertens, J./Riese, M. (2022): *Mutig Brücken schlagen. Erfahrungen und Einsichten des Transferprojekts „Versorgungsbrücken statt Versorgungslücken“*. Aachen/Paderborn, S. 53.
- Feige, D. M. (2022): *Die Natur des Menschen: eine dialektische Anthropologie*. Originalausgabe. Berlin: Suhrkamp.
- Frohm, E. (1947): *Den Menschen verstehen*. Psychoanalyse und Ethik. Neuausgabe, 6. Aufl. 2022, München: dtv.
- Froschauer, U./Lueger, M. (2003): *Das qualitative Interview: Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme*, Wien: UTB.
- Gärtner, H.W. (2010): Ethik und Organisation - Anmerkungen zu einem spannungsreichen Verhältnis. In: Heinemann, W./Maio, G. (Hrsg.): *Ethik in Strukturen bringen: Denkanstöße zur Ethikberatung im Gesundheitswesen*. Orig.-Ausg. Freiburg/Basel/Wien: Herder, S. 40–58.
- Heller, A./Schuchter, P. (2018): *Sorgekunst: Mutbüchlein für das Lebensende*. 2. Auflage. Esslingen: Hospiz-Verlag.
- Holleder, A. (2023): Wer leidet in der Sozialen Arbeit an Erschöpfung? Ergebnisse einer Repräsentativerhebung. In: *Soziale Passagen* 15, 1, S. 233–250.
- Jaeggi, R. (2022): *Entfremdung: Zur Aktualität eines sozialphilosophischen Problems*. 3. Aufl., Berlin: Suhrkamp.
- Jameton, A. (1993): *Dilemmas of Moral Distress: Moral Responsibility and Nursing*

- Practice. In: AWHONN's Clinical Issues 4, 4, S. 542–551.
- Joas, H. (2011): Die Sakralität der Person. Eine neue Genealogie der Menschenrechte. Berlin: Suhrkamp.
- Kahl, Y./Bauknecht, J. (2023): Psychische und emotionale Erschöpfung von Fachkräften der Sozialen Arbeit: Entwicklung, Ausmaß und die Rolle von Belastungs- und Resilienzfaktoren. In: Soziale Passagen 15, 1, S. 213–232.
- Klie, T./Remmers, H./Manzeschke, A. (2021): Corona und Pflege: lessons learned. Zur Lage der Pflege in einer gesundheitlichen und gesellschaftlichen Krisensituation. Diskurs-Reihe des KDA „Pflegepolitik gesellschaftspolitisch radikal neu denken“. Berlin: KDA.
- Krockauer, R. (2018): Soziale Arbeit und Theologie in Hospizarbeit und Palliative Care. Drei Skizzen. In: Gerards, M./Lammel U.A./Frieters-Reermann, N./Krockauer, R. (Hrsg.): Aachens Hochschule für Soziale Arbeit. 100 Jahre Tradition - Reflexion - Innovation. Opladen-Berlin-Toronto: Budrich-Verlag, S. 389-411.
- Krockauer, R. (2023): Einsichten und Perspektiven einer pflegeverbundenen Seelsorge. In: Wege zum Menschen 75, S. 292–303.
- Kruse, A. (2021): Vom Leben und Sterben im Alter: Wie wir das Lebensende gestalten können. Stuttgart: Kohlhammer.
- Leidhold, W. (2008): Gottes Gegenwart: Zur Logik der religiösen Erfahrung. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Lessenich, S. (2018): Neben uns die Sintflut: Wie wir auf Kosten anderer leben. 3., akt. u. überarb. Aufl. München: Piper.
- MAGS (2023): Landesberichterstattung Gesundheitsberufe Nordrhein-Westfalen 2023. Düsseldorf. www.mags.nrw/broschuerenservice [Zugriff: 18.01.2024].
- Margalit, A. (2012): Politik der Würde. Über Achtung und Verachtung. Berlin: Suhrkamp.
- Menke, C. (2022): Theorie der Befreiung. Berlin: Suhrkamp.
- Mertens, J. (2022): Care-Labore als organisationale Heterotopien. Reflexionen über Spiritualität und Transferlernen in Sorgeorganisationen. In: Spiritual Care 11, 3, S. 237–245.
- Meyer, N. (2019): Zwischen Aufbruch und Gefährdung: Das Projekt „Professionalisierung der Sozialen Arbeit“. In: Sozial Extra 43, 5, S. 335–340.
- Mills, C. W. (2021): Weißes Nichtwissen. In: Lepold, K./Martinez Mateo, M. (Hrsg.): Critical philosophy of race: ein Reader. Berlin: Suhrkamp, S. 180–216.
- Ott, U. (2021): Spiritualität für Skeptiker: Wissenschaftlich fundierte Meditationen für mehr Bewusstheit im Alltag. München: O.W. Barth.
- Paal, P. (2021): Interkulturelle Begleitung. In: Wasner, M./Pankofer, S. (Hrsg.): Soziale Arbeit in Palliative Care. Ein Handbuch für Studium und Praxis. 2., erw. u. überarb. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer, S. 260–266.
- Pollack, D. (2020): Religion und gesellschaftliche Differenzierung: Sozialhistorische Analysen zur Emergenz der Moderne. In: Pollack, D./Pohlig, M. (Hrsg.): Die Verwandlung des Heiligen: Die Geburt der Moderne aus dem Geist der Religion. Wiesbaden: University Press, S. 307–356.

- Riedel, A./Heidenreich, T. (2020): Der Applaus für die (Für)Sorge fordert die Protektion der Selbst(für)sorge. In: *Pflegewissenschaft, Sonderausgabe: Die Corona-Pandemie*, S. 156–162.
- Rosa, H. (2019): *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: suhrkamp taschenbuch wissenschaft. 2. Aufl.
- Rothgang, H./Görres, S./Darmann-Finck, I./Wolf-Ostermann, K./Becke, G./Brannath, W. (2020): Abschlussbericht im Projekt Entwicklung und Erprobung eines wissenschaftlich fundierten Verfahrens zur einheitlichen Bemessung des Personalbedarfs in Pflegeeinrichtungen nach qualitativen und quantitativen Maßstäben gemäß § 113c SGB XI (PeBeM). Bremen.
- Sander, H.-J. (2021): *Anders glauben, nicht trotzdem: Sexueller Missbrauch der katholischen Kirche und die theologischen Folgen*. Ostfildern: Matthias Grünewald.
- Sass, H. von (2022): *Atheistisch glauben. Ein theologischer Essay*. Berlin: Matthes & Seitz.
- Saunders, C. (1996): A personal therapeutic journey. In: *BMJ* 313, 7072, S. 1599–1601.
- Schulz-Nieswandt, F. (2023): *Das Leben ändern als ein Werden in wachsenden Ringen. Ein Essay zur Möglichkeit, über „Fortschritt“ sinnvoll zu reden*. Schriften der Gesellschaft für Sozialen Fortschritt e.V., Bd 33. Berlin: Drucker&Humblot.
- Simon, F. B. (2004): *Gemeinsam sind wir blöd!/? die Intelligenz von Unternehmen, Managern und Märkten (Management)*. 5. Aufl. Heidelberg: Carl Auer.
- Söder, J. R. (2013): *Säkularisierung als Herausforderung*. In: Söder, J. R./Schönemann, H. (Hrsg.): *Wohin ist Gott? Gott erfahren im säkularen Zeitalter. Theologie im Dialog*, Bd. 10. Freiburg/Basel/Wien: Herder, S. 14–30.
- Strauss, A.L./Corbin, J.M. (2010): *Grounded Theory: Grundlagen qualitativer Sozialforschung*. Unveränd. Nachdr. der letzten Aufl. Weinheim: Beltz PVU.
- Taylor, C. (2012): *Ein säkulares Zeitalter. Wissenschaftliche Sonderausgabe*. Berlin: Suhrkamp 2. Aufl.
- Tronto, J. C. (2013): *Caring Democracy: Markets, Equality, and Justice*. New York.
- Tugendhat, E. (2010): *Anthropologie statt Metaphysik*. 2., erw. Aufl. mit zwei neuen, unveröffentlichten Aufsätzen. München: Beck.
- Tugendhat, E. (2012): *Spiritualität, Religion und Mystik*. In: Jacobi, K. (Hrsg.): *Mystik, Religion und intellektuelle Redlichkeit. Nachdenken über Thesen Ernst Tugendhats*. Originalausgabe. Freiburg: Verlag Carl Alber, S. 161–173.
- Vogd, W. (2019): *Der ermächtigte Meister: Eine systemische Rekonstruktion am Beispiel des Skandals um Sogyal Rinpoche*. Heidelberg: Carl Auer.
- Wagner, D. (2019): *Spirituelle Missbrauch in der katholischen Kirche*. Freiburg/ Basel/Wien: Herder.
- Wasner, M. (2022): *Spiritualität und kultursensible Begleitung am Lebensende: Wie Soziale Arbeit sterbende Menschen kultursensibel und spirituell begleiten kann*. In: *Sozial Extra* 46, 5, S. 371–375.
- Wils, J.-P./Maurer, A. (2019): *Das Resonanzkonzept und die Altenhilfe. Zum Einsatz digitaler Technik in der Pflege*. In: Wils, J.-P. (Hrsg.): *Resonanz: Im interdisziplinären Gespräch mit Hartmut Rosa*, S. 165–178.

Eine komplexe Lernaufgabe: Spirituelle Sorge

Ulrich Feeser-Lichterfeld

Wo Menschen sich und einander aufmerksam und achtsam begegnen, kommt nicht selten Spiritualität zum Vorschein, ja ereignet sich spirituell Bedeutsames. Spirituelle Sorge bzw. Spiritual Care macht es sich explizit zur Aufgabe, solchen Begegnungen und Ereignissen Chancen zu geben. Diese Sorge will gelernt sein und bietet zugleich viel Lehrreiches. Das vorliegende Essay¹⁷ leuchtet einen Teil dieser komplexen Lernaufgabe assoziativ aus.

1

Spirituelle Sorge, vor allem wo sie unter dem Anglizismus „Spiritual Care“ firmiert, darf nach Jahren beeindruckenden Engagements vieler Beteiligter inzwischen ohne Zweifel als Fachkonzept, Kernkompetenz, ja Kunst im und Markenzeichen für einen Umgang mit sorgebedürftigen Menschen gelten, deren psycho-physisch-sozial- und eben auch spirituelle Ganzheit gesehen und gewürdigt wird.

2

Wer verstehen will, was spirituelle Sorge ausmacht und auszeichnet, braucht – selbstredend, aber nicht selbstverständlich – einen „Begriff“ im Sinne eines persönlich bedeutsamen und intersubjektiv kommunizierbaren Verständnisses sowohl von „Spiritualität“ wie von „Sorge“. Dass dies deutlich mehr heißt, als zum Lexikon oder der Internetsuchmaschine zu greifen, ist bereits eine erste Einsicht im Rahmen einer wahrlich komplexen Lernaufgabe, die sich all jenen stellt, die spirituelle Sorge lernen wollen.

¹⁷ Das vorliegende Essay verdankt sich der Einladung und Inspiration von Rainer Krockauer. Die damit verbundenen und darüber hinaus reichenden, für mich ausgesprochen bedeutsamen Lernerfahrungen und Lerninspirationen im privaten wie professionellen Kontext im Einzelnen mit Referenzen zu belegen, erscheint nahezu unmöglich, weswegen darauf in diesem Beitrag verzichtet wird (und auch Rainer Bucher, Reinhard Feiter und Traugott Roser dafür von mir um ihr Verständnis gebeten werden).

3

Lernen meint hier ein Facettenbündel, das verschiedenster Anläufe und Anstrengungen bedarf und das (zumindest grob, dabei ganz sicher unvollständig!) mit den Lernbewegungen „kennenlernen“, „schätzen lernen“, „erlernen“ und „praktizieren lernen“ sowie „umlernen“ bzw. „verlernen“ umrissen werden kann. Was hier wie an einer Perlenkette aneinander gereiht erscheint, wird wohl in den seltensten Fällen ein sortierter Lernprozess sein. Lernen verändert Einstellungen und Verhalten, verarbeitet Erfahrungen, wird durch „Modelle“ inspiriert und dient der „Lösung“ von Problemen. Lernen meint subjektives Konstruieren und hat häufig Co-Konstrukteur_innen. Lernen hilft, mit veränderten Bedingungen zurecht zu kommen und trägt seinerseits zu Veränderungen bei. Oftmals ereignet sich Lernen mit Hilfe von Versuch und Irrtum; wird selten profitiert eine Lernbewegung von „Belohnung“, wenn das angestrebte Lernziel erreicht bzw. sich ihm zumindest angenähert wird. Was lange Zeit wissenschaftlich vom Lernen ausgesagt wurde, bedarf angesichts neurowissenschaftlicher Erkenntnisgewinne sowie der Irritationen durch „Deep Learning“ und anderen Formen „Künstlicher Intelligenz“ möglicherweise schon bald manch ein Umlernen (auch hinsichtlich spiritueller Sorge?!).

4

Spirituelle Sorge lernen heißt (im doppelten Sinne von Bedeutung und Aufgabe) wohl auf jeden Fall lebenslang Leben lernen – und das mit und aus Sorge um die anderen und ihre (nicht selten) andere Spiritualität. Damit ist „Spiritualität“ im Blick. Und diese „Spiritualität“ gibt es, das ist heute mehr denn je offenkundig, im Grunde nicht im Singular, sondern nur im Plural als „Spiritualitäten“. Wer sich spirituell sorgt, lernt vielerlei Spiritualitäten kennen – und kann davon auch für die eigene spirituelle Welt profitieren. Zugleich (und das mag enttäuschen oder gar frustrieren, vielleicht aber auch lernproduktiv irritieren) wird dabei auch erfahrbar, wie wenig selbstverständlich hier und heute religiös-spirituelle Identitäten sind und wie viele Personen inzwischen jedes Interesse und jeden Bezug zu Religiosität und Spiritualität verloren haben (und das keinesfalls als Verlust deuten). Spirituell Sorgende sind hier zu vorurteilsfreier und unaufdringlicher Präsenz und vor allem zu brennendem Interesse am Alltags- und Lebensglauben der Menschen aufgefordert.

5

Vielleicht ist für die Lernaufgabe „Spirituelle Sorge“ aber auch das „Sorgen“ herausfordernder und zentraler als die Frage, was alles mit Spiritualität (nicht) bezeichnet und was bzw. wie hier spirituell (nicht) sorgend gehandelt werden kann. Wer auf „Sorgen“ schaut, erkennt tiefgreifende Ambivalenzen und stellt sich Widersprüchlichkeiten. Einerseits möchte ich mich sorgen, d.h. kümmern, andererseits will ich mir keine Sorgen machen müssen, geht dies doch oft mit Ängsten einher. Einerseits treibt mich die Sorge für Menschen in ihren konkreten Nöten und andererseits gilt es, die eindringliche Mahnung ernst zu nehmen: Sorgt euch nicht ... (vgl. Mt 6, 25-33). Wo sich (spirituelle) Sorge christlich-kirchlich vergemeinschaftet und so etwas wie eine „Caring Church“ entstehen lässt, gilt es stets selbst- und das heißt hier kirchenkritisch zu fragen: Ist diese Sorge wirklich selbstlos oder dient sie doch den institutionellen Machtinteressen? Hält meine/unsere Sorge den Blick offen auf Leid, Kreuz und Tod Jesu Christi? Wird mein/unser Glaube an die unvertretbare Gnade Gottes und sein uneinholbares Sorge- und Erlösungshandeln spürbar – nicht zuletzt dadurch, dass ich/wir Sorge weniger als Tat beschreiben und mehr als Ereignis begreifen bzw. bestaunen?

6

Wenn hier von einer komplexen Lernaufgabe die Rede ist, die sich angesichts spiritueller Sorge stellt, dann kann der Eindruck entstehen, dass, wie bei anderen Lernprozessen auch, dieser linear in Richtung Expertise und Professionalität führt. Mehr noch: Wenn von professioneller (spiritueller) Sorge die Rede ist, dann geht das nicht selten mit mal latenten, mal scharfen Abgrenzungen sowie Abwertungen von dann eben unprofessioneller, weil nicht von beruflichen Profis und nicht auf Grundlage entsprechender Fort- und Weiterbildungszertifikate praktizierter, vermeintlich allein intuitiver Alltags(seel)sorge einher. Demgegenüber sei ausdrücklich betont, dass es gerade für „Expert_innen“ lehrreich zu sein scheint, die Einsicht zu verinnerlichen: Alle sind (spirituell) sorgebedürftig, jede_r kann (spirituell) sorgend sein. Und dann aus einer solch interessiert-wertschätzenden Haltung heraus als „Meister_in“ die „Noviz_innen“ in spiritueller Sorge subsidiär-empowernd in Lernpartnerschaften zu begleiten und daraus selbst wiederum wesentliche Lerngewinne zu schöpfen. Solch ein Plädoyer für das Entdecken, Anerkennen und Explorieren der vielen impliziten und expliziten Weisen spiritueller Sorge innerhalb und eben auch außerhalb professionellen Sorgeengagements wäre gründlich missverstanden, wenn aus ihm eine Geringschätzung von Professionalität in diesem existentiell bedeutsamen und schon deshalb nach einer besonderen Qualität verlangenden

Handlungsfeld abgeleitet würde. Im Gegenteil: Spirituelle Sorge profitiert un-
gemein von Profis, die das eigene Tun und das der Mitsorgenden immer wieder
kritisch reflektieren und dabei Worte für allzu oft Ungesagtes (z.B. bezüglich
spiritueller Sorge in anderen als der eigenen religiösen Tradition) finden.

7

Letzter Gedanke in diesem unterkomplexen Essay zu einer komplexen Lern-
aufgabe: Johann Michael Sailer hat in seinen 1788 veröffentlichten und nicht
allein den „lieben Zuhörern“, sondern zudem „allen Freunden der Seelsorge“
gewidmeten „Vorlesungen aus der Pastoraltheologie“ von einer dreifachen
Seelsorge gesprochen. Demnach sei erstens jede_r ihr bzw. sein Selbstseelsor-
ger_in; zweitens jede_r der_dem Nächsten Seelsorger_in; drittens (und erst
drittens und schon gar nicht ohne Berücksichtigung der beiden anderen Seel-
sorgeaufgaben), insofern amtlich dazu beauftragt und bevollmächtigt, Seelsor-
ger_in „in seinem Kreise“, also in einem bestimmten Aufgabengebiet wie z.B.
der Krankenhauseselsorge oder Altenpastoral. Auch von dieser klugen Diffe-
renzierung kann spirituelle (Seel-)Sorge lernen – und vor allem die spirituelle
Selbstsorge im Blick behalten.

Die Autorinnen und Autoren

Mohammad El Ajrad

studierte Soziale Arbeit (B.A./M.A.) an der Kath Hochschule Aachen sowie Islamische Theologie (BA) an der Universität Osnabrück. Zurzeit absolviert er ein Masterstudium in Islamischer Theologie mit Schwerpunkt Koranexegeese am arabischsprachigen Teil der Fatih Sultan Mehmet Universität in Istanbul. Er ist Stipendiat des Avicenna Studienwerks. Kontakt und Email: me-lajrad@posteo.de

Ulrich Feeser Lichterfeld

Dipl.-Theologe, Dipl.-Psychologe, Supervisor und Coach (DGSv, SG, GwG), Dr. theol., ist seit 2016 als Professor an der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen tätig, zunächst im Fachbereich Theologie der Abteilung Paderborn mit dem Lehrgebiet Praxisbegleitung, Praxisforschung und Pastoralpsychologie, seit September 2024 dann als Professor für Theologie an der Abteilung Aachen im Fachbereich Sozialwesen. Kontakt: Katholische Hochschule NRW, Abt. Aachen; Robert-Schuman-Str. 25, 52066 Aachen; Tel. 0241/60003-30; Email: u.feeser-lichterfeld@katho-nrw.de

Nina Grumbach

Klinisch-therapeutische Sozialarbeiterin (M.A.); Sozialpädagogin (M.A.), ist aktuell in den Sozialen Diensten der öffentlichen Kinder-, Jugend- und Familienhilfe tätig. Email: nina.grumbach@gmx.de

Johannes Jungbauer

Dipl.-Psychologe, Supervisor (BDP), Dr. phil. habil., ist Professor für Psychologie an der Kath. Hochschule Nordrhein-Westfalen in Aachen, wo er das Institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie (igsp) leitet. Kontakt: Katholische Hochschule NRW, Abt. Aachen; Robert-Schuman-Str. 25, 52066 Aachen; Tel. 0241/60003-37; Email: j.jungbauer@katho-nrw.de

Doris Krockauer

Dr. phil., M.A., Literaturwissenschaftlerin, Dozentin und Autorin; Email: doris.krockauer@t-online.de

Rainer Krockauer

Dipl.-Theologe, Pastoralreferent, Dr. theol., aktuell tätig als GmbH-Seelsorger und Leiter des Fachbereichs Seelsorge in der Franziska Schervier Altenhilfe Aachen; bis zu seiner Emeritierung im Sommersemester 2024 Professor für Theologie an der Kath. Hochschule Nordrhein-Westfalen in Aachen (1995-2024). Kontakt: Katholische Hochschule NRW, Abt. Aachen; Robert-Schuman-Str. 25, 52066 Aachen; Email: r.krockauer@katho-nrw.de

Lisa Küppers

Klinisch-therapeutische Sozialarbeiterin (M.A.); Zertifizierte Kinderschutzfachkraft/ Insoweit erfahrene Fachkraft (ISeF), Tätigkeit im Amt für Kinder, Jugend und Familie der StädteRegion Aachen, Arbeitsschwerpunkt Amtsvor-mundschaften/ Amtspflegschaften. Email: Lisa-kueppers@gmx.de

Felix Oswald

Klinisch-therapeutischer Sozialarbeiter (M.A.); Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie der Universität zu Köln. Email: Felix.Oswald@uk-koeln.de

Kirsten Stelling

Dipl.-Psychologin, Dr. rer. med., ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in Aachen. Darüber hinaus ist sie Lehrbeauftragte der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen in Aachen im Masterstudiengang „Klinisch-therapeutische Soziale Arbeit“. Email: kirstenstelling@web.de

Johannes Mertens

M.A. Soziale Arbeit, Systemischer Berater (DGSP), ist Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen in Aachen, Wissenschaftlicher Mitarbeiter für den Bereich Sorge, Alter und Gesundheit beim DiCV in Aachen sowie Doktorand an der WiSo Fakultät der Universität zu Köln. Email: johannes@mertens.ac

Joachim Söder

Philosoph (M.A.), Dr. phil., Professor für Philosophie an der Katholischen Hochschule NRW, Abt. Aachen; Präsident des Josef-Kentenich-Institutes (JKI); Email: j.soeder@katho-nrw.de

Kristien Steinbach

Klinisch-therapeutische Sozialarbeiterin (M.A.); Sozialpädagogin (M.A.),
Email: kristien.linssen@gmx.net

Andreas Wittrahm

studierte Psychologie (Diplom), Philosophie und Theologie (Promotion) in Bonn. Er ist tätig als Bereichsleiter Facharbeit und Sozialpolitik im Diözesan-Caritasverband für das Bistum Aachen; zudem lehrt er im Fachbereich Gesundheitswesen der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen, Abt. Köln als Honorarprofessor Psychologie. Kontakt: Caritasverband für das Bistum Aachen, Kapitelstr. 3, 52066 Aachen. Email: wittrahm@t-online.de

Maik Wunder

Dr. phil. habil., ist Professor für Digitalisierung und gesellschaftliche Verantwortung an der Fachhochschule Dortmund. Er studierte Bildungswissenschaft, europäische Geschichte und Literaturwissenschaft, promovierte und habilitierte zu Themen, die sich mit Fragen von Digitalisierung und Bildung befassen. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der Erforschung der Verschränkung von Materialität-Digitalisierung-Bildung, der Generierung einer posthumanistischer/neomaterialistischer Bildungstheorie und der Bildungsmedienforschung. Kontakt: Fachhochschule Dortmund, Emil-Figge-Straße 44, 44227 Dortmund. Email: maik.wunder@fh-dortmund.de

Renate Zwicker-Pelzer

Professorin (em.) für Beratung und Erziehungswissenschaft, Grundlagen der Sozialen Arbeit; Dipl. Päd.; Dipl. Soz.päd.; Supervisorin (DGSv/DGSF), Systemische Beraterin, Familientherapeutin, Coachin (DGSF) Lehrende für Beratung, Familientherapie und Supervision (DGSF), Ehe-, Familien-Lebensberaterin (BAG); Mitglied in der VHBC (Vereinigung der Hochschullehrer/innen zur Förderung von Counseling/Beratung) und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der DGfB. Kontakt: Katholische Hochschule NRW, Abt. Köln, Wörthstr. 10, 50668 Köln. Email: zwicker.pelzer@t-online.de

Spiritualität geht mit einer achtsamen inneren Haltung einher – unserer Umwelt, unseren Mitmenschen und auch uns selbst gegenüber. Sie hilft, das eigene berufliche Handeln zu reflektieren, gut für sich selbst zu sorgen und zu erkennen, was am Ende wirklich wichtig ist und was einen im Innersten trägt und hält. In den Beiträgen des vorliegenden Bandes wird deutlich, warum die Themen Spiritualität, Achtsamkeit und Selbstsorge so eminent wichtig für beruflich Engagierte, gerade für professionelle Helfer in Sozial- und Gesundheitsberufen, sind.

Die Herausgeber:

Prof. em. Dr. Rainer Krockauer, Professor für Theologie,
Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen (kath),
Standort Aachen

Prof. Dr. Johannes Jungbauer, Professor für Psychologie,
Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen (kath),
Standort Aachen

ISBN 978-3-8474-0779-9



www.budrich.de