

Bollag, Esther: Theologie und Leiblichkeit – Theologische Muster für den Umgang mit dem menschlichen Körper ihre Konsequenzen für von Behinderung betroffene Menschen

Vortrag im Rahmen der Ringvorlesung „Behinderung ohne Behinderte?! Perspektiven der Disability Studies“, Universität Hamburg, 16.01.2012

Unterscheidung von Körper und Leib

Die deutsche Sprache kennt zwei Ausdrücke, „Körper“ und „Leib“. Andere Sprachen kennen nur einen Ausdruck, französisch heißt es „corps“, englisch „body“, spanisch „cuerpo“. Die Tatsache, dass die deutsche Sprache zwei Wörter kennt, ist Anlass zu viel philosophischen und theologischen Gedanken über das Verhältnis der beiden Perspektiven: Der Mensch „habe einen Körper“ aber er „sei Leib“. Niemand könne seinen Körper total von seiner Person trennen, sich also von seinem Körper total distanzieren. Ich verschone euch mit den Verästelungen der philosophischen und theologischen Einteilungen. Die Philosophie und die Theologie ist sich nämlich nicht einig, weder jede Disziplin in sich, noch die Disziplinen untereinander, wie denn nun die Unterscheidungen und Einteilungen einander schlüssig zuzuordnen wären.

Wen das näher interessiert, der/die kann es nachlesen¹.

Im Folgenden werde ich also alltagssprachlich einfach vom Körper reden.

Blick der systematischen Theologie auf den menschlichen Körper

Ich bin auf vier hauptsächliche Perspektiven gestoßen:

1. Funktionalisierung

Wird der Körper als Instrument gesehen, dann interessiert nur sein reibungsloses Funktionieren. Er ist ein Ding unter anderen, wird behandelt als Maschine. Er ist dann Mittel zum Zweck, hat keine eigene Würde, sondern hat zu dienen. Solange er dies tut, wird er nicht beachtet.² Diese Sicht ist die perfekte Basis für unsere Leistungsgesellschaft. Gefragt ist "Tun", nicht "Sein". Man denke mitnichten, solche verdinglichende Sichtweise sei theologisch doch längst überwunden! Noch Christian Link interessiert sich für den Körper (fast) nur im Zusammenhang mit der Erfahrung von räumlichen Grenzen, wenn er von den "räumlichen Erstreckungen des Leibes"³ spricht.

¹ z.B. in Elisabeth Naurath „Seelsorge als Leibsorge“, Stuttgart 2000, p116-120.

² nach Moltmann-Wendel, Elisabeth: Wenn Gott und Körper sich begegnen. Feministische Perspektiven zur Leiblichkeit, Gütersloh 1989, p 28

³ Christian Link: Schöpfungstheologie angesichts der Herausforderungen des 20. Jahrhunderts, Gütersloh 1991, Bd. 2, p 368

Die nächste Perspektive ist – nicht überraschend – die der

2. *Sexualisierung*

Die Fokussierung auf Sexualität treibt dann manchmal unfreiwillig komische Blüten, wie z.B. bei Helmut Thielicke, der unter dem Obertitel: "die Entstehung des individuellen Eros"⁴ über den Menschen sagt: "Die Geschöpflichkeit bedeutet, dass der Mensch in jedem Augenblick aufgerufen ist, sich auf sein Bestimmungsziel, eben auf jenes Spezifikum seiner Humanitas hin zu entwerfen und damit das Natürliche zu überschreiten. Das gilt auch für seine 'körperlichen Augenblicke'. Der Körper mit seiner Libido (Triebleben E.B.) ist der Repräsentant des Menschen selbst. Und genau wie er als Mensch zur Kommunikation geschaffen, wie er auf den anderen hin und von ihm her ist, wie er dienen und sich dienen lassen muss, so ist es auch dort, wo sein Körper ihn repräsentiert."⁵

Der Körper repräsentiert den Menschen aber nicht nur in seinem Sexualleben. Es darf gefragt werden: Gibt es eigentlich "unkörperliche Momente"? Meiner Ansicht nach gibt es nur solche, in denen wir mehr Körperbewusstsein haben oder eben weniger.

3. *Thanatologisierung*

Thanatos ist das griechische Wort für Tod. Davon abgeleitet ist der Titel des dritten Gesichtspunktes. Gewöhnlich wird der Körper betrachtet als der Sterblichkeit und dem Tod verfallen.

Dieses meine ich, wenn ich von "Thanatologisierung" spreche. Es bereitet keine Schwierigkeiten, entsprechende Zitate beizubringen. In seinem "Grundriss der Dogmatik im Anschluss an das Credo" führt z.B. J. M. Lochman aus: "Wir Menschen sind Geschöpfe. Als solche sind wir bedingt und bedrängt. Kein Mensch ist in sich – ob im Geist oder im Leib – ein absolutes, souveränes, von seinem Gegenüber, von Gott und den Mitmenschen unabhängiges Wesen. So eindeutig das zu fördernde Subjekt sein des in der Gottesebenenbildlichkeit geschaffenen Wesens zum Menschsein gehört, so ist dies und bleibt es das Subjektsein eines endlichen, auf andere angewiesene und von Sünde und Tod betroffenen und getroffenen Geschöpfes."⁶

Das Zitat ist ein Beispiel für das gängige Denkschema: Geschöpflichkeit wird schon nicht als Geschenk gesehen, sondern unter den Vorzeichen "bedingt" und "bedrängt". Das im Hintergrund stehende Ideal ist offenbar absolut, souverän, unabhängig zu sein – in Konsequenz: ohne Körper, denn der Körper ist der Ort, wo wir unsere Angewiesenheit am stärksten merken. Wäre ein "in-sich-unabhängiges-Subjekt-sein" wirklich die zu wünschende Vollkommenheit? Erschöpfte sie sich nicht in Einsamkeit? Der Mensch als Leibnizsche Monade?

⁴ H. Thielicke: Mensch sein, Mensch werden. Entwurf einer christlichen Anthropologie, München 1976, p 200

⁵ a.a.O., p 213f

⁶ Lochman, Jan Milic: Das Glaubensbekenntnis Grundriß der Dogmatik im Anschluß an das Credo, Gütersloh 1982, p 63f

Weiter ist auffällig: "Auf andere angewiesen sein" kommt in einem Atemzug mit Sünde und Tod. Ist das wirklich der einzig mögliche Gesichtspunkt? Bedeutet Angewiesen-Sein immer Unglück? Wird das Bezogen-Sein auf jemand immer mit Sterblichkeit und Tod assoziiert, gerät aus dem Gesichtsfeld, dass es auch Glücksmöglichkeiten in sich schließt.

4. Iatrisierung

Iatros ist griechisch und heißt „der Arzt“.

„Iatrisierung“ mit dieser Sprachschöpfung meine ich die eingeeengte Wahrnehmung des Körpers ausschließlich unter dem Aspekt von "krank und gesund". Präzisierend muss dazu noch gesagt sein: es ist speziell vom Blickwinkel von TheologInnen gesprochen, nicht dem der MedizinerInnen. Dies hält mich auch davon ab, den Begriff "Medizinisierung"⁷ wie ihn Klaus Dörner in anderem Zusammenhang geprägt hat, zu übernehmen.

Iatrisierung ist natürlich eng verknüpft mit der Thanathologisierung.

Klassisch ausgedrückt hat dies J. Moltmann: "Der Leib wird zum Instrument der Arbeit und des Genusses gemacht. Man wird seiner nur noch gewahr, wenn er seinen Dienst versagt und krank wird."⁸ Das Kapitel, dem obiger Satz entstammt, ist überschrieben: "Die Beseelung des Leibes". Mustert man es dann aber genau, dann steht es unter dem Vorzeichen der psychosomatischen Medizin. Ein Drittel aller Sätze enthält die Thematik "krank, gesund", ist also iatrisiert. Die übrigen Sätze zeichnen sich dadurch aus, dass sie vom Körper und seiner Beseelung kaum handeln. Es geht vielmehr um die Entfremdung des Menschen in der Industriegesellschaft, die zugegebenermaßen eine Ursache (aber eben nur eine) für die "Entseelung" des Körpers ist, d.h. für die Nichtwahrnehmung der Beseelung des Körpers.

Etwas ausführlicher behandelt Moltmann den Körper in dem Kapitel "Leiblichkeit ist das Ende aller Werke Gottes", in dem Paragraphen "Der beseelte Leib". Von 14 Seiten handelt aber über die Hälfte vom Geist, der Körper gerät wieder außer Betracht. Dagegen hat er aber im Anschluss daran noch den §3 mit dem bezeichnenden Titel "Leben in Gesundheit und Krankheit". Auch hier also ist eine deutliche Iatrisierung erkennbar.

⁷ K. Dörner, Tödliches Mitleid: Zur Frage der Unerträglichkeit des Lebens oder: die Soziale Frage: Entstehung Medizinisierung NS-Endlösung heute morgen, Gütersloh 1988, p 27 ff

⁸ Moltmann, Jürgen: Gott in der Schöpfung. Ökologische Schöpfungslehre, München 1985, p 62

Auf den Paragraphen "Leben in Gesundheit und Krankheit" gehe ich im Folgenden näher ein. Im Wesentlichen besteht er in einer Polemik gegen die Gesundheitsdefinition der World Health Organisation (WHO 1948):

"Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen, körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen."⁹ Dies ist, wie Moltmann Recht zu geben ist, eine Maximaldefinition,¹⁰ "Gesundheit als Zustand". Dagegen setzt er Gesundheit als Einstellung.¹¹ "Gesundheit bezeichnet den Prozess der Anpassung, [...]" die Fähigkeit, sich auf wechselndes Milieu einzustellen, älter zu werden, zu gesunden, zu leiden, in Frieden den Tod zu erwarten." Gesundheit ist dann "die Fähigkeit, Schmerz, Krankheit und Tod autonom zu bewältigen". Einfacher gesagt: "Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Störungen, Gesundheit ist die Kraft, mit ihnen zu leben". Gesundheit ist dann auch kein Zustand des allseitigen Wohlbefindens, sondern "die Kraft zum Menschsein".¹² Als Quintessenz des Kapitels meint Moltmann aus seiner Gesundheitsdefinition, "Gesundheit als Einstellung", Minimaldefinitionen ableiten zu können. Dabei entgeht ihm aber, dass er genauso Maximaldefinitionen bringt, nur eben nicht zum Thema Gesundheit als Zustand, sondern zu "Gesundheit als Einstellung", wenn er schreibt: "Menschliches Leben ist angenommenes, bejahtes und geliebtes Leben. Die Kraft des Menschseins liegt in der Annahme, der Bejahung und der Liebe des gebrechlichen und sterblichen Lebens. Von dieser Kraft zum Leben aus gesehen ist das Sterben kein Ende und der Tod nicht "die Trennung der Seele vom Leib" oder die totale 'Verhältnislosigkeit', sondern ein Übergang in eine andere Seinsweise und eine Metamorphose in eine andere Gestalt. Der Mensch ist in seiner Leiblichkeit nicht zum Verenden im Tod, sondern zur Verwandlung durch ihn hindurch geschaffen. Die Hoffnung auf die Auferstehung des Leibes und ein ewiges Leben in der Erlösung entspricht der leiblichen Schöpfung des Menschen durch Gott und vollendet sie. Auferstehungshoffnung ist Schöpfungsglaube nach vorn gerichtet."¹³ Problematisch empfinde ich an Moltmanns Argumentationsweise, dass er die WHO Definition dahingehend überspitzt, als er sie mit "Menschsein im vollen Sinn des Wortes"¹⁴ gleichsetzt, was die WHO Definition selber aber nicht hergibt! Er muss also diese Definition "pressen", um seine Polemik führen zu können.

Nimmt man dann seine Gesundheitsdefinition ernst, kann sie genauso überfordernd und ausschließend wirken. Bezeichnenderweise muss er dann am Schluss zu ganz steilen theologischen Sätzen seine Zuflucht nehmen, er sagt aber wenig, wie es denn zur Annahme dieses Lebens, und schon gar nicht des Körpers, kommt. Auch in diesem Kapitel geht es ihm noch sehr abstrakt um "menschliches Leben", aber nicht um menschliche Körper. Ebenfalls

⁹ Moltmann, a.a.O., p 274

¹⁰ Moltmann, a.a.O, p 274 bzw 275

¹¹ Moltmann, a.a.O., p 275

¹² I. Illich, D. Rößler und K. Barth zit. nach Moltmann, a.a.O., p 275

¹³ Moltmann, a.a.O., p277f

¹⁴ Moltmann, a.a.O., p274

problematisch ist anzumerken, dass "Gesundheit als der Prozess der Anpassung"¹⁵ auch sehr unkritische Konsequenzen haben kann:

Wer definiert nämlich, wann wer gut angepasst ist, bzw. mit wie viel Störung und in welchem Milieu wer zu leben hat?! Es geht eben nicht, Gesundheit als subjektiv feststellbare Einstellung des Menschen mit Anpassung gleichzusetzen! Vielleicht ist Gesundheit ja Nicht-Anpassung? Moltmanns Gesundheitsdefinition entpuppt sich bei genauer Betrachtung als sehr zweischneidig für behinderte Menschen!

Fazit:

Die Auseinandersetzung mit dem Körper ist in der systematischen Theologie zu abstrakt oder eben lebensfeindlich. Insbesondere trifft sie die Situation vieler von Behinderung betroffener Menschen nicht. Salopp ausgedrückt und bezogen auf die vier oben erwähnten Denkmuster:

1. wir „funktionieren“ nicht richtig...
2. Sexualität wird uns vor allem wenn wir sie leben wollen immer noch öfter abgesprochen.
3. Wie haben die Frechheit nicht gleich zu sterben, aber
4. krank sind wir auch nicht.

Wir müssen uns aber mit unserem Körper auseinandersetzen.

Wir brauchen ein alternatives Paradigma. Die vier obigen Paradigmen sind nicht alltagstauglich. Sie vernachlässigen seltsamerweise den Körper als Kommunikationsorgan.

Der Körper als Kommunikationsorgan

Aus unserer täglichen Lebenserfahrung wissen wir: Der Körper ist unser wichtigstes Kommunikationsorgan, und zwar als ganzer, nicht nur bezogen auf die einzelnen Sinnesorgane. Die Kommunikation läuft nach außen und nach innen. Ersteres ist sofort klar, wird Kommunikation doch vorwiegend nach außen, auf die Umwelt gerichtet, erlebt. Da aber ein ständiger Austausch mit der Umwelt stattfindet, der nur zu einem kleinen Teil bewusst wahrgenommen wird – viele Steuermechanismen laufen unbewusst und werden nur in Extremsituationen bewusst, so z.B. das Gleichgewichtsorgan oder unser Temperatursinn – ist es meiner Ansicht nach angebracht, auch von einer Kommunikation des Körpers nach innen zu sprechen: Er vermittelt uns ständig Gefühle, auf die wir reagieren. Dies gilt es zu bedenken. Theologie, die dies nicht tut, vernachlässigt den wichtigsten Aspekt der Körperlichkeit zum Schaden gerade ihrer Kommunikationsfähigkeit. Zur Kommunikationsfähigkeit gehört die Sensibilisierung für Körpersprache. Das ist allerdings nicht mehr systematische Theologie im üblichen Sinn. Nein – jetzt interessiert der konkrete Körper von

¹⁵ Moltmann, a.a.O., p275

konkreten Menschen, keine Dogmen, d.h. keine theologischen Lehrsätze oder abstrakte Begriffe wie die oben genannten.

Die Eigenart der Körpersprache in der Begegnung

Begegnen sich zwei Menschen, läuft Kommunikation auf mehreren Ebenen. Die der Körpersprache (Haltung, Mimik, Gestik, Abstand, Tonfall,¹⁶ Ausstrahlung von Energie etc.) ist in der Regel unbewusst. Sie liefert Signale auf der Beziehungsebene, Information darüber, wie die Information, die verbal gegeben wird, zu deuten ist, d.h. in welcher Stimmung der Informant sich befindet und zwar in Bezug zu Gesprächspartner und zu sich selbst.¹⁷

Die Körpersprache variiert von Kultur zu Kultur. Man hat festgestellt, dass Menschen, die zweisprachig sind, mit dem Wechsel der gesprochenen Sprache auch automatisch die Körpersprache ändern.¹⁸ Körpersprachen sind also komplizierte Systeme, deren Regeln Menschen meist unbewusst lernen. Daraus folgt, dass sie nicht abstrakt sind. Um zur Abstraktionsebene zu gelangen, braucht es reflexives Bewusstsein. Schauspieler, Pantomimen¹⁹ oder eine Balletttänzerin, in seltenen Fällen ein Liturg (ein Mensch der einen Gottesdienst zelebriert),²⁰ sind in ihrer Körpersprache auf diesem Niveau.

Da der Mensch zeit seines Lebens Eindrücke jeglicher Art über den Körper wahrnimmt, reagiert er auch mit diesem z.B. mit Haltungen, welche die Entwicklung des Körpers bis in seine einzelnen Organe hinein beeinflussen. Es ist also möglich, den ganzen Körper als "narrative Struktur"²¹ zu bezeichnen. Wir sind ein Gespräch, bis in jede Körperzelle hinein. Menschen sind nicht nur in Geschichten verstrickt,²² wir sind Geschichte, und unsere Körper erzählen von unserem Dialog mit der Welt. Dies geht so weit, dass aus den Berührungsbedürfnissen, die ein Mensch während einer körperzentrierten Psychotherapie zeigt, die spezifischen Entwicklungsstörungen samt Zeitpunkt ihrer Genese eruiert werden können. Dies deshalb, weil ein Baby anders gehalten wird als ein Kleinkind, die Körpersprache hat ihre Entwicklungsstadien.²³

¹⁶ Birkenbihl, Vera F.: Signale des Körpers. Körpersprache verstehen, Landsberg am Lech: mvg Verlag 1985, p 44

¹⁷ Birkenbihl, Vera F.: Signale des Körpers. Körpersprache verstehen, Landsberg am Lech: mvg Verlag 1985, p 19

¹⁸ Fast, Julius: Körpersprache, Hamburg 1979, p 158, auch Birkenbihl, Vera F.: a.a.O., Kapitel 9, p 191-205

¹⁹ Molcho, Samy: Körpersprache, München 1983

²⁰ Sequeira, Ronald: Spielende Liturgie: Bewegung neben Wort und Ton im Gottesdienst am Beispiel des Vaterunsers, Freiburg 1977.

Ronald Sequeira ist katholischer Priester aus indischer Familie. Er ist vertraut mit dem indischen sakralen Tanz, wo jede Geste ihre symbolische Bedeutung hat. Hier ist Körpersprache auf der höchsten symbolischen Ebene - bewußt - zum künstlichen System ausgebaut worden.

²¹ Keleman, Stanley: Verkörperte Gefühle. Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen, München 1992, Kapitel 4, p 125ff. Man darf die Kelemanschen Strukturen nicht sklavisch anwenden, sie sind nur als Orientierungshilfen gedacht.

²² nach Grötzinger, Albrecht: Erzählen und Handeln. Studien zu einer trinitarischen Grundlegung der Praktischen Theologie, München: Kaiser 1989, p 40f

²³ laut Auskünften meines Bioenergetik-Therapeuten Peter Findeisen. Siehe auch: Klein, Petra: Tanztherapie. eine einführende Betrachtung im Vergleich mit Konzentrativer und Integrativer Bewegungstherapie, 5. Auflage, Lilienthal/Bremen 1991, Fallbeispiel I, p 100-106

Die Mittel der Entzifferung von Körpersprache

Körpersprache lässt sich entziffern. Es gibt dafür einen speziellen Ausdruck: *Body reading*. Wir "lesen" ständig die Mimik, Gestik etc. unseres Gegenübers, aber dies bleibt meist im vorbewussten Stadium.

Wie das gewöhnliche Lesen geschieht *Body-reading* vorwiegend mit den Augen. (Es gibt aber auch „*Body-listening*“, z.B. wenn auf den Schritt eines Menschen geachtet wird: tönt er energisch, schlurfend oder abgehackt?) Es ist aber auch möglich taktil vorzugehen. Muskelverkrampfungen lassen sich fühlen. Eine dritte Form von *Body-reading* erfordert die Schulung für die Wahrnehmung der Energieströme im Körper, zuerst im eigenen, dann im "fremden". Eine besonders geeignete Methode zu solcher Sensibilisierung ist eine alte chinesische Bewegungsmeditation, das "Qigong", was wörtlich übersetzt wird mit "Intensives Üben mit Energie (Qi) über lange Zeit". "Einige der Qigong Übungen sind reine Vorstellungssequenzen, bei denen die innere Achtsamkeit auf bestimmte Energiezentren (Akupunkturpunkte) im Körper gerichtet wird, andere Übungen sind eine Mischform aus innerer und äußerer Bewegung."²⁴ Besonders wichtig beim Qigong ist die Übereinstimmung von Atmung und Bewegung.

Wer einmal gelernt hat, auf diesen vier Ebenen (visuell, auditiv, taktil und energetisch) auf seine eigene Körpersprache zu achten - und dies geschieht während jeder körperzentrierten Psychotherapie - dem fällt als Nebenprodukt seiner eigenen Sensibilisierung die erhöhte Aufmerksamkeit für die Körpersprache der Mitmenschen in den Schoß. Mit der Zeit lassen sich sogar die Energieströme bzw. Energieblockaden eines Mitmenschen erfühlen. Wahrnehmbar ist z.B. ein feines Prickeln, wenn man die Hände dicht über dessen Körper hält. So ist auch Übertragung von Energie möglich.

Ich habe erst mit dem Wissen über die Energieströme gewisse biblische Geschichten neu verstanden. z.B. dort wo es heißt, dass Jesus den Leuten die Hand aufgelegt hat.

Lk 4, 40: Als die Sonne unterging, brachten die Leute ihre Kranken, die alle möglichen Leiden hatten, zu Jesus. Er legte jedem Kranken die Hände auf und heilte alle.

Oder die berühmte Geschichte von der Frau, die Jesus von hinten berührte

Mt 9,20: Da trat eine Frau, die schon zwölf Jahre an Blutungen litt, von hinten an ihn heran und berührte den Saum seines Gewandes.

²⁴ Aus dem Prospekt von Dr. Gitta Bach, Leiterin des TIAO Zentrums für Gesundheitsförderung, Hamburg. Ich habe dreieinhalb Jahre bei ihr gelernt.

Wie kann man Bewusstsein für Körpersprache erlernen?

Da gilt 1. *Learning-by-doing*. Meine Erfahrungen in Funktionaler Integration und Bewusstheit durch Bewegung (nach M. Feldenkrais) Bioenergetischer Analyse (nach A. Lowen) Taiji und Qigong haben den Charakter eines Selbstversuches. Der hohe Stellenwert der Selbsterfahrung scheint allen diesen Methoden eigen zu sein, wie die Selbstzeugnisse z.B. von Moshe Feldenkrais²⁵ und Petra Klein²⁶ belegen.

2. gilt das *Holistische Prinzip*,

Dazu Petra Klein:

”Die Auffassung von der Körper-Geist-Seele-Einheit des Menschen, ..., bildet die zentrale theoretische Grundlage der Tanztherapie. Um für das zuvor beschriebene Harmonieerlebnis offen zu sein, ist die Balance von seelischen, geistigen und körperlichen Seinsanteilen eine unbedingte Voraussetzung. Vernachlässigen wir auch nur einen Aspekt dieser Ganzheit, erfahren wir dieses Ungleichgewicht auf mehr oder weniger schmerzliche Art und Weise. ...

Die Körper-Geist-Seele-Einheit ist charakterisiert durch ihre wechselseitigen Beziehungen. ...

Diese Wechselwirkung läßt sich auf alle Bereiche unseres Lebens übertragen und stellt ein universelles Lebensgesetz dar.“²⁷

Bei Lowen, dem Begründer der Bioenergetik, tönt dies im Original so:

”A fundamental thesis of bioenergetics is that body and mind are functionally identical: that is, what goes on in the mind reflects what is happening in the body and vice versa. The relationship between these three elements, body, mind and energetic processes, is expressed by a dialectical formulation as shown in the following diagram.

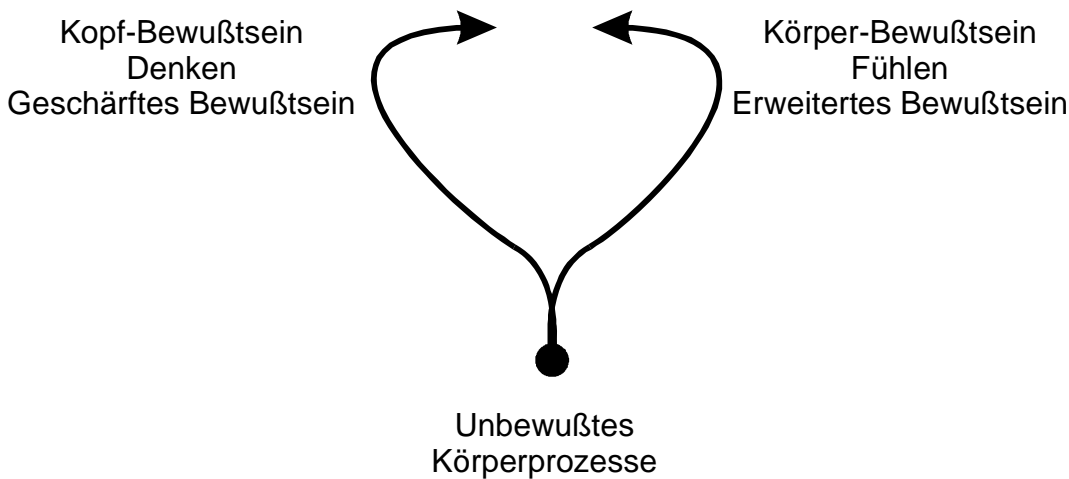
As we all know, mind and body can influence each other. What one thinks can affect how one feels. The converse is equally true. This interaction, however, is limited to the conscious or superficial aspects of the personality. On a deeper level, that is, on the unconscious level, both thinking and feeling are conditioned by energy factors.“²⁸

²⁵ Reese, Mark: Moshe Feldenkrais' Arbeit mit Bewegung, Milton Erickson's Hypnotherapie, Parallelen/Teil II, Bibliothek der Feldenkrais Gilde e.V. Nr. 7, München/Bad Salzflun 1991, p 2

²⁶ Klein, Petra: a.a.O., Tanztherapie. eine einführende Betrachtung im Vergleich mit Konzentrativer und Integrativer Bewegungstherapie, 5. Auflage, Lilienthal/Bremen 1991, p 13

²⁷ z. B. auch Klein, Petra: Tanztherapie. Ein Weg zum Ganzheitlichen Sein, München 1993, p 29

²⁸ Alexander Lowen, M.D., and Leslie Lowen: The way to vibrant health. A manual of bioenergetic exercises, New York, Cambridge, Philadelphia, San Francisco, London, Mexico City, Sao Paulo, Singapore, Sydney, 1977, p 3f. Obig erwähnte Graphik findet sich auch in Lowen, Alexander: Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper, 1. Auflage, Bern, München, Wien 1987, p297, von wo die deutschen Bezeichnungen stammen.



3. Wecken des Spürbewusstseins

Spürbewusstsein ist "ungeteiltes Dabeisein",²⁹ ist "leibliches Innewerden und Innesein in allen Erfahrungen und Ausdrucksformen menschlicher Lebendigkeit."³⁰

Es gehört zur Eigenart des Spürbewusstseins, dass es nicht in einer Definition zu fassen ist, sondern in mehreren Sätzen zu umschreiben ist. Dieser meditativen Methode bedient sich auch Schellenbaum. Ich bringe deshalb mehrere von Schellenbaum formulierte Sätze, um gleichsam Ihr/euer Spürbewusstsein zu wecken:

"Wer, ... nur nach innen hört, ohne nach außen zu horchen, oder nur nach innen sieht, ohne nach außen zu gucken, hört und sieht mit Spürbewusstsein. Durch den nach innen gerichteten Fokus der Aufmerksamkeit entsteht ein Zustand, den ich als wache Trance oder tranceähnlichen Zustand bezeichnet habe."³¹ "Dieser emotionale Prozess setzt das mit Spiegeln und Reflektieren kontrollierende Ich außer Gefecht. Es sensibilisiert uns für das Andere, nicht durch wissenschaftliches Beobachten und Kombinieren, sondern nur durch *sytone*, das heißt zusammen schwingende Teilnahme und Resonanz zu Ergründende. Solches Schauen vermischt sich mit Hören, Tasten, Riechen, Schmecken, Fühlen, Nachsinnen im eigenen Spürbewusstsein."³²

4. unabgeschlossener Lernprozess

Die Entwicklung des Spürbewusstseins ist ein unabgeschlossener Lernprozess. Es ist im wahrsten Sinn des Wortes "living learning", wie es in der Themen Zentrierten Interaktion (TZI) gefordert ist, geht es doch nie um "reines Sachwissen", sondern um die Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks und unserer Befindlichkeit in ihm.

²⁹ Schellenbaum, Nimm deine Couch und geh, Heilung mit Spontanritualen. München 1992 p 34

³⁰ Schellenbaum, a.a.O., p 111

³¹ Schellenbaum, a.a.O., p 115

³² Schellenbaum, a.a.O., p 133

Feldenkrais drückt sich drastisch aus:

”Die meisten von uns erlernen einen Beruf eher durch die Gelegenheit dazu als durch kontinuierliche Entwicklung und Entfaltung ihrer Möglichkeiten und Neigungen. Nur künstlerisch tätige Menschen – Musiker, Maler, Bildhauer, Dichter, Tänzer und manche Wissenschaftler und Schuster – bleiben nicht stehen und stecken, entwickeln sich nicht nur in gesellschaftlicher und beruflicher Hinsicht weiter, sondern auch als Person. Andere erweitern nur ihre beruflichen und gesellschaftlichen Fähigkeiten, während ihr Gefühls- und Sinnenleben pubertär oder infantil bleibt und sie dementsprechend auch in ihren motorischen Funktionen zurückbleiben. Ihre Haltung wird immer schlechter, Bewegungen werden eine nach der anderen aus dem Repertoire ausgeschieden, zuerst das Springen und Über-den-Kopf-Rollen (das ist der Purzelbaum! EB), dann, in welcher Reihenfolge auch immer, die Drehbewegungen ... Sie werden abgebaut oder so vernachlässigt, dass es bald unmöglich wird, sie noch auszuführen.

Es liegt im Wesen jeder Kunst, dass, wer sie ausübt, seine Fähigkeiten immerzu verbessert, seine motorischen Fertigkeiten immer mehr differenziert und variiert, bis ins hohe Alter hinein. Er entwickelt sich weiter und nähert sich asymptotisch (annähernd EB) einer Kunstfertigkeit, wie sie seinen Absichten entsprechen würde.”³³

Theologie und Körpersprache

Was hat das alles mit Theologie zu tun? Mit abstrakten theologischen Sätzen und Gedankengebäuden – also mit Dogmatik – wenig. Mit praktischer Theologie, die darüber nachdenkt, wie Glaube heute zu vermitteln ist – und zwar konkret – viel! Die Theologie muss meiner Ansicht nach die Spaltung zwischen Körper und Geist bzw. traditionell Leib und Seele nicht mitmachen, sie eher überwinden helfen. Dazu muss sie vielleicht bei der körperorientierten Psychologie in die Lehre gehen.

Es geht mir um die Würdigung des konkreten Körpers. Wir sollten ihn wahrnehmen. Dazu brauchen wir Spüribewusstsein. Ein entwickeltes Spüribewusstsein verhilft zu einem im Körper verankerten Selbstbewusstsein. Wir wissen dann um unsere Haltung zum gegenwärtigen Zeitpunkt. Wir wissen sogar, wie wir uns gerade fühlen. Spüribewusstsein entwickeln kann Mensch unabhängig von einer Schädigung. Entwickeltes Spüribewusstsein ist Befreiung für den Körper und die Seele. Entwickeltes Spüribewusstsein ist ein Instrument für Befreiungstheologie in unserem Kontext. Ich nenne entwickeltes Spüribewusstsein auch: „Angewandte Schöpfungstheologie“. Entwickeltes Spüribewusstsein kann auch eine Grundlage (bei weitem nicht die Einzige!!!) unserer Spiritualität sein.

³³ Feldenkrais, Moshe: Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Frankfurt a. M. 1987, p 19

Spiritualität und Körperbewusstsein

Wir müssen nicht unbedingt Yoga-Übungen machen, um unser Körperbewusstsein mit unserer Spiritualität zu verbinden. Es geht auch einfacher. Lasst uns mal eine Übung durchführen

Praktische Übung „Hände wecken“

Wir wollen uns heute einmal mit unseren Händen beschäftigen!

- a. faltet einmal die Hände!
wie habt ihr es gemacht?
liegt der rechte Daumen näher beim Körper oder der linke?
faltet die Hände andersherum, so dass der andere Daumen näher zum Körper liegt!
- b. Wie fühlt sich das an? Total ungewohnt, nicht wahr? Durch kleine Veränderungen unserer Haltung, können wir lernen, unseren Körper ganz neu zu spüren.
- c. zieht einmal mit der rechten Hand sachte am linken Daumen!
dann am Zeigefinger, am Mittelfinger, am Ringfinger und am kleinen Finger! bis wohin spürt ihr den Zug? bis zum Unterarm? zum Ellenbogen? zum Oberarm? oder bis zur Schulter?
Merkt ihr einen Richtungsunterschied des Zuges, je nachdem an welchem Finger ihr gerade zieht?
jetzt ist die andere Hand am Zug!
Faltet noch einmal die Hände!
Was hat sich verändert gegenüber dem ersten Mal?
- d. Ballt eine Hand zur Faust!
Und jetzt öffnet die Hand ganz, ganz langsam, im Zeitlupentempo
Bis wohin spürt ihr die Entspannung?
Achtet einmal auf die andere Seite! Was passiert mit ihr?

Wie geht es euch jetzt?

Wenn mich nicht alles täuscht, habt ihr jetzt subtile Zusammenhänge, feine Änderungen von Bewegungen und damit Wohlbefinden oder Missbehagen entdeckt. Vielleicht ergeht es euch ja so, wie einem Kollegen, der ziemlich fassungslos bemerkt hat: „Ich habe zum ersten Mal realisiert, dass meine Hände wirklich an meinen Armen angewachsen und mit meinem Körper verbunden sind.“ Eurer Entdeckungslust sind fast keine Grenzen gesetzt. Ihr könnt euch auch fragen: „Wie sitze ich?“ „Was spüre ich dabei?“

Solche Übungen sind ein Mittel das Staunen zu lernen.

Staunen:

Staunen als Haltung ist keine schlechte Voraussetzung für Spiritualität. Mir hat diese Art der Beschäftigung mit meinem Körper dazu verholfen, dass ich aus tiefstem Herzen sagen kann: "Ich danke dir, Gott, dass ich so herrlich bereitet bin, so wunderbar; wunderbar sind deine Werke." (Ps 139, 14), und dies unabhängig von meiner körperlichen Schädigung. Ich bin mir selber kostbar geworden.

Lebenssatt werden:

Wer gelernt hat, spüribewusst zu sein, der/die kann mit Pablo Neruda sagen: "Ich bekenne, ich habe gelebt!" Es ist meine feste Überzeugung, dass eine spüribewusst gewordene Theologie uns helfen kann, die Fülle des Lebens zu erfahren, so dass es nicht schal wird. Dann brauchen wir das große Abenteuer nicht unbedingt in Katmandu zu suchen. Wir werden hier und heute am Lebensatt. Und können vielleicht dereinst – wie die Patriarchen – lebensatt sterben.

Literaturverzeichnis

Birkenbihl, Vera F.: Signale des Körpers. Körpersprache verstehen, Landsberg am Lech: mvg Verlag 1985

Dörner, Klaus: Tödliches Mitleid: Zur Frage der Unerträglichkeit des Lebens oder: die Soziale Frage: Entstehung Medizinisierung NS-Endlösung heute morgen, Gütersloh 1988

Fast, Julius: Körpersprache, Hamburg 1979

Feldenkrais, Moshe: Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Frankfurt a. M. 1987

Grötzing, Albrecht: Erzählen und Handeln. Studien zu einer trinitarischen Grundlegung der Praktischen Theologie, München: Kaiser 1989

Keleman, Stanley: Verkörperte Gefühle. Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen, München 1992

Klein, Petra: Tanztherapie. eine einführende Betrachtung im Vergleich mit Konzentrativer und Integrativer Bewegungstherapie, 5. Auflage, Lilienthal/Bremen 1991

Klein, Petra: Tanztherapie. Ein Weg zum Ganzheitlichen Sein, München 1993

Link, Christian: Schöpfungstheologie angesichts der Herausforderungen des 20. Jahrhunderts, Gütersloh 1991, Bd. 2

Lochman, Jan Milic: Das Glaubensbekenntnis Grundriß der Dogmatik im Anschluß an das Credo, Gütersloh 1982

Lowen, Alexander, M.D., and Leslie Lowen: The way to vibrant health. A manual of bioenergetic exercises, New York, Cambridge, Philadelphia, San Francisco, London, Mexico City, Sao Paulo, Singapore, Sydney, 1977

Molcho, Samy: Körpersprache, München 1983

Moltmann, Jürgen: Gott in der Schöpfung. Ökologische Schöpfungslehre, München 1985

Moltmann-Wendel, Elisabeth: Wenn Gott und Körper sich begegnen. Feministische Perspektiven zur Leiblichkeit, Gütersloh 1989

Naurath, Elisabeth „Seelsorge als Leibsorge“, Stuttgart 2000

Reese, Mark: Moshe Feldenkrais' Arbeit mit Bewegung, Milton Erickson's Hypnotherapie, Parallelen/Teil II, Bibliothek der Feldenkrais Gilde e.V. Nr. 7, München/Bad Salzuflen 1991

Schellenbaum, Nimm deine Couch und geh, Heilung mit Spontanritualen. München 1992

Sequeira, Ronald: Spielende Liturgie: Bewegung neben Wort und Ton im Gottesdienst am Beispiel des Vaterunsers, Freiburg 1977.

Thiliecke, Helmut: Mensch sein, Mensch werden. Entwurf einer christlichen Anthropologie, München 1976