

Anne Reichmann

### Mit Leib und Seele

erschienen in: Im Auftrag der Liturgischen Konferenz hrsg. von Lutz Friedrichs und Ulrike Wagner-Rau, Gott ins Spiel bringen, Handbuch zum neuem Ev. Pastorale

*Als ich das Zimmer verlassen hatte, spürte ich, dass ich sehr erschöpft war. Dies Gespräch hatte mich mehr als andere körperlich in Anspruch genommen. Wir hatten intensiven Blickkontakt gehabt. Wir hatten Gesten ausgetauscht, als es nichts mehr zu sagen gab. Ich hatte ihn zum Abschied gesegnet und ihm dabei die Hand aufgelegt. Aber wie sehr mein Nacken sich angespannt und meine inneren Organe sich zusammengezogen hatten, das merkte ich erst hinterher, als ich mich allmählich entspannte.*

Der Körper war in der Seelsorge lange ein unbekanntes Land, ein Tabuthema, nicht der Rede wert. Das Wiederauftauchen des Körpers im Nachdenken über Seelsorge – etwa bei Elisabeth Naurath - markiert eine gesellschaftliche Entwicklung: Der Körper war über Jahrhunderte so sehr instrumentalisiert worden, dass er zunehmend Probleme machte und nicht mehr mitspielte. Aus der Krise heraus entstand im letzten Drittel des vergangenen Jahrhunderts eine neue Aufmerksamkeit, die sich in Körpertherapie, in Körpertheorie, in Kunst und psychosomatischer Medizin Ausdruck verschaffte.

Wenn zwei Menschen sich begegnen, dann tun sie das leibhaftig. Sie sehen einander, sie nehmen einander wahr mit ihren Sinnen, sie hören, sie riechen, sie tasten einander und geben sich die Hand. Sie machen sich ein Bild voneinander, das sich kreuzt mit dem Bild, das sie jeweils von sich selber haben. Der erste Blick ist die Einleitung für die Art der Kontaktaufnahme. Gestik und Mimik bringen Abweisung oder Freude, Vorbehalt oder Vereinnahmung zum Ausdruck. Die Körperhaltung – aufrecht und offen, schutzsuchend oder verspannt, das Raumverhalten – zurückhaltend oder vorpreschend, die Stimme – ihr Klang, ihre Farbe, ihre Lautstärke – und die Haut – errötend oder blass-, das sind die Medien, über die zwei Menschen miteinander Verbindung aufnehmen. Wenn eine wechselseitige Bezugnahme gelingt, kann ein kreativer Raum entstehen, in dem beide gemeinsam etwas schaffen, das vorher nicht da war. Gelingt sie nicht, so bleibt jeder für sich, und es entwickelt sich nichts. Ob der eine oder der andere Fall eintritt, steht nicht in der Verfügung – zu komplex ist das Geschehen. Aber vieles hängt davon ab, wie viel die Seelsorgerin wahrnehmen, und wie sie das Wahrgenommene aufnehmen und verstehen kann.

Die Wahrnehmung ist ein körperlich-geistiger Vorgang, der uns Realität erschließt. Es gibt für uns nur die Realität, die wir wahrnehmen. Was wir nicht wahrnehmen, können wir nicht denkend und handelnd berücksichtigen: Es ist für uns nicht da. Andere Menschen nehmen Anderes wahr; ihre Realität ist eine andere. Im Alltagsbewusstsein hält jeder Mensch seine Wahrnehmung der Realität für die Realität schlechthin. So kommt es zu Missverständnissen oder zu Streitigkeiten darüber, wer Recht hat. Das gilt auch in bezug auf den Körper. Menschen nehmen den eigenen und den Körper anderer sehr unterschiedlich wahr. Vieles nehmen sie gar nicht wahr. Diese Taubheit kann als Ausdruck einer kollektiven Entfremdung vom Körper verstanden werden, die geschichtlich und gesellschaftlich entstanden ist und uns buchstäblich in den Knochen sitzt. Deshalb kann sie als solche nicht bemerkt werden. Sie ist unbewusst und wird erst deutlich, wenn jemand durch Krankheit oder Körperarbeit neue Erfahrungen macht: Die Rückenschmerzen erweisen sich als Folge einer geduckten Haltung, die nicht gespürt worden war. Das eigene Gehen entpuppt sich als etwas Gewolltes, Fremdes, das den eigenen Körpermaßen nicht entspricht.

Jeder Mensch hat ein bestimmtes Körpergefühl, ein inneres Bild und ein Verhältnis zum eigenen Körper, sehr subjektiv. Der Körper ist Behausung und Identität. Ein Blick in die Kulturgeschichte des Körpers zeigt allerdings, dass es große gesellschaftsspezifische Unterschiede gibt. Gesellschaften tradieren Körperbilder durch ihre Religion, durch ihre (Natur)wissenschaft, durch Kunst und Therapie, und darin wird verhandelt, was schön und was

hässlich, was gesund und was krank, was natürlich und was künstlich, was männlich und was weiblich, was erotisch und was eklig, was lebendig und was tot ist. Erst eine Perspektive auf die Geschichte des Körpers kann Reduktionen des Körperlichen erkennen und transzendieren. Zu einer Sensibilisierung für das Leibliche in der Seelsorge gehört eine derartige Bewusstmachung ebenso wie die ( körperliche ) Selbsterfahrung, in der die Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit verfeinert wird.

### **Streiflichter**

- Die meisten Menschen heute haben ein Verhältnis zu ihrem Körper wie zu einem Gegenstand, der funktionieren muss. Sie stehen ihm distanziert gegenüber und gehen selbstverständlich davon aus, dass etwa ein Arzt besser über ihn bescheid weiß als sie selber. Es ist üblich, den Körper so wie ein Auto in eine Praxis zu bringen und dort reparieren zu lassen. Den meisten Menschen ist der eigene Körper zum Fremdkörper geworden. Sie kennen ihn nicht. Sie wohnen nicht darin.
- Körperliche Arbeit gibt es hierzulande nur noch wenig. Sie wird entwertet, schlecht bezahlt und durch Technik und Maschinen ersetzt. Kostbare handwerkliche und hausfrauliche Fähigkeiten gehen verloren, weil sie nicht mehr gebraucht werden.
- Es gibt einen Verlust an leiblicher Erfahrung. Im Alltag setzt man sich mit der Welt nicht handgreiflich auseinander; man weiß nicht, wie aufgebrochene Erde riecht oder wie sich frisch geschorene Wolle anfühlt. Nicht die Hand, sondern das Thermometer wird in die Babybadewanne gehalten. Das Leben vor allem in den Großstädten wird schneller und abstrakter. Entfernung und Dauer werden zum Verschwinden gebracht. Aktivistische Hektik und abgeschlaffte Passivität wechseln einander ab.
- Die Werbung überflutet uns mit Bildern von Frauenkörpern, die dazu dienen, eine Ware zu verkaufen. Die Objektivierung, Sexualisierung und Funktionalisierung des weiblichen Körpers kurbelt die Wirtschaft an und setzt Maßstäbe: Der Körper von realen Frauen erscheint dagegen beschädigt, unzulänglich. Schönheit gilt als eine Eigenschaft des Körpers. Sie ist Ergebnis einer Anstrengung, die als solche nicht erscheinen darf. Künstlich und technisch erzeugte Körperbilder prägen den Blick, mit dem die realen Körper bewertend angeschaut werden.
- In Gesundheit, wellness, Sport, Sexualität und Schönheit – der Körper ist ein dominierendes Thema in den Medien. Aber die Entfesselung der Körper in Wort und Bild, die Enttabuisierung der Sexualität wirkt kaum befreiend. Der Körper wird in Fitnessstudios, in der Modeboutique, in Kosmetikstudios, in Schönheitschirurgischen Praxen sehr kritisch betrachtet, vermessen, geplant und gezielt verändert. Die Modellierung und Inszenierung des Körpers wird zur täglichen Aufgabe. Das körperliche Gewahrsein tritt in den Hintergrund. An die Stelle treten virtuelle Bilder. Die Körper werden zur Bühne der personalen Identität und der sozialen Zugehörigkeit, zum Religionsersatz bisweilen, zur Benutzeroberfläche. Je mehr der Körper aber zum Bild wird, desto weniger ist er Fleisch und Blut. Die intermediäre Realität der Bilder ist bestimmender als die handgreifliche Realität geworden.
- Was körperliche Integrität und Identität ist, gerät durcheinander, wenn Organverpflanzungen, kosmetische Chirurgie, Präimplantationsdiagnostik nichts Außergewöhnliches mehr sind. Das Herz, einmal Sitz des Lebens, Innerstes und Eigenstes, kann durch das Herz eines andern Menschen ersetzt werden. Gentechnische Möglichkeiten machen die geschlechtliche Zeugung überflüssig und ermöglichen das Kopieren von Menschen und Eigenschaften. Die Grenzen zwischen Eigenem und Fremdem, Lebendigem und Künstlichem, zwischen Menschenkörpern und Apparaten verschieben sich.

- Der Körper ist durchsichtig geworden. Die Haut ist keine Grenze mehr. In des Innere der Körper wird technisch eingedrungen, es wird gefilmt und dargestellt. Es gibt Ausstellungen von transparent gemachten Körpern, die einmal Menschen waren. Wir wissen immer mehr vom Körper und verstehen ihn immer weniger.
- Künstlerinnen und Philosophen machen darauf aufmerksam, wie sehr der Körper selbst zum Ort der Entkörperlichung und Enteignung wurde. Sie entwickeln eine Ästhetik des Hässlichen, sie machen sichtbar, was verleugnet wird, sie versuchen, den Körper aus der Vereinnahmung heraus zu ziehen und neu für sich in Anspruch zu nehmen.

### **Kulturgeschichtliches: Geist und Natur, Mann und Frau**

Der Körper, die Sinne, die Affekte und Triebe sind nicht bloß „die Natur des Menschen“; sie wurden gesellschaftlich-geschichtlich geformt. Die Körper sind in der Geschichte zum Ort der Zurichtung, der Disziplinierung und des direkten Eingriffes geworden. Soziale Ordnungen sind Körperordnungen, in denen Unterschiede etwa durch Kleidung, durch die Art der Nahrungsaufnahme, durch Gesten der Ehrerbietung oder Rituale der Bestrafung real und symbolisch verankert werden.

Bei Plato beginnt die Entwicklung, dass sich die Seele vom Körper unterscheidet und ihm übergeordnet wird. Plato geht es um die personale Emanzipation des Ich, das sich gegen das Diktat der unwillkürlichen leiblichen Regungen durchsetzen will. Bei Aristoteles sind die verschiedenen Beziehungen von Menschen durch drei Dichotomien beherrscht, die wiederum hierarchisch geordnet sind: Die Zweiteilung von Seele und Körper, die zwischen Freiem und Sklaven und die zwischen Mann und Frau. Die Frau gehört wie die Sklaven zu den Körpermenschen; sie ist voller Leidenschaften, die sie nicht beherrschen kann; sie hat wie Tiere und Dinge keine Seele und ist dazu bestimmt, beherrscht zu werden.

Menschliche, männliche Freiheit wurde fortan angestrebt in Abhebung vom Körper, und der Fortschritt der abendländischen Geschichte der Aufklärung kann in dem Versuch gesehen werden, sich aus der Abhängigkeit von der Natur zu befreien und das vermeintlich Minderwertige kraft des Geistes zu überwinden. Das Bedrohliche, das den Menschen hindert, auf diesem Wege voranzuschreiten, wird zum Niedrigen, zum Bösen. Es wird im Körper, in der Sexualität, in der Frau, in den dunklen Naturkräften verortet.

Die Geschichte vollzieht sich als zunehmende Natur- und Körperbeherrschung und verändert das Leben insgesamt. In der Renaissance ist Arbeit immer weniger Handarbeit am natürlichen Material. Maschinen schieben sich dazwischen. In den Fabriken werden die Körper eingespannt in die Rationalität des Produktionsprozesses. Wachsender Fortschritt fordert die Herausbildung von Pünktlichkeit, Planung und Kalkulation. Der Weltbezug wird abstrakter und verändert die Sinnlichkeit. Es wird notwendig, auf unmittelbare Bedürfnisbefriedigung zugunsten langfristigerer Ziele zu verzichten. Die Körper mit ihrer Vielfalt der Sinne, Fähigkeiten und Leidenschaften werden in ein enges Kontrollgefüge gezwängt, in Schule und Militär diszipliniert, zu „stummen Dienern“ ( D. Kamper, C. Wulf, die Wiederkehr des Körpers, Frankfurt/M 1982 ) gemacht. Sie haben buchstäblich nichts zu sagen.

Norbert Elias beschreibt ( Über den Prozeß der Zivilisation, Basel 1939 ), wie die Affektregulierung und Sinneswahrnehmung sich historisch gewandelt haben: Peinlichkeits- und Schamgrenzen sind höher geworden. Die Nahsinne ( tasten und riechen ) verkümmern zugunsten der Fernsinne. Elias beobachtet die Internalisierung von Normen, eine Selbstkontrolle, die es überflüssig macht, Vergehen zu bestrafen. Man beherrscht sich, man reißt sich zusammen, man lässt sich nicht gehen. Es kommt zu Differenzierungen zwischen inneren und äußeren Handlungen. Mit der Ausbildung eines Innenraums gilt dieser als Zentrum der Identität. Der Körper wird entsprechend zum Außen.

Im 20. Jahrhundert wird der Körper zum Ort der Präsentation von Jugend und Schönheit, zur Bühne der Personenidentität: Er bekommt eine symbolische Funktion, er wird zum Träger von Botschaften und sagt etwas über die Zugehörigkeit, über die Marktfähigkeit, über das Selbstbild, die Religion. Als Körper wird er immer weniger gebraucht. Es kommt aber in anderer Hinsicht zu einer Wiederkehr des Körpers ( D. Kamper, Christoph Wulf, Die Wiederkehr des Körpers, Frankfurt/Main 1982 ), einer neuen Aufmerksamkeit, eines Gewährwerdens körperlicher Subjektivität und dem Wunsch nach Ganzheit. Diese Bewegung ging vorwiegend von Frauen aus.

Denn die Geschichte des Frauenkörpers ist eine andere als die des männlichen Körpers. Die Frau, so scheint es, hat den körperlicheren Körper und wurde deshalb stärker entwertet. Sie ist durch ihre Zyklen, durch ihr Gebären stärker an die Natur gebunden und nicht so leicht in die Rationalität der Arbeitswelt integrierbar. Man kann den weiblichen Körper mit seinen Unregelmäßigkeiten aber auch als gelebte Kritik am Ideal des beherrschten und immer funktionierenden Individuums sehen.

Körper, Körperbild und Identität bedingen einander, und in welchem Maße der Körper für die Frau Ausgangspunkt von Selbstgefühl oder Scham, von Bereicherung oder Benachteiligung, von Freude oder Leiden, von Stärke oder Schwäche ist, das hängt auch ab von der Kultur, in der sie lebt. Erst, wenn sie beginnt, auf ihren Körper zu hören, statt über ihn verfügen zu wollen, beginnt sie, Subjekt zu werden und die gesellschaftlichen Zurichtungen zu beenden.

Viele Männer haben weniger Zugang zu den eigenen körperlichen und seelischen Empfindungen. Als ein Muster männlicher Sozialisation gilt das Prinzip der Externalisierung, das Nach-Außen-Verlagern von Wahrnehmen und Handeln, weniger Bezogenheit, eine Ferne zum eigenen Körper, ein höheres Maß an Rationalität in der Lebensführung. Für viele Männer mag es schwieriger sein, den körperlichen Leistungsabfall wegen einer Krankheit zu verkraften als für Frauen. Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind aber mehr kulturell als biologisch bedingt. Sie könnten eine Quelle der Freude aneinander sein. Das setzt aber voraus, dass die Entwertung aufhört, dass beide Geschlechter gleich geachtet werden und dass das körperliche Begehren als willkommene Lebens- und Beziehungskraft erfahren werden kann.

### **Eine Spannung: Körper haben und Leib sein**

Mit dem Körper ist einerseits der Geschlechtsunterschied verbunden und die Sexualität, andererseits die Angst des Sterbens und Verwesens, die Schrecken der Krankheit und des Todes.

Die Distanzierung von all dem in der Kulturgeschichte bringt einerseits die individuelle Entfremdung vom Körperlichen hervor. Sie ermöglicht andererseits aber auch eine Freiheit gegenüber dem eigenen Körper und seinen Befindlichkeiten: Wenn Männer und Frauen nicht aufgehen in ihrem Körper, dann erleben sie ihren Wert und ihre Würde weniger abhängig von körperlichen Eigenschaften. Dann ist es möglich, sich von körperlichen Demütigungen innerlich zu differenzieren. Dann müssen Krankheit, Behinderung und Tod nicht zur Aufgabe des Selbstbewusstseins führen.

In der Kritik an der Unterdrückungsgeschichte des Körpers gibt es im 20. Jahrhundert vielerlei Versuche, den Körper zu rehabilitieren, ihn sich wieder anzueignen, von ihm zu lernen. Damit entsteht ein neues körperbezogenes Selbstbewusstsein, das die Spannung zwischen Körper-Sein und Körper-Haben ausbalanciert, das neue Lebendigkeit weckt und Selbstverantwortlichkeit ermöglicht: Bioenergetik, Gestalttherapie, Feldenkrais, Yoga, Tai Chi. Im Eifer des Gefechts wird manchmal die Spannung zwischen Körper-Sein und Körper-Haben reduziert auf einen Pol; dann entsteht der Mythos des natürlichen Körpers, der quasi unterhalb

seiner Entfremdung weiter existierte und den es zu befreien gelte. Die Bioenergetik etwa ist angetreten mit dem Ziel, die menschliche Persönlichkeit mit Hilfe des Körpers zu entdecken: „Wenn Sie Ihr Körper sind, und wenn Ihr Körper Sie ist, dann drückt er aus, was Sie sind. Er stellt Ihr Verhältnis zur Welt dar. Je lebendiger Ihr Körper ist, desto mehr sind Sie auf der Welt.“ ( Alexander Lowen, Bioenergetik, Reinbeck 1975, S. 30 ) Hier wird der Versuch gemacht, die Distanzierung vom Körper zu überwinden. Aber es findet eine Idealisierung des Körpers statt, wenn damit einhergeht, dass der Körper Ort der Wahrheit ist und nicht lügen kann, wenn Körpersprache nicht analog zur Sprache gesehen wird, sondern als deren Ersatz oder Korrektiv. So bekommt der Körper einen eindeutigen Status; Ambivalenzen, Brüche, destruktive Kräfte der Körpererfahrung werden ignoriert. Damit wird aber auch die Widerständigkeit des Körpers ausgelöscht, mit der wir in der Lage sind, uns gesellschaftlichen und anderen Zurichtungsversuchen zu verweigern.

Auf dem Gebiet der Medizin ist die Geschichte der Entfremdung und der Wiederaneignung des Körpers sehr deutlich aufzuspüren. Die Vorstellungen der naturwissenschaftlichen Medizin über den Körper sind sehr dominant: Sie reduzieren den Körper auf ein technisch funktionierendes Gebilde aus lauter Einzelteilen. Krankheit ist eine Störung physikalischer und chemischer Prozesse, die sich in Veränderungen von Organen niederschlagen. Für jedes Teil gibt es einen Spezialisten. Das Ganze des Körpers ist aus dem Blick geraten. Ein geistloser Körper steht einem körperlosen Geist gegenüber.

Ein ganz anderes Menschenbild entwickelt sich etwa in der psychosomatischen Medizin, in körperorientierten Therapieformen, Psychoanalyse usw. ( Th. Von Uexküll, M. Fucks u. a., Subjektive Anatomie – Theorie und Praxis körperbezogener Therapie, Stuttgart, New York, 1997 ). Dieser Ansatz kann für die Seelsorge wunderbare Anstöße geben: Der Körper wird nicht als einzelner gesehen; er steht in vielfältigen Abhängigkeiten. Körperliches und Geistiges sind als Einheit und nicht unabhängig voneinander zu verstehen. Als Lebewesen leben wir in engem Verbund mit der Umwelt um uns her. Im beständigen Austausch mit ihnen reagieren wir nicht nur auf sie, sondern sind selber schöpferisch, kreativ. Lebewesen sind sog. autopoietische Wesen. In den schöpferischen Prozessen des Gestaltens zeigt sich das Geistige der Lebensvorgänge als Heilungskraft, die entwickelt werden kann.

Krankheit und Gesundheit sind in diesem Modell keine festzustellenden Zustände, sondern Prozesse im Wechsel zwischen Gleichgewicht und Störung. Krankheiten liegt ein gestörtes Verhältnis, ein unterbrochener Kontakt zugrunde, -innerhalb des Körpers, zwischen Körper und Selbst, zu ändern und zur Welt um uns her. V. von Weizäcker sagt: Die Krankheit liegt zwischen den Menschen; sie ist eine ihrer Verhältnisse und ihrer Begegnungsarten. Es ist ja gerade das ungelebte Leben, das sich in vielen Krankheiten zu Wort meldet. Die Symptome sind der Ausdruck kranker Verhältnisse, in denen Gegenseitigkeit nicht gelingt. Wo sie gelingt, wird Heilung möglich.

Es ist ein seelsorgerliches Anliegen, einen Menschen dabei zu unterstützen, zu sich zu kommen und nicht von sich weg, anzunehmen und zu integrieren, was zu ihm gehört. Eine Seelsorgerin sucht einen gelingenden Austausch, der dazu beizutragen möge, dass ihr Gegenüber in einen lebendigen Austausch mit sich selbst kommt. In diesem Sinne ginge es in der Seelsorge darum, Lebendigkeit zu fördern. Lebendigkeit entsteht da, wo sich Begegnung und Bewegung ereignen, wo Leibliches und Geistiges zusammenfinden. Geist ohne Körper ist leblos, abstrakt. Und Körper ohne Geist ist ein Ding, eine nicht kreative, eine tote Sache.

Um besser zu verstehen, wie ein Austausch gelingen kann, kann das Atmen angeschaut werden. Als Gott Adam Atem einhauchte, wurde aus einem Lehmloß ein lebendiges Wesen. Der Atem ist die elementarste Brücke zur Welt um uns her: Jeder Atemzug ist wie ein Geschenk der Umgebung an uns sowie auch ihrer Bereitschaft, zurückzunehmen, was wir nicht gebrauchen können. Der Atem vollzieht sich in Rhythmen. Zwischen den Atemzügen gibt es eine ganz kleine Pause: Das ist der Spielraum für Kreativität. Aus dem Innehalten heraus kann Wiederholung unterbrochen werden. Veränderung wird möglich. Wo ich weder

von innen noch von außen beansprucht bin, kann das Tun aus einem eigenen Impuls hervorgehen und ist nicht nur Reaktion. Da liegt ein Ursprung von Kreativität und Eigensinn.

Von körperlichen Erfahrungen kann für die Seelsorge viel gelernt werden: Jede Leistung des Körpers braucht eine Gegenleistung der Umwelt. Ich kann mich nur hochdrücken, wenn der Untergrund auch den Widerstand gibt. Manche Körperteile werden erst gespürt, wenn sie berührt werden. Jede Rolle im Leben braucht eine Gegenrolle, damit sie gespielt werden kann. So sind immer mindestens zwei die Teile eines Ganzen. Der Mythos, wir würden in der Seelsorge ändern geben, was sie nicht haben, löst sich auf, wenn man einmal ausprobiert, eine andere zu führen, deren Augen verbunden sind: Sobald auf direkte Einwirkung verzichtet wird, ist man darauf angewiesen zu spüren, wohin es den ändern drängt, um mit ihm voran zu kommen. Und sobald zwei sich miteinander bewegen wollen, machen sie die Erfahrung: Am schönsten ist es, wenn man anfängt, miteinander zu tanzen. Seelsorge, die die leibliche Dimension berücksichtigt, ist wie ein Tanz. Da versucht man, den gemeinsamen Rhythmus zu finden. Im Tanz muss die Spannung zwischen Nähe und Abstand, zwischen Anziehung und Rückzug, zwischen Autonomie und Abhängigkeit immer neu austariert werden. Beide sind in Berührung miteinander und in Bewegung .

Viele der Leiden von Menschen mögen daher rühren, dass sie zu wenig tanzen und singen. Viele Zivilisationskrankheiten kommen daher, das wir nicht mit Rhythmen und Pausen umgehen können, sondern ein stressiges und reaktives Leben führen, das von außen geliehen werden muss, aber nicht im Kontakt mit ändern selbst hervorgebracht werden kann. Wenn die eigene Kreativität verloren gegangen ist, muss ständig Neues von außen nachgefüllt und konsumiert werden.

### **Entwicklungspsychologisches: Wie Leib und Seele zusammenhängen**

Die Trennung von Körper und Seele ist eine abstrakte Konstruktion. Sie ist - aus psychoanalytischer Perspektive - ein zur Normalität gewordener Abwehrmechanismus, der uns davor bewahrt, manchem unheimlichen Körperempfinden zu nahe zu kommen. In der Realität sind Körper, Seele, Geist und Umwelt auf das Engste miteinander verwoben. Die Ganzheit, die sie bilden, ist kein „Ding“, sondern ein hochkomplexes prozessuales Zusammenspiel, eine Art Konzert.

Alle seelischen Vorgänge sind an ein leibliches Substrat gebunden, und selbst die Sprache, das Medium des Geistes, gibt in vielen Wörtern ihren leiblichen Ursprung zu erkennen: Durch-halten, Aufer-stehen, Be-ziehung, Be-sitz, An-sicht, Ein-stellung, aus der Haut fahren, Wieder-holung...Eine Idenität auszubilden ist ein mühevoller, nie abzuschließender und labiler psychischer Integrationsprozeß, in dem der Leib langsam als etwas Eigenes und etwas Ganzes erlebt wird.

Affekte beginnen als körperliche Empfindungen, die von der Pflegeperson gelesen, verstanden und beantwortet werden müssen. Dabei stimmt die Pflegeperson sich gefühlsmäßig auf das Kind ein. Die Wörter, die sie dabei verwendet, bezeichnen für das Kind nicht die einzelnen Gegenstände oder Tätigkeiten, sondern das damit verknüpfte emotional bedeutsame Beziehungsgeschehen. Eine leibhaftige Beziehungserfahrung bekommt einen Namen. So tritt etwas Drittes zwischen die beiden: Das Symbol. „Die Affektabstimmung ....ist das einfachste Modell für den zur Symbolisierung führenden Akt der Verdichtung und Verschiebung und für den Überstieg vom körperlichen....zum seelischen Erleben.“<sup>(1)</sup> ( Christel Böhme-Bloem, Das Ergriffene im Begriff – Gedanken zum Symbolisierungsprozeß, in: Zeitschrift für psychoanalytische Theorie und Praxis, Jahrgang XVII,2002,4, S. 382 )

Das Symbol versetzt das Kind in die Lage, kreativ die Abwesenheit der Pflegeperson zu bewältigen. In dem Wort Mama oder in dem Teddy, auf den das Kind Aspekte der Mutter projiziert und der damit zu einem Stellvertreter für etwas Gutes wird, liegt eine trostvolle Erfahrung, die das Kind selber evozieren kann und über die es sich unabhängiger machen kann

von der realen Anwesenheit der Mutter. Das Kind lernt auf diese Weise, zum eigenen Erleben einen gewissen Abstand zu bekommen, ein konstantes Selbstbild aufzubauen und für sich selbst zu sorgen.

Eine gute Affekt Abstimmung führt zu Entwicklung und Wachstum. Von W. Bion stammt ein Modell, das auf die Seelsorge übertragen werden kann: Das Kind versucht, die Mutter dazu zu bewegen, ihm ein Gefühl abzunehmen, das es nicht aushalten kann. Sie identifiziert sich mit der Not des Kindes, die in seinem Schreien liegt, sie nimmt sie in sich auf, verwandelt sie und gibt dem Kind etwas Tröstendes zurück: Ihre Milch, eine Liebkosung, einen Halt. Das Kind lernt dabei nicht nur, dass es etwas bewirken kann; es übernimmt zunehmend auch die Fähigkeit der Mutter, ein böses Gefühl in eine erträgliche Form zu verwandeln.

Das Kind wird selbständiger. Der eigene Körper kann identifiziert, seine Grenze kann wahrgenommen werden. Auch dies ist nicht selbstverständlich, denn das Seelenleben beginnt mit dem Erleben des Verschmolzenseins des mütterlichen und des eigenen Körpers. Wenn die Beziehung zwischen Mutter und Kind gut genug ist, entwickelt sich zwischen Verschmelzung und Trennung allmählich die Unterscheidung zwischen dem eigenen Körper und dem der Mutter. Gleichzeitig richten sich in der Seele Repräsentanzen des Erlebten auf, die für die Strukturierung der Psyche und das Identitätserleben wesentlich sind.

Es entsteht ein „Übergangsraum“ ( Winnicott ) zwischen Mutter und Kind, der es dem Kind erlaubt, einem psychischen Innenraum zu entwickeln. Das ist der Raum, der es ihm erlaubt, die Welt, die es erlebt, in seiner Vorstellung zu erschaffen. Die innere Realität ist nicht nur Abbild der äußeren Realität, sondern eine eigene Schöpfung. So füllt sich der Seelenraum allmählich mit den Niederschlägen der Beziehungserfahrungen, mit Bildern und Szenen und Worten über das eigene Selbst in Beziehung zu ändern, die zusammengenommen eine eigene Persönlichkeit ausmachen. Es entsteht eine Art Matrix, in die alle späteren Erfahrungen hineinfallen. Diese Matrix ist die Eigenart eines Menschen; sie ist wie eine Brille, durch die die Welt wahrgenommen wird. Jeder Mensch hat eine solche Brille, aber wir nehmen sie nicht als solche wahr, sondern wir halten das, was wir wahrnehmen, für die Realität.

Körperkontakt wird von nun an zunehmend durch symbolische Kommunikation ersetzt. Jedes Scheitern dieses grundlegenden Prozesses beeinträchtigt die Fähigkeit des Kindes, den eigenen Körper und seine Empfindungen, Gedanken und Affekte zu integrieren und als die seinen zu erkennen und zu schätzen. Manchmal können Bezugspersonen aufgrund eigener Probleme die Botschaften ihrer Kinder nicht verstehen und drängen ihnen auf, was sie zu empfinden haben und was ihre Bedürfnisse sind. So kann es dazu kommen, dass so ein Kind als erwachsene Frau beim Auftreten eines akuten Problems nicht in der Lage ist, sich selbst ernst zu nehmen und für sich selbst zu sorgen. Sie ignoriert die Leidenssignale ihres Körpers und hört nicht den Schrei ihrer Seele.

Gelingt die frühe Affekt Abstimmung zwischen Beziehungspersonen und Kind, so gewinnt das Kind allmählich ein Gefühl und ein Bild für den eigenen Körper, eine relativ stabile geschlechtliche Identität, eine Vorstellung vom eigenen Wert und die Fähigkeit, die Spannung zwischen Abhängigkeit und Autonomie zu balancieren.

Oft gelingt sie nicht so gut, etwa, wenn eine Angst nicht gehalten und verwandelt werden konnte. Dann können sich Abwehrmechanismen, die eigentlich beschützen und dazu dienen sollten, der Seele erregte Angstzustände „vom Leib“ zu halten, zu Symptomen entwickeln, zu körperlichen Symptomen. Man ist dann mit dem Symptom beschäftigt und nicht mehr mit der Angst.

Psychosomatische Erkrankungen kommen dadurch zustande, dass die Seele sich des Körpers bedient, um etwas zum Ausdruck zu bringen, was in Sprache noch nicht gedacht und gesagt werden kann. ( Joyce McDougall, Theater des Körpers, Weinheim 1991, S. 34 )

Für die Angina Pectoris, für das Magengeschwür, für Gallensteine oder für eine Lähmung gibt es eine auslösende Ursache und eine grundlegende Ursache, die weit in die Biographie zurückreicht und darauf verweist, dass in der Beziehung zu den frühen Bezugspersonen et-

was, das für den Säugling sehr bedrohlich schien, nicht zum Ausdruck gebracht und nicht beruhigt werden konnte. Die Betroffenen können ihre oft heftigen Affekte weder spüren noch benennen.

### **Theologisches: Die Schönheit**

Das Christentum hat die Körperverachtung der westlichen Kultur wesentlich befördert. Die biblische Tradition überliefert daneben ganz andere Elemente, die der Versöhnung mit dem Körper entgegenkommen. Einige wenige können hier Erwähnung finden.

Die Trennung von Körper/Materie und Geist ist dem Ersten Testament fremd. So enthält das hebräische Wort für Geist, „ruach“, sinnliche Vorstellungen. Es bedeutet ebenfalls Wind, Luft, Atem und unterscheidet sich damit sehr von einer intellektuellen Geistvorstellung.

Im zweiten Testament steht die Fleischwerdung des Wortes in Jesus Christus im Zentrum. Gott wird Mensch. In der Inkarnation bindet sich Gott an einen Körper, wird geboren von einer Frau, geht zu den Schwachen und Kranken und erleidet den Tod wie alles Lebendige. Bei Paulus gibt es Wertschätzung des geschöpflichen körperlichen Daseins in Relation und als Ausdruck von Gottes schöpferischem Handeln. Aspekte des Körpers können transparent werden für Gottes Wirken, können zum Gleichnis werden. Die Leiber können leuchten und erstrahlen, erfüllt vom Glanz, von der Herrlichkeit Gottes, die in ihm ist. Der Leib kann – mit einem Wort aus dem Korintherbrief – als Tempel des heiligen Geistes, als Herberge Gottes, verstanden werden. Als solcher ist er schön.

Schönheit ist in der Bibel nichts Objektives, das man haben oder nicht haben kann, sondern etwas, das in einer Beziehung geschieht. Schönheit als etwas, das ist, setzt immer ein Gegenüber voraus von jemandem, die etwas darbietet, und einem Zuschauer. Solche Schönheit strebt zur Spitze und hat eine aussondernde Wirkung. Das Schöne als etwas, das geschieht, gehört allen Menschen. Leben im Vollsinn ist nur da, wo Schönes geschieht. Das miteinander zu teilen verbindet die Menschen.

Alles, was geschaffen ist, Menschen und Kreatur wohnt nach biblischer Vorstellung Schönheit inne. Alles Geschaffene hat einen Körper; es gibt kein Leben ohne Körper. Sie sind von unterschiedlicher Gestalt, sie haben jeweils eine eigene Art. Diese Schönheit ist allerdings nicht immer für alle sichtbar. Denn sie ist eine Frage der Wahrnehmung. Sie entsteht in den Augen der Betrachterin. So ein Blick nagelt nicht fest, sondern setzt frei. Er misst nicht mit fremden Massen, sondern entdeckt immer neue. Auch dies – ein Modell für die Seelsorge. Dieser Blick verbindet und verwandelt beide.

Etwas als schön wahrzunehmen ist ein empfindlicher, verletzlicher Augenblick, der nicht herstellbar ist. Manchmal ist er im Nu vorbei. Wir sind bewegt, angerührt. Vielleicht hängt das damit zusammen, dass es vieles Hässliche und Böse und Leidvolle gibt auf der Welt. Wir müssen kämpfen und haben es nicht leicht im Leben. In dieser Situation gibt uns der ästhetische Augenblick Hoffnung. Das, was wir wahrnehmen, wird zu einer Botschaft für uns: So etwas gibt es auch: So schön kann es sein, das Leben. Wo und wann immer Schönheit in dieser Weise anzutreffen ist, ist es nichts Selbstverständliches, sondern eine Ausnahme, ein Trotzdem, das eine neue Perspektive, eine neue Sicht der Wirklichkeit eröffnet. Darum rührt sie uns.

Wo Schönheit dagegen gemacht und mit einem Zweck versehen wird, da rührt sie uns nicht. Wo das Innere mit dem Äußeren nicht zusammenfällt, da kann das Hinsehen schmerzen, weil man den Widerspruch und das Leiden hinter der Bemühung wahrnimmt. Die Form und der Inhalt müssen zusammenstimmen wie bei einem Kunstwerk.



Alle Schönheit hat seine Bedeutung nicht an sich, sondern im menschlichen Miteinander, als etwas, das schmückt, das erfreut, das anrührt und verwandelt. Da wirkt eine verwandelnde Kraft. Und selbst das Unschöne, selbst eine Klage, kann schön werden, indem sie sich verwandelt. Das Leid wird zum Lied. In der Bibel gibt es viele Klagepsalmen, an denen das zu sehen ist.

Das Schöne ist auch eine Ausstrahlung, eine Kraft. Sie wird in der Bibel beschrieben mit einem Wort, das unterschiedlich übersetzt werden kann: Ein Glanz, der sich ausbreitet und Menschen und Regionen erfüllen kann, eine Transparenz der Leiber für andere Wirklichkeiten, die hindurchscheinen und verlocken, ein Leuchten im Angesicht, das von Schönheit, von Pracht und Licht, von Verheißung und Verwandlung überschwänglich erzählt.

### **Präsenz und Kreativität in der Seelsorge**

Die Achtsamkeit auf körperliche Vorgänge, der Respekt vor der Andersartigkeit eines anderen Menschen und vor seinem Vermögen, sich körperlich, geistig und seelisch in der Welt zurechtzufinden, sind die Basis der Seelsorge. Es ist ein Unterschied, ob ich einen Jugendlichen oder eine alte Frau, einen berufstätigen Mann oder eine Mutter mit einem Krebsleiden vor mir habe. Jedes Alter, jede Situation hat ihre eigene Aufgabe. Es ist seelsorgerliches Anliegen, das, was ist, aufzunehmen, zu transformieren und in Sprache zu fassen. Es zur Welt zu bringen. Die Seelsorgerin taucht dabei ein in eine fremde Welt. Sie geht mimisch, gestisch mit. Sie bewegt sich dabei, nicht nur mechanisch, sondern sie ist in ihren Bewegungen geistig präsent und vollzieht darin etwas vom Gehörten nach. Sie tastet sich hinein und kann vielleicht wahrnehmen, was noch nicht gespürt oder gesagt werden konnte. Manches davon drängt danach, einen Ausdruck zu bekommen. Symbole – bedeutsame Gegenstände, Bilder, Gedichte, Bibelworte, Geschichten – können Behälter sein für subjektive Bedeutungen, die nicht nur subjektiv sind. Je mehr das sinnlich-körperliche Erleben in ihnen repräsentiert ist, desto lebendiger sind sie und desto mehr werden sie auch die Gefühle und emotionalen Erfahrungen des Gegenübers erreichen. Poetische, bildreiche Sprache ist dem Leiblichen näher als Begriffe. Rituale sind symbolische Handlungen, die den Körper einbeziehen.

Zwischen der Seelsorgerin und ihrem Gegenüber wird nicht nur gesprochen: Wenn die Affekt Abstimmung gelingt, wenn es zu wechselseitiger Berührung und einem gemeinsamen Tanz kommt, dann kann zwischen beiden etwas in Bewegung und zur Welt kommen, das vorher nicht da war, dann wird das Gespräch zu einer neuen leibhaftigen Erfahrung. Eine unnennbare Angst war spürbar im Raum und hat sich vielleicht dadurch, dass sie ausgesprochen und in ein Psalmwort gekleidet werden konnte, in ein Bild verwandelt von bedrängenden Wasserfluten, die kommen, die aber auch wieder gehen. Die Fluten überschwemmen nicht mehr, sondern können gehalten werden. Eine symbolische Erfahrung ist gemacht worden, die gut aufgenommen und behalten werden kann. In diesem Sinne kann auch ein Gebet selbst für Menschen, die sonst nicht beten, die Erfahrung bedeuten, dass jemand sie wahrnimmt in ihrer Not, dass sich jemand sorgt um sie oder stellvertretend eine Hoffnung für sie ausspricht. Die Seelsorgerin betet und liest nicht nur ein Gebet vor. Sie sieht die Fluten, von denen die Rede ist. Präsenz bedeutet Anwesenheit mit allen Sinnen, ohne etwas Bestimmtes zu wollen.

Die bewusste Wahrnehmung der eigenen körperlichen Vorgänge und der des Gegenübers verstärken die Präsenz und fördern vielleicht zu Tage, was noch nicht gesagt werden kann. Erotik und Scham können im Raum sein und werden behutsam geformt und vielleicht spielerisch begrenzt. Nicht Konzentration, sondern Aufmerksamkeit, eine aufnehmende Wachheit, führt zu einer Klarheit und einer Energie, die dazu beitragen, dass beide dort ankommen, wo sie sind, dass sie nicht nur ein Gespräch haben, sondern über das sprechen, worauf es ankommt. Dort ist der Ausgangspunkt für Entwicklung. Wenn er nicht gefunden wird, dann wird Wesentliches übersprungen und selbst gute Absichten und Worte werden sich nicht einnisten können, um zu wachsen.

Es kann dabei zu ungewohnten Empfindungen und Entdeckungen kommen: Gnade kann zu einer leibhaftigen Erfahrung werden, wenn ein Text über Versöhnung sich verbindet mit dem Gefühl, sich während des Gespräches mit der Seelsorgerin endlich wohl zu fühlen in der eigenen Haut, weil Scham, Irritation, Ärger, Angst, die sonst alle Kontakte dominiert hatten, nicht weggedrückt werden mussten, sondern da sein konnten, gespürt werden konnten, einen Ausdruck fanden und sich dadurch verwandelten. Es taucht etwas auf, das vorher verborgen war. Es verlebendigt sich, was vorher feststeckte. Eine für das leibliche Erleben aufgeschlossene Seelsorge kann dazu beitragen, dass die Entfremdung vom eigenen Körper, die immer auch eine Entzweiung im Selbst bedeutet, ein wenig überwunden wird. Die Kooperation mit dem eigenen Körper ist um des Lebens willen notwendig. Wer ihn nicht bekämpfen oder unterdrücken muss, erfährt sich als leibliches Wesen voller innerer Reichtümer und Möglichkeiten - des Schmerzes wie des Genusses. Aus dieser Erfahrung kann eine Lebensfreude hervorgehen, die wohl die ursprünglichste Form der Glaubenserfahrung ist.