

# EINÜBUNG UND WEISUNG

## Geistliche Begleitung

Im neuen Jahr mit jemandem im Gespräch sein

Das Interesse an geistlicher Begleitung nimmt zu. Wie befreiend wirkt es, wenn man jemanden findet, der fähig und bereit ist, sich im Gespräch so auf den anderen einzulassen, daß dabei auch die eigenen spirituellen Erfahrungen genannt werden können, ohne daß befürchtet werden muß, im Grunde gebe es in diesem Bereich keine gemeinsame Basis. Doch gerade in der geistlichen Dimension ist es ja nötig, Verständnis zu finden! Eigene Sorgen und Nöte können dann so bedacht werden, daß klar wird, welche Entscheidungen anstehen, wie Beziehungen neu zu gestalten sind, was die jeweils nächsten Schritte sind, die man zu gehen hat. Denn nicht nur im Rahmen von Exerzitienkursen, sondern gerade im Alltag kommt es immer wieder darauf an, aus dem Glauben an Gott heraus sein Leben zu bedenken und entsprechend zu handeln. Und dabei hat es sich bewährt, mit jemandem zusammen nach dem Willen Gottes für das eigene Leben zu suchen, das man nicht ein für allemal hinter sich hat. In regelmäßigen Abständen sollte man sich daher Zeit nehmen für sich selbst, um sich geistlich begleiten zu lassen.

- *Wer käme als geistlicher Begleiter für mich in Frage?*
- *Kenne ich jemanden, der mir bei der Suche nach einem geeigneten Begleiter helfen könnte?*
- *Wie müßte der Begleiter sein, damit ich mich traue, ihm mein Leben zu erzählen?*

Durch die Begleitung darf die Unmittelbarkeit des Prozesses zwischen Schöpfer und Geschöpf nicht gestört werden. Dieses Wissen kommt auch in der Beziehung zwischen Zaddik und Chassid zur Anwendung. Ein Zaddik „hat seinen Chassidim den unmittelbaren Umgang mit Gott zu erleichtern, nicht zu ersetzen. Wie er den Chassid in Stunden des Zweifels stärkt, aber ihm die Wahrheit nicht einfloßt, sondern ihm nur hilft, sie zu gewinnen und wiederzugewinnen, so entbindet er in ihm die Kraft des rechten Betens; er leitet ihn an, dem betenden Wort die rechte Richtung zu geben, und er verbindet ermunternd, steigernd, beflügelnd das eigne Gebet mit dem seinen; in Stunden der Not betet er für ihn und setzt sich ein. Aber nie erlaubt er der Seele des Chassids, sich so durch die seine vertreten zu lassen, daß sie sich der selbständigen Sammlung und Spannung begäbe, eben jenes Auf-Gott-Zugehens der Seele, ohne das ihr irdisches Dasein unerfüllt bleiben muß. Wie in den Dingen der menschlichen Leidenschaften immer wieder auf die Grenze des Rats und der Hilfe hingewiesen wird, so in den Dingen des Umgangs mit Gott immer wieder auf die Grenze der Mitt-

lung. Nur bis an die Schwelle des Innersten darf der Mensch den Menschen vertreten.“<sup>1</sup>

Was Ignatius von Loyola jemandem rät, der Exerzitien gibt, das gilt analog auch für jede geistliche Begleitung:

Der die Übungen gibt, soll sich also weder zu der einen Seite wenden oder hinneigen noch zu der anderen, sondern in der Mitte stehend wie eine Waage unmittelbar den Schöpfer mit dem Geschöpf wirken lassen und das Geschöpf mit seinem Schöpfer und Herrn.<sup>2</sup>

Es scheint sehr einfach zu sein, sich an diese Regel zu halten. In der Praxis mit ihren Turbulenzen fällt es aber – psychisch gesehen – oft gar nicht so leicht, nur dazusein, nicht einzugreifen, sondern nur *lebendig* widerzuspiegeln, was zwischen dem Geist Gottes und dem Exerzitanten geschieht. Dies kann auch durch tiefes Schweigen geschehen.

Im Unterschied zu den üblichen therapeutischen Praktiken dialogischer Art ist ein geistlicher Dialog *trialogisch* strukturiert – und zwar explizit. In ihm geht es um die Praxis einer Mystagogie. Schematisch gesagt: Die primäre Beziehung ereignet sich zwischen Exerzitant und Gott; außerdem gibt es die Beziehung des Begleiters zu Gott und die Beziehung zwischen Begleitetem und Begleiter. In dieser Beziehung darf der Begleiter dem Begleitetem weder zu nah noch zu fern sein. Denn würde er zum ein und alles für den Begleitetem, wäre der geistliche Dialog bald auf eine extreme Übertragungssituation reduziert. Ebenfalls kontraproduktiv wirkt es, wenn der Begleiter so sehr auf Seiten Gottes stehend erscheint, daß die Konzentration auf die wesentliche Beziehung des Begleitetem, nämlich die zu Gott, nicht mehr an und für sich die Dynamik des Prozesses bestimmt, sondern es passiert, daß der Begleiter zu einer unersetzbaren Energiequelle wird. Er kann kaum mehr seine Katalysatorfunktion wahrnehmen, wenn er zu „verklärt“ und „erhöht“ gesehen wird. „Die Beziehung des Begleiters zum Begleitetem soll sich in einer Atmosphäre der Freiheit abspielen, die etwas von jener Freiheit widerspiegelt, die der Schöpfer und Herr seinem Geschöpf schenkt und in der wahre Liebe wurzelt und gedeiht. Daher wird dem Begleiter nahegelegt, darauf zu verzichten, die Geschichte dessen, der die Übungen macht, mit ihren Fehlleistungen und Sünden oder seine Zukunftspläne zu erfragen oder wissen zu wollen (EB 17). Selbst in der individuellen Begleitung soll sich der Exerzitant gerade auch gegenüber dem Begleiter ‚allein und abgesondert finden‘, damit er fähiger werde, sich dem ‚Schöpfer und Herrn zu nähern und zu ihm zu kommen‘ (EB 20b), um so sich für dessen Gaben und Gnaden zu disponieren. Damit jedoch das Ereignis der Begleitung mit seiner persönlichen Note möglich wird, sollte der Exerzitant die inneren Bewegungen und Neigungen, die aufgrund der Übungen in ihm aufsteigen, mitteilen.“<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Martin Buber, *Die Erzählungen der Chassidim*, Zürich 1984, 21 f.

<sup>2</sup> Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen und erläuternde Texte*, übers. u. erl. von Peter Knauer, Graz 1978, Nr. 15.

<sup>3</sup> Andreas Falkner, *Verständnis und Richtmaß geistlicher Begleitung aus dem Dialog mit grundlegenden Quellen ignatianischer Spiritualität*, in: *Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien* 36 (1986) Heft 51, 26 f.

Der Begleiter soll sich so verhalten, daß „am Balken der Waage“ abgelesen werden kann, wie das Geschehen von Trost und Mißtrost im Begleiteten stattfindet. So ist etwa darauf zu achten, wie die erfahrene Ferne Gottes (seine Höhe) den Menschen in Trostlosigkeit stürzt, ob sie jemanden zur intensiveren Anbetung veranlaßt usw. Die „Erniedrigung“ Gottes (seine Neigung zur Erde) erhöht den Menschen, schenkt ihm Trost und Seligkeit. Dabei ist auf die Gefahr einer mißzuverstehenden Identität von Gott und Welt aufmerksam zu machen usw. Am Ende eines geistlichen Prozesses solcherart vermag ein Exerzitant in einem gewissen Sinn unabhängig von Trost und Mißtrost aus der Beziehung zu Gott zu leben.

Das Bild von der Waage besagt, daß vom geistlichen Begleiter nichts, was verfälschend wirken könnte, in den spirituellen Prozeß eingebracht werden darf, der den ganzen Menschen erfassen und verwandeln soll. Was heißt dies für den Begleiter? Er muß bereit sein, den geistlichen Prozeß beim anderen als dessen *Weg* zu sehen. Und diesen Weg muß er ihn gehen lassen. Dem Übenden sind sein eigener Rhythmus, sein eigener Stil, sein eigenes Tempo zu lassen. Auch Schwierigkeiten. Alles betuliche Gerede, alles mitleidige Bedauern, wie hart es doch wäre für den Begleiteten, voranzugehen, schadet nur. Vor allem ist darauf zu achten, daß es nicht zur *Verdoppelung* eines narzißtischen Selbstverhältnisses kommt, in das sich ein Exerzitant – meist unbewußt – manchmal verstrickt und in das er seinen Begleiter via Übertragung hineinzuziehen versucht. Empfehlenswert hingegen ist es, nüchtern nachzufragen, wie es dem anderen geht, was er in den Zeiten macht, während derer er sich nicht direkt mit seinem Weg auseinandersetzt.

Ein geistlicher Begleiter muß sehr sparsam damit umgehen, den anderen zu ermutigen, ihm die Hoffnung zu vermitteln, die auftauchenden Probleme ließen sich sicherlich lösen, damit er nicht selbst in die Gefahr gerät, Erfolg haben zu müssen. Denn jegliches Vorankommen im geistlichen Leben ist unverfügbare Gnade. Nur sorgsam darf am Fundament gegenseitigen Vertrauens gebaut werden, das ja gelegt wurde durch das einander geschenkte Wohlwollen zu Beginn der Beziehung von Begleiter und Begleitetem. Immer wieder muß der Begleitete genügend Raum finden können, seine negativen Wahrnehmungen und seine Kritik am Begleiter diesem sagen zu können. Denn unnötige Blockaden entstehen, wenn sich die Überzeugung verfestigt, man müsse frommen Zuckerguß über die Realität einer Beziehung gießen. Auch hier gilt: Nur die Wahrheit macht frei. Und sie ist zumutbar, auch wenn sie unangenehm ist.

Mit der Aufgabe des Begleiters ist es vereinbar, den Begleiteten zu fragen, ob er ein gefühltes Problem nicht in Form von Bildern, in Bewegungen oder Farben ausdrücken möchte. In einem zweiten Schritt läßt sich das Problem dann treffender formulieren. Stehen Wort und Gefühl dann in Einklang? In einem weiteren Schritt kann dann das neu benannte Problem wiederum zur Darstellung gebracht werden, bis es zur Lösung des Problems bzw. zur Auflösung eines psychischen Knotens kommt. Der Begleitete soll mit seinen eigenen Talenten arbeiten können und eine emotional gefüllte Sprache gebrauchen dürfen. Entscheidend für das Gelingen eines Begleitungsprozesses ist, daß der Begleitete immer mehr

selbstverantwortlich Stellung zu seinem Leben nimmt und sich als Freiheit, die zu einer je größeren Freiheit unterwegs ist, verstehen lernt.

Etwa im Sinne einer Gewissenserforschung sollte sich jeder geistliche Begleiter seine Stärken und Schwächen regelmäßig bewußtmachen. Einfache Fragen können dabei hilfreich sein: Höre ich mehr themenzentriert oder mehr personenorientiert zu? Bin ich sensibel genug, den anderen in seiner inneren Situation wahrzunehmen? Lasse ich mich in die Rolle eines Gesprächstherapeuten abdrängen? Wie rasch gehe ich von Wahrnehmungen zu einem Urteil über? Reagiere ich belehrend? Habe ich genügend Mut, um zu konfrontieren? Was löst die Begegnung mit dem anderen in mir aus? Wie komme ich mit atmosphärischen Empfindungen, körperlichen Gefühlen, psychischen Gestimmtheiten usw. zurecht? Stimmt mein Wertgefüge? Übe ich genügend Geduld und Treue? Kann ich frei sein lassen, gute weiterführende Fragen stellen, dem anderen Verantwortung zutrauen?

Wer sich auf geistliche Begleitung von Menschen einläßt, die eine Psychoanalyse durchgestanden haben, sollte zumindest Grundkenntnisse einer freudianischen Therapieform besitzen<sup>4</sup>.

Nach diesen Überlegungen, wie ein geistlicher Begleiter sein sollte, kann ich mich fragen:

- *Wem könnte ich selbst ein solcher Begleiter sein?*
- *Was sollte ich an meiner bisherigen Weise, jemanden zu begleiten, ändern?*
- *Müßte mir jemand geistliche Supervision geben? Sollte ich eine entsprechende Ausbildung machen?*
- *Wie steht es mit der Intervision in meiner „Lebensgruppe“?*

Wenn es Zeit wird für eine sogenannte Phase der Ablösung, kann es zu einer ernsten Beziehungskrise kommen. Es braucht dann meist viel Geduld, damit die *bisherige Form* der Beziehung in gutem Einvernehmen beendet werden kann. Je klarer der eigene Wille ausgesprochen wird, je mehr man zu seinen eigenen Wünschen und Interessen steht, um so eher findet der andere mehr zu sich selbst und zu seiner Lebenswelt – mag dies auch schmerhaft sein. Um es noch einmal anders zu sagen: Ablösung heißt keineswegs, den anderen in ein soziales Niemandsland zu schicken, sondern zielt auf ein Mehr an Freiheit in der Beziehung. Bei geistlichen Ablöseprozessen bleibt nicht nur die eucharistische Verbundenheit bestehen, sondern nach Möglichkeit sollte auch ein Miteinander in einer lebendigen Gemeinde eröffnet werden.

Da jeder Begleiter sich auch selbst „begleiten“ sollte, ist es gut, sich immer wieder persönliche Fragen zu stellen. Bleibe ich etwa bei Verletzungen hängen, die mein Leben mit sich gebracht hat, statt entschieden genug zu wünschen, mehr auf das Ziel hin zu leben, wozu wir geschaffen sind? Lese ich Ereignisse im eigenen Leben genügend als Botschaften von Gott? Was tue ich, um Möglichkeiten zu entdecken, aus Krisen herauszukommen? Wie steht es mit der eige-

<sup>4</sup> Vgl. Siegfried Elhardt, *Tiefenpsychologie. Eine Einführung*, Stuttgart 1986.

nen Empathie und Wertschätzung? Akzeptiere ich meine Schwächen und Ängste? In welchen Schichten meiner Existenz fühle ich mich wie unerlöst?

Auf ein letztes soll noch aufmerksam gemacht werden. Bei einem Prozeß der Beziehungsklärtung sind Schulduweisungen an Dritte möglichst zu vermeiden. Allerdings sollte man sich dessen bewußt sein, daß Beschuldigungen weithin nicht steuerbar sind, geschweige denn, daß es jemandem leichtfällt, sein Selbstverständnis zu korrigieren, wenn er der festen Meinung ist, in seiner bisherigen Geschichte gebe es zuviel an Mißachtung und Unterdrückung durch andere. Wie schwer ist es zu „wählen“, was man „haßt“! Erst nach einer Phase aggressiven Neinsagens kann es durch den Einsatz eigener Freiheit zu einem *versöhnnten* Neinsagen kommen. Auf dieser Basis wird dann ein Neuanfang in der Beziehung möglich, der nicht mehr durch ein Konglomerat von unerfüllbaren Erwartungen belastet ist.

Paul Imhof, München

## IM SPIEGEL DER ZEIT

### Depressive Verstimmung

Ein Beitrag zur Lebensberatung von Frauen

Zur Lebensberatung kommen immer häufiger vor allem Frauen, die über „depressive Verstimmung“ klagen. Mit dieser Diagnose werden sie von Ärzten, besonders von Frauenärzten, an die psychologische Beratungsstelle überwiesen. An den Schilderungen der Klientinnen sind mir einige immer wiederkehrende Züge aufgefallen. Diese werden im folgenden dargestellt, da sie typisch zu sein scheinen. Soweit möglich, wird auch einigen psychodynamischen Hintergründen dieses Erscheinungsbildes nachgegangen.

Die Frauen, mit denen die therapeutischen Gespräche geführt wurden, sind zwischen 30 und 50 Jahre alt, sind verheiratet, haben nach eigenen Angaben gesunde Kinder und leben in sicheren wirtschaftlichen Verhältnissen. Meistens besitzen sie auch ein eigenes Haus. Ihre Ehemänner sind fleißig und erfolgreich in ihrem Beruf; sie selbst sind nicht berufstätig. Bis zum Ausbruch ihrer „depressiven Verstimmung“ seien sie arbeitsfreudige, belastbare Mütter und Ehefrauen gewesen. Sie fühlten sich mit ihrer Rolle als Hausfrau zufrieden.

Die Gespräche beginnen meistenteils mit Klagen über körperliche Beschwerden, die auf vitale Aktivitätsschwankungen hinweisen: Schlafstörungen, Appetitosigkeit, Kopf- und Halsschmerzen, Atemnot, Kreislaufkollaps, Druck auf Magen und Brust, Schwindelanfälle, Mattigkeit, Müdigkeit, Lustlosigkeit usw. Manchmal werden auch Tagesschwankungen, die Intensität dieser Mißempfin-