

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| 1. Einleitung | 11 |
| 2. Religion und Spiritualität im Kontext von Gesellschaft und Kirche (Agnes Lanfermann) | 15 |
| 1. Einführung | 15 |
| 2. Erste Begriffsklärung | 16 |
| 3. Der Kontext »Gesellschaft« | 17 |
| 3.1. Das Phänomen Säkularisierung | 17 |
| 3.2. Die Suche nach Spiritualität | 21 |
| 4. Die Funktion von Religion heute | 23 |
| 4.1. Einführung | 23 |
| 4.2. Religion und Religiosität | 24 |
| 4.3. Das Phänomen Milieubildung in der katholischen Kirche | 25 |
| 4.4. Die Sinus-Milieu-Studie | 26 |
| 4.5. Welche Anregungen gibt die Sinus-Milieu-Studie für die Kurse? | 28 |
| 5. Christliche Spiritualität | 29 |
| 5.1. Einführung | 29 |
| 5.2. Die Entwicklung »christlicher Spiritualität« in den letzten 50 Jahren | 30 |
| 5.3. Inhalte und Ziele christlicher Spiritualität | 33 |
| 5.4. Christliche Spiritualität als Weg und Prozess des Wachsens und Werdens | 34 |
| 5.5. Merkmale ignatianischer Spiritualität | 35 |
| 3. Was heißt »Geistliches Wachsen« und »Geistliches Begleiten«? | 39 |
| 1. Einführung | 39 |
| 2. Anthropologisch-theologischer Hintergrund | 40 |
| 2.1. Die Beziehung Mensch und Gott | 40 |
| 2.2. Die freie Entscheidung des Menschen und die Antwort Gottes | 41 |
| 2.3. Die Folgen der »erbsündlichen Verfasstheit« und die Versöhnung mit dem eigenen Leben | 42 |

| | |
|---|------------|
| 2.4. Das Leben aus der Taufe | 43 |
| 3. Geistliches Wachsen | 45 |
| 4. Geistliche Begleitung | 49 |
| 4.1. Schwierigkeiten in der geistlichen Begleitung | 50 |
| 4.2. Basiselemente für die Praxis der geistlichen Begleitung | 51 |
| 4.3. Das Wirken von Gottes Geist in der geistlichen Begleitung | 52 |
| 4.4. Das rechte Maß finden | 53 |
| 4.5. Geistliche Begleitung und Therapien | 55 |
| 4.6. Neun Tipps von Ignatius von Loyola für eine gute Begleitung | 57 |
| 4. Die Schlüsselmethode in der geistlichen Begleitung | 60 |
| 1. Einführung | 60 |
| 2. Ziele der Schlüsselmethode | 61 |
| 3. Methodische Hinweise zur Schlüsselmethode | 62 |
| 3.1. Allgemeiner Überblick | 62 |
| 3.2. Regression und Wiederholung | 67 |
| 3.3. Der ganzheitliche Ansatz der Schlüsselmethode | 69 |
| 3.4. Das lebliche Gestalten | 73 |
| 3.5. Die Verbindung von Einzelgespräch und ergänzender Gruppenarbeit | 78 |
| 3.6. Die Beziehung zwischen Begleitenden und Begleiteten | 79 |
| 5. Die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Lebens- geschichte | 82 |
| 1. Die Phase des »Wahrnehmens und Nicht-wahrhaben- Wollens« | 83 |
| 2. Die Phase von »Aggression, Wut und Zorn« | 89 |
| 3. Die Phase des »Verhandelns« | 96 |
| 4. Die Phase der »Depression und Trauer« | 98 |
| 5. Die Phase der »Vergebung und Versöhnung« | 99 |
| 6. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Glaubens- geschichte und den unbewussten Gottesbildern | 101 |
| 1. Einleitung | 101 |
| 2. Kann man sich Gott überhaupt vorstellen? | 102 |

| | |
|--|------------|
| 3. Die Entstehung und Entfaltung des kindlichen Gottesbildes | 106 |
| 4. Die Auseinandersetzung mit dem von den Eltern tradierten Glauben und den entsprechenden Gottesbildern | 108 |
| 5. Krankmachende und heilende Gottesbilder | 122 |
| 5.1. Der dämonische Richtergott und der barmherzige und liebende Gott | 124 |
| 5.2. Der dämonische Todesgott und der Gott des Lebens .. | 128 |
| 5.3. Der dämonische Buchhaltergott und Gott, der gute Hirt | 134 |
| 5.4. Der dämonische Leistungsgott und der Gott der Fruchtbarkeit | 139 |
| 7. Die Kurse »Geistliches Wachsen und Begleiten« | 147 |
| Einführung in den Gesamtkurs | 147 |
| Einführung in die Kurse 1–3 »Vom Überleben zum Leben« .. | 149 |
| <i>Kurs 1: Meine persönliche Biografie</i> | 150 |
| 1. Einführung in den 1. Kurs | 150 |
| 2. Einführung in die Arbeit mit der Schlüsselmethode | 152 |
| 3. Wichtige Schlüsselbotschaften der Kindheit | 155 |
| 4. Die Auseinandersetzung mit der persönlichen Lebensgeschichte | 159 |
| 5. Umformulieren der negativen Schlüsselbotschaften in positive Lebenssätze und Auswertung des 1. Kurses ... | 161 |
| <i>Kurs 2: Mein Leben in Beziehung</i> | 166 |
| 1. Einführung in den 2. Kurs | 166 |
| 2. Übung zur Bestimmung des Selbstwertungsprozesses | 166 |
| 3. Die Bedeutung der Gefühle für die Persönlichkeitsentwicklung | 170 |
| 4. Exkurs zum Thema »Aggressionen« | 176 |
| 5. Exkurs zum Thema »Beziehungen« | 184 |
| 6. Beziehungsstörungen | 189 |
| 7. Die wichtigsten Abwehrmechanismen bei Beziehungsstörungen und Aggressionen | 197 |
| 8. Intimität und Sexualität | 201 |
| 9. Auswertung des 2. Kurses und Planung der nächsten Schritte | 203 |

| | |
|--|-----|
| <i>Kurs 3: Mein Leben in Bindung und Freiheit</i> | 205 |
| 1. Einführung in den 3. Kurs | 205 |
| 2. Meine Prioritäten und Lebensprinzipien | 206 |
| 3. Der Zeit- und Energiekuchen | 206 |
| 4. Vorübung zum Thema »unbewusste Gottesbilder« | 212 |
| 5. Unbewusste Gottesbilder (Übung und Auswertung) | 213 |
| 6. Die Auseinandersetzung mit Gott | 214 |
| 7. Auswertung des 3. Kurses und des Gesamtkurses »Vom Überleben zum Leben« sowie die Planung der nächsten Schritte | 220 |
| Einführung in die Kurse 4–8 »Geistliches Wachsen und Begleiten« | 222 |
| <i>Kurs 4: Meine Gottesbeziehung</i> | 223 |
| 1. Einführung in den 4. Kurs | 223 |
| 2. Meine Gottesbilder in den verschiedenen Lebensphasen und die Gottesbilder meiner Eltern | 224 |
| 3. Meine aktuelle, persönliche Gottesbeziehung | 230 |
| 4. Bibliodramatische Übung: »Das Messiasbekenntnis« | 234 |
| 5. Meine persönliche Beziehung zu Jesus | 235 |
| 6. Mein persönliches Glaubensbekenntnis und Auswertung des 4. Kurses | 236 |
| <i>Kurs 5: Meine Berufung und die Nachfolge Jesu</i> | 239 |
| 1. Einführung in den 5. Kurs | 239 |
| 2. Mein persönlicher Berufungsweg | 239 |
| 3. Was heißt »Nachfolge Jesu« für mich? | 245 |
| 4. Einzelne Schritte in der Nachfolge Jesu | 250 |
| 4.1. Eine gestalterische Übung zur Nachfolge Jesu | 250 |
| 4.2. Einige Erfahrungen aus der Nachfolge-Übung | 254 |
| 5. Bibliodramatische Übung: Die Berufung der ersten Jünger | 258 |
| 6. Auswertung des 5. Kurses und die Planung der nächsten Schritte | 259 |
| <i>Kurs 6: Einzelexerzitien</i> | 261 |
| <i>Kurs 7: Geistliches Wachsen – geistlicher Fortschritt</i> | 263 |
| 1. Einführung in den 7. Kurs | 263 |
| 2. Das geistliche Wachsen | 263 |
| 3. Die Auferstehungsübung | 267 |

| | |
|---|-----|
| 4. Gestalten der Geschichte vom Bambusbaum: Liebende Hingabe | 268 |
| 5. Grundhaltungen des geistlichen Lebens | 272 |
| 6. Auswertung des 7. Kurses in Bezug auf den geistlichen Wachstumsprozess und die Kompetenz in der geistlichen Begleitung | 275 |
| <i>Kurs 8: Geistliche Begleitung und ihre Probleme</i> | 279 |
| 1. Einführung in den 8. Kurs | 279 |
| 2. Meine Stärken und Schwächen in der geistlichen Begleitung | 279 |
| 3. Übertragung, Gegenübertragung und Abwehr- mechanismen in der geistlichen Begleitung | 281 |
| 4. Die Beziehung zwischen Begleitenden und Begleiteten ... | 283 |
| 5. Unterschiede und Abgrenzung von Therapie, seelsorg- lichem Gespräch, Beratung und geistlicher Begleitung ... | 284 |
| 6. Auswertung des 8. Kurses und des Gesamtkurses »Geistliches Wachsen und Begleiten« sowie eine Selbst- und Fremdeinschätzung für geistliche Begleitung | 285 |
| Literatur | 291 |

»Man muss das Leben lieben, um es zu leben,
und das Leben leben, um es zu lieben.

(Thornton Wilder)

1. Einleitung

In diesem Kursbuch »Geistliches Wachsen und Begleiten« sind die Erfahrungen und Reflexionen zusammengefasst, die ich in mehr als 35 Jahren pastoralpsychologischer Aus- und Fortbildung gesammelt habe. Das Buch ist in Dankbarkeit den Frauen und Männern gewidmet, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben, sei es im Aufbaustudium »Pastoralpsychologie« an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Sankt Georgen oder im Ausbildungskurs »Geistliches Wachsen und Begleiten« am Institut für Pastoralpsychologie und Spiritualität. Das Buch will weniger Theorie vermitteln als vielmehr ein Kursbuch für die geistliche Begleitungspraxis sein. Was die Theorie betrifft, so werden in den Kursen entsprechende Impulse gegeben und auf Fachliteratur zum Selbststudium hingewiesen.

Das Kursbuch möchte Hinweise geben, wie geistliche Wachstumsprozesse, die sich in Leib, Geist und Seele vollziehen, *ganzheitlich* begleitet werden können. Die leibliche Dimension wurde und wird in der geistlichen Begleitung oft vernachlässigt.

Grundlage des Kursbuches bilden folgende drei Säulen:

Die »Schlüsselmethode«, auf der dieses Kursbuch aufbaut, ist ein Instrument, das in geistlichen Wachstumsprozessen neben der geistigen und seelischen Dimension des Menschen vor allem auch die leibliche Dimension in den Blick nimmt und die »Körpersprache« berücksichtigt. Theologisch ist die Schlüsselmethode in der Lehre von der Inkarnation, der »Fleischwerdung des Wortes«, beheimatet (Joh 1,14).

Für das Verstehen von geistlicher Begleitung in diesem Kursbuch ist eine zweite Grundlage wesentlich. Ausgehend von dem Satz des Thomas von Aquin »gratia supponit et perficit naturam«, »die Gnade setzt die Natur voraus und vervollkommnet sie«, verstehen wir die Glaubensgeschichte vor dem Hintergrund der Lebensgeschichte von Menschen. Beide sind eng miteinander verwoben, da die Gnade sich in die menschliche Natur einwurzelt.

Drittens liegt diesem Buch die Spiritualität der ignatianischen Exerzi-

tien zu Grunde: Der Weg der Menschwerdung Gottes in jedem Einzelnen durch eine intensive Begegnung mit Jesus Christus »auf dem Weg zum Vater«. Dabei spielen die Regeln zur Unterscheidung der Geister eine wichtige Rolle.

ZUM INHALT UND AUFBAU DES BUCHES

Nach diesem einführenden Kapitel wird im 2. Kapitel versucht, in einer »Spirituellen Situationsanalyse« den Zeitgeist einzufangen, dem die christliche Spiritualität heute begegnet. Dabei wird deutlich, dass die leibliche Dimension als Ausdrucksmöglichkeit von ganzheitlich gelebter Spiritualität an Bedeutung gewinnt, auch in der Kommunikation über Spiritualität, wo die »alten« Sprachformen häufig nicht mehr greifen und noch keine »neuen« gefunden sind.

Im 3. Kapitel werden zunächst wichtige anthropologische und theologische Grundvoraussetzungen vorgestellt, dann wird das Verständnis von »Geistlichem Wachsen« und »Geistlichem Begleiten« dargelegt.

Im 4. Kapitel folgt eine Einführung in die von mir entwickelte Schlüsselwortmethode. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch in seiner Einzigartigkeit ein eigenes Schlüsselwort hat, das ihm hilft, sein bewusstes und unbewusstes Leben von der Zeugung an zu entschlüsseln und zu verstehen. Das negative Schlüsselwort beschreibt das lebenshindernde Grundgefühl, das in der ersten Lebensphase durch verbale oder non-verbale negative Elternbotschaften entsteht, die das Kind und sein Leben negativ beurteilen, z.B. »Du bist wertlos«. Daraus kann das negative Grundgefühl entstehen: »Ich bin nichts wert« oder: »Ich fühle mich wie der letzte Dreck, wie Abfall«. Das negative Schlüsselwort wäre dann: »wertlos« oder »Abfall«. Aus der Botschaft: »Du bist nicht gewollt« kann das Grundgefühl entstehen: »Ich fühle mich abgelehnt«, »Ich fühle mich überflüssig«, letztlich ein Minderwertigkeitsgefühl. Das negative Schlüsselwort wäre dann: »abgelehnt« oder »überflüssig«. Die positiven Schlüsselworte, die in Richtung »Leben« weisen, sind korrelativ dazu: »wertvoll«, »kostbar«, »gewollt«, »angenommen«. Diese entsprechenden positiven Schlüsselworte erwachsen aus den lebensfördernden Botschaften wie: »Du bist wertvoll« oder: »Du bist gewollt« und werden in eigenen Lebenssätzen verinnerlicht: »Ich bin wertvoll« und »Ich bin gewollt«. Viele konkrete Beispiele zeigen, wie diese Grundgefühle und die daraus entstehenden Verhaltens-

muster und Überlebensstrategien der Kindheit auf das geistliche Leben und die Gottesbeziehung unbewusst übertragen werden können. Um die unbewussten Grundeinstellungen zu entdecken, ist es wichtig, sich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen. Ziel dieser Auseinandersetzung ist letztlich die Versöhnung mit dem eigenen Leben, das Gott uns hat zufallen lassen, einschließlich der Schattenseiten. Dieser Weg zur Versöhnung wird ausführlich im 5. Kapitel beschrieben.

Das 6. Kapitel ist der Entstehung und Entwicklung von Gottesbildern und den uns unbewusst beherrschenden »Aber-Göttern« gewidmet. Hier ist die Unterscheidung der »Geister« wichtig, damit z.B. der weit verbreitete Leistungsdämon mit der Botschaft: »Leiste was, dann bist du was«, oder der Angst machende Todesdämon mit der Botschaft: »Es wäre besser, du würdest nicht leben«, als lebenshindernde oder vernichtende Gottesbilder entlarvt werden können. Es werden entsprechende Unterscheidungsübungen als Hilfen angeboten. Dieses Kapitel beschreibt auch, wie die aktuelle »Gottes- oder Jesusbeziehung« oder der Standort auf dem Weg der Nachfolge Jesu mit Hilfe der Körpergestalt verdeutlicht werden können.

Die im 7. Kapitel beschriebenen Kurse 1–8 »Geistliches Wachsen und Begleiten« habe ich in dieser Form in den letzten 15 Jahren zusammen mit Sr. Agnes Lanfermann MMS entwickelt und durchgeführt. An dieser Stelle möchte ich ihr ausdrücklich danken, dass sie das 2. Kapitel »Religion und Spiritualität im Kontext von Gesellschaft und Kirche« und einen Teil des 3. Kapitels übernommen und das Buch kritisch durchgesehen hat.

Den Leserinnen und Lesern wünsche ich, dass sie durch die Lektüre des Buches für ihr persönliches, geistliches Leben Anregungen erhalten und dass es für die geistliche Begleitung mit der Hilfe Gottes reiche Frucht bringt.

Karl Frielingsdorf SJ