

„Kinesiologie in Aktion“

3. Internationale Konferenz Integrative Kinesiologie

18. und 19. August 2007, Universität Zürich-Irchel

Abt Daniel Schönbächler OSB

Kinesiologie und Seelsorge

1. Ausgangspunkt Rhetorik

Ich hatte Bedenken, an dieser Konferenz der integrativen Kinesiologie als Referent aufzutreten. Ich gehöre nicht zur Gilde, bin nicht Mitglied eines Verbandes, führe keine Praxis, habe keine Berechtigung, kassenpflichtige Honorare einzufordern – und bin doch täglich Anwender der Psychokinesiologie. Sie gehört zu meinem Konzept von Seelsorge, die den alten Graben von Theologie und Psychologie überwindet. Was ich tue, nenne ich «psychologisch-spirituelle Begleitung». In meiner Personen-Kartei sind mittlerweile etwa 3000 Karten abgelegt. «Kinesiologie in Aktion»: dazu will ich nun etwas berichten. Ich folge zudem dem Wunsch der Veranstalter und sage einiges zum typologischen Modell des Enneagramms.

Ich gehöre zur Gemeinschaft des Benediktinerklosters Disentis im Bündner Oberland, das eine ununterbrochene «Haustradition» von 1400 Jahren in die Zukunft weiter lebt. Nach meinem Theologiestudium folgte unmittelbar das Zweitstudium der Germanistik und Kunstgeschichte im Hinblick auf den Einsatz an unserer Klosterschule. Als Deutschlehrer fiel mir dann die Leitung des Schultheaters zu. In den Sommerferien besuchte ich Kurse für «Atem, Stimme, Sprechen». Meine erste Gruppenleiterin war Dorothea Furrer, Zürich, damals noch Ansagerin beim Schweizer Fernsehen. Mit ihr ergab sich ein paar Jahre später ein gemeinsames Engagement in der Erwachsenenbildung, wir leiteten Rhetorikkurse. Ich kam dabei als Sprachwissenschaftler von der ganz praktischen Fragestellung her: wie ist Rhetorik wirksam? Offensichtlich lassen sich Wirksamkeit und Überzeugungskraft nicht vom Kehlkopf her steuern, die Voraussetzungen dazu liegen tiefer: in den persönlichen Prädispositionen, gegebenenfalls aber auch in lebensgeschichtlichen Verletzungen. Meine Kollegin hatte eine kinesiologische Ausbildung und sie gab mir ihre Kenntnisse und ihre Erfahrung weiter. Wir machten mit unseren Seminarteilnehmerinnen und Seminarteilnehmern Energieübungen, integrierten die Hirnhälften, lösten Blockaden. So kam der Benediktinerpater zur Kinesiologie: «learning by doing».

Mit der Zeit flossen andere Quellen dazu: weitere Methoden der Energiearbeit, Körperarbeit, neurologische Kenntnisse – und vor allem ein lebhafter Kontakt und Austausch mit Thera-

peutinnen und Therapeuten und sowie die unschätzbaren Erfahrungen in den Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung sowie der Einzelbegleitung. Es gibt Menschen, die ihr Potential erweitern wollen – Schülerinnen und Schüler mit ihren Lernblockaden, Spitzensportler, Manager, Menschen auf einem geistlichen Weg –, es gibt aber auch die Männer und Frauen, die unter irgendwelchen Blockaden leiden – unter chronischen Gebrechen und Krankheiten, psychischen Verstimmtheiten. Es sprach sich herum – und da ich grundsätzlich neugierig und wissbegierig bin und schlecht Nein sagen kann, nahm also die «Kinesiologie in Aktion» einen immer größeren Raum in meinem Leben ein. Eine Zäsur war meine Wahl zum Abt unserer Klostersgemeinschaft: Kann man gleichzeitig «Häuptling und Medizinmann» sein, meinte ein Freund? Immerhin braucht der heilige Benedikt in seiner Regel die Metapher vom «Abt als Arzt».

2. Warum bleiben wir hinter dem zurück, was wir eigentlich sind?

Woher rührt eigentlich der Zwiespalt, den wir nicht selten in uns verspüren? Er kommt daher, dass wir *nie das Ganze, sondern immer nur ein Teil* sind, jedoch das Ganze suchen. Am einleuchtendsten wird das in der Zweiheit von Mann und Frau deutlich. Den «ganzen Menschen» gibt es nicht, es gibt nur den Menschen als Frau und den Menschen als Mann. Der Unterschied ist eigentlich minimal, biologisch gesehen lediglich eine Abweichung an einem der 46 Chromosomen. Doch diese Akzentuierung macht, dass das beginnende Leben konsequent in die eine oder eben in die andere Richtung verläuft, auf körperlicher, emotionaler, nachgewiesenermassen auch auf der mentalen und wohl auch auf der spirituellen Ebene. So konnte Matthias Claudius das kleine Gedicht schreiben: «Einst legte Adam sich im Paradiese schlafen, / da wurd' aus ihm das Weib erschaffen. / Du guter Vater Adam, du, / dein erster Schlaf, war deine letzte Ruh.» Seit Gott die Eva aus Adams Seite erschuf, rennt Adam seiner verlorenen Rippe nach. Die Anziehungskraft der Geschlechter, die wir erfahren, ist in der biblischen Aitiologie bildhaft und ursächlich erzählt (Gen 2).

Dass wir unentwegt die Ergänzung suchen, macht das Leben spannend. Denn wären wir in völliger Ausgeglichenheit, würden wir gleichsam wie in einer Patt-Situation verharren, nur noch in Selbstgefälligkeit dasitzen und «Daumen drehen». Das Leben hat es anders gewollt: Es schuf überall Gegensätze, damit Spannungen aufgebaut werden und Prozesse in Gang kommen. In unseren Mängeln und Schwächen liegt demnach eine ungeheure schöpferische Kraft. Im Verlaufe meiner psychologisch-spirituellen Begleitung von Menschen habe ich eine ganze Palette von Gegensätzen entdeckt, die letztlich unseren *Charakter* ausmachen. Jeder Charakter ist eine markante Abweichung vom Ganzen – deshalb nannte Goethe in seiner Farbenlehre eine Farbgebung, die nicht die Totalität des Spektrums in sich enthält, «charakteristisch». Charakteristisch sind für jeden Menschen *die neurologisch bedingten Prädispositionen des Wahrnehmens, Fühlens, Denkens und Handelns*.

- Es gibt Menschen, die primär *aus der vitalen Energie* leben und vorrangig das Bedürfnis haben, ihren Platz zu verteidigen und autonom zu sein (Bauchmenschen).
- Es gibt solche, die primär *aus der emotionalen Energie* leben und vorrangig das Bedürfnis haben, geliebt und anerkannt zu werden (Gefühlsmenschen).
- Und es gibt solche, die primär *aus der mentalen Energie* leben und vorrangig das Bedürfnis haben, die Welt zu erkennen und zu verstehen (Kopfmenschen).

Natürlich stehen allen Menschen alle drei Energien zur Verfügung, aber eine von ihnen hat ein klein wenig Vorrang (wie beim Chromosomensatz), und wird diesen Vorrang das ganze Leben hindurch behaupten. Auf einer anderen Ebene geraten wir ohnehin immer wieder zwangsläufig aus der energetischen Balance: Zielorientiert schalten wir nur bestimmte Hirnareale ein – die andern lassen wir im «stand by». Erholung aber wäre die «Wiederherstellung des Gleichgewichts nach vorausgegangener einseitiger Belastung» (Horst Coblenzer).

Gegensätzlich auf die einzelnen Menschen verteilt, ist auch *der unterschiedliche Bezug zur Zeit*: Löse ich eine unbequeme Situation nach vorne, indem ich sofort nach einer Veränderung Ausschau halte (Zukunft)? Oder ziehe ich mich «in mein Archiv» zurück, um das unbekannte Widerfahrene einzuordnen (Vergangenheit)? Oder stehe ich in der momentanen Situation wie die Maus vor der Katze und weiss nicht, wie ich reagieren oder wohin ich ausbrechen soll (Gegenwart)?

Gegensätze gibt es sodann in meinem *Verhältnis zu andern* Menschen oder einer bestimmten Situation gegenüber: Werde ich mich primär öffnen oder abgrenzen oder werde ich Grenzen setzen. Es wäre schön, wenn alle drei Dimensionen in Freiheit zur Verfügung ständen, tendenziell aber ist mindestens eine blockiert und deshalb im Zwang, wodurch ich auf sie fokussiert werde und sie in der Folge übertrieben demonstriere oder tunlichst zu vermeiden suche.

Eine weitere Disparität: Bei den rhetorischen Übungen machen wir in meinen Seminaren den *Standpunkt des Redners* aus, keine leichte Sache! Bin ich primär bei mir oder in der Botschaft oder beim Publikum. Und wenn ich beim Publikum bin, bringe ich oder hole ich? Entsprechend wird dann die Affirmation für die «antirrhethische» Methode, das affirmative «Dagegenreden», erarbeitet.

3. Das Enneagramm

Das Modell, das ich bei meiner Arbeit verwende, ist das Enneagramm. Es ist für mich *das dynamischste der über 250 Persönlichkeitsmodelle* (von denen ich natürlich nur einen kleinen Teil kenne). Es nimmt die eben geschilderten charakterlichen Prädispositionen ernst. Ein paar Andeutungen mögen zur Veranschaulichung dienen.

Das Enneagramm geht vom Grobraster der drei Gehirnzentren aus, auf die sich schon der Pädagoge Johann Heinrich Pestalozzi bezog, wenn er den Erziehern riet, Kopf, Herz und Hand des Zöglings zu entfalten und in Harmonie zu bringen (statt «Hand» sagt man heute «Bauch»).

Zweifellos verfügt jeder Mensch über alle drei Zentren (und somit auch über alle Enneagrammtypen), dennoch wird er in Situationen, in denen die frühen «Weichenstellungen» zum Tragen kommen, ein Zentrum bevorzugen, aus seinem Typ heraus agieren und die andern zurückstellen. Es gibt also Kopfmenschen, Herzmenschen und Bauchmenschen, allerdings jeweils mehr oder weniger ausgeprägt. Der primären Energie steht eine «vernachlässigte» entgegen: ein weiterer Gegensatz. Natürlich machen wir immer auch «Ausflüge» in die andern Energien, kehren aber doch stets wieder in unsere «Heimat» zurück.

Jeder Typ hat seine bezeichnenden *Stärken und Schwächen*. Die primären Bedürfnisse scheinen nämlich niemals wirklich befriedigt zu sein, so dass wir in Zwang geraten, übertrieben nach ihrer Befriedigung zu suchen – oder aber krampfhaft gerade nicht. Wer von Paradoxie nichts versteht, versteht von Psychologie nichts. Der Kopfmenschen, der sich und seine Umwelt über den Verstand (Neocortex) begreifen will, kämpft sein Leben lang gegen das tiefe Gefühl, unfähig zu sein. – Der Herzmensch, der primär von seinen Gefühlen bestimmt wird (limbisches System) und sich im sozialen Ganzen zu bestimmen sucht, dem Geltung und Prestige wichtig sind, kämpft sein Leben lang gegen das tiefe Gefühl, nicht liebenswert oder anerkannt zu sein. Und da er es nicht vor dem Spiegel ausmachen kann, ob er geliebt und anerkannt wird, sondern nur aus dem Feedback der andern, macht er sich von den andern abhängig. Seine Energie ist eine soziale Energie. – Der Bauchmensch, der sich instinktiv (Stammhirn) seinen Platz in der Welt zu sichern sucht, gleichsam sein Revier absteckt, kämpft sein Leben lang gegen das tiefe Gefühl, nicht wichtig zu sein. – Da nun die Bevorzugung eines dieser drei Zentren selber je drei Spielarten des Umgangs kennt, kommen wir insgesamt auf $3 \times 3 = 9$ (griech. ennea) Grundtypen. Das Enneagramm, das Neunerzeichen, ordnet sie in ein Bezugsnetz.

Eine jede Kreatur hat als innere Bestimmung, das zu vollziehen, was sie im Eigentlichen ist. So hat Wasser die Bestimmung, abwärts zu fließen – jedenfalls, solange es im flüssigen Aggregatzustand ist. Wasser kann und darf hinunterfließen. Das ist für das Wasser ganz einfach, Hinunterfließen ist sein Lebensgesetz. Allerdings kann es geschehen, dass sich bei diesem Vollzug Hindernisse in den Weg stellen. Verschüttet ihm ein Bergsturz den Lauf, dann darf und kann das Wasser nicht mehr fließen. Von dem Augenblick an *muss* es fließen. Es wird entweder ostentativ gegen das Hindernis anrennen – oder sich einen Umweg suchen. Auf jeden Fall wird die Sache nun aufsehenerregend und spannend. Wir Menschen gleichen dem Wasser. Auch unser Leben ist darauf angelegt, vollzogen zu werden. Unser Leben hat in seiner Grundausstattung sehr viele Lebenssegmente, und jedes Segment will gelebt werden. Wenn wir einen Lebensimpuls leben *dürfen* und *können*, ist die Sache sehr einfach. Denn das Leben lebt sich eigentlich von selbst. Wenn es jedoch für einen Aspekt des Lebens ein Hindernis gibt, dann *müssen* wir diesen Aspekt leben. Im existentiellen «Zugzwang» reagiert der eine Mensch dann mit Angriff (Überkompensation), ein anderer mit Flucht (Verdrängung, die aber irgendwie zu einer Ersatzhandlung, d.h. zur Sublimation führen wird). So kann man sagen – und das ist

sehr tröstlich: Unsere «Lebensverbote» und «Schwächen» entwickeln ein ungeheures kreatives Potential!

Ich weiss, die meisten Menschen sträuben sich gegen Typologien, sie möchten nicht klassifiziert werden, sondern ihre Individualität behaupten. Aber *Typ und Individuum* sind ein weiteres untrennbares Gegensatzpaar. Die Wahrheit ist nicht das Entweder-Oder, sondern das Sowohl-Als-auch. Auf dem ausgesteckten Parcours haben alle Skirennfahrer die gleiche Strecke zu absolvieren – und jeder läuft sie doch auf seine nur ihm eigene Weise, das macht die Sache so spannend. Was am Parcours abzulesen ist, sind die zu erwartenden Schickanen, wie der einzelne mit ihnen zurechtkommt, ist seine eigene Sache. Die Skepsis gegenüber «Zuteilungen» zu einem Enneagrammtyp mag auch durch offensichtliche Fehleinschätzungen bestärkt werden. Die Schwierigkeit besteht darin, dass wir wohl Verhaltensweisen registrieren können, aber selten um die wirkliche Motivation für unser Verhalten wissen. Das Enneagramm aber ist eine Typologie der Motivation, nicht eine Phänomenologie von Verhaltensweisen. Dem Vorwurf der Vereinfachung und voreiligen Vereinnahmung des Individuums durch Typologisieren begegne ich mit dem Hinweis, dass der Typ immer nur ein Wegweiser ist. Er deutet gleichsam auf einen Parcours hin, der gelaufen wird, niemals aber auf die Art und Weise, wie der einzelne Mensch diesen Parcours läuft. Jeder Mensch hat seine Schwächen, die aus der frühkindlich geprägten Charakterstruktur voraussagbar sind. Die Strategien, solche Schwächen zu überwinden, sind zum einen Teil typisch, zum andern Teil höchst individuell, so dass eine Typologie immer auch offen bleiben muss auf das jeweilige Individuum. Sie können sich nun denken, dass ich in der Begleitung eines Menschen die Enneagrammstruktur auch kinesiologisch erarbeite und prüfe!

4. Die Herausforderung der «Versuchungen»

Betrachten wir die charakteristischen Grundmustern noch etwas näher. Das Enneagramm greift auch die alte Lehre der «Versuchungen» der frühen Mönchsväter auf und ordnet die «Laster» und «Tugenden» den einzelnen Typen zu. *Evagrius Pontikos*, der Theoretiker unter den alten Wüstenvätern, hat im 4. Jahrhundert die Versuchungen oder Herausforderungen (Dämonen) des Menschen systematisiert. Ausgehend von den drei Teilen der Seele in der griechischen Philosophie Platons und des Aristoteles – eines begehrenden/ nährenden, eines affektiven/sensorischen und eines überlegenden/rationalen Teils (wir erkennen in dieser Dreiteilung die oben erwähnten drei Grundenergien) – gruppiert er *die acht hauptsächlichen Versuchungen* (Dämonen):

- Zu den Herausforderungen der *körperlichen* Bedürfnisse (Triebe, Epithymätikon) gehören: 1. Die Lust zum Essen und Trinken («Völlerei»), 2. Das Besitzstreben («Habsucht, Geiz»), 3. Die sexuelle Begierde («Wollust»). Das Gegenmittel gegen diese Versuchungen ist die Askese, das bewusste Sich-in-Zucht-Halten.

- Zu den Herausforderungen der *seelischen* Bedürfnisse (Emotionen, Thymikon) gehören: 4. Die Traurigkeit, 5. Der Zorn, 6. Der Ekel oder Überdross («Akedía»). Gegen diese Versuchungen genügt die Askese allein nicht, es braucht eine innere Auseinandersetzung.
- Zu den Herausforderungen der *geistigen* Einstellungen (Kognitionen, Logistikon) gehören: 7. Die Ruhmsucht, 8. Der Stolz. Auch um diesen Versuchungen zu widerstehen, bedarf der Mensch einer inneren Auseinandersetzung.

Alle diese Versuchungen oder «Laster» haben ihren Ursprung in unseren Gedanken, den «Logismoi». «Nichts, was von aussen in den Menschen hineinkommt, kann ihn unrein machen, sondern was aus dem Menschen herauskommt, das macht ihn unrein», hatte Jesus den Pharisäern und Schriftgelehrten entgegengehalten, welche auf die Einhaltung äusserlicher Reinheitsvorschriften pochten (Mk 7,15).

Papst Gregor der Grosse schrieb in den Jahren 593–594 im zweiten Buch seiner Dialoge eine hagiographische Biographie *Benedikts von Nursia*. Es ging ihm darum, den abendländischen Mönchsvater als den östlichen Vätern ebenbürtig darzustellen. Die ersten Wunderberichte der Biographie illustrieren den Kampf mit den Versuchungen: Nachdem das zerbrochene Sieb seiner Amme durch Benedikts Gebet sich wieder zusammensetzte, wurde der Eremit schlagartig berühmt – aber er widerstand der Versuchung zu Ruhmsucht und Stolz (Logistikon) und zog sich in die Einsamkeit von Subiaco zurück. Als die Menschen ihn dort entdeckten, kamen auch Frauen, um von ihm geistlichen Zuspruch zu erbitten. Das führte zur zweiten Prüfung, zur Versuchung der sinnlichen Begierde. Indem Benedikt sich ins Dornestrüpp stürzte befreite er sich von den Leidenschaften des Fleisches, von Unmässigkeit, Unkeuschheit und Habsucht (Epithymätikon). Das Schwierigste aber – in Gregors Reihenfolge – stand ihm noch bevor: die Reinigung von den Affekten. Er hatte die Führung einer Mönchsgemeinschaft übernommen, war den Widerspenstigen aber offenbar zu streng. Als unter seinem Segen ein Gefäss mit vergiftetem Wein zersprang, erkannte Benedikt den Anschlag, beherrschte jedoch Zorn, Traurigkeit und Überdross (Thymikon) und zog sich «mit sanfter Miene und ruhigem Herzen» nach Subiaco zurück. Gregor sagt: weil Benedikt in seiner Mitte war, konnte er bei sich selber wohnen (*habitar secum*). Kinesiologisch sagen wir: er war integriert.

Gregor der Grosse weiss also sehr wohl um die Dynamik in der Auseinandersetzung mit den «Versuchungen». Dennoch geht auf ihn die Verschiebung von den «Lastern» zu den «*Sieben Todsünden*» zurück: 1. Superbia, Hoffart (Ruhmsucht und Stolz sind zusammengenommen), 2. Avaritia, Geiz, 3. Invidia, Neid (zu den «Versuchungen» des Evagrius hinzugefügt), 4. Ira, Zorn, 5. Luxuria, Wollust, 6. Gula, Unmässigkeit, 7. Akedia, Trägheit oder Traurigkeit. Diese Liste wurde zum Fundament zahlreicher künstlerischer Darstellungen der Versuchungen des heiligen Antonius von Matthias Grünewald und Hieronymus Bosch bis hin zu Max Ernst und Salvador Dalí. Auch wenn Gregor der Grosse die «Todsünden» nicht als einzelne Akte verstand, son-

dern als «vitia capitalia», als Hauptlaster, die immer schlimmer werden können, weil sie aus einer Haltung erwachsen, so ist die grossartige Lehre der Wüstenväter doch mehr und mehr ins Moralische abgeglitten. Todsünden sind zu vermeiden, sie dürfen eigentlich nicht vorkommen – die «Dämonen» aber sind gleichsam «Katalysatoren». Spiritualität ist der aufregende Kampf mit den Herausforderungen der «Dämonen», den verführerischen Gedanken in unserem Innern (Logismoi). «Spiritualität heisst, das Wort einlösen, das Gott gesprochen hat, als er uns ins Leben rief.» Das ist mehr und «gefährlicher» als ein bisschen «seelische Wellness».

In seinem Werk *Antirrhethikos* beschreibt Evagrios Pontikos die Methode, wie den verführerischen Gedanken *pari* geboten werden kann. Als Erstes hat man sich ihnen zu stellen – «in mitleidloser Selbstbeobachtung in Abgeschlossenheit und Stille». Das ist das Gegenteil von Projektion nach aussen oder Verdrängung und Nicht-wahr-haben-Wollen. Sodann greift man zur «Widerrede»: «Solltest du in Versuchung fallen, dann fange nicht gleich zu beten an. Schleudere zunächst einige Worte im Zorn gegen den, der dich versucht (...). Wenn du zuerst im Zorn etwas gegen sie (die Gedanken) sagst, dann vereitelst du die Pläne des Feindes und machst sie unwirksam» (Evagrios Pontikos, zit. bei Daniel Hell, *Die Sprache der Seele verstehen* 54). Zu beachten ist, dass starke Gefühle als Waffe gegen die anstürmenden Gedanken aufgeboten werden – denn bekanntlich reagieren wir mehr aus dem Gefühl denn aus dem Verstand (auch wenn wir uns das nicht gerne eingestehen). Sodann werden den negativen Gedanken positive entgegengehalten. Der Benediktiner Anselm Grün hat diese Methode der Wüstenväter in seinem Büchlein «Einreden» praktisch aufbereitet und in unsere Zeit hineingestellt. In säkularisierter Form tun Spitzensportler dasselbe, wenn sie mit ihren Mentaltrainern die «Affirmationen» erarbeiten, oder wenn andere sich eines Mantras bedienen. Die Mönche aber holen ihre «Widerreden» aus dem unerschöpflichen Quellgrund der Heiligen Schrift, vor allem aus dem Psalmengebet.

Zu den typischen charakterlichen Akzenten kommen bei den einzelnen Menschen *lebensgeschichtliche Umstände* hinzu. Es sind die Ratifizierungen der charakterlichen Prädispositionen. Sie beginnen bereits im pränatalen Stadium und setzen sich das Leben hindurch fort. Bei emotionalen Verletzungen schalten wir (meist völlig unbewusst) auf: «Das sicher nie mehr!» Wir haben zwar den Eindruck, unser Horizont würde im Verlaufe unserer Lebensjahrzehnte durch all die erworbenen Kenntnisse und gemachten Erfahrungen immer weiter und reicher. Tatsächlich gibt es aber dahinter eine Schicht, in der unser Horizont immer enger und ärmer wird. Genau auf dieser «hinteren Ebene» arbeitet die Psychokinesiologie: sie löst Blockaden und befreit verhinderte Lebenssegmente zu neuer Lebendigkeit. Im Vollzug unseres Lebens verbauen wir uns laufend unzählige Möglichkeiten, die zu unserm Potential gehörten. So verweigere ich die Entfaltung «des Wortes, das Gott gesprochen hat, als er mich ins Leben rief». Bei diesem Sachverhalt liegt für mich der Ansatzpunkt der Spiritualität. Sie hat uns zur Einsicht in unsere Zwänge zu verhelfen und zur Rückgewinnung unserer gottgewollten Freiheit.

5. Spiritualität – Arbeit an sich selbst

Spiritualität ist in der heutigen Zeit ein *Modewort* geworden, weitläufig – und von zunehmend geringerer Relevanz. Irgendwie hat es mit all dem zu tun, was heutige Menschen über das rein Rationale und Technische unserer Zivilisation hinaus ersehnen, mit Religiösem im weitesten Sinne. Mit der Proklamation der «emotionalen Intelligenz», im Zuge der Meditationswelle und des New Age hat Spiritualität eine esoterische Färbung erhalten. Ist Spiritualität demnach eine synkretistische Angelegenheit, angereichert aus dem Riesenangebot einer globalisierten Kultur? Von der Wortgeschichte her ist «Spiritualität» die Eindeutschung des französischen «spiritualité» und tauchte erst um 1980 in wachsender Masse im Wortschatz der deutschsprachigen Theologie auf. Auffallend ist, wie rasch sich diese Bezeichnung durchgesetzt und frühere Begriffe wie «Frömmigkeit» und «Aszetik» verdrängt hat. Schält man die *semantische Bedeutung* des Wortes «Spiritualität» heraus, kommt man etwa zur Umschreibung «geistliche Lebensform», oder spezifischer «christliches Leben als Leben aus dem Geist Gottes» (Praktisches Lexikon der Spiritualität, Sp. 1170). Gegenüber der früheren Theologie findet demnach ein Subjektwechsel statt: von dem sich in asketischer Disziplin abmühenden Menschen hin zur immer schon vorausliegenden Initiative des Geistes Gottes. Da Sprache mit ihrem unweigerlich veraltenden und deshalb immer wieder zu aktualisierenden Wortschatz dem veränderten Bewusstsein folgt, legt sich nahe, dass das Aufkommen des Terminus «Spiritualität» einen Paradigmawechsel spiegelt – wofür es sich nicht bloss, wovon uns Hans Christian Andersen bewahre, um «des Kaisers neue Kleider» handelt.

Es ist ein psychologisches Grundgesetz, das Sigmund Freud sich beim Anhören seiner Klienten zunutze gemacht hat: Man spricht am meisten von dem, was man gerne hätte, aber nicht hat. Ist uns also die Spiritualität abhanden gekommen, wenn wir heute so auffällig und häufig von ihr sprechen, und das sogar in Bereichen, die zunächst besehen, mit Spiritualität recht wenig «am Hut zu haben» scheinen? Offenbar genügen uns die vordergründigen Werte von Karriere, Besitz, Macht und «Fun» auf die Länge nicht. In uns schlummert die Sehnsucht nach etwas Tieferen, Umfassenderen, das von jenseits der vordergründigen Welt kommt und diese doch durchdringt und verwandelt. Nur wenn sich «Himmel und Erde vermählen», wird sich das wahre Glück einstellen. Doch vorerst bleiben wir *Fremdlinge auf dieser Erde*. Die Sehnsucht nach einer wie immer gearteten «Spiritualität» weist auf ein Manko: Irgendwie, scheint uns, haben wir in unserer gegenwärtigen «Zivilisation» trotz allem etwas zu wenig. Das Zähl- und Messbare und öffentlich Sicht- und Vorweisbare enthält offenbar noch nicht den Schlüssel zum «Ganzen» – nennen wir dies: Glück, Erfolg oder Heimat oder Heil. Das rein Funktionale und Erklärbare hält uns spürbar in engen Fesseln. Entfremdung nannte Karl Marx dieses Abgekoppeltsein vom dem, was wir als Menschen eigentlich wären. Auf die Länge tut das uns nicht gut. Wer immer und immer wieder die Erfahrung macht, «dass die Welt nicht will,

wie ich will, dass sie will», reagiert verärgert und protestiert. Und wenn sein Sich-zur-Wehr-Setzen lange genug ins Leere läuft, gibt er wahrscheinlich auf, resigniert oder psychosomatiert. Jeder vierte Mensch in unserer hiesigen Gesellschaft leide an «depressiver Verstimmung», sagen diejenigen, die es wissen müssen, die aus der rasant anwachsenden Gilde der Psychotherapeuten.

6. Die Psychokinesiologie als Instrument der Spiritualität

Wie ist Spiritualität als «Arbeit an sich selbst» nun aber konkret zu leben? Fromme Leute sagen, ob man vom Zwang in die Freiheit komme, müsse man Gott überlassen, der «Glaube mache selig». In meiner Theologie habe ich einen anderen Grundsatz gelernt: «*Gratia supponit naturam*» – *die Gnade setzt die Natur voraus*. Als Gott den Menschen schuf, hat er ihm die Erde anvertraut: er solle «herrschen über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels, über das Vieh, über die ganze Erde und über alle Kriechtiere auf dem Land» (Gen 1,26). Damit ist ein universaler «Forschungsauftrag» erteilt, der allerdings immer im Rahmen der gottgewollten Ordnung zu vollziehen ist: Der Mensch solle «Gottes Abbild sein, ihm ähnlich». Dieser «Forschungsauftrag» legitimiert und ermutigt uns, all die Ergebnisse der modernen Humanwissenschaften einzubeziehen, wenn es darum geht, herauszufinden, «wer ich eigentlich bin». Die neuesten Ergebnisse der Neurobiologie geben uns in verschiedener Hinsicht Aufschluss über das, was in unserem Gehirn vorgeht. Seit Sigmund Freud gehört es zum Allgemeinwissen, dass unser Bewusstsein nur ein kleiner Teil von uns selbst ist und der grössere Teil im Unbewussten bleibt. Wenn aber bewusste Wertvorstellungen mit unbewussten Bedürfnissen kollidieren, ergibt das die klassische Situation der Neurose. Durchsetzen wird sich immer, über kurz oder lang, das Unbewusste. Jeder Charakter ist mit den genannten Überfokussierungen und Verdrängungen schon in sich «neurotisch». Dabei gilt: den Charakter kann man nicht ändern, man kann nur lernen, immer besser mit ihm umzugehen – und das ist Arbeit genug. Spiritualität heisst, sich selber auf die Schliche kommen. Nicht was wir tun, ist entscheidend, sondern warum wir etwas tun oder eben nicht tun. Sie werden es bemerken: Für mich ist die Bestimmung der Enneagramm-Struktur lediglich die Ausgangsbasis, gleichsam eine «Triage» der möglichen Problemfelder. Zu wirksamen Veränderungen aber bediene ich mich der Methoden der Psychokinesiologie.

Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen, hat ein herrliches Büchlein geschrieben: «*Betriebsanleitung für ein menschliches Gehirn*». Amüsant ist, wie der Autor souverän und selbstkritisch auch «heilige Kühe» der Wissenschaft «schlachtet» und weit verbreitete Behauptungen und Vorstellungen relativiert oder gar widerlegt. Unleugbar ist: Das Steuerorgan für unser Dasein in dieser Welt und für den Umgang mit Menschen und Situationen und vor allem mit uns selbst ist das Gehirn. Weil nicht ein- für allemal klar ist, was Leben bedeutet, muss unser Gehirn die Grundzüge unseres Fühlens, Den-

kens und Handelns immer wieder modifizieren. Das Gehirn ist also nicht ein «Fertigprodukt» wie eine Maschine, die nun einfach ihrem Konstruktionsplan entsprechend funktioniert. Die neuere Gehirnforschung hat erkannt, dass die neuronalen Vernetzungen, die die Informationsverarbeitung im Gehirn bestimmen, wesentlich plastischer sind, als man das lange Zeit vermutet hatte. Das Gehirn reagiert auf Herausforderungen und Infragestellungen schöpferisch durch einen Prozess der Anpassung und Umbildung. Das geschieht allerdings im Leben eines Menschen, je älter er wird und je besser er sich in seiner Welt zurechtzufinden gelernt hat, immer seltener.

Hilfreich müssten demnach die entsprechenden neurologischen und psychologischen Kenntnisse für die spirituelle Arbeit sein. Dazu braucht es keine klassische Psychoanalyse, es gibt modernere Methoden - Sie, verehrte Zuhörer, wissen, worauf ich zu sprechen komme: Mittels der Kinesiologie und des von ihr benützten energetischen «Muskeltests» als einer Art Biofeedback können Sachverhalte geprüft werden, die in einer tieferen Schicht als im Tagesbewusstsein gespeichert sind. Mit diesem «Instrument» lassen sich auch emotionale, sogar mentale Sachverhalte prüfen. Die Anwendung dieses «Instruments» gleicht allerdings der Quadratur des Kreises: sie setzt eine klare Intention voraus und darf doch keinerlei Erwartungen enthalten. Wer mit dieser Methode arbeitet, braucht Affinität (er muss ahnen, in welche Richtung die Arbeit gehen soll), Empathie (Rapport mit dem Gegenüber), viel Erfahrung (die ihm immer differenziertere Parameter zur Verfügung stellt) und Intuition. Es handelt sich nicht um «Körpermechanik», sondern um ein höchst subtiles, interpersonales mentales Geschehen, das äusserste Konzentration und viel Ehrfurcht verlangt, und voraussetzt, dass man sich im gleichen Informationsfeld befindet. Das Fragen und Antworten spielt sich ausserdem in den engen semantischen Grenzen unserer Sprache ab, die zeichenhaft Verweisungscharakter hat und nicht schon die Sache selbst ist. Diese Vorbehalte vorausgesetzt, lassen sich jedoch die erstaunlichsten Fragen klären – auch in Betreff unseres Charakters und unserer lebensgeschichtlichen Verwirklichungen. Auf diesem Wege kommen wir der Antwort auf die Frage «Wer bin ich eigentlich? Welches ist mein wahres Selbst?» näher.

Auf die Analyse einer Problemstellung folgt die Veränderung, das heisst die *Auflösung der Blockaden* und die Integration der neuen «Programme». Das kann nicht mit «darüber sprechen» erreicht werden, sondern verlangt eine Balance der entsprechenden Energiebahnen, auf denen die «Programme» gespeichert sind. Bewusstwerdung ist der erste Schritt zur Veränderung. «Wach werden und glücklich sein», lautet die Botschaft aller grossen spirituellen Meister (Anthony de Mello). Was einst «gute Vorsätze» hiess, nennt man heute Affirmation. Das sind Sätze, die ich mir immer wieder sage, bis sie ganz stark in mir sind und «ich mich in sie verwandle». Ich nannte schon die altüberlieferte Methoden des antirrhethischen «Einredens» und das Mentaltraining der heutigen Spitzensportler. Die «Kraft des positiven Denkens» hat sich in weiten Kreisen herumgesprochen. Die Schwierigkeit besteht allerdings darin, dass ich tatsäch-

lich die richtige Affirmation anwende, die mir in der jetzigen Situation und im jetzigen Augenblick weiterhilft – und dass ich für diese Affirmation auch das «Programm» habe, um sie zu aktivieren. Sonst nützt alles «positive Denken» nichts. Nicht umsonst heisst es: «Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert!» Wiederum bietet sich die kinesiologische Methode des Muskeltests zur genaueren Bestimmung und Verifizierung der optimalen Affirmation an. Die Verankerung der Affirmation über die Körperebene kann dann über eine energetische Arbeit oder über Akupressur-Klopf-Methoden oder auch über die auf neurologischer Basis sich vollziehende Hirnhälftenintegration geschehen. Die jeweils angezeigte Methode teste ich aus (und dass sich dabei der Vorrang oder die «Vorliebe» ändern kann, ohne dass ich es «will», liegt wohl daran, dass ich und mein Gegenüber, wir beide, das Beste, das uns jetzt zur Verfügung steht, aktuell einbringen – «viele Wege führen nach Rom», heisst es im Volksmund). Wer die Wirkung und den Segen der auf diesem Wege erreichten Veränderung erfahren hat, lässt sich nicht durch «Gegenpropaganda» davon abbringen. Leider gehört ja die «Zersplitterung der Gesellschaft in unterschiedliche, sich oft sogar gegenseitig bekämpfende Interessenverbände» zum Bild unserer Zeit

Kinesiologische Terminologie wirkt ein wenig mechanisch und suggeriert, alles sei machbar – aber das ist wiederum nur die eine Seite eines Gegensatzes. Die andere Seite ist die Erfahrung, dass das Zustandekommen der Integration *reines Geschenk* ist. Wenn wir auf dem spirituellen Weg vorwärts kommen, ist es Gnade. Erlauben Sie mir in diesem Zusammenhang ein persönliches Zeugnis: Für einen Benediktinermönch – wenn er denn wirklich ein christlicher Mönch ist – bleibt der Bezugspunkt und Garant der eigenen «Menschwerdung» auf dieser Erde natürlich Jesus, der Christus. Gemäss unserem Glauben – und Glauben übersetzen Sie am besten mit «Vertrauen» – ist Jesus Christus für uns mehr als einer der unzähligen Weisheitslehrer. Er ist der Imma-nu-el, der Gott-mit-uns. Er ist das Alpha und das Omega: der Ausgangspunkt als das Wort, durch das Gott sich in seine Schöpfung hinein gesprochen und damit eine Heilsgeschichte zwischen sich und den Menschen initiiert hat – und der Zielpunkt, auf den hin das All zusammenläuft (Teilhard de Chardin). Einen spirituellen Weg gibt es für mich nicht, ohne ständigen Bezug und immer wieder neues Massnehmen an Jesus Christus. Ich brauche ja nicht ständig davon zu reden – und tue es denn auch jetzt nicht ohne Scheu – ganz im Bewusstsein jener östlichen Weisheit: «Weißt du denn nicht, dass man drei Tage den Mund spülen muss, wenn man das Wort Buddha gebraucht hat?» Wichtiger als Worte ist das gelebte Zeugnis.

7. Achtsamkeit

«*Wach werden*», lautet das Auftaktfanal in Anthony de Mellos Buch «Der springende Punkt»: «Spiritualität bedeutet wach werden. Die meisten Leute schlafen, ohne es zu wissen. Sie wurden schlafend geboren, sie leben schlafend, sie heiraten im Schlaf, erziehen im Schlaf

ihre Kinder und sterben im Schlaf, ohne jemals wach geworden zu sein. Niemals verstehen sie den Reiz und die Schönheit dessen, was wir «menschliches Leben» nennen. Bekanntlich sind sich alle Mystiker – ob christlich oder nichtchristlich und egal, welcher theologischen Richtung oder Religion sie angehören – in diesem einen Punkt einig: dass alles gut, alles in Ordnung ist. Obwohl gar nichts in Ordnung ist, ist alles gut. Ein wirklich seltsamer Widerspruch. Aber tragischerweise kommen die meisten Leute gar nicht dazu, zu erkennen, dass tatsächlich alles gut ist, denn sie schlafen. Sie haben einen Alptraum.» Eigentlich wäre das Leben also ganz einfach. Doch wir Menschen verstricken uns in unseren Abwehrmechanismen. «Die meisten Leute erzählen einem, dass sie aus dem Kindergarten heraus wollen, aber glauben Sie ihnen nicht. Glauben Sie ihnen wirklich nicht! Alles, was sie wollen, ist, dass sie ihr kaputtes Spielzeug repariert bekommen: «Ich möchte meine Frau wiederhaben. Ich möchte meinen Arbeitsplatz wiederhaben. Ich möchte mein Geld wiederhaben, mein Ansehen, meinen Erfolg!» Nur das möchten sie: ihr Spielzeug zurück. Das ist alles. Sogar der beste Psychologe wird Ihnen sagen, dass die Leute eigentlich nicht geheilt werden wollen. Was sie wollen, ist Linderung und Trost, denn eine Heilung ist schmerzhaft.» (Anthony de Mello, Der springende Punkt, S.13f.)

So schliesse ich denn mit einer Weisheitsgeschichte, die ich unserer Novizenordnung vorgeschrieben habe (Anthony de Mello, Eine Minute Weisheit 13):

Wachsamkeit

«Kann ich selbst irgend etwas tun, um erleuchtet zu werden?»

«Genau so wenig, wie du dazu beitragen kannst, dass die Sonne morgens aufgeht.»

«Was nützen dann die geistigen Übungen, die Ihr vorschreibt?»

«Um sicher zu gehen, dass du nicht schläfst, wenn die Sonne aufgeht.»

Kinesiologie und Neurologie:

Klinghardt, Dietrich: Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie. Freiburg im Breisgau: Hermann Bauer 1996.

Schönbächler, Daniel:

Eigentlich wäre das Leben ganz einfach: http://www.kloster-disentis.ch/pdfs/Eigentlich_waere.pdf -

Das kreative Potential unserer Schwächen:

http://www.kloster-disentis.ch/pdfs/Das_kreative_Potenzial.pdf

Hüther, Gerald: Gefahren des Erfolgs – Chancen der Ratlosigkeit. Über Angst und Stress: Universitas 53 (1998) 1179-1193.

Sheldrake, Rupert / Fox, Matthew: Die Seele ist ein Feld. Der Dialog zwischen Wissenschaft und Spiritualität. Bern/München/Wien: O.W.Barth/Scherz 1998.

Spiritualität:

Praktisches Lexikon der Spiritualität. Hrsg. von Christian Schütz. Freiburg/Basel/Wien: Herder 1988.

Mello, Anthony de: Der springende Punkt. Wach werden und glücklich sein. Freiburg/Basel/Wien: Herder 1991. – Eine Minute Weisheit. Freiburg/Basel/Wien: Herder 1986.

Die Regel des heiligen Benedikt. Hrsg. Im Auftrag der Salzburger Äbtekonzferenz. Beuron: Beuroner Kunstverlag Fünfte Auflage der Neubearbeitung 1990.

- Gregor der Grosse: Der heilige Benedikt. Buch II der Dialoge, lateinisch/deutsch. Hrsg. Im Auftrag der Salzburger Äbtekonferenz. St. Ottilien: Eos 1995.
- Weisung der Väter. Apophthegmata Patrum, auch Gerontikon oder Alphabeticum genannt. Übersetzung Bonifaz Miller. (Sophia 6). Trier: Paulinus 3., unveränderte Auflage 1986.
- Daniel Hell: Die Sprache der Seele verstehen. Die Wüstenväter als Therapeuten. (Herder spektrum 5191). Freiburg i.Br.: Herder 2002. – Aufschwung für die Seele. Wege innerer Befreiung. (Herder spektrum 5572). Freiburg i.Br.: Herder 2005.
- Anselm Grün: Einreden. Der Umgang mit den Gedanken. (Münsterschwarzacher Kleinschriften 19). Münsterschwarzach: Vier Türme 1983.

Enneagramm:

- Naranjo, Claudio: Das Enneagramm der Gesellschaft. Leiden der Welt, Leiden der Seele. Petersberg: Via Nova 1998.
- Rohr, Richard / Ebert, Klaus: Das Enneagramm. Die 9 Gesichter der Seele. Claudius Verlag, München 13. Aufl. 1991.