

bei brauchen wir das Böse nicht so sehr zu suchen, sondern sollen es ehrlich hochkommen lassen und es anschauen. Dann kann uns auch die Gnade der Reue geschenkt werden, nicht als niedergeschlagener Pessimismus, sondern als gesundes, befreiendes und freudiges Leben aus der Vergebung. Mit Gottes Gnade werden wir uns dann auch Besserung vornehmen. Darauf geht dieser Beitrag nicht ein. Wir wollten durch das, was gesagt wurde über das Hören auf die Regungen des eigenen Herzens und das Leben in der Dankbarkeit, den Zugang freimachen zu mehr traditionellen Elementen der Gewissenserforschung.

## Gottesbeziehungen

Kriterien und Übungen zur Bestimmung der aktuellen Gottesbeziehung

Karl Frielingsdorf, Frankfurt am Main

Einleitung:

„Gott war mir noch nie so fern, wie in den letzten Wochen, ich erlebe ihn nicht mehr.“

„Gott war mir noch niemals so nahe, ich habe ihn wirklich gespürt; er war mir unheimlich nahe, bis in meinen Körper, der ganz warm wurde.“

„Jesus lag im Traum neben mir, berührte und streichelte mich zärtlich und ich fühlte mich körperlich zu ihm hingezogen.“

„Ich weiß gar nicht recht, zu wem und wie ich beten soll, einmal bete ich zu Jesus, dann fühle ich mich mehr zu Gott, manchmal zum Vater oder zum Hl. Geist hingezogen. Das verwirrt mich. Was soll ich tun?“

„Kreuze machen mir in der letzten Zeit viel Angst. Ich weiche ihnen aus. Ich kann auch keine entsprechenden Lieder mitsingen, die von Tod und Kreuz handeln. Dann bekomme ich eine panische Angst.“

„Ich bin beim Beten schon lange nicht mehr mit dem Herzen und innerlich dabei. Alles läuft nur noch automatisch über den Kopf. Wie kann ich Gott wieder näher kommen und lernen, mit meinem Herzen zu beten?“

„Ich habe mich so sehr verliebt, daß ich nichts anderes mehr denken kann. Ich bin von diesem Menschen so fasziniert, daß ich auch in den Gebetszeiten an ihn denke.“

Diese Reihe von Aussagen kann beliebig fortgesetzt werden. Jeder geistliche Begleiter und jede geistliche Begleiterin kennt sie aus der eigenen Praxis und hört die darin enthaltenen Fragen heraus: „Wer ist denn nun dieser Gott für mich? In welche Beziehung tritt er zu mir? Wie kann ich eine gute Beziehung zu ihm aufbauen? Wie unterscheidet sich die Beziehung zu Gott von der Beziehung zu Menschen?“ Solche und ähnliche Fragen deuten die häufig anzutreffende Vermischung der momentanen emotionalen Grundbefindlichkeit mit der persönlichen Gottesbeziehung an. Dabei wird oft das aktuell (positiv oder negativ) intensivste Gefühl, das sich meist auch in der Beziehung zu einem Menschen widerspiegelt, auf Gott übertragen.

Wie ist eine solche Vermischung zu erkennen und aufzulösen, um zu einer eigenständigen Gottesbeziehung zu gelangen, die die Grundvoraussetzung für einen geistlichen Wachstumsprozeß bildet?

Für die geistliche Wegbegleitung von Menschen ist zu berücksichtigen, daß nicht selten die zu Begleitenden ihre Beziehung zum BegleiterIn auf die Gottesbeziehung übertragen und umgekehrt, die Gottesbeziehung mit der Beziehung zum BegleiterIn gleichsetzen.

### Zur Problematik

Diese in der Gefühlswelt beheimateten Probleme und Schwierigkeiten werden heute verstärkt auch in der geistlichen Begleitung sichtbar. Einige wichtige Gründe seien hier in Erinnerung gerufen.

Wir leben in unserer Leistungsgesellschaft „kopflastig“ mit einem emotionalen Defizit. Rationalität, Objektivität, Nüchternheit und Sachorientierung sind besonders in der Berufswelt gefragt. Gefühle kann man sich nicht leisten, wenn man vorankommen will in einer Welt, in der die Gefühle keine oder eine negative und vernachlässigte Rolle spielen. Gefühle zeigen heißt soviel wie Schwäche zeigen und sich ausliefern.

Dieser Trend wird in der christlichen Sozialisation aus anderen Gründen verstärkt. Gefühle, vor allem Schmerz, Wut, Trauer, Haß usw. werden oftmals schon in sich moralisch als „schlecht“ angesehen. In einem solchen Wertesystem werden sie in den Bereich der niederen Triebe und ungeordneten Neigungen verbannt, wo der Mensch als versuchbar und verführbar gilt. Daher ist es nicht verwunderlich, daß mehr als 70 Prozent der an einer Untersuchung über Lebenseinstellungen beteiligten christlichen Frauen und Männer, negative Elternbotschaften über Gefühle mitbekommen hatten: „Gefühle zeigen ist Schwäche“; „Gefühle darf man nicht äußern, man beherrscht sie“; Wut zeigen ist Sünde: „wütende und trotzige Kinder sind vom Bösen und das muß aus ihnen herausgeprügelt

werden“; „Negative Gefühle wie Wut, Haß, Antipathie usw. sind in sich schlecht. Wenn sie auftauchen, mußt du sie sofort unterdrücken, um nicht zu sündigen“.<sup>1</sup>

Dagegen steht die menschliche Erfahrung: In jedem von uns sind immer Gefühle vorhanden. Ob wir sie wollen oder nicht, ob wir sie verdrängen oder nicht, sie bleiben in uns lebendig und beeinflussen unser Leben.

Gefühle zu haben, sie wahrzunehmen ist weder gut noch schlecht, sondern notwendig. Damit ich aber nicht von den Gefühlen beherrscht werde, sie einordnen und damit umgehen kann, muß ich sie zuerst zulassen, wahrnehmen und sie mir bewußt machen. Dann kann ich entscheiden, ob ich sie in Aktion und konkreter Handlung umsetzen will oder nicht, wie ich mit ihnen umgehen möchte. Also: Nicht das Zulassen und Bewußtmachen, sondern erst das Umsetzen der Gefühle (z. B. Wut und Haß) in eine konkrete Tat oder Handlung kann „gut“ oder „schlecht“ sein.

Infolge der Minderbewertung der Gefühle, des allgemein vorhandenen emotionalen Defizits und der zunehmenden Diskrepanz zwischen Verstand und Gefühl, zwischen Kopf und Herz, verdrängen immer mehr Menschen ihre Gefühle. Sie sind immer weniger in der Lage, ihre Gefühle in einer bestimmten Situation wahrzunehmen, sie differenziert auszudrücken und angemessen mit ihnen umzugehen. Das bewirkt gleichzeitig, daß immer mehr Menschen von ihren verdrängten Gefühlen „beherrscht“ werden, sich darin als „unbeherrscht“ erleben, was wiederum dazu führt, daß die *negativen* Botschaften über Gefühle verstärkt werden.

Aber nicht nur die zu Begleitenden, sondern auch viele geistliche BegleiterInnen haben diese gefühlsfeindliche oder -vernachlässigende Erziehung erlebt. So ergeben sich nicht selten auch bei ihnen emotionale Schwierigkeiten, die sich nicht zuletzt in Beziehungsproblemen äußern. Da – wie bereits gesagt – die zu begleitenden Frauen und Männer häufig an emotional bedingten Problemen oder Störungen leiden, kann das leicht zu einem Teufelskreis von unbewußten Übertragungen und Gegenübertragungen führen.

Das betrifft insbesondere die erotisch-sexuelle Dimension, die vielfach verdrängt und tabuisiert wird, damit aber eine oft nicht gewollte und nicht mehr zu kontrollierende Eigendynamik erhält. Auch die hiermit verbundenen Themen und Fragen haben ihren festen Platz in einer geistlichen Begleitung, der es um den „ganzen Menschen“ geht. Können sie nicht offen beim Namen genannt und wahrhaftig besprochen werden, so ist dies eine Grenze, die auch zur Beendigung der Begleitung führen kann.

<sup>1</sup> K. Frielingsdorf, *Vom Überleben zum Leben*. Mainz 1991<sup>3</sup>, 122 ff.

## Klärung der unterschiedlichen Beziehungen durch körperliches Gestalten

In der christlichen Tradition ist geistliche Begleitung *ganzheitlich* ausgerichtet und hat den *ganzen Menschen* mit Leib, Geist und Seele im Blick, den ganzen Menschen in der Beziehung zu sich selbst, zu anderen, zur Welt und zu Gott. Konkret: Nicht nur die in unserem Kulturbereich überschätzte Vernunft mit dem Idealbild des ‚denkenden Menschen‘ steht einseitig im Vordergrund, sondern die Gefühlswelt, das Herz, die Mitte und nicht zuletzt der Leib des Menschen, seine ‚Triebe‘ und vitalen Bedürfnisse kommen gleichermaßen zur Geltung.

Auf diesem Hintergrund hat meine pastoraltherapeutische Arbeitsweise gerade im Bereich einer differenzierten Beziehungsklärung im Laufe der Zeit einen stärkeren körperlichen Akzent erhalten. Im allgemeinen spiegeln der Körperausdruck und im besonderen die nonverbale Sprache in Gesten und Mimik unverfälscht wider, was im Tiefsten eines Menschen vor sich geht. Das gilt auch für das schwer vermittelbare Erleben von Nähe und Distanz und von Beziehung allgemein. So reagiert spontanes, leibliches Gestalten unmittelbar aus der Tiefe des Erlebten, der Empfindungen und Gefühle. Es legt den Blick frei auf die oft durch Scham und Verletzung geschützte Zone des Inneren, die leicht durch Worte, Bilder, Phantasien zugedeckt, übertüncht und verzerrt dargestellt werden kann. So wird z. B. in der konkreten Arbeit der Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit von vielen die *Beziehung ihrer Eltern zunächst als „normal und gut“* bezeichnet. Versuchen die Betroffenen dann diese Worte in einer sogenannten ‚Elternskulptur‘ leiblich darzustellen, ergeben sich sehr unterschiedliche Gestalten für diese „normale und gute Beziehung“.

In dieser Übung wählen die Betroffenen unter den Gruppenmitgliedern stellvertretend einen Vater/eine Mutter aus und versuchen, die Worte „normale und gute Beziehung“ in einer lebenden Skulptur ‚symbolisch‘ darzustellen. Dabei werden dieselben Worte recht unterschiedlich ausgedrückt. Für die einen stehen Vater und Mutter nebeneinander und fassen sich locker an der Hand. Bei anderen schauen sich die Eltern an und berühren sich leicht mit den Händen. Andere stellen dieselben Worte so dar, daß die Mutter im Kreis der Kinder steht oder sitzt und der Vater halb abgewandt ohne Kontakt „seiner Arbeit nachgeht“. Andere stellen unter demselben Motto Vater und Mutter in einer innigen Umarmung dar. Eine weitere Version derselben Aussage „eine gute und normale Beziehung“ zeigt die Mutter auf dem Stuhl stehend. Sie gibt Anweisungen und dominiert. Der Vater schaut zu ihr auf und streckt ihr die Hand ent-

gegen, ohne sie zu berühren. Manchmal werden auch Vater und Mutter nebeneinander auf dem Stuhl sitzend und sich anschauend dargestellt. Darüber hinaus gibt es noch viele andere Beziehungsskulpturen für diese Beschreibung „normal und gut“. Letztlich ergeben sich sovielerlei unterschiedliche Darstellungen wie beteiligte Personen.

Ähnliches gilt z. B. auch für die leiblich-symbolische Darstellung von Worten wie „Freundschaft“, die von den einen als enge Umarmung, von anderen als ein Gegenüberstehen mit Blickkontakt oder als ein gemeinsames Gehen mit einem Arm um die Schulter des anderen oder als ein nebeneinander Stehen dargestellt wird.

Hilfreich zur Klärung erweist sich die leibliche Darstellung der Beziehung auch bei Ehepaaren, wenn sie z. B. die Worte „ich liebe dich“ oder ihre aktuelle Beziehung gestalten. Oft ergeben sich unterschiedliche Vorstellungen und Gestalten bei gleicher Wortwahl. Diese Entdeckung zeigt dann häufig die Quelle von Mißverständnissen und Schwierigkeiten in der Beziehung auf, die bisher im dunkeln lag. Davon ausgehend können die Partner in weiterführenden Gesprächen neue Anknüpfungspunkte für die Beziehung finden. In der leiblichen Darstellung lassen sich auch gut die Unterschiede zwischen Beziehungen herausarbeiten, wie z. B. zwischen Liebe, Ehe, Freundschaft, Kameradschaft, Partnerschaft usw.<sup>2</sup>

Wichtig bei dieser Methode der körperlichen Gestaltung ist die anschließende „Auswertung“ der Skulpturen. Hierbei versuchen die Betroffenen sich in die einzelnen Körperteile, z. B. Hände, Füße, Kopf, Augen, Finger der Gestalt hineinzusetzen und sie „sprechen zu lassen“, also die Gefühle, Erinnerungen, Assoziationen und Empfindungen in den einzelnen Körperteilen ins Wort zu bringen und somit der „inneren“ Wirklichkeit des Dargestellten näherzukommen.

Das körperliche Gestalten vermag auch die Möglichkeiten und Grenzen von Nähe und Distanz in der Beziehung zwischen BeraterInnen und KlientInnen oder zwischen geistlichen BegleiterInnen und zu Begleitenden differenziert herauszuarbeiten.

Diese Methode kann aber nicht nur in zwischenmenschlichen Beziehungen die Wünsche, Möglichkeiten und Grenzen klar sehen. Darüber hinaus ist sie auch für die *Arbeit an der Beziehung zwischen Mensch und Gott* geeignet.

---

<sup>2</sup> Weitere Hinweise über die Gestaltung und Auswertung von Beziehungen finden sich in: K. Frielingsdorf, *Vom Überleben*, 136ff.

## Die leibliche Gestaltung der Gottesbeziehung

1. Nur kurz sei daran erinnert, daß die Liturgie z. B. in ihren unterschiedlichen Gebetshaltungen (stehen, knien, sitzen, liegen und in der vielfältigen Haltung der Hände) schon immer die Beziehung zu Gott körperlich gestaltet hat. Leider werden diese wertvollen Gesten und Haltungen inzwischen kaum mehr verstanden. So wirken sie oft sinnentleert und als Schablone. Meist fehlen die bewußte Wahrnehmung und das Verstehen der Körpersprache sowie das religiöse Verständnis des In-Beziehung-Setzens vom äußeren Geschehen in Form von Liturgie und dem inneren Prozeß des Nachvollzugs, der sich dann in der Körperhaltung ausdrückt.

Im Folgenden werden drei Übungen zum leiblichen Gestalten der Gottesbeziehung vorgestellt, mit deren Hilfe die eigene, aktuelle Gottesbeziehung – soweit dies überhaupt möglich ist – herausgearbeitet und bestimmt werden kann. Dabei ist zu berücksichtigen: Unsere Vorstellungen und Aussagen über Gott bleiben letztlich immer Stückwerk und sind wie Mosaiksteine in einem von uns Menschen nie in einem Blick zu erfassenden Riesenmosaik. Die folgenden Übungen können mit der nötigen Behutsamkeit auch allein durchgeführt werden, wenn eine Auswertung und Reflexion mit den geistlichen BegleiterInnen erfolgt.

2. Bei den Übungen hat sich eine entsprechende Vorbereitung bewährt: Zu Beginn einer jeden Übung versuche ich, mich in die Gegenwart Gottes zu versetzen und um seinen Geist zu bitten, damit es eine fruchtbare Übung und eine heilsame Gottesbegegnung wird.

*Die erste Übung:* Ich sitze entspannt und locker auf einem Stuhl, schließe die Augen, atme ruhig ein und aus. Dann konzentriere ich mich auf meinen Körper und spüre seinen Empfindungen nach: Ich spüre meine Füße, die den Boden berühren, die angewinkelten Knie, meinen Rücken, der die Stuhllehne berührt, meine Hände, die auf den Oberschenkeln liegen ... So wandere ich durch den ganzen Körper und verweile jeweils einige Sekunden bei den einzelnen Körperteilen. Auch ist es möglich, mich nur auf einige ausgewählte oder auf einen Körperteil zu konzentrieren und dabei zu bleiben, bis ich ein Gefühl, eine Empfindung für diesen Teil spüre. Dabei rücken der Verstand, die Gedanken in den Hintergrund. Wenn sie sich dennoch in den Vordergrund schieben, gebe ich ihnen nicht nach, sondern gehe sofort in einen Körperteil und spüre ihm nach. Ich kann auch meinem Atem nachspüren, wie er in den Körper ein- und ausgeht.

Nach diesen Minuten der Entspannung lege ich die Hände auf meine Leib-Mitte und versuche, in meine Tiefe, in meinen Wesenskern hinein-

zufühlen. Wenn ich Kontakt mit meinem Innersten gefunden habe, stelle ich mir Gott oder Jesus vor. Er befindet sich vor mir, mit offenen Armen mir zugewandt, und er schaut mich liebevoll an. Wenn diese Vorstellung in mir lebendig ist, reagiere ich spontan mit meinen Händen auf den mir zugewandten Gott vor mir.

Die „Antworten“ auf diese Vorstellung sind sehr verschieden: Manche verstecken die Hände hinter dem Rücken, in der Tasche, unter dem Kleid oder unter den Oberschenkeln. Andere gestalten ablehnende, sehnsüchtig ausgestreckte, fordernde, leere, zärtliche Hände, wieder andere strecken Gott die Fäuste entgegen. Einige gestalten je eine offene und eine ablehnende Hand, während andere beide Hände auf ihre Leib-Mitte oder aufs Herz legen. Bedeutsam ist auch, wie weit die Hände und Arme vom Körper entfernt gehalten werden, ob sie auf der Stuhllehne aufgestützt oder auf den Oberschenkeln liegen oder ob sie frei entgegengestreckt werden. Nach einer entsprechenden Zeit in der ausgewählten Haltung beginnt die Reflexion und „Auswertung“ dieser Übung. Ziel dieser Reflexion ist, über die Hände und Arme mit Gott in Berührung zu kommen, indem ich die Gestalt in Händen und Armen „sprechen“ lasse und in Worte ausdrücke, was sie über diese Beziehung aussagen. Es ist, wie wenn ich mit Gott über die Hände und Arme in ein Zwiegespräch trete. Oft ist es sinnvoll, diese Übung eine Zeitlang täglich allein zu wiederholen, um die Körpersprache und damit die Beziehung tiefer verstehen zu lernen. Unterstützend wirkt, wenn die unterschiedlichen Erfahrungen mit Gott schriftlich festgehalten werden. Wird die Übung in einer Gruppe gemacht, so besteht die Möglichkeit, daß alle Gruppenmitglieder jeweils die Haltung des anderen einnehmen, sich in diese Haltung hineinfühlen und ihr Empfinden dabei ausdrücken. Dies kann neue Facetten hervorbringen, ein weiteres Angebot für den Betroffenen, die eigene Beziehung zu Gott zu klären.

Wird diese Übung z. B. zu Beginn eines Exerzitienkurses gemacht und am Ende wiederholt, so sind oft Unterschiede festzustellen, die dann einzelne Schritte im Wachstumsprozeß der Gottesbeziehung kennzeichnen.

3. Bei der zweiten Übung ist die Vorbereitung dieselbe wie bei der ersten. Nur die Ausgangslage ist verändert, da die Übung nicht sitzend, sondern auf dem Rücken liegend durchgeführt wird. Nach einer Zeit der inneren Sammlung und Ausrichtung auf Gott (am besten stehend) lege ich mich in eine bequeme und entspannte Rückenlage auf den Boden und schließe die Augen. Bewußt spüre ich meinen Körper und überlasse ihn von den Füßen über die Beine, das Becken, den Rücken, die Schultern, die Hände, den Nacken, den Kopf, die Sinne, ganz dem Boden. Ich spüre,

wie der Boden (symbolisch die Hand Gottes) meinen Körper trägt, daß ich nicht ins Bodenlose falle. Ich mache mir bewußt: Gott trägt mein Leben. Ich darf mich ihm in dieser Übung anvertrauen. Ich kann es wagen, mich mit ihm auseinanderzusetzen.

In einem nächsten Schritt stelle ich mir Gott über mir vor. Er schaut mich freundlich an. Ich nehme seinen Blick und meine entsprechenden Empfindungen wahr. Dann versuche ich mit Händen und Armen meine augenblickliche Beziehung zu diesem Gegenüber auszudrücken. Zunächst probiere ich möglichst viele Gesten aus: offene, verschlossene, versteckte, abwehrende, greifende, suchende, sehnsüchtige, wütende, schützende Hände, Hände, die sich auf die eigene Mitte, aufs Herz legen, die die eigenen Augen, Ohren und Mund vor Gott zuhalten usw. Auch probiere ich die Haltung der geballten Fäuste gegen Gott aus. In jeder Haltung verweile ich etwa 10 Sekunden, gehe dabei meinen Empfindungen nach, präge sie mir ein und gehe dann zur nächsten Geste über. In einem *zweiten Teil der Übung* wähle ich diejenigen fünf oder sechs Haltungen aus, die ich für mich und meine momentane Beziehung zu Gott für am meisten stimmig und passend erlebt habe. Ich probiere sie noch einmal nacheinander aus, bis ich im Vergleich schließlich die Haltung der Hände gefunden habe, die meine aktuelle Beziehung zu Gott am treffendsten ausdrückt. In dieser Haltung verharre ich eine Weile und versuche mir dann bewußtzumachen und in Worten auszudrücken, was die so gestalteten Hände in bezug auf Gott aussagen. Dabei versuche ich, auf diese Weise über die Geste mit Gott ins Gespräch zu kommen.

Hilfreich ist in dieser Übung, die Haltung der geballten *Fäuste* auszuprobieren. Viele haben große Schwierigkeiten, überhaupt die Faust gegen Gott zu erheben oder diese Geste längere Zeit durchzuhalten, weil sie sich die Empfindung von Wut, Zorn und Aggressionen gegenüber Gott nicht gestatten. Ihre religiöse Erziehung verbietet ihnen diese Gefühle. Probieren sie dennoch die Fausthaltung aus, so lassen sie oft schnell die Fäuste wieder sinken, öffnen sie oder verstecken sie hinter dem Rücken. Bei der Reflexion kommen dann Sätze wie: „Ich hatte Angst und fürchtete, vom Blitz erschlagen zu werden“; „Ich empfinde die Faust gegen Gott als Todsünde“; „Gott wird mich dafür strafen“. Solche Sätze zeigen ein kleinliches und verzerrtes Gottesbild auf, das Angst einflößt und eine konstruktive Auseinandersetzung mit dem wahren Gott verhindert.

Eine weitere negative Übertragung auf Gott kann in diesen Übungen bei Frauen auftreten, die in der Kindheit mißbraucht wurden. Einige Betroffene konnten die Übung auf dem Rücken liegend nur schwer oder gar nicht mitmachen, weil sie in dieser Übung ihre Erfahrungen des Mißbrauchs durch ihren Vater auf ihre Vorstellung von Gott übertrugen. Sie



hatten Angst, Gott würde sie genauso mißbrauchen und vergewaltigen wie ihr Vater. Oft wurde aber gerade diese Erfahrung der Anlaß, den vorgestellten, dämonischen ‚Vater‘-Gott, der mißbraucht und vergewaltigt, zu entlarven und sich auf den Weg zum guten und barmherzigen Vatergott der biblischen Offenbarung zu machen, der mich auch als ‚Vater‘ in meinem Frausein annimmt. Schließlich ist es möglich, die in den Händen ausgedrückte aktuelle Gottesbeziehung mit dem ganzen Körper zu gestalten.

Davon geht *die dritte Übung* zur Bestimmung der aktuellen Gottesbeziehung aus. Sie besteht im Grunde in einer Aneinanderreihung von Grundhaltungen des betenden Menschen: Stehen, knien, sitzen und liegen vor Gott. Nach der bereits bekannten Vorbereitung nehme ich die Haltung des Stehens vor Gott ein. Ich gehe meiner aufrechten Gestalt nach von den Füßen an, die fest auf dem Boden stehen, über den Körper bis hinauf zum Scheitel, ausgespannt „zwischen Himmel und Erde“. Ich begleite meinen Atem im Körper, wie er ein- und ausströmt. Dann spüre ich meine eigene Kraft, die mich aufrecht stehen läßt, mir einen Standpunkt gibt. Nun nehme ich meine Arme und Hände wahr, lasse sie zunächst am Körper herunterhängen, hebe dann langsam eine, dann beide Hände und halte sie in den unterschiedlichsten Haltungen Gott entgegen: leer, bitend, fordernd, sehnsüchtig, ablehnend, vorwurfsvoll, wütend, liebevoll, erwartungsvoll, resignierend, hoffnungsvoll, enttäuscht usw. Ich nehme die Empfindungen bei den einzelnen Haltungen wahr und spüre nach, welche Haltung meiner Befindlichkeit in der Gottesbeziehung am nächsten kommt. Diese präge ich mir ein und verweile kurz dabei. Dann gehe ich weiter zur Haltung des Kniens.

Zunächst beuge ich ein Knie. Ich spüre auf dem Weg nach unten, wie ich meinen Stand aufgebe und was das für mich bedeutet, wie ich mich dabei empfinde. Ich stelle mir wiederum Gott mir gegenüber vor. Ich spüre meiner Beziehung zu ihm in dieser knienden Gestalt nach. Ich weiß: Das Knie beugen kann Ehrfurcht, Demut, Anbetung besagen. Sich auf beiden Knien vor Gott niederknien, kann heißen, seinen Stand noch mehr aufzugeben, sich stärker festzulegen in einer anbetenden, ehrfürchtigen Haltung vor Gott. Ich spüre nochmals meiner Empfindung in dieser knienden Haltung nach und versuche sie als Gottesbeziehung differenzierter durch die unterschiedliche Gestaltung der Hände auszudrücken. Nachdem ich verschiedene Handhaltungen ausprobiert habe, lege ich mich fest auf diejenige, die meiner Beziehung zu Gott im Knien am nächsten kommt. Ich verweile kurze Zeit in ihr und präge sie mir ein.

Ehe ich meiner Beziehung zu Gott in der Haltung des Liegens nachgehe, kann ich sie in einem Zwischenschritt, der Haltung des ‚Fersensitzes‘, gestalten und dabei mit Hilfe der Handhaltung auch ihr einen differenzierten Ausdruck geben.

Aus dieser knienden bzw. sitzenden Haltung heraus beuge ich mich vornüber, meinen Kopf, meinen Nacken, meinen Rücken, bis meine Stirn den Boden berührt. Dann versuche ich diese Gestalt mit Gott und meiner Beziehung zu ihm in Berührung zu bringen. Ich versetze mich in jeden Körperteil hinein und versuche, über diesen Körperteil meine Beziehung zu Gott in Worte zu fassen. So kann ich mit der Stirn auf dem Boden die Haltung ausprobieren, „Gott die Stirn zu bieten“. Oder ich spüre nach, was es für mich heißt, hartnäckig oder halsstarrig Gott gegenüber zu sein.<sup>3</sup>

Die Haltung mit dem gebeugten Rücken kann ich weiter nach vorn hin auflösen in die Haltung der „Prostratio“. Ich liege ausgestreckt vor Gott auf dem Bauch, eine häufig eingenommene Haltung bei der Priesterweihe oder bei ewigen Gelübden von Ordensleuten. Auch hier spüre ich meinen Empfindungen nach, frage mich, ob diese Haltung meine „Hingabe“ an Gott ausdrücken kann. Ich spüre nach, wo sich Widerstände regen. Dann probiere ich unter der Rücksicht der Hingabe an Gott die Rückenlage aus. Ich versuche, mich auf den Rücken vor Gott zu legen und in meinen Körper hineinzuspüren, in die offene Seite des Körpers mit allen Sinnen, in die Augen, das Herz, die Leib-Mitte, in meine Sexualität. Ich kann spüren, daß die Prostratio noch keine letzte Hingabehaltung ist, daß noch eine „Umkehr“ aussteht; denn in der Prostratio ist mein Körper, bin ich dem Boden zu- und letztlich von Gott abgewandt. Hier wird gleichsam ein Ja der „Hingabe mit Vorbehalt“ sichtbar, das erst allmählich mit der „Umkehr“ des Körpers in die Rückenlage zur letzten Hingabe in der Kreuzeshaltung führen kann. Ich spüre nach, wie es mir in dieser Haltung ergeht und nehme abschließend jene Haltung aus den verschiedenen Übungen ein, die meiner aktuellen Beziehung zu Gott am nächsten kommt. Hierin verweile ich und versuche darüber mit Gott ins Gespräch zu kommen.

Eine regelmäßige Wiederholung dieser Übung kann mir den Weg in meiner Gottesbeziehung deutlicher machen und anzeigen, wie der nächste Schritt im geistlichen Wachstumsprozeß aussehen könnte.

---

<sup>3</sup> Vgl. die Geschichte vom „Fluß und der Sandwüste“.

## Eine Geschichte

Hier kann die Geschichte vom Bambusbaum helfen, die einzelnen Schritte geistlichen Wachstums über den Kreuzestod zur Auferstehung besser zu verstehen.<sup>4</sup> Diese Geschichte kann auch leiblich dargestellt und somit über den Körper nacherlebt werden. Im Verlauf des körperlichen Gestaltens kann an Hand der eigenen Empfindungen und Widerstände sowohl die aktuelle Situation im Prozeß der Selbstwerdung als auch der Standort im geistlichen Wachstumsprozeß deutlich werden.

Es war einmal ein wunderschöner Garten, der lag mitten in einem großen Königreich. Dort pflegte der Herr des Gartens in der Hitze des Tages spazierenzugehen. Ein edler Bambusbaum war ihm der schönste und liebste von allen Pflanzen, Bäumen und Gewächsen im Garten. Jahr um Jahr wuchs dieser Bambusbaum und wurde immer anmutiger und schöner. Er wußte wohl, daß der Herr ihn liebte und seine Freude an ihm hatte. Eines Tages näherte sich der Herr nachdenklich seinem geliebten Baum, und in einem großen Gefühl der Zuneigung und Verehrung neigte der Bambus seine mächtige Krone zur Erde. Der Herr sprach zu ihm: „Mein lieber Bambus, ich brauche dich.“

Der Bambus war überglücklich. Jetzt kam die große Stunde seines Lebens, für die er geschaffen war. Er antwortete: „Herr, ich bin bereit, gebrauche mich wie du willst.“

Die Stimme des Herrn wurde ernst: „Bambus, um dich gebrauchen zu können, muß ich dich beschneiden.“

Der Bambus erzitterte: „Mich beschneiden, Herr? Mich, den du zum schönsten Baum in deinem Garten gemacht hast. Nein, bitte, das nicht. Verwende mich doch zu deiner Freude, Herr, aber bitte beschneide mich nicht!“

„Wenn ich dich nicht beschneide, kann ich dich nicht gebrauchen.“

Im Garten wurde es ganz still. Der Wind hielt den Atem an. Langsam beugte der Bambus seinen herrlichen Kopf. Dann flüsterte er: „Herr, wenn du mich nicht gebrauchen kannst, ohne mich zu beschneiden, dann tu mit mir, was du willst und beschneide mich.“ Und der Bambus gab ihm seine herrliche Krone. Doch der Herr fuhr fort: „Ich muß dir aber auch noch deine Äste abschneiden!“ „Ach Herr, davor bewahre mich! Zerstöre meine Schönheit, aber laß mir doch bitte meine Äste und Blätter.“

„Wenn ich sie dir nicht wegnehme, kann ich dich nicht gebrauchen.“

---

<sup>4</sup> Die chinesische Geschichte vom Bambusbaum habe ich an einigen Stellen „christlich ergänzt und erweitert“. Vgl. P. Bleeser (Hrsg.), *Neue Geschichten für Sinndeuter*. Düsseldorf 1986, 18.

Die Sonne versteckte ihr Gesicht. Ein Schmetterling flog ängstlich davon. Da sagte der Bambus leise: „Herr, schlage sie ab und nimm sie.“

„Mein Bambus, ich muß dir noch mehr zumuten. Ich brauche deinen Stamm, um ihn zu teilen; denn nur so kann ich dich wirklich gebrauchen.“

Da neigte der Bambus seinen inzwischen kahlen Stamm bis zur Erde und sagte: „Herr, nimm ihn und teile.“

So beschnitt der Herr des Gartens den Bambus, nahm seine Krone, die Äste und die Blätter und schließlich den Stamm und teilte ihn in zwei Teile. Dann trug er den zweigeteilten Stamm liebevoll durch die Wüste an die Quelle des lebendigen Wassers, legte den Stamm vorsichtig auf den Boden, so daß das eine Ende des Stammes mit der Quelle verbunden war. Das andere Ende führte zu den Wasserrinnen in die ausgetrockneten Felder. Das klare und glitzernde Wasser aus der Quelle des Lebens strömte durch den geteilten Körper des Bambus und floß auf die dürrn Felder, die schon lange auf das lebensspendende Wasser gewartet hatten. Jetzt konnte gesät und gepflanzt werden. Und es wuchs eine reiche Ernte heran, die den Hunger vieler Menschen stillte.

So hatte der Bambus, der vorher als schönster Baum des Gartens galt, aber in seinem ‚eigenen Saft‘ gestanden hatte, dem Herrn alles hingegeben und ihm selbst den Stamm zum Teilen überlassen. Weil er leer und ausgehöhlt war, konnte er jetzt gerade in dieser Leere die nie versiegende Fülle des lebendigen Wassers aufnehmen und spüren, wie es durch seinen Körper floß und ihn belebte. Und obwohl er dieses Wasser nicht für sich behielt und immer weiter gab, war sein ‚toter Leib‘ immer davon erfüllt: voll des lebendigen Wassers.