Gerda und Rüdiger Maschwitz

# *Von Phantasiereise bis Körperarbeit*

## *Existenzielle Methoden – gekonnt eingesetzt*

Ein Handbuch für die Praxis

Kösel-Verlag

© 2004 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München
Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Umschlagmotiv: Getty Images, München
Umschlag: fuchs_design, München
ISBN 3-466-36666-6

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier (säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

# *Inhalt*

*Dank und Einladung* . . . . . 9

*Zur Einstimmung: Eine Einführung* . . . . . 11

***Teil 1:***

***Grundlegungen*** . . . . . 17

*Was sind existenzielle Methoden?* . . . . . 18

*Existenzielle Methoden und die Frage der Ganzheitlichkeit* . . . . . 21

*Phasen des individuellen Bewusstseins und kollektiver Entwicklung* . . . . . 27

*Grundthesen zu den existenziellen Methoden* . . . . . 38

***Teil 2:***

***Anwendungen*** . . . . . 43

*Erzählen* . . . . . 44

Die Kraft des Erzählens . . . . . 44
Erzählen – eine alte Tradition . . . . . 45
Die Kunst des Erzählens . . . . . 47
Einige Geschichten zum Üben . . . . . 50

*Malen und Gestalten* . . . . . 59

Malen ist Weg und Ausdruck zugleich . . . . . 59
Die Gestaltung des Malprozesses . . . . . 61
Übungen und Techniken . . . . . 63
Arbeiten und Gestalten mit Ton . . . . . 70

*Interaktionsübungen und -spiele* . . . . . 72

Was sind Interaktionsübungen? . . . . . 72
Zur Anleitung der Übungen . . . . . 74
Übungen zur Interaktion mit Dingen: Einstiegsideen . . . . . 76
Übungen für Einzelne . . . . . 76
Übungen zu zweit oder zu dritt . . . . . 79
Übungen in und mit einer Gruppe . . . . . 81
Interaktion als Ausdruck: Figuren stellen . . . . . 85
Gemeinsam malen . . . . . 85

*Tanzen (Alexandra Koch-Scheifers)* . . . . . 87

Kulturhistorischer Hintergrund und anthropologische Aspekte 87
Heutige Formen kreativen Tanzens . . . . . 88
Wirkungen des Tanzens . . . . . 91
Zum Anleiten von Tänzen und Tanzgestaltung . . . . . 93
Übungen und Tanzbeispiele . . . . . 93

*Klangerfahrungen (Elisabeth Schubarth/Hartmut Kapteina)* . . . . . 101

Die Faszination durch Klang und Musik . . . . . 101
Freie Improvisation . . . . . 104
Schöpferisches Gestalten . . . . . 106
Bewusstes Hören . . . . . 108
Die spirituelle Qualität der Musik . . . . . 109
Übungssequenzen in der Gruppe:
Vom Raum zum Klang zum Ich . . . . . 113

*Rituelle Gebärden und Körpergebet* . . . . . 116

Begegnungen, die berühren . . . . . 116
Bodypraying – Gebetsgebärden als existenzieller geistlicher Weg . . . . . 117
Das Körpergebet als Übung . . . . . 118
Beispiele und Übungen . . . . . 120

*Die Religionspädagogische Praxis (RPP) Eine ganzheitliche und sinnenorientierte Religionspädagogik (Uwe Huchthausen)* . . . . . 131

Zur Entstehung . . . . . 131
Die Arbeitsweise . . . . . 132
RPP-Übungen – praktisch . . . . . 137

*Phantasiereisen, Imaginationen und innere Bilder* . . . . . 144

Vom Reichtum der inneren Wirklichkeit . . . . . 144
Wie nehmen Menschen Phantasiereisen wahr? . . . . . 145
Von der Phantasiegeschichte zur aktiven Imagination . . . . . 146
Ablauf und Voraussetzungen einer Phantasiereise . . . . . 149
Beispiele zum Ausprobieren . . . . . 151

*Meditation und meditative Übungen* . . . . . 157

Grundsätzliches zur Methode . . . . . 157
Vier verschiedene meditative Zugänge . . . . . 158
Welche Erfahrungen bringt Meditation mit sich? . . . . . 162
Was beeinflusst die Intensität? . . . . . 164
Praktische Übungsbeispiele . . . . . 165

*Körperarbeit – Sie leibhaftig erfahren* . . . . . 172

Körperarbeit oder Leibarbeit? . . . . . 172
Erfahrungen durch Körper- und Leibarbeit . . . . . 173
Zur Anleitung von Körperarbeit . . . . . 174
Intensität und Spiritualität der Übungen . . . . . 175
Die verschiedenen Körperarbeitsschulen . . . . . 176
Praktische Übungsbeispiele zum Einstieg . . . . . 180

*Bibliodrama (Frauke Bürgers)* . . . . . 187

Geschichte und Gestalt . . . . . 187
Wirkungselemente des Bibliodramas . . . . . 189
Beispiele und Einstiegsübungen . . . . . 192

# Dank und Einladung

Vielen Menschen haben wir zu danken, die an diesem Buch mitgewirkt haben, direkt und indirekt.

Die Idee zu diesem Buch entstand mit der Erkenntnis, dass es Methoden gibt, die in sich einen existenziellen und spirituellen Aspekt enthalten. Diese Entdeckung geschah allmählich, aber in einer Gesprächsrunde, bei der Vorbereitung eines Langzeitkurses für Mitarbeitende im Arbeitsfeld »Kirche mit Kindern«, stand plötzlich dieser Begriff der »existenziellen Methoden« im Raum und hat sich dann bei uns festgesetzt. Deshalb herzlichen Dank an dieser Stelle für die intensive Zusammenarbeit im haupt- und ehrenamtlichen Team im Arbeitsfeld »Kirche mit Kindern«, die sehr anregend und offen, klar und förderlich, freundschaftlich und doch kritisch ist. Wir haben diese Erkenntnis weitergedacht, ausgearbeitet und überprüft. Bei vielen Seminaren und Vorträgen haben wir das Modell vorgestellt und diskutiert. Die Resonanz war intensiv und zustimmend.

Für die konkrete Mitwirkung an diesem Buch danken wir *Frauke Bürgers, Uwe Huchthausen, Hartmut Kapteina, Alexandra Koch-Scheifers* und *Elisabeth Schubarth*, die zu ihrem Fachgebiet einen Beitrag beigesteuert haben. Wir danken nicht nur für diese Artikel und die Bereicherung durch diese Zusammenarbeit, sondern auch für die Auseinandersetzung mit unseren Thesen. Die Beiträge haben uns in unserem Konzept bestätigt. Jeder beschreibt ganz persönlich und mit dem eigenen Arbeitsschwerpunkt eine bestimmte existenzielle Methode.

Trotz allem braucht es dann noch die Ermutigung von außen, dass es hilfreich sein kann, anderen diese Ideen weiterzugeben. Dafür möchten wir unserem langjährigen Lektor *Winfried Nonhoff* für seine inspirierende und unterstützende Begleitung danken.

So liegt nun ein Buch vor Ihnen, das Sie mit diesen Beiträgen für ihre Praxis anregen, unterstützen und fördern, ja auch herausfordern will. Besonders wichtig war uns die Beobachtung, dass alle Methoden einfach beginnen und dann durch die zunehmende Erfahrung komplexer und intensiver werden. Somit kann jeder und jede einfach beginnen und vieles ausprobieren, muss sich aber dann spezialisieren. Dabei ist keine der Methoden eine starre Technik, sondern jeweils ein Weg, den wir mit unserer ganzen Persönlichkeit gestalten

und gehen. Auf jedem Weg geschieht unterwegs Überraschendes, sodass Flexibilität und Kompetenz notwendig und erforderlich sind und gleichzeitig auch wachsen. So dürfen wir alle verantwortliche Generalisten in vielen Feldern sein und können zu kreativen Spezialisten in einigen wenigen Arbeitsfeldern werden. Aber eines sollten wir vermeiden: aus Unwissenheit oder Ignoranz mit Menschen unverantwortlich und dilettantisch umzugehen.

Wir wünschen uns, dass dies ein Buch aus der Praxis für die Praxis wird und die pädagogische und spirituelle Praxis mit Menschen aller Altersgruppen fördert.

*Um den Jahreswechsel 2003/2004 in Hetzenholz*

*Gerda und Rüdiger Maschwitz*

# Zur Einstimmung: Eine Einführung

Dieses Buch ist keine klassische Methodenzusammenstellung, sondern ordnet Methoden – besonders religionspädagogische Methoden – in ein Gesamtkonzept ein. Es ist der Versuch einer Methodenlehre im Kontext einer neuen Sinn-, Gestaltungs- und Verantwortungsebene. Es schreibt unser erstes »Stille-Buch« und die nachfolgenden Werke fort und stellt sie in einen größeren Kontext.

Mit dem Buch »Stille-Übungen mit Kindern« (Kösel 1993) haben wir auf die Wahrnehmung reagiert, dass Kindern zunehmend der innere und äußere Raum fehlt, um innezuhalten und um so über das bewusste Erleben vom Reagieren zum selbstbewussten Agieren zu kommen. Unsere Antwort darauf war die Einladung, Kraft aus der Stille zu schöpfen. Obwohl viele Kindergärten, Schulen und Gemeinden inzwischen Räume der Stille eingerichtet haben, ist die langfristige und persönlichkeitsrelevante Arbeit aus der Stille damit erst am Anfang. Natürlich freuen wir uns sehr, dass Stille als eine Basis des Lebens wieder mehr in den Vordergrund gerückt ist. Viele haben den persönlichen Gewinn entdeckt, der in der Stille liegt: Indem ich etwas für mich selbst tue, gewinne ich Kraft und Ideen auch für andere. Andere aber haben die Entdeckung der Stille auch als schwierig erlebt. So sehr wir dies immer wieder betont haben, rechneten sie vielleicht nicht damit, dass die Auseinandersetzung mit der Stille und das Einlassen auf persönliche Stille zur Selbstbegegnung, zur Selbsterkenntnis führen kann. Was andere als positiv erlebten, war für sie nicht erwünscht: Sie suchten nach leicht anwendbaren Methoden für andere, die sie selbst nicht berührten. Rezepte für eine schnelle Küche – pädagogisches und religionspädagogisches Fastfood – wollten und konnten wir aber nicht liefern.

Aber es gab auch die Menschen, die die Methoden besser verstehen und so eigenständiger damit umgehen wollten. Daraufhin haben wir drei unserer primären Arbeitsweisen grundsätzlicher ausgeführt und es entstanden Bücher zu einigen unserer Schwerpunkte:

- »Aus der Mitte malen«: heilsame Mandalas
- »Phantasiereisen zum Sinn des Lebens«: eine grundsätzliche und praktische Einführung in die Arbeit mit inneren Bildern und Imaginationen

- »Hellwach und entspannt«: Eutoniegeschichten für Kinder
- Daneben haben wir mit dem Buch für kleine und große Leute: »Gemeinsam Stille entdecken« (Kösel 1995, überarbeitete Neuauflage 2003) die Anregungen der Stille auch in den nicht-pädagogischen Alltag hineingetragen.

Bei all dem hat uns die Fülle der Reaktionen und Nachfragen überrascht und erfreut.

Auf der anderen Seite erstaunte uns in den folgenden Jahren immer wieder, wie sehr Trends und Moden den pädagogischen Markt beherrschen. Vieles wurde aufgegriffen, in ganz unterschiedlicher Weise. In den zahlreichen nachfolgenden Publikationen spiegelte sich dann auch wieder, dass der persönlichkeitsbildende Ansatz oft zu kompliziert war. Es war uns klar, dass unsere Anforderungen an Stille auch die Pädagoginnen und Pädagogen herausforderten. Es war uns nicht klar, dass in vielen Bereichen nur sofort Verwertbares gesucht und übernommen wurde, möglichst ohne den theoretischen Hintergrund und ohne Tiefe. So wurden die einzelnen Zugangswege oft nur niedrigschwellig eingesetzt und damit viele Chancen vertan, weil die weiterführenden, prozessorientierten Anwendungsmöglichkeiten nicht genutzt wurden. Einzelne Methoden wurden entwertet, indem sie den Rang eines Pausenfüllers erhielten. Wie oft wurden Mandalas einfach zum Ausmalen verteilt, wie oft Phantasiereisen mal eben zur Entspannung angeleitet, ohne selbst je damit Erfahrungen gemacht zu haben, wie oft wurde Stille eingeklagt und der Anleitende zappelte als Einziger herum.

## Anfragen an die jeweilige Praxis

Manche Auseinandersetzungen, so etwa über den pauschalen Einsatz von Entspannungsübungen, sind kaum geführt worden. Unsere Anfrage: »Warum sollen schlappe (schlaffe) Kinder, also Kinder mit Unterspannung, die in jeder Klasse sind, noch entspannt werden?« ist so gut wie nie von den Entspannungsbefürwortern und Autoren beantwortet worden.

Auch heute steht für viele noch die Frage im Vordergrund: »Wie bekomme ich die auffälligen Kinder ruhig?« und nicht »Wie kann ich helfen, dass die Kinder sich selbst wahrnehmen und dadurch verändern?« Dabei spielt es – neben den sicherlich faktisch oft begrenzten Möglichkeiten – eine ganz er-

hebliche Rolle, ob die Verantwortlichen Chancen zur Entwicklung sehen und geben wollen oder ob es ihnen eher um die Bewältigung der Situation geht.

Wenn es aber um persönliches Wachstum, Reifung und Wandlung geht, ist nur eine prozessorientierte Anwendung der Methoden sinnvoll. Also nicht mal eine Phantasiereise, mal eine Eutoniegeschichte, sondern nur ein sich schrittweise aufbauendes, sich regelmäßig vertiefendes Angebot führt zur Persönlichkeitsbildung und zu Veränderungen. Und dies gilt für die Zusammenarbeit mit Menschen jeden Alters.

Die zweite Anfrage, die wir immer wieder stellten, war, warum die religiöse Dimension, etwa aus den Übungen mit Körperarbeit, Mandalas und Phantasiereisen herausgelassen werden soll und wird? Diese Frage wurde eher oberflächlich beantwortet mit dem generellen Hinweis, dass dies nicht nötig oder ideologisch sei. Beides ist absurd: Ideologie wird etwas, was nicht reflektiert und verändert werden kann. Gerade Veränderung aber ist in allen Übungen, um die es hier geht, intendiert. Uns kommt es so vor, als ob hier ohne religiöse Dimension ein Pferd ohne Beine gesattelt und geritten werden soll. Es fehlt das Tragende, das uns weiterbringt.

## Entwicklung fördern

In diesem Buch gehen wir nun einen wesentlichen Schritt weiter. Wir stellen Methoden dar, die die Existenz des Menschen fördern, reflektieren und verändern können, wenn sie prozesshaft begriffen und angeleitet werden. Da diese Methoden den Menschen in seiner Gesamtheit, also als umfassendes Wesen ansprechen wollen, beinhalten sie alle in sich mehr oder weniger auch einen geistlichen, spirituellen Aspekt. Die meisten Methoden sind nicht auf einen Altersbereich festgelegt, sie lassen sich in Variationen in jedem Altersbereich einsetzen.

All diese Methoden sind nicht neu, manche sogar sehr alt, mehr als zweitausend Jahre. Dabei verstehen wir das Wort Methoden – vom griechischen *methodos* – in seinem ursprünglichen Sinne: ein Weg, der Schritt für Schritt gegangen wird. Gemeinsam ist allen Methoden, dass sie zur eigenen Personwerdung hinführen und diese in den Gesamtzusammenhang des Lebens einbetten. Dabei ist der eigene Entwicklungs- und Wachstumsprozess gewünscht und angelegt und dazu möchten wir Mut machen.

Fast alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Langzeitkurse haben am Ende auch über den persönlichen Gewinn gesprochen, den sie selbst davon hatten. Wer die Erfahrungen aus Stillearbeit, Eutonie und Meditation integriert hat, kann aus allen Bereichen Anregungen aufnehmen und sie für sich und andere sinnstiftend einsetzen.

## Zum Aufbau

Das Buch beginnt mit einem knappen ersten Teil, in dem wir unser Verständnis von den Grundlagen dieser Methoden darstellen. Sie gehen von der Auseinandersetzung mit der Moderne und Postmoderne aus, beziehen sich u.a. auf Ken Wilber, Jürgen Habermas und ziehen eigene Schlussfolgerungen. Dabei werden Kriterien deutlich, die eine sinnvolle und intensive pädagogische Praxis beschreiben. Wer dies sucht, findet in diesem Buch übersichtliche theoretische und praktische Anregungen: Im zweiten Teil folgen konzentrierte, grundlegende und zugleich praxisorientierte Einführungen in verschiedene existenzielle Methoden. Die Bandbreite ist groß: Es geht dabei um das Erzählen, um Malen und Gestalten, um Interaktionsübungen und -spiele, um Tanzen und Klangerfahrungen, um körperbetonte Methoden ebenso wie um Imaginationen und Meditation. Für einzelne Kapitel haben wir dabei ausgewiesene Fachleute um ihre Mitarbeit gebeten. So hoffen wir, mit diesem Buch ein hilfreiches Kompendium zur pädagogischen Arbeit mit existenziellen Methoden vorgelegt zu haben.

## Eine Nachbemerkung zur schulischen Situation

Wir wissen selbst genau, unter welch schwierigen politischen Rahmenbedingungen ErzieherInnen und Lehrkräfte oft arbeiten müssen. Damit kennen wir auch die Grenzen unserer Vorschläge, aber es lohnt sich – das Unmögliche möglich werden zu lassen. Sicher wäre das einzig verantwortliche und wegweisende Konzept, Gruppen und Klassen zu verkleinern, mehr Personal einzustellen und atmosphärisch wertvolle Räume zur Verfügung zu stellen.

SchülerInnen und LehrerInnen brauchen Zeit und Überschaubarkeit für eine Beziehungsarbeit, die den Unterricht und das Lernen trägt. Aber dies ist – entgegen manchen Versprechungen – in der derzeitigen Politik und egal von welcher Parteienlandschaft kaum zu erwarten.

Oft ist auch die alters- und geschlechtsbezogene Mischung der Lehrkräfte für die Kollegien selbst und für die Kinder und Jugendlichen nicht günstig. So erleben Jungen und Mädchen bis zum 10. Lebensjahr als pädagogische Betreuungspersonen fast ausschließlich Frauen und viele Schulkollegien haben ein hohes Durchschittsalter. Bei unserer jüngsten Tochter gab es eine Phase in der Schule, in der der jüngste Lehrer Mitte 50 war. Eine gute Mischung zwischen Elan und Weisheit wäre für alle förderlich und wünschenswert.

Trotz alledem – es ist notwendig, notwendend, mit der Kraft, die wir haben, die Gestaltungsräume zu nutzen und Schule als Raum zur Persönlichkeitsreifung zu begreifen.

Und noch einmal als Ermutigung: Jede Aus- und Fortbildung in den hier vorgestellten Methoden nützt und fördert zuallererst dem, der daran teilnimmt.

*Teil 1*

# *Grundlegungen*

# Was sind existenzielle Methoden?

»Existenziell heißt: den Grund berühren, auf den ich mein Leben aufbaue.« Dieser Satz charakterisiert den Kern und das Ziel unserer Arbeit.

In den letzten fünfzehn Jahren haben wir immer intensiver mit Methoden gearbeitet, die den Teilnehmenden bei Seminaren, Schulungen und Fortbildungen direkte und intensive inhaltliche und persönliche Erfahrungen vermittelten. In einem Arbeitsgespräch fiel eines Tages dafür das Wort »existenzielle Methoden«. Wir haben damit in unserem Arbeitsteam zunächst einmal alle Arbeitsformen umschrieben, die einen direkten Zugang zu eigenem intensiven Erleben eines Inhaltes ermöglichten.

Dies war eine erste und allgemeine Beschreibung und der Ausgangspunkt dessen, was wir in diesem Buch unter existenziellen Methoden verstehen. Wir haben diesen Begriff aufgenommen, weitergeführt und reflektiert und seine Bedingungen festgelegt:

**Existenzielle Methoden berühren den Menschen als Ganzheit.**

**Sie sind:**

- prozesshaft
- erfahrungsorientiert
- individuell und gruppenbezogen einsetzbar
- von vornherein inhaltlich ausgerichtet
- ansteigend in der Intensität
- schöpferisch, kreativ
- auf alle Sinne bezogen
- spirituell
- reflektierbar
- nicht altersgebunden, aber altersgemäß einzusetzen

**Daraus folgt:**

- Existenzielle Methoden gehen auf ein Ziel zu, das einerseits formuliert ist und das sich andererseits im Prozess verändert.

- Der Weg und das Ziel sind nicht nur eine Einheit, sondern das Ziel ist im Weg, der gegangen wird, schon definitiv enthalten.
- Die Teilnehmenden bewegen sich also nicht durch die Methode auf ein End-Ziel hin, sondern jeder Schritt der Methoden ist inhaltliche Erfüllung. Dies ist etwas anderes als pädagogisch aufgestellte Teilziele, die es zu erreichen gilt.
- Die Teilnehmenden gestalten im Prozess der Methode auto-matisch, also aus sich selbst heraus, das Ziel mit.
- Die Leitenden übernehmen die Gestaltung und Verantwortung des Prozesses und sind offen für die inhaltliche Entwicklung, die sich aus dem Dialog von Teilnehmenden und Methode ergibt.
- Die Methode ist mit bestimmten Inhalten verknüpft, also dem weiteren thematischen Aspekt, um den es geht. (Dies bedeutet z.B. im Bibliodrama, dass die Thematik aus dem biblischen Kontext gewählt ist.)
- Die Methoden ermöglichen es, lebensgeschichtliche Aspekte und thematische Aspekte in Beziehung zu setzen, beziehungsweise sich berühren zu lassen.
- Existenzielle Methoden sind keine Therapie und wollen es auch nicht sein, sondern bieten Anstöße und Raum zur persönlichen Reifung.
- Sie haben Angebotscharakter und sind immer freiwillig: wenn, z. B. in der Schule ein Schüler/eine Schülerin nicht mitmachen will, kann er/sie sich mit der entsprechenden Thematik auf einem anderen Weg auseinander setzen.

Wir haben seit Beginn der Siebzigerjahre – zuerst noch als Studenten – selbst hautnah erlebt, wie einige der existenziellen Methoden (z.B. Bibliodrama) entstanden sind und wie aus therapeutischen Konzepten (z.B. Imagination) pädagogische Arbeitsformen wurden (Phantasiereisen). Die Körperarbeit wurde zum therapeutischen Konzept (Dürckheim, Downing, Keleman), zum somatopsychischen Lernprozess (Eutonie, Feldenkrais, F.M. Alexander-Technik), zur thematischen pädagogischen Arbeitsform und zum Entspannungstraining.

Wir haben damals gerade Pädagogik studiert und gewisse Grundhaltungen und Einsichten aus dieser Zeit begleiten uns bis heute. Es sei hier beispielsweise vor allem an Heinrich Roths Pädagogische Anthropologie erinnert. Im

Rahmen der Formulierung der »existenziellen Methoden« stellten sich uns aber einige Fragen an die Grundsätze der Pädagogik:

- Verändert sich das Primat der Didaktik vor der Methodik (Klafki) ?
- Gibt es nicht zumindest eine Gleichrangigkeit von Didaktik und Methode?
- Oder beinhalten existenzielle Methoden nicht schon didaktische Grundlagen?

Letzteres würde bedeuten, dass mit der Auswahl der Methode auch schon eine didaktische Grundentscheidung getroffen wurde. De facto ist dies in der Praxis schon längst der Fall, da Ausbildungen in existenziellen Methoden, also etwa in Bibliodrama, Eutonie oder Imagination, ein Primat der Methode gegenüber dem Inhalt und damit der Didaktik andeuten.

Erstrebenswert ist eine Gleichrangigkeit von Weg und Ziel, also von Methodik und Didaktik. Es reicht nicht aus, wenn der Weg das Ziel ist, sondern der Weg braucht auch das Ziel, um nicht orientierungslos zu werden. Das Ziel ergibt sich im pädagogischen Bereich durch das Menschenbild, das allem Denken und Handeln zugrunde liegt.

# Existenzielle Methoden und die Frage der Ganzheitlichkeit

Unsere Ausgangsthese ist: Existenzielle Methoden sprechen Körper, Seele, Geist (geistig) und das Spirituelle (geistlich) an. Das wollen wir im Folgenden näher ausfalten und begründen.

## Körper, Geist und Seele – die drei traditionellen Ebenen menschlichen Seins

Wenn wir sagen, dass existenzielle Methoden den ganzen Menschen ansprechen, so stellt sich sofort die Frage, was denn »der ganze Mensch« ist, was also die Ganzheitlichkeit des Menschen ausmacht. Dieser Frage sind wir auf Grund unserer Erfahrung mit vielen Menschen, die wir in Seminaren und darüber hinaus begleitet haben, nachgegangen.

Traditionell werden mit den Begriffen Körper, Seele und Geist die drei Dimensionen der Existenz benannt, in denen der Mensch die Wirklichkeit erfährt.

Diese drei Ebenen bilden eine sich überlappende und ergänzende Einheit. Zum Menschsein gehört also:

- die körperliche Seins-Ebene
- die seelische Seins-Ebene und
- die rational-geistige Seins-Ebene.

Diese drei Seins-Ebenen sind grundlegend für jede pädagogische und geistliche Praxis und Theoriebildung, denn der Mensch wird krank bzw. gestört, wenn eine dieser drei Ebenen fehlt:

- Wir erleben die Welt in und mit unserem Körper.
- Wir erleben die Welt in und mit unserer Seele.
- Wir erleben die Welt in und mit unserem Verstand, mit unserem Geist.

**These 1:**

Wo Leben eine dieser drei Ebenen ausklammert, ist die Gefahr einer körperlichen oder seelischen oder geistigen Fehlentwicklung bis hin zur Krankheit groß.

## Die vierte Ebene menschlichen Seins

Ken Wilber, amerikanischer Schriftsteller und ein wichtiger Theoretiker spiritueller Praxis und menschlicher Bewusstseinsentwicklung, hat überlegt, ob die Beschreibung des Menschseins durch diese drei Ebenen wirklich stimmt. Es lohnt sich, diese Frage aufzugreifen und darüber nachzudenken.

Wenn man in der Geschichte ein Stück zurückgeht, entdeckt man, dass der Begriff des Geistes eine Wandlung durchgemacht hat. Die abendländische Tradition, die Theologie und die Philosophie, hat das Wort Geist seit der Aufklärung und mit der Entwicklung der Naturwissenschaft immer mehr auf die Ebene und Wirkung von menschlichem Geist = ratio eingeengt. Die Ratio wurde zur wesentlichen Dimension des Menschseins, sie hat den ganzen Wissenschaftsbegriff geprägt und beschäftigt die Philosophie bis heute.

Bis zur Aufklärung umfasste der Begriff »Geist« allerdings immer zwei Aspekte, die in der Philosophie Kants und Hegels durchaus noch präsent sind: geistig und geistlich. Das Wesen der Aufklärung bestand in der Entdeckung und Hervorhebung des Geistes als Ratio und in der Entdeckung des Subjekts (Habermas). Das Geistliche war demgegenüber mehr dem persönlichen Glauben zugehörig und bezog sich auf eine allerletzte (nicht diskutierbare) göttliche Wirklichkeit. Der Protestantismus hat diese Entdeckung des Geistes (im Sinne von Ratio) gefördert und aufgenommen. Seine Stärke hatte der Protestantismus dort, wo er keinen Widerspruch zwischen geistig und geistlich sah, sondern diese als Einheit erkannte. So wie der Mensch auf zwei Beinen läuft und dies sehr förderlich ist, so lebt der Mensch aus der doppelten Wirklichkeit des Geistes: Es gibt des Menschen Geist und Gottes Geist.

Mit Marx und Freud begann die Religionskritik jede Form von Religion – sowohl gesellschaftlich als auch persönlich – für pathologisch, also für schädigend zu halten. Beide sind hier von der Auseinandersetzung mit ihrer eigenen religiösen Herkunft und der gesellschaftlichen wie individuellen Wirklichkeit geprägt. Beide Richtungen – der Marxismus wie die Freudsche Psychoanalyse – hatten fatale Auswirkungen für das heutige Verständnis des Religiösen und für das persönliche geistliche Leben. Es kommt in ihrer Nachfolge – bis in die

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Gerda Maschwitz, Rüdiger Maschwitz

**Von Phantasiereise bis Körperarbeit**

Existenzielle Methoden - gekonnt eingesetzt. Ein Handbuch für die Praxis

Paperback, Broschur, 200 Seiten, 16,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-466-36666-8

Kösel

Erscheinungstermin: September 2004

Phantasiereisen, Stilleübungen und Körperarbeit sind ausgesprochen beliebt. Solche existenziellen Methoden berühren den Grund, auf dem wir unser Leben aufbauen. Sie ermöglichen Erfahrungen, die unser Innerstes zutiefst betreffen. Häufig werden diese Methoden jedoch unreflektiert verwendet. Deshalb haben Gerda und Rüdiger Maschwitz unter Mithilfe ausgewiesener Fachleute zusammengestellt, was man wissen muss, um existenzielle Methoden sinnvoll und verantwortungsbewusst einzusetzen. Die Bandbreite reicht dabei von Erzählen, Malen und Gestalten über Interaktionsübungen und -spiele, Tanz, Klangerfahrungen und Musik, rituelle Gebärden und Körpergebet, sinnorientierte pädagogische Praxis nach Franz Kett, Phantasiereisen und Imaginationen, Meditationsübungen und Körperarbeit bis hin zu Bibliodrama und Rollenspiel.

Der Titel im Katalog