

GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS



**Gütersloher Verlagshaus. Dem Leben vertrauen**



Manfred Josuttis

# **Kraft durch Glauben**

Biblische, therapeutische und  
esoterische Impulse für die Seelsorge

Gütersloher Verlagshaus

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage

Copyright © 2008 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne  
Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für  
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung  
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Init GmbH, Bielefeld, unter Verwendung des Gemäldes  
»Departing Day« (Scheidender Tag), um 1910, von Herbert Dalziel,  
Öl auf Leinwand 25,4 × 35,6 cm; Reproduktion mit freundlicher Genehmigung der  
Martin Gregory Gallery, London;

Bildvorlage: akg-images

Satz: SatzWeise, Föhren

Druck und Einband: Těšínská Tiskárna; a.s., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-579-08028-4

[www.gtvh.de](http://www.gtvh.de)

# Inhalt

Vorwort . . . . . 7

**Kraft durch Glauben** . . . . . 9

Kraft in der Religion (11) – Kraft im Körper (17) – Kraft in der Seele (22) – Kraft als Geschehen (27)

**Religion im Alltag** . . . . . 35

Aufwachen (36) – Aufstehen (38) – Spiegeln (40) – Reinigen (42) – Bewegen (44) – Essen (47) – Handeln (49) – Erholen (51) – Einschlafen (53) – Seelsorge alltags (55)

**Entsorgung in der Globalität** . . . . . 59

Von den christlichen Wurzeln der Globalität (59) – Von den Folgen der Globalisierung für das kirchliche Leben (63) – Von der Freiheit des Evangeliums (67) – Vom Befreiungsweg der Wende (72)

**Wahrnehmung am Leib** . . . . . 77

Ver-stehen be-greifen (77) – Szenen aus dem Zen-Buddhismus (80) – Übungen im Sufismus (81) – Elementare Gotteserfahrungen in der Bibel (83) – Sinn und Sinnlichkeit (85) – Sinneseindrücke und Bewusstsein (86) – Hermeneutik und Energetik (87) – Leibsorge für die Seele (90)

**Gott im Gehör** . . . . . 94

Hören (ver-)führt zum Gehorsam (95) – Hören stiftet Zugehörigkeit (100) – Hören vermittelt, was sich gehört (105)

<b>Rituale im Alter</b> . . . . .	118
Rituale im Alltag (119) – Rituale im Alter (121) – Rituale des Abschieds (125)	
<b>Energie durch Spiritualität</b> . . . . .	133
Esoterische Irritationen (133) – Kirchliche Traditionen (142) – Personale Konkretionen (146) – Militante Situationen (155)	
<b>Heil mit Heilung</b> . . . . .	163
Vorläufige Überlegungen (164) – Die atmosphärische Ausstattung des heilenden Ortsraums (171) – Die mediale Einstellung des heilenden Leibraums (172) – Der energetische Austausch im Heilungsgeschehen (176) – Nachdenkliche Überlegungen (183)	
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	187
<b>Namenregister</b> . . . . .	203

## Vorwort

Evangelische Seelsorge, die die Kraft Gottes im Evangelium vermitteln möchte, wird sich gegenwärtig in einem Feld bewegen, das von biblischen, therapeutischen und esoterischen Impulsen beeinflusst wird. Das ist deswegen möglich, weil in manchen therapeutischen und esoterischen Modellen, mehr oder weniger deutlich, biblische Traditionen verborgen sind. Das ist aber auch notwendig, weil ohne die Berücksichtigung solcher Modelle die Glaubensüberlieferung sehr schnell zu einem theologisch scheinbar korrekten, jedoch kopflastigen Dogmatismus erstarrt, der die Leiblichkeit jeder Gottesbegegnung vernachlässigt.

Die Studien dieses Bandes behandeln Aspekte dieses Spannungsfeldes in der Konzentration auf wichtige Aufgaben aktueller Seelsorgepraxis:

- die Entdeckung von Kraftpotentialen im menschlichen Dasein;
- die religiöse Dimension im profanen Alltagsablauf;
- die Freiheitsdimension des Glaubens in der Globalität;
- die leibliche Dimension in der Gottese Erfahrung;
- die soziale und ethische Dimension im Rezeptionsgeschehen des Hörens;
- die spezifisch religiöse Dimension der Altenseelsorge;
- die energetische Dimension der Spiritualität;
- die heilende Dimension einer leibbezogenen Seelsorge.

Einige Texte sind zunächst für Vorträge auf Pfarrkonventen und Tagungen entstanden und in Einzelheiten durch die anschließenden Gespräche befruchtet. Wichtige Hinweise auf Neuerscheinungen im psychotherapeutischen Bereich verdanke ich meiner Frau. Zahlreiche Fallbeispiele, die von Teilnehmer/innen unserer Seminare »Religion als Handwerk« eingebracht worden sind, bilden unausgesprochen den Erfahrungshintergrund für Aussagen und Argumente. Pfarrer Dr. Manfred Gerland und Pfarrer Josef Natrup haben mir dankenswerterweise bei den Korrekturen geholfen.

Friedland, im Oktober 2007

*Manfred Josuttis*





## Kraft durch Glauben

»Der Glaube hat mir Kraft gegeben«. Erst im Alter beginne ich zu begreifen, was mehr oder weniger fromme Gemeindeglieder dem jungen Pfarrer vor rund vierzig Jahren anvertraut haben. In den Schrecken des Krieges und den Krisen des Lebens, in Bombennächten und Flüchtlingsstrecks, in Gefangenschaft, Krankheit und Trennungsschmerzen sei das die Grunderfahrung mit dem gewesen, was sie durch die Familie, den Konfirmandenunterricht und Gottesdienste vermittelt bekommen hätten.

Der Glaube schenkt Kraft zum Leben, zum Leiden und zum Sterben. In ihrem Theologiestudium werden angehende Pfarrerinnen und Pfarrer in andere Aspekte der biblischen Überlieferung eingeführt. Sie gewinnen Einblick in historisch-kritische Informationen, in hermeneutische Operationen und dogmatische Reflexionen, sie können die Verknüpfung der religiösen Tradition mit sozialen Interessen und psychischen Konflikten analysieren, sie lernen damit auch, die persönlichen Bekenntnisaussagen von mehr oder weniger glaubenden Zeitgenossen zu hinterfragen. Und sie bedürfen ihrerseits großer innerer Kraft, um die Erfahrung, die sie zum Theologiestudium bewogen hat, gegen alle Enthüllungen und Einwände einer aufgeklärten, in Grenzen auch notwendigen Kritik durchzuhalten.

Der Glaube schenkt Kraft. Seelsorge ist nur möglich, wenn man sich auf den Realitätsgehalt dieses Grundsatzes einzulassen vermag. Sonst wird man allenfalls, und das ist nicht wenig, therapeutische Beratung im kirchlichen Kontext verbreiten. Und man kann sicher sein, dass auch dabei die Segenskräfte des Evangeliums, wenn auch ungerufen und unbewusst, zur Geltung kommen. Was die religiöse Seelsorge von allen profanen Formen therapeutischer Lebenshilfe unterscheidet, ist die methodisch mögliche und gebotene Anrufung der göttlichen Macht, die konstitutiv zu dieser Arbeit gehört.

Glaubenserfahrungen freilegen oder vermitteln kann nur, wer seinerseits in dieser oder jener Form Erfahrungen mit dem Glauben gemacht hat. Das klingt wie ein gesetzliches Postulat aus dem Pietismus. Aber die Logik einer solchen Forderung wird deutlich, wenn man beachtet, dass sie in den verschiedensten Varianten strukturell analog auch dem therapeutischen Ausbildungsprozess zugrunde

liegt. Am deutlichsten hat das für die professionelle therapeutische Arbeit S. Freud gefordert. Wer anderen bei der Erschließung ihres Unbewussten beistehen will, muss die unbewussten Regungen der eigenen Psyche höchst differenziert und präzise wahrnehmen lernen. Vertiefte Introspektion ist die Voraussetzung für aufschlussreiche Interaktion.

Ähnlich definiert Paulus nicht nur in sachlicher Hinsicht: »das Evangelium ist eine Kraft Gottes«, sondern schickt mit der Aussage das persönliche Bekenntnis voraus: »Ich schäme mich des Evangeliums nicht« (Römer 1,16). Die Kraft des Evangeliums hat sich darin bewährt, dass es den Apostel aus der jüdischen Gesetzestreue befreit, aber auch vor der hellenistischen Moralphilosophie bewahrt hat. Wie er dennoch Elemente der jüdischen Lehrtradition und der humanistischen Ethik in seinen Seelsorge-Briefen verwendet hat, so kann Seelsorge auch heute methodische Anleihen aus therapeutischen Modellen übernehmen. Voraussetzung für die poimenische Verwendung solcher Modelle bei der Vermittlung von Gotteskraft ist die persönliche Ein-Stellung auf diese Kraft.

Dann wird man die religiöse Dimension des menschlichen Daseins nicht mehr schamhaft verschweigen und auch nicht nur in persönlicher Distanzierung weitergeben. Der göttliche Einfluss auf das eigene Leben muss nicht immer in einer Bekehrungsgeschichte bestanden haben. Es kann ein Rettungserlebnis gewesen sein, ein Augenblick der Erleuchtung oder die Praxis von Spiritualität, in denen mir widerfahren ist, dass Gott »in den Schwachen mächtig« (2. Korinther 12,9) ist.

Der Glaube hat mir Kraft gegeben. Aber selbst diese Erfahrung ist im Akt des seelsorgerlichen Handelns von sekundärer Bedeutung. Entscheidend für das Geschehen von Seelsorge in der zwischenmenschlichen Begegnung ist allein, dass der Kraftstrom des Evangeliums jetzt zu fließen beginnt. Vorgängige Erfahrungen können helfen, die Eigenart dessen, was jetzt geschieht, wahrzunehmen und nicht mit anderen, vornehmlich psychologischen Modellen zu überdecken. Diese Unterscheidung durchzuhalten ist schon deswegen schwierig, weil sich die Krafterfahrung des Glaubens nicht einfach speichern lässt. Man kann sie nicht jederzeit wiederholen. Man darf sie nicht zum Privatbesitz, aber auch nicht zum Gesetz für andere machen. Vermittelt wird sie nicht durch das eigene Vorbild, sondern durch die »Wolke der Zeugen« (Hebräer 12,1), durch die Gegenwart jener Gestalten aus Bibel und Kirchengeschichte, die sich immer

wieder in Erinnerung bringen. Gerade in der Anfangszeit des Berufs kann man als Pfarrer/Pfarrerin allmählich entdecken, wie sich das Erfahrungspotential der biblischen Gestalten jenseits von historischen, soziologischen, psychologischen Einsichten in der Seele von Menschen niedergeschlagen hat.

## Kraft in der Religion

Aber benötigen Menschen in den Krisen und Konflikten des Lebens wirklich die Hilfe des Glaubens? Die Religion mag zwar Jahrhunderte lang der einzige Weg gewesen sein, um mit den Schwierigkeiten von Leib und Seele, in Beruf und Familie einigermaßen zurecht zu kommen. Aber in den letzten Jahrzehnten hat sich doch ein anderes Angebot auf dem Markt der Lebenshilfe eindeutig durchgesetzt, befreit von religiösen Voraussetzungen, zugeschnitten auf die Probleme aufgeklärter Zeitgenossen, methodisch reflektiert und in den Vollzügen höchst variabel: die Therapie. Mit den unterschiedlichen Modellen, die sich auf diesem Feld entwickelt haben, hat sie so erfolgreich gewirkt, dass auch wissenschaftlich fundierte Seelsorgepraxis heute faktisch immer durch die Rezeption therapeutischer Konzepte geprägt ist. Und diese Konzepte sind entweder, wie im Ansatz bei S. Freud, religionskritisch ausgerichtet gewesen, oder sie blenden die religiöse Dimension bei der Arbeit mit ihren Patienten/Klienten grundsätzlich aus.

Derzeit vollzieht sich in der therapeutischen Diskussion freilich eine erstaunliche Veränderung. Die Ausblendung des Religiösen weicht einer allmählichen Hinwendung zu diesem lange tabuisierten Bereich<sup>1</sup>, angestoßen, wie in der letzten Generation fast immer, durch Beiträge aus den USA. Aufschlussreich sind etwa Untersuchungen, die sich um den Begriff »Resilienz« reihen und der Frage nachgehen, aus welchen Quellen Menschen die Kraft zum »Gedeihen trotz widriger Umstände« beziehen. Die amerikanische Therapeutin E. E. Werner fasst ihre Langzeituntersuchung zu Probanden, die in Kindheit und Jugend erheblich gefährdet waren und die ihre Schwierigkeiten im Erwachsenenleben irgendwann gut überwunden hatten, folgendermaßen zusammen: »Psychotherapeutische Behandlungen waren nur bei einigen psychisch labilen Probanden erforderlich (etwa 5 %), die überwiegend besser gebildet und eher introvertiert waren. Die meisten Individuen in dieser Gruppe

tendierten zur Einnahme von Medikamenten, die ihre Ängste oder Depressionen dämpften, und weniger zur ›Gesprächstherapie‹, die Einsichten in das Seelenleben vermittelt. In der Mehrzahl stuften die Männer und Frau in dieser Gruppe die Behandlung durch Experten für psychische Gesundheit (gleichgültig, ob es sich um Psychiater, Psychologen oder Sozialarbeiter handelte) als weitaus weniger effektiv ein als die Ratschläge, die sie von Ehepartnern, Freunden, Verwandten, Lehrern, Betreuern, Kollegen, Mitgliedern aus der Kirchengemeinde oder Pfarrer bekamen«<sup>2</sup>.

Erstaunlicherweise fördert hier ein therapeutisches Projekt die Einsicht in die begrenzte Notwendigkeit von professioneller Unterstützung. Zahlreiche Zeitgenossen, die in Schwierigkeiten geraten, greifen auf ein Netz sozialer Kontakte zurück, das sie auffängt und sie, solange das nötig ist, begleitet. Dass dazu auch die Einbettung in eine Kirchengemeinde gehört, mag zunächst damit zusammenhängen, dass Kirchlichkeit für das soziale Leben in den USA eine ganz andere Bedeutung hat als in Mitteleuropa. Die Ressourcen des Glaubens können auf einem solchen Feld von den und für die Beteiligten sehr viel schneller reaktiviert werden als bei uns. Jedoch ist auf jeden Fall festzuhalten, dass die Stabilisierung von Lebenskraft in Krisen nicht immer der professionellen Vermittlung bedarf.

Um diesen Tatbestand angemessen zu interpretieren, muss man eine Fragestellung heranziehen, die A. Antonovsky unter dem Stichwort »Salutogenese« in die Forschungsdiskussion eingeführt hat. Welche Faktoren führen dazu, dass Menschen trotz extremer körperlicher und seelischer Belastung durch von Antonovsky sog. »Stressoren« Ressourcen zur Gesundung mobilisieren? »Im menschlichen Leben sind Stressoren omnipräsent. Dennoch überleben viele Menschen, wenn auch bei weitem nicht die meisten, sogar mit einer hohen Stressorbelastung und kommen sogar gut zurecht. Abgesehen von Stressoren, die den Organismus direkt zerstören, ist es nicht vorhersehbar, wie sich die Gesundheit von Menschen entwickelt. Dies ist das Geheimnis, das die salutogenetische Orientierung zu enträtseln versucht. Die Konfrontation mit einem Stressor, so nahm ich an, resultiert in einen Spannungszustand, mit dem man umgehen muss. Ob das Ergebnis pathologisch sein wird, neutral oder gesund, hängt von der Angemessenheit der Spannungsverarbeitung ab«<sup>3</sup>.

Die Antwort auf diese für das Leben jedes Einzelnen entscheidende Frage liegt für Antonovsky im Konzept des »Kohärenzgefühls«

(SOC-sense of coherence). Damit bezeichnet er »eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass

1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;
2. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen;
3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement belohnen«<sup>4</sup>.

In ähnlicher Weise hat Th. Boyce die Bedeutung des »Permanenzgefühls«, das in der frühen Kindheit erworben wird, für die spätere Verarbeitung von Krisensituationen betont. Wenn ein Kind in geordneten, durch vorhersehbare Regelmäßigkeiten gekennzeichneten Familienstrukturen aufwächst, kann sich eine Lebenshaltung bilden, die »die Bewegung von einer Konzentration auf Rituale hin zu einem Denken in Begriffen von Permanenz und Kontinuität impliziert, (so) dass nicht alle Lebensveränderungen notwendigerweise stresshaft oder gesundheitsschädlich sind, sondern nur solche, die die Gefühle von Permanenz verletzen«<sup>5</sup>.

Diese Konzepte eines Kohärenz- bzw. Permanenzgefühls können nicht nur verständlich machen, warum soziale Kontakte unterhalb von professionellen Kompetenzen für die Bewältigung von Lebenskrisen so hilfreich sind. Sie können auch, über die von Antonovsky vertretene Perspektive hinaus, verstehen helfen, dass auch und gerade religiöse Einstellungen dabei eine wichtige Rolle spielen. Die drei oben zitierten Dimensionen, die er im Kohärenzgefühl unterscheidet, hat Antonovsky als »Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit«<sup>6</sup> charakterisiert. Alle drei Begriffe enthalten von seinen Erläuterungen her auch die Möglichkeit, sie mit religiösen Aussagen zu füllen.

So sollen die Stimuli, die das dynamische Gefühl des Vertrauens nicht grundsätzlich in Frage zu stellen vermögen, im Rahmen der Kohärenz »strukturiert, vorhersehbar und erklärbar« sein. Eben darauf zielen zentrale Aussagen der biblischen Tradition. Leidenserfahrungen der verschiedensten Art werden angekündigt. Zum Leben in der gefallenen Schöpfung gehören Schmerzen und Schweiß (1. Mose 3,16 ff.). Angst erfüllt Menschen auch dann, wenn sie vom Frieden des Erlösers erfasst sind (Johannes 16,33). Und dass man in der Ehe

mit Schwierigkeiten zu kämpfen hat, muss den nicht überraschen, der in der (alten) Trauagende vom »Kreuz der Ehe« gehört hat. Vertrauensfördernde Aussagen kündigen nicht nur künftige Widrigkeiten an, sondern begrenzen sie auch. »Dann werdet ihr jubeln, nachdem ihr jetzt kurze Zeit, wenn es sein muss, mancherlei Anfechtungen zu erleiden habt« (1. Petrus 1,6). Die Haltung, die einer solchen Strukturierung entspricht, ist die Geduld, die Ausdauer, die alle negativen Erfahrungen auf dem Glaubensweg überstehen lässt (Hebräer 12,1 f.). Und erklärt werden diese Erfahrungen nicht nur mit dem Hinweis auf genetische Schäden, physiologische Ursachen und seelische Verletzungen, sondern mit der nüchternen Feststellung der Allmacht Gottes. Kein Sperling »fällt auf die Erde, ohne dass euer Vater es will. ... Darum fürchtet euch nicht; ihr seid besser als viele Sperlinge« (Matthäus 10,29 und 31). Deshalb ist alles, was das Leben beschwert, nicht nur auf Funktionsstörungen der verschiedensten Art zurückzuführen, sondern durch alle Verzweiflung und Klage und Anklage hindurch als im Einzelfall sehr schreckliche Prüfung durch Gott zu akzeptieren (Hiob). Noch der Schrei der Gottverlassenheit ist von einem fast schon aufgegebenen Vertrauen bestimmt (Psalm 22).

Die zweite Dimension im Kohärenzgefühl, die Handhabbarkeit von Krisen, besagt in der schlichtesten Formulierung: Wenn ich Hilfe benötige, kann ich mir Hilfe suchen, ja werde ich Hilfe finden. Ich werde zum Arzt gehen, ich kann eine Behörde um Rat fragen, ich kann mit dem oder jenem Menschen reden. Die Ressource, die in der Gesellschaft wie in der Kirche heutzutage häufig sehr schnell ins Gespräch gebracht wird, heißt bei den Störungen im psychosomatischen Übergangsfeld Therapie. Dass auch der Kontakt mit der göttlichen Macht in Gestalt von Gottesdienstbesuchen, Bibellektüre oder Seelsorge hilfreich sein könnte, ist eine Einstellung, die man in Mitteleuropa, verglichen mit den Vereinigten Staaten oder der ganzen muslimischen Welt, eher selten antreffen wird. Dass Gott die »Quelle des Lebens« (Psalm 36,10) ist, dass das Evangelium keine theologische Lehre, sondern eine göttliche Kraft ist, die bis in die Ewigkeit führt, das kann offensichtlich nicht einfach durch korrekte Theologie, sondern nur durch ein beziehungsreiches Gemeindeleben vermittelt werden. Darauf verweisen jedenfalls die Forschungen zur Resilienz: »Die meisten Familien ziehen in widrigen Lebensumständen Kraft, Trost und Orientierung aus den Bindungen zu ihren kulturellen und religiösen Traditionen ... Rituale und Zere-

monien erleichtern die Reise durch signifikante Übergänge und stellen die Verbindung zu einer größeren Gemeinschaft und dem gemeinsamen Erbe her ... Begriffe bzw. Erlebnisqualitäten wie Leiden, Unrecht oder Sinnlosigkeit können letztlich einem spirituellen Bereich zugeordnet werden ... Auch geistige Ressourcen, die in tiefer Gläubigkeit, regelmäßigem Beten und Meditieren liegen können, und das Zusammengehörigkeitsgefühl in religiösen Gemeinschaften oder Kirchengemeinden sieht man durchweg als Quellen der Resilienz ... Viele Menschen finden ihre spirituelle Nahrung nicht im Rahmen der Kirchengemeinschaft, sondern in ihrer tiefen persönlichen Verbundenheit mit Natur, Musik und Kunst oder in ihrem Glauben an eine höhere Macht«<sup>7</sup>.

Damit ist auch schon angedeutet, in welchem Sinn die Krisenerfahrung Bedeutsamkeit gewinnt. Sie bildet nicht einfach ein lähmendes Verhängnis, sondern stellt eine Herausforderung dar, die Einsatz verlangt und Anstrengungen belohnt. Prototyp einer solchen Haltung ist Paulus gewesen. Seine Berufung zum Apostel beschreibt er durchaus als schicksalhaftes Verhängnis (1. Korinther 9,16 ff.), das ihn zum Knecht aller Menschen, der Juden wie der Heiden, gemacht und ihn in unzählige Leidenssituationen geführt hat (2. Korinther 11,23 ff.). Aus dem Gefängnis in Ephesus schreibt er nach Philippi, dass er sich danach sehnt, »aus der Welt zu scheiden und bei Christus zu sein«. Aber um der Gemeinde willen sei es nötiger, »dass ich weiter lebe« (Philipp 1,23 f.). Ähnlich kann sich die Kraft des Glaubens immer wieder darin bewähren, dass Menschen in ihrer Not Gott anrufen und trotz eigener Schwierigkeiten anderen in deren Notlage beizustehen vermögen. Der Energiestrom, die »Ströme lebendigen Wassers«, in die sie durch Glauben geraten (Johannes 7,38), fließen durch sie hindurch und werden anderen zur Hilfe.

Das Kohärenzgefühl, aus welchen Quellen es auch immer stammt, kann in der Lebensgeschichte lange verborgen bleiben. Von Betroffenen hört man häufig den Satz: Ich habe gar nicht gewusst, was ich alles aushalten kann. Und eine Allerweltsweisheit im Beratungsgeschäft heißt: In jeder Krise steckt auch eine Chance. Das Kohärenzgefühl, das aus kulturellen und strukturell geformten Erfahrungen der Konsistenz, aus Belastungsbalance und Teilnahme in sozial anerkannten Entscheidungsprozessen hervorgeht, ist zwischen Kindheit, Adoleszenz und Erwachsenenalter in Maßen variabel<sup>8</sup>. Wird jemand von extremen Stressoren aus der bisherigen Fas-

sung gebracht, kann er, natürlich, zusammenbrechen. Er kann aber auch ungeahnte Potentiale in sich entdecken und/oder wenigstens ansatzweise durch Hilfe von außen wieder stabilisiert werden. Antovsky stellt freilich nüchtern fest, »dass jemand mit einem starken SOC solche Helfer nicht wirklich braucht und dass jemandem mit einem schwachen SOC von einem temporären Begleiter nicht wirklich geholfen werden kann«<sup>9</sup>. Gleichzeitig rechnet er jedoch auch damit, dass sich an den Rändern beider Positionen eine Bedürfnislücke auftut. Die starke Selbstheilungskraft kann bei Einzelnen so geschwächt und das schwache Kohärenzgefühl kann bei einzelnen Vertretern dieser anderen Gruppe noch in einem solchen Ausmaß vorhanden sein, dass es durch persönliche oder professionelle Zuwendung verstärkt werden kann.

Dass dem gelebten Glauben dabei eine entscheidende Rolle zukommt, haben empirische Untersuchungen zur Korrelation von Religiosität und Lebensqualität in den USA<sup>10</sup> schon seit längerem aufzudecken versucht. Individuelle Religiosität hat man in der Regel an Einstellungen und Aktivitäten gemessen; Indikatoren für Lebensqualität waren meistens das subjektive Wohlbefinden und die psychische Gesundheit. So ergab sich ein Zusammenhang zwischen einem positiven Gottesbild, das Gott als Liebe und nicht als Richter betrachtet, und einem positiven Selbstwertgefühl, einer höheren Zufriedenheit mit der jeweiligen Lebenslage, einer größeren Bereitschaft zu sozialer Empathie und entsprechendem Verhalten sowie zur Relativierung der Sinnfrage. Diese Grundhaltung hat sich dann in den Bewältigungsstrategien bei Lebenskrisen bewährt. Schicksalsschläge wie Krankheit und Unfall werden als Prüfung Gottes in das eigene Leben integriert. Soziale Exkommunikation aus der Leistungsgesellschaft, vor allem bei Arbeitslosen, aber auch bei Alleinstehenden können durch die Gottesbeziehung relativiert werden. Ohnmachtsgefühle, Ängste, depressive Tendenzen können durch den Anschluss an die Allmacht Gottes begrenzt, aber natürlich auch gestützt werden.

Gegenüber allen hier angeführten Aussagen über die heilvolle Wirkung von Glaubensinhalten und Glaubensgemeinschaft muss man freilich unterstreichen, dass sie letztlich selber Glaubensaussagen sind. Denn die Faktoren, die diese Wirkungen auslösen, lassen sich gegenüber dem individual- und sozialpsychologischen Kontext des Wirkungsfeldes nicht isolieren. Ob bei der positiven Wirkung von Gemeinschaftszugehörigkeit psychologische, sozialpsychologi-



sche oder transpsychologische Prozesse ablaufen, lässt sich nie eindeutig sagen. Und den Wirkungszusammenhang zwischen Religiosität und Lebensqualität kann man auch umkehren. Nach E. H. Erikson wird das in der Frühzeit durch die Mutter vermittelte Urvertrauen in den Ideologien und Institutionen der Erwachsenenwelt konserviert<sup>11</sup>. Ebenso bildet jede Gemeinschaft nach E. Durkheim zur Sicherung ihrer Stabilität eine Dimension von Transzendenz, in der die Einheit zwischen den unterschiedlichen Individuen sich symbolisch realisiert<sup>12</sup>.

Dass Menschen sich im Glück wie im Leid auf die Kraft des Glaubens und den Zusammenhalt der Glaubensgemeinschaft berufen, ist empirisch erwiesen. Der Wirklichkeitsgehalt solcher Aussagen ist damit jedoch nicht eindeutig konstatiert. Denn die Kraft, die man im Glauben empfängt, wird ja immer durch psychische und soziale Prozesse vermittelt. So wenig es ein isolierbares »Gottesgen«<sup>13</sup> geben dürfte, so wenig lässt sich der Einfluss des Heiligen jenseits und außerhalb von psychischen und sozialen Prozessen fixieren.

## Kraft im Körper

»Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von allem, was aus dem Mund des Herrn hervorgeht« (5. Mose 8,3). Gemeint sind damit nicht nur die Worte der Heiligen Schrift, wie man die Zitierung des alttestamentlichen Satzes bei Matthäus immer wieder verstanden hat (Matthäus 4,4). Vielmehr geht es, wie die Zürcher Bibel übersetzt, um alles, »was das Wort des Herrn schafft«. Lebenskraft wird im Kontext unterschiedlicher Kulturen und Religionen vermittelt. Sie wird in unterschiedlichen Modellen von Leiblichkeit und Kommunikation dargestellt. Sie wird teils unbewusst, teils methodisch gestaltet auf den unterschiedlichen Kanälen individueller und zwischenmenschlicher Energiezufuhr durch Atmen, Nahrungsaufnahme und Nahrungsabfuhr, durch Blicke und Berührungen, durch besonnene Worte und ekstatische Bewegungen vermittelt. Menschliches Leben ist eingebettet in einen unaufhörlichen Austausch von Energie.

Dass es in unserem Körper energetische Potentiale gibt, die von altabendländischen und erst recht von modernen funktional fundierten Modellen nicht erfasst worden sind, zeigt das Beispiel von Akupunktur und Akupressur. Dieser chinesische Weg ganzheitlicher

Lebensanleitung ist von Anfang an charakterisiert durch die Einheit von Heil und Heilung, von Religion und Medizin. Entsprechend erfüllen die Organe nicht nur physiologische Funktionen, sondern sind immer auch eingebunden in ein seelisches und geistiges Beziehungsgeflecht. Und die Energiebahnen, die Meridiane, durch die das Qi, die Lebenskraft, fließt, bilden »ein Netzwerk, welches innen und außen miteinander verbindet: die inneren Organe mit der Oberfläche des Körpers, Gewebe mit Geist, Yin mit Yang, Erde mit Himmel«<sup>14</sup>. Auch wenn die theoretische Begrifflichkeit einem fremd bleibt, kann man nach einer gewissen Übung die Energiepunkte seines Körpers ertasten und stärkere energetische Blockaden durch Nadelung beseitigen lassen. Das Beispiel aus dem fernen Osten zeigt, dass unsere Leiblichkeit sehr viel komplexer und vielschichtiger strukturiert ist, als uns unser Alltagsbewusstsein, aber auch die westlichen Traditionen in Medizin, Philosophie und Theologie wahrnehmen lehren.

Dabei hat man mit den Potentialen einzelner Leibinseln auch in der jüdisch-christlichen Tradition immer gearbeitet. Den Segen hat man auf den Scheitelpunkt oder auf die Schultern gelegt. Die mittelalterlichen Altarbilder markieren mehr oder weniger deutlich das »dritte Auge« in der Mitte der Stirn. Kreuze trägt man auf dem Bischofsornat, auf der Ritterrüstung oder, als Schmuck, auf der Herzeshöhe der Brust. All diese Punkte gehören für die chinesische Medizin in die Reihe der sieben Chakren. Sie bilden die zentralen Energiefelder des Leibes. Offensichtlich ist ihre Potenzialität so stark, dass sie sich auch in einer religiösen Praxis, die von anderen weltanschaulichen Vorgaben geprägt war, durchgesetzt hat. Inzwischen gibt es Empfehlungen dazu, wie man dieses Körperschema aufgreifen kann, um ein fundamentales Stück christlicher Gebets-tradition, das Vaterunser<sup>15</sup>, leiblich zu realisieren.

Leben ist Energie als Prozess und vollzieht sich, wie das Atmen lehrt, im »Gleichgewicht zwischen Energieladung und -entladung«<sup>16</sup>. So lässt sich das Konzept der »Bio-Energetik«, wie es A. Lowen im Anschluss an seinen Lehrer W. Reich entworfen hat, in Kurzform charakterisieren. Im Unterschied zur Psychoanalyse und anderen psychotherapeutischen Verfahren vollzieht sich hier in der Tat die »Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper«. Deshalb werden die klassischen Begriffe der Psychologie körperorientiert definiert. Der Lebensgeist jedes Menschen hängt davon ab, »wie lebendig er ist, wie stark er vibriert, welche innere Spannkraft er besitzt, wieviel

Energie er hat«<sup>17</sup>. Und die Seele, »das Bewusstsein oder Gefühl des Menschen, zu einer größeren, einer universellen Ordnung zu gehören«, lebt in der Gewissheit, »dass die Energie unseres Körpers mit der Energie ringsum in der Welt und im Kosmos verbunden ist und dass sich beide gegenseitig beeinflussen«<sup>18</sup>.

Deshalb stehen Körperübungen im Zentrum der bioenergetischen Arbeit. Sie zielen darauf ab, einerseits durch alle Schichten der Abwehr zum Kern des Herzens zur »Quelle des Gefühls, zu lieben oder geliebt zu werden«, durchzudringen<sup>19</sup>. Das gelingt andererseits aber nur, wenn das Gefühl der Zugehörigkeit wächst, vom Kontakt mit der Mutter über Familie, Gemeinde, Volk und Welt, aber auch über alle Menschen, Tiere und Pflanzen, Natur und Erde hinaus bis ins Universum. »Durch Zugehörigkeit befreit sich die Seele von den Fesseln des Ichs, ohne ihr Gefühl für das Ich oder das Sein zu verlieren, aus dem unsere individuelle Existenz besteht«<sup>20</sup>. Die Lebensenergie, die den menschlichen Körper durchfließt, wird spürbar in den »Hauptmedien, die den Kontakt zur Außenwelt herstellen«<sup>21</sup>, im Gesicht mit den Sinnesorganen, in den beiden Händen, in den Geschlechtsorganen und in den Füßen.

Leben, so könnte man sagen, realisiert sich im Kraftfeld des Leibes, und ist in seiner Lebendigkeit bestimmt von den energetischen Strömen, die unter externen Einwirkungen intern fließen. Das ist im Unterschied zur Akupunktur ein modernes und insoweit profanes Modell. Die religiöse Dimension des leiblichen Daseins wird nicht als eigenständige Wirklichkeit betrachtet, aber sie wird auch nicht ausgeschlossen, sondern als »Spiritualität des Körpers« erfasst. Im Horizont des Zugehörigkeitsgefühls, das zum Menschenleben gehört, leuchtet das Universum auf, ein offenes Transzendenzphänomen. Aber schon im Alltag kann man auf Erfahrungen stoßen, die das Leben für Augenblicke verändern: »Ein strahlender und klarer Tag, ein schöner Anblick, ein glücklicher Mensch – all das kann stimulierend wirken«<sup>22</sup>. Und im Akt des Segnens lassen sich durch die Zufuhr heilvoller Kraft Blockaden an Leib, Seele und Geist lockern oder gar lösen.

»Der Mensch lebt nicht vom Brot allein«, sondern auch von allen anderen Kraftquellen und Energieströmen, die zur geschöpflichen Ausstattung des Lebens gehören. Deshalb ist nicht verwunderlich, dass auch in der Bibel immer wieder von der Kraft des göttlichen Waltens und Wesens die Rede ist. Die erstaunlichste Formulierung findet sich im Passionsbericht des Matthäus. Dort kündigt Jesus im

Verhör vor dem Hohen Rat an: »Von nun an werdet ihr den Menschensohn sitzen sehen zur Rechten der Allmacht« (im Urtext einfach »Kraft« – 26,64). Wer »Gott« sagt, der sagt »Kraft«, auch wenn ihm der Leidensweg von Verrat und Verurteilung, von Gottverlassenheit und Hinrichtung bevorsteht. Jesus selbst war von dieser Kraft so erfüllt, »dass er heilen konnte« (Lukas 5,17). Er gebot »mit Vollmacht und Kraft in unreinen Geistern«, so dass sie ausfuhren (Lukas 4,36). Sein Name scheint so kraftgeladen gewesen zu sein, dass selbst fremde Heiler mit ihm arbeiten konnten (Markus 9,38ff.). Auch das Reich Gottes, das durch die Arbeit der Apostel in die Welt getragen wird, »besteht nicht in Worten, sondern in Kraft« (1. Korinther 4,19). Weil das Evangelium keine theologische Lehre, kein frommes Gefühl, auch nicht Produkt spiritueller Kompetenz ist, sondern »Kraft Gottes« (Römer 1,16), hat auch die Predigt des Paulus in Korinth »nicht mit überredenden Worten menschlicher Weisheit, sondern durch den Erweis des Geistes und der Kraft« gewirkt (1. Korinther 2,4).

Wie Paulus sich den Ablauf dieser kraftvollen Wirkung vorstellt, lässt sich aus einer sehr komplizierten Formulierung in Röm 15,13 erschließen: »Der Gott der Hoffnung erfülle euch ... mit aller Freude und allem Frieden im Glauben, auf dass ihr immer reicher werdet in der Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes« (Übersetzung E. Käsemann). Die Hoffnung Gottes soll zur Hoffnung der Christen werden. Damit sind Ausgangspunkt und Ziel des Segenswunsches genannt. Vermittelt wird dieses Geschehen durch jenen göttlichen Einfluss, der die Menschen mit Freude und Frieden im Glauben erfüllt und sie auf diesem Weg durch das Medium des Heiligen Geistes im göttlichen Energiefeld Hoffnung reich werden lässt. Wenn es sich in diesen Aussagen nicht um orientalische Plerophorie handelt, sondern um eine einigermaßen exakte Nachzeichnung eines Einflussprozesses, dann wird dabei sichtbar, dass die Weitergabe von göttlicher Hoffnung nur möglich ist, wenn sie in einer Mixtur mit anderen energetischen Beigaben erfolgt. Ja, vielleicht kann man sogar sagen, reine Hoffnung ohne diese Komposition könnte nicht lebensförderlich, sondern seelenzerstörerisch wirken. Ohne Freude am Dasein würden wir aus dem Leben scheiden wollen, und ohne Frieden würden wir die Welt vernichten wollen, um die Hoffnung in uns auch um uns herum Wirklichkeit werden zu lassen.

Zu solchen immer sehr spekulativ klingenden Überlegungen kommt man, wenn man die orthodoxe Lehre von den ungeschaffe-

nen göttlichen Energien heranzieht. Gott ist Kraft. Aber was haben Hoffnung, Freude, Frieden mit Gott zu tun? Oder wie soll man die Liebe oder den Zorn Gottes einordnen? Soll man Gott Emotionen zuschreiben? Oder soll man, wie es die westliche Theologie seit alters tut, von seinen Eigenschaften reden? Die Orthodoxie trifft die biblischen Aussagen wahrscheinlich genauer, wenn sie in diesem Zusammenhang das Stichwort »Energie« heranzieht<sup>23</sup>. Ewig lebt Gott in seiner heiligen Dreieinigkeit. Aber zu diesem Gott gehören in Zeit und Ewigkeit sein Zorn, seine Liebe, sein Frieden, seine Freude. Deshalb sind diese Energien wie Gott selbst ungeschaffen. Menschliche Sehnsucht wird hybrid, wenn sie an der Ewigkeit des göttlichen Seins partizipieren möchte, wie es am Anfang der Bibel berichtet wird (1. Mose 3,1 ff.). Menschliche Frömmigkeit kann jedoch, unter dem Einfluss von Gottes Gnade, an seinem energetischen Leben Anteil gewinnen. Unsere Liebe muss nicht allein vom Sexualtrieb und von Gefühlen der Sympathie gesteuert werden, sondern kann auch von der Kraft der göttlichen Liebe erfüllt werden.

Wenigstens einige Beispiele sollen zeigen, dass ein solches Modell der göttlichen Wirklichkeit den Vorgaben der Heiligen Schrift entspricht. Wer durch sein Verhalten in den Bereich des göttlichen Zorns gerät, den verlässt alle Lebenskraft (Psalm 38). Er kann Gott gegenüber nur appellieren, von dieser Macht verschont und von der Barmherzigkeit Gottes gestärkt zu werden (Psalm 6). Umgekehrt gilt auch: Wenn Gott »der Sünden meiner Jugend und meiner Übertretungen« gedenkt, dann bin ich verloren. Lebenshilfe gibt es für mich nur, wenn meiner in anderen göttlichen Energiefeldern gedacht wird. »Gedenke, Herr, an deine Barmherzigkeit und an deine Güte, die von Ewigkeit her gewesen sind« (Psalm 25,6f.). Solche Formulierungen wollen das innergöttliche Leben zu Gunsten des bedenden Menschen beeinflussen. Es gibt aber auch Texte, die vom Einfluss göttlicher Lebenskraft in das menschliche Dasein reden. So bittet der Mensch angesichts seiner Sterblichkeit: »Sättige uns frühe mit deiner Gnade, so wollen wir frohlocken und uns freuen unser Leben lang« (Psalm 90,14).

Im Unterschied zu anderen Hochreligionen wird der Zorn in der Bibel nicht verteufelt, sondern als Teil der energetischen Wirklichkeit Gottes akzeptiert. »Das macht dein Zorn, dass wir so vergehen, und dein Grimm, dass wir so plötzlich dahin müssen« (Psalm 90,7). Der Verfolgte beschwört die Barmherzigkeit Gottes und bittet ganz ohne Scheu im Blick auf seine Feinde: »Dein grimmiger Zorn er-

greife sie« (Psalm 69,17 und 25). Der zwischenmenschliche Zorn ist gefährlich. Manchmal kann man ihn nicht beherrschen: »Zorn ist ein wütendes Ding, und Grimm ist ungestüm; aber wer kann vor der Eifersucht bestehen?« (Sprüche 27,4) Deshalb gilt der Ratschlag: »Die Weisen stillen den Zorn« (Sprüche 29,8), um Streit zu vermeiden (30,33), durch zurückhaltende Antworten (15,1), durch heimliche Geschenke (21,14). Aber selbst bei Jesus gibt es so etwas wie einen heiligen Zorn, freilich mit einer auffälligen Mischung; denn in seinem Zorn war er »betrübt wegen der Verstocktheit ihres Herzens« (Markus 3,5). Vor der Auferweckung des Lazarus ist die Einbettung dieses Zorns noch subtiler beschrieben. Jesus weint wie die Umstehenden, die seine Tränen deshalb als Ausdruck seiner Trauer um den Verstorbenen deuten (Johannes 11,35 f.). Aber in Wahrheit drückt sich dahinter Schmerz über die Schwestern des Verstorbenen aus, die Jesu Rede von der Auferstehung immer erneut nicht verstehen (11,21 ff.). Wenn die szenische Komposition des Evangelisten, was man annehmen darf, bewusst gestaltet ist, dann bilden die affektiv-energetischen Bewegungen auch eine Voraussetzung für jene Kraft, die schließlich die Stimme Jesu erfüllt: »Lazarus, komm heraus! Und der Tote kam heraus« (11,44). Paulus hat die unbändige Kraft Gottes in dem Satz zusammengefasst: »Der letzte Feind, der vernichtet wird, ist der Tod« (1. Korinther 15,26).

## Kraft in der Seele

Wo wohnt die Kraft Gottes im Menschen? Zusätzliche Muskelpakete wird sie gemeinhin nicht schaffen. Den Alterungsprozess wird sie nicht aufhalten. Schäden durch Mangelernährung wird sie direkt nicht beseitigen. Auch wenn es zahlreiche Hinweise darauf gibt, dass eine religiöse Grundhaltung in Einzelfällen außerordentliche Körperleistungen hervorzubringen vermag. Marokkanische Zirkusartisten sind häufig Mitglied muslimischer Bruderschaften. Bis in die Gegenwart hinein verzichten stigmatisierte Frauen auf jede Nahrungsaufnahme und leben allein von der Eucharistie<sup>24</sup>. Und der Psalmist lädt die eigene Seele zum Lob jenes Gottes ein, der dafür sorgt, »dass du wieder jung wirst wie ein Adler« (Psalm 103,5).

Damit ist ein Begriff gefallen, der für die klassische Anthropologie in religiösen Traditionen, aber auch in Philosophie und Psychologie von zentraler Bedeutung gewesen ist. Der Mensch hat eine Seele, ja

der Mensch ist eine Seele. Mit diesem Begriff umschrieb man die personale Einheit des leiblichen Daseins, die humane Fähigkeit zur interpersonalen Kommunikation wie die transpersonale Ausrichtung auf ein Gottesverhältnis. Tiefen- und verhaltenstherapeutische Konzepte haben mit ihren naturwissenschaftlich orientierten Modellen die Seele aus dem akademischen Vokabular weitgehend verbannt. Allenfalls im Gefolge von C. G. Jung<sup>25</sup> hat man, mehr oder weniger erfolgreich, an dem archaischen Phänomen festzuhalten versucht. Notwendig ist dieses Festhalten für all jene psychologischen Theorien, die Einsichten und Methoden religiöser Traditionen in ihr System zu integrieren versuchen. Um so erstaunlicher ist es, dass ausgerechnet die Seelsorge, die den klassischen Begriff zur Selbstdefinition verwendet, ihn in den letzten Jahrzehnten durchgehend gemieden hat.

Seelsorge sorgt für die Seele, weil die Seele das Zentrum des leiblichen Daseins und den Anknüpfungspunkt für die Gottesbeziehung bildet. Um die biblischen Aussagen, die diese Ansicht begründen, genauer profilieren zu können, skizzieren wir zunächst das Seelenverständnis, das J. Galuska im Rahmen der transpersonalen Psychologie<sup>26</sup> entwickelt hat. »Während der religiöse Seelenbegriff sich auf eine Art unsterblicher Identität bezieht und die Psychologie der Seele sich weitgehend auf die Funktionsweise der Psyche konzentriert, entwickelt die transpersonale Orientierung ein neues Seelenverständnis: Die Seele ist erfahrbar und zugleich eine Struktur, die die Ich-Identität in der Entwicklung des Bewusstseins ablöst. Wenn sie »erwacht« ist, kann sie erfahren werden als der Ort der inneren Lebendigkeit, Freiheit, Leidensfähigkeit, Heilungskraft und Intuition«<sup>27</sup>.

Eingebettet ist dieses Seelenverständnis in einen Evolutionsprozess, der auch die menschliche Bewusstseinsgeschichte<sup>28</sup> geprägt und aus »archaischen, magischen und mythischen Bewusstseinsstrukturen« geführt hat. Bei der Gestaltung des individuellen Lebens wie der globalisierten Welt geht es deshalb darum, »aufzuwachen zu unserem Menschsein, zu unserem Wesen, zu unseren Möglichkeiten, zu unserer Entfaltung«. Wer sich auf das Geheimnis seiner Seele einzulassen vermag, findet sich selbst – durch die Gnade, die aus diesem Geheimnis strömt. Eine Psychotherapie des Bewusstseins muss dieses Geheimnis gleichzeitig respektieren und in der Arbeit zur Geltung bringen. Sie »nutzt Spiritualität und Transpersonalität« und ist auf diese Weise »Ausdruck der Größe unseres Geistes und



Manfred Josuttis

**Kraft durch Glauben**

Biblische, therapeutische und esoterische Impulse für die Seelsorge

Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-579-08028-4

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Mai 2008

Wie hilft der Glaube zum Leben?

- Energetische Seelsorge - eine Handreichung für Pfarrerinnen und Pfarrer

»Der Glaube hat mir Kraft gegeben« ein Satz, den Pfarrerinnen und Pfarrer in Seelsorgegesprächen oftmals hören und dann nicht selten von Menschen, denen das Leben übel mitgespielt hat. Was bedeutet er eigentlich? Und wie kann es gelingen, den Menschen im Glauben so zu begleiten, dass der Glaube Kraft geben kann?

Manfred Josuttis' neues Buch ist eine Einführung in die energetische Seelsorge. Eine hervorragende Handreichung für eine hilfreiche, seelsorgerliche Begleitung von Menschen.