

Wie Körperwahrnehmung die Praxis Geistlicher Begleitung bereichert

Übersetzung eines "Integrated Essay"

von Andreas Rosenwink

im Christian Spirituality Program (CSP)

Creighton University / Sommer 2014

Inhalt

Einleitung.....	3
Teil A: Die Rolle des Körpers in der christlichen Spiritualität	6
1. Was wir alles bewusst wahrnehmen können	7
2. Das emotionale Phänomen „Felt Sense“	8
3. Aus ignatianischer Perspektive: Die Rolle der Körperwahrnehmung in der Unterscheidung der Geister	11
Persönliche Anmerkung	14
Teil B: Körperwahrnehmung im geistlichen Begleitprozess	15
1. Die zentrale Rolle der Sehnsucht	16
2. Angstübertragung durch Körperhaltung und Gesichtsausdruck	17
3. Beispiel, wie der Körper eine Übertragungsreaktion mit einer Autoritätsperson zeigt	20
4. Der Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Emotion	23
Beispiel 1: Vertrauensgeste	23
Beispiel 2: Nach außen strecken – nach innen strecken.	25
Persönliche Anmerkung	26
Teil C: Bewusstsein für die Körpersprache der Begleitperson	27
Beispiel 1: Diskrepanz zwischen der verbalen Botschaft und der Körpersprache der begleiteten Person	29
Beispiel 2: Kollaps zeigt lebenshemmendes Gottesbild	30
Persönliche Anmerkung	30
Fazit	31
Referenzen	34

Einleitung

... Als ein verkopfter junger Mann war ich weitgehend von meinen Gefühlen entfremdet. Ich hatte einen vermeidenden Bindungsstil entwickelt (Luebbert, 2003), um die dysfunktionalen Aspekte meiner Familie zu überleben. Heute bin ich dreiundvierzig. Wenn ich zurückblicke und meine psycho-spirituelle Entwicklung betrachte (Liebert, 2000), sehe ich, wie sich der Fokus meines geistlichen Lebens immer mehr nach innen, auf meinen Körper gerichtet hat. Die empfohlene Selbstreflexion in Stilltagen, kontemplativen Gebetsformen und Schriftmeditationen, die Ausbildungen in Geistlicher Begleitung und die Praxis der Focusing - Methode waren besonders wichtig, um eine Haltung in mir zu fördern, die ein so notwendiger und heilender Gegenpol war zu der Art und Weise, wie ich gelernt hatte zu leben, als ich jung war, als ich meinen Körper entweder vergaß oder zwanghafte Muster annahm, um mich gut zu fühlen. Die Frage „*Wie hat dich der Bibeltext **berührt?***“ war ein Wendepunkt für mich, als ich sie das erste Mal hörte. Diese Frage fordert mich immer noch heraus, mich auf meine Gefühle zu konzentrieren und sie Gott gegenüber auszudrücken, was die grundlegendste Übung ist, um in eine liebevolle Beziehung zu Gott (und natürlich auch zu anderen) hineinzuwachsen – eine Kindergartenlektion in emotionaler Intelligenz, die ich als Erwachsener nachholen musste.

Vor einigen Jahren kam ich mit der Focusing-Methode in Kontakt und gewann neue Einblicke in mein körperliches Selbst. Eugene Gendlins Beschreibung des *Felt Sense* (2007) und Daniel Siegels Unterscheidung zwischen kategorischen Emotionen (Angst, Wut, Traurigkeit, Freude und Ekel) und primären Emotionen (empfindungsbasierte Gefühle der Anziehung und Vermeidung – „gut“, „schlecht“, „okay“) (Hartzell & Siegel, 2003), hat mir sehr geholfen, meine eigenen inneren Anlagen bewusster zu erfahren und zu unterscheiden. Ich habe festgestellt, dass es mir relativ leicht fällt, mich auf das körperliche Gefühl einer Situation, einer

persönlichen Interaktion oder wenn ich von einem Bibeltext oder während des Gebets bewegt werde, einzustimmen, auch wenn ich manchmal Schwierigkeiten habe, kategorische Emotionen auszudrücken. Diese Erkenntnisse haben mein soziales Leben und meinen Glauben sehr bereichert. Körperwahrnehmung ist für mich zu einem neuen Tor in mein Innenleben geworden. Körperwahrnehmung hat mir geholfen, mich als ganzer Menschen zu verstehen und zu erfahren; Ich bin eine Körper-Geist-Einheit mit dem mir innewohnenden Heiligen Geist, verbunden mit den Menschen und der Schöpfung um mich herum. Durch Körperwahrnehmung fühle ich mich wacher oder im Einklang, um die inneren Bewegungen des Heiligen Geistes zu erkennen, die Ignatius v. Loyola Tröstung nannte. Körperwahrnehmung hat mir geholfen, mir meiner unterschiedlichen Denkprozesse und der damit verbundenen Emotionen bewusster zu werden, ein hilfreiches Werkzeug für die Praxis der Unterscheidung der Geister¹. Körperwahrnehmung hat mich sensibler für die Körpersprache anderer gemacht. Schließlich ist die Körperwahrnehmung zu einem hilfreichen Instrument für die Begleitung von Menschen in der Seelsorge und in der Geistlichen Begleitung geworden. Dieser letzte Punkt steht im Mittelpunkt dieses Essays: Wie wachsendes Körperbewusstsein die Praxis der Geistlichen Begleitung bereichert.

Der Inhalt dieses Essays stützt sich stark auf Erkenntnisse aus meiner Zeit mit der CSP-Community in Creighton. Mehrere Kurse waren für mich sehr wichtig, zum Beispiel *Theology of the Spiritual Exercises, Focusing* (insbesondere die Arbeit von McMahon & Campbell), *Discernment of Spirits, Spirituality and Sexuality*, und das *Pre- und Post-Practicum*. Ich habe sehr von der freundlichen Ermutigung profitiert, mich auf eine tiefgreifende emotionale Selbstreflexion einzulassen, die ein wesentlicher Bestandteil fast aller CSP-Kurse ist. Außerdem enthält dieser Aufsatz Lernerfahrungen und Beispiele aus meinem Praktikum in

¹ „...ein Unterscheidungsprozess, der die Daten des physischen Selbst vernachlässigt, ist ernsthaft fehlerhaft.“ (Au & Cannon Au, 2006)

Geistlicher Begleitung. Außerdem war der Kurs in Traumatisierungstransformation, den ich an der Eastern Mennonite University belegte, ebenfalls sehr aufschlussreich. Dort hatte ich die Gelegenheit, aus zeitgenössischem psychologischem Denken (Traumatheorie, Bindungstheorie und Neurowissenschaften) und dem mennonitischen Konzept der Restorative Justice (Wiederherstellenden Gerechtigkeit) zu schöpfen. Während dieser Zeit besuchte ich zehn Sitzungen der Traumatherapie (*Somatic Experiencing*), die sich mit dem auf den Seiten (18 ff)? behandelten Thema der Übertragung befassten. Abschließend möchte ich erwähnen, wie vorteilhaft es für mich war, Focusing in Focusing-Partnerschaften in Creighton und das ganze Jahr über an meinem Wohnort zu praktizieren. Dieser Aufsatz kann als Ausdruck dafür gesehen werden, wohin ich mich in den letzten drei Jahren auf meiner eigenen geistlichen Reise vom Heiligen Geist geführt gefühlt habe – die Beschäftigung mit der Lehre / Erfahrung der Verbindung mit dem Heiligen Geist in meinem Körper und das Nachdenken über einen körpersensiblen Ansatz der Geistlichen Begleitung.

Dieser Aufsatz soll Geistlichen Begleiter/Innen eine Hilfestellung bei der Reflexion der eigenen Führungspraxis sein und zu weiteren Entdeckungen in der emotionalen – verkörperten – Kommunikation mit Gott in uns anregen. Ich hoffe, dass meine Sicht auf diese Themen, zugegebenermaßen eine begrenzte und fragmentarische Sichtweise, für den Leser inspirierend sein kann.

Nach einer kurzen Einführung über die Rolle des Körpers in der Spiritualität entwickelt der Aufsatz die Hauptthemen: Teil A handelt von der körperlichen Sensibilität für die Bewegungen des Heiligen Geistes und der körperlichen Wahrnehmung von Tröstungen. In Teil B geht es um die Bedeutung der Körperwahrnehmung für die/den Geistlichen Begleiter/In im Begleitprozess. Einige Verbatims zeigen Beispiele zu meinen Thesen. Teil C konzentriert sich auf das Bewusstsein für die Körpersprache einer begleiteten Person und die Auswirkungen

davon. An jedem Ende dieser Teile habe ich eine persönliche Anmerkung hinzugefügt, die ein Beispiel dafür gibt, wie wichtig der beschriebene Inhalt in meinem eigenen persönlichen Leben und/oder in meiner Begleitpraxis war.

Teil A: Die Rolle des Körpers in der christlichen Spiritualität

„...wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist, den ihr von Gott habt...“ (1. Kor 6,19)

*„Die Art und Weise, wie wir mit unserem leiblichen Selbst in Beziehung treten, beeinflusst zutiefst die Art und Weise wie wir mit Gott, miteinander, im Gebet und das ganze Leben in Beziehung treten“
(Flora Slosson Wuellner: 1987).*

Gott wurde Mensch in der Person Jesus von Nazareth. Jesus war Gott „in carne“, er verkörperte Gottes Liebe und drückte Gottes Liebe zu den Menschen um ihn herum aus. Jesus vollendete sein Werk für unser Heil an Pfingsten, indem er die Heilige Geistkraft in die christliche Gemeinschaft sandte. Der Heilige Geist ist die lebensspendende, lebenskorrigierende und ordnende, heilende, versöhnende, tröstende, ermutigende und missionale Kraft innerhalb der Kirchengemeinde und der einzelnen Glieder der Gemeinschaft (Hauser, 1986). Der Apostel Paulus lehrt die Gemeinde, wie man als Jünger/In Christi nach dem Geist lebt („Wenn wir nach dem Geist leben, lasst uns auch nach dem Geist wandeln“ Gal 5,25). Er betont die Gegenwart Gottes im Tempel unserer Leiber (1 Kor 6,19) und beschreibt das Wirken des Geistes in uns als das Wachsen von Früchten, die innere Haltungen sind, die in Taten der Liebe zum Nächsten überfließen (Gal 5,22). Der Heilige Geist ist Gott „in carne“ in den Gläubigen, die selbst die Liebe Gottes in der menschlichen Liebe verkörpern und vermitteln.² Der Heilige Geist in uns bewegt uns durch die inneren Anlagen unserer Körper-

² „Alles menschliche Lieben wird durch unsere verkörperte Erfahrung vermittelt“ (Slosson Wuellner, 1987, S. 10). Liebe wird durch den Körper empfangen und ausgedrückt.

Geist-Einheit: unsere Vorstellungskraft, unser Gedächtnis, unser Intellekt, unser Wille (gesteuert durch Wünsche und Bedürfnisse) und unsere Gefühle. Menschen haben die Fähigkeit, eine Vielzahl innerer Empfindungen zu erleben. In diesem Aufsatz konzentriere ich mich auf diese inneren Gefühle und darauf, wie der Heilige Geist diese nutzt, um uns zu bewegen.

1. Was wir alles bewusst wahrnehmen können

Wir können uns körperlicher Empfindungen bewusst werden, die durch Reize von außerhalb und innerhalb des Körpers entstehen. Unsere fünf Sinne verarbeiten äußere Informationen: Sehen, Schmecken, Riechen, Hören und Fühlen. Aber ein genauerer Blick auf die menschliche Physiologie zeigt, dass wir mehr als nur fünf Sinne haben. Wir können uns körperlicher Empfindungen bewusst werden, die aus dem Inneren des Körpers stammen und von internen Rezeptoren stammen (Levine, 2010, S. 139f). Kinästhetische Rezeptoren signalisieren den Spannungszustand unserer Muskulatur. Propriozeptive Rezeptoren übermitteln Positionsinformationen über unsere Gelenke an unser Gehirn. Vestibuläre Rezeptoren (Haare im Innenohr) lassen uns Schwerkraft und Geschwindigkeitsänderungen (Beschleunigung und Verzögerung) spüren. Schließlich haben wir viszerale Rezeptoren (im Bauchraum und Blutgefäßes), die Informationen von unserem „Bauchgefühl“ nach oben an unser Gehirn weiterleiten. Ich glaube, dass besonders die kinästhetischen und viszeralen Empfindungen (gefühlte Muskelverspannungen und „Herz- und Bauchgefühle“) Schlüssel sind, um sich der Bewegung und Führung des Heiligen Geistes bewusster zu werden – aber dazu später mehr.

Empfindungen von außerhalb und innerhalb unseres Körpers wirken auf uns ein und können unterschiedliche Formen von Emotionen hervorrufen: Die kategorischen Emotionen

Angst, Wut, Trauer, Freude und Ekel können wir in unterschiedlichen Intensitäten und Schattierungen empfinden. Darüber hinaus sind wir in der Lage, primäre Emotionen oder Körperzustände auf einem Kontinuum zwischen Anziehung und Vermeidung zu spüren: Ich fühle mich „gut“, „okay“ oder „schlecht“ (Hartzell & Siegel, 2010). Levine (2010) nennt diesen Bereich primärer Emotionen „Contours of Feelings“ (Gefühlskonturen). Gendlin (2007) verwendet den Begriff „felt sense“.

2. Das emotionale Phänomen „Felt Sense“

Ein Felt Sense ist in erster Linie eine körperliche (nicht mentale) Erfahrung. Jeder Mensch wird in seinem täglichen Leben von diversen Felt Sense beeinflusst, aber wir sind uns dessen normalerweise nicht sehr bewusst und wie stark es unsere Entscheidungen beeinflusst.

Felt Sense ist „eine verschwommene, schwer zu beschreibende Erfahrung, die mehr als Worte ist und breiter und vager ist als Emotionen“ (Gendlin & Weiser Cornell, 2014). Es ist ein körperliches Sinngefühl, es fühlt sich bedeutungsvoll an, ist aber unscharf (Gendlin, 2007, S. 11). Ein Felt Sense wird normalerweise durch eine Situation, eine Person, eine Erinnerung, einen Traum, und so weiter hervorgerufen. „Gendlins Felt Sense ähnelt dem, was im Volksmund als Intuition bezeichnet wird, ein inneres Erfassen oder Einsehen in die Natur einer Realität ohne detaillierte Analyse ... ein großes, rundes, unklares Gefühl“ (Au & Cannon Au, 2006, S. 83). Ein Felt Sense ist ein vorkonzeptuelles, ein implizites Gefühl. Ein Felt Sense ist verkörpertes Wissen, es kann „die Weisheit des Körpers“ offenbaren.³

³ „Für Gendlin und andere wird der Körper als eine innewohnende Intelligenz mit einem eigenen bemerkenswerten Sinn für Richtigkeit und einem ausgeprägten Gefühl für belebende Lösungen angesehen.“ (Au & Cannon Au, 2006, S. 84)

Eine Person kann sich auf einen Felt Sense fokussieren (daher das Wort Focusing), was bedeutet, die eigene Aufmerksamkeit in einer akzeptierenden und liebevollen Haltung auf diese besondere Art von Gefühl zu richten. Beim Fokussieren kann der Felt Sense zu einer Tür ins „Mehr“ werden, in einen tieferen Bereich, der kategorische Emotionen hervorruft, Spannungen löst, Bilder, Symbole und Bedeutungen enthüllt. Im Fokusingprozess können verborgene Teile des unbewussten persönlichen Wissens auf die Ebene der bewussten Wahrnehmung steigen – es findet ein „Transfer“ des Wissens vom Körper zum Geist statt (Gendlin, 2007, S. 29).

Peter Levine, Begründer der Traumatherapie „Somatic Experiencing“, beschreibt die körperlichen Anlagen, durch die das Phänomen Felt Sense entsteht. Levine erklärt die Verbindungen zwischen unserer Sensibilität in unserem Rumpf (d. h. dem enterischen oder viszeralen Nervensystem) und dem Gehirn. Das enterische Nervensystem ist etwa so groß wie das Gehirn einer Katze. Es produziert 95 % des körpereigenen Serotonins (das Wohlfühlhormon) und besteht zu 90 % aus sensorischen Nerven. Diese Nerven übermitteln Informationen über den Zustand der Eingeweide an das Gehirn. Levine stellt fest, dass die sensorischen Informationen unseres Oberkörpers das gesamte Gehirn beeinflussen und der Grund für unterschwellige „Entscheidungen“ sind, die unser Handeln tiefgreifend beeinflussen. „Viele unserer Vorlieben und Abneigungen, unsere Anziehungen und Abneigungen sowie unsere irrationalen Ängste sind das Ergebnis dieser impliziten Abläufe in unseren inneren Zuständen“ (Levine, 2010, S. 121)⁴.

Völlig im Gleichklang mit dem aufschlussreichen Potenzial des Felt-Sense-Phänomens geht Levine (2010) noch weiter und sieht den Großteils unserer Intuition in unserer Viscera (Bauchraum) lokalisiert.

⁴ Mehr Erklärung, zum Beispiel wie emotionale Erfahrungen der Vergangenheit unser Bauchgefühl färben, in Antonio Damasio: *Descartes' Error*.

... Bauchempfindungen sind entscheidend, um positive Gefühle der Lebendigkeit zu orchestrieren und unser Leben zu lenken ... Wie wir aus traditionellen, schamanischen und spirituellen Praktiken lernen können ... Gefühle der Güte verkörpern sich als viszerale Empfindungen. Wenn wir unser „Bauchgefühl“ ignorieren, geht das auf unsere eigenen Kosten. (S. 125)

Eine wichtige These dieses Essays ist, unseren Oberkörper als die Hauptwahrnehmungsantenne für die Eingebungen des Heiligen Geistes zu betrachten.

Gründliches Bibelstudium, fundiertes theologisches Denken und verantwortungsvolles Lehren in der Kirche sind wichtig – all dies beinhaltet hauptsächlich die Verarbeitung in der linken Gehirnhälfte – aber ich behaupte, dass eine ganzheitliche Spiritualität durch emotionale und körperlich-kinästhetische Intelligenz ergänzt werden muss⁵.

Tillich zitierend, betonen Au & Cannon Au (2006), dass rationales Wissen („die Wahrheiten des Glaubens erfassen“) die Ergänzung durch verkörpertes Wissen („von der Wahrheit des Glaubens erfasst werden“) benötigt (S. 47). Ganzheitliche Unterscheidung geschieht durch unser ganzes Selbst.

Diese Art des [ganzheitlichen] Wissens spiegelt sich im hebräischen Verb *yadah wider*, das die Art des intimen Wissens bezeichnet, das aus der Vereinigung von Intellekt, Gefühl und Handlungen resultiert. Ignatianische Spiritualität spricht von *sentir*, einem gefühlten Wissen, das das ganze Wesen eines Menschen durchdringt. (Au & Cannon Au, 2006, S. 47)

⁵ Au und Cannon Au (2006), die sich auf das Multiple Intelligences-Modell von Howard Gardener beziehen, zeigen faszinierende Beispiele, wie körperlich-kinästhetische intelligente Menschen zu einer vom Geist geführten Unterscheidung kamen. „Stärker körperlich-kinästhetisch orientierte Menschen lernen zum Beispiel, verarbeiten Wissen durch Körperempfindung“ (S. 80).

Damit kommen wir zur Rolle des Körpers in der ignatianischen Spiritualität.

3. Aus ignatianischer Perspektive: Die Rolle der Körperwahrnehmung in der Unterscheidung der Geister

„Was die Seele erfüllt und zufriedenstellt, besteht nicht darin, viel zu wissen, sondern darin, die Realitäten tief zu verstehen und sie innerlich auszukosten“ (Sp. Ex., # 2, in Ganns, 1991)

Ignatius lehrte seine Anhänger, die Gegenwart Gottes in allen Dingen zu suchen, in ihren Gesprächen, Spaziergängen, in allem, was sie sehen, schmecken, hören, lernen und in allem, was sie tun (Götz, 2001). Aus ignatianischer Perspektive ist Gott in der Schöpfung immanent, und dazu gehört natürlich auch der Körper. Gott teilt seinem Volk mit, wer er ist „gemeinschaftlich und auch individuell“ (Barry & Conolly, 1981, S. 17). Das bedeutet, dass wir ständig „angesprochen“ sind. Gott kommuniziert mit uns implizit (wenn wir uns dessen nicht bewusst sind) und explizit (wenn wir uns bewusst werden, dass Gott in einer spirituellen Erfahrung mit uns kommuniziert) (Barry & Conolly, 1981, S. 33). **Kommunikative Erfahrungen mit Gott, die körperliche Wahrnehmungen beinhalten, sind zentral in der ignatianischen Spiritualität.**

In den „Geistlichen Übungen“ stellt Ignatius „Regeln auf, die uns dabei helfen, die verschiedenen Bewegungen, die in der Seele verursacht werden, wahrzunehmen und dann zumindest bis zu einem gewissen Grad zu verstehen: Die guten Bewegungen, um sie aufzunehmen, und die bösen, um sie abzuweisen“ (#313, in Ganns, 1991). Ignatius beschreibt gute, vom Heiligen Geist hervorgerufene Bewegungen als Tröstung (Sp. Ex., # [316]). Trost im Sinne von Ignatius wurzelt in einer erfahrenen Zunahme von Glauben (z. B. „Gott ist nahe. Gott liebt mich“), Hoffnung („Gott wird ...“) und Nächstenliebe („Dienst mit Gott für...“). Dies sind die grundlegenden Wirkungen des Heiligen Geistes im Menschen. Tröstungen können die Wirkung von warmen Gefühlen gegenüber Gott oder eine Steigerung des Friedens oder der

Selbstakzeptanz haben⁶. Eine getröstete Person kann leichter im Einklang mit Glauben, Hoffnung und Liebe reagieren. Trost spendet Begeisterung für das Gebet und den aktiven Dienst für Gott und den Nächsten (Toner, 1995, S. 22)⁷.

Im Sinne der Bindungstheorie⁸ können Tröstungen als verbindende Erfahrungen mit Gott angesehen werden. Tröstungen erhöhen ein grundlegendes Gefühl der Sicherheit in und eine stabile Verbindung mit Gott.⁹ Ein Trost ist „emotionale Kommunikation“.

Daniel Siegel (2003) – eine der führenden Stimmen der Affective Neuroscience – betont die Bedeutung der „emotionalen Kommunikation“. Wenn zwei Menschen mit den primären Emotionen des anderen (d.h. empfindungsbasierten Gefühlen der Anziehung und Vermeidung, wie „gut“, „schlecht“, „ok“) im Einklang sind, erleben sie ein gemeinsames Gefühl des Zusammenkommens. Es findet eine resonante Verbindung statt. Der eine erlebt den anderen sinnlich. Dieser gefühlte Sinn kann auch dann bestehen bleiben, wenn sich die beiden Menschen voneinander trennen. Es ist ein anhaltendes Gefühl der Verbindung. Mit anderen Worten, eine Beziehung entsteht und vertieft sich, wenn es „einen Resonanzprozess gibt, bei dem die emotionale Verfassung des einen in der des anderen nachhallt“ (S. 64f).

In diesem Sinne sind Tröstungen sehr relational und verbindend. Wenn ein Mensch in einer Tröstung ihre/seine primären Gefühle (Felt Sense) wahrnimmt und in eben diesem Gefühl erkennt, dass Gott, der geheimnisvolle Andere, in diesem Gefühl präsent ist und den Menschen einlädt, mit einzustimmen, vertieft und festigt sich die Beziehung mit Gott. Die

⁶ Der Begriff Tröstung ist ein Begriffswort, das die Realität nicht angemessen beschreibt. Es versucht, eine spirituelle Realität zu beschreiben, die von verschiedenen Menschen unterschiedlich erlebt wird. Daher muss jeder Einzelne „übersetzen“ bzw. sich aneignen, was Tröstung für sich selbst bedeutet (K. Schaupp, *Trost und Trostlosigkeit in den Ignatianischen Exerzitien*, persönlich zur Verfügung gestelltes Vorlesungsskript, Dezember 2012).

⁷ Trostlosigkeiten sind das Gegenteil von Tröstungen. Trostlosigkeiten können innere Bewegungen sein, wie ein unruhiger Geist, Versuchungen, verschiedene Formen von schlechter Laune, die zu einem Mangel an Glauben, einem Rückgang der Hoffnung oder einem Gefühl der Trennung von Gott führen.

⁸ Siehe zum Beispiel (Mikulincer & Shaver, 2007)

⁹ Siehe zum Beispiel (Moriarty, Hoffmann & Grimes, 2006)

Person „fühlt sich verstanden“ und nimmt dabei vielleicht sogar etwas von Gottes Gefühlen wahr. Ein anhaltendes Gefühl der Verbindung zu Gott ist möglich.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass, selbst wenn eine Person Gottes Gegenwart und Liebe gerade nicht spürt, auf einer tieferen Ebene immer noch eine primäre Emotion (oder Wissen mit emotionaler Qualität) vorhanden sein kann, die bestätigt, dass Gott gut ist, dass Gott vertrauenswürdig ist, dass Gott sein oder ihr Leben in seinen Händen hält. Dieses tiefe Wissen gründet in einer verkörperten Erinnerung an einen Moment mit gefühlter „Resonanz“, oder wie Siegel sagen könnte, ein „magischer Moment“ erfolgreicher emotionaler Kommunikation.¹⁰

Fünfhundert Jahre vor der affektiven Neurowissenschaft war sich Ignatius bereits der „emotionalen Resonanz“ bewusst. Er verwendet das spanische Wort *sentir*, um zu beschreiben, wie Tröstungen wahrgenommen werden. *Sentir*, wie von Ignatius verwendet, kann beschrieben werden als „...gefühltes Wissen, ein affektives, intuitives Wissen, das durch die Reaktion menschlicher Gefühle auf äußere und innere Erfahrungen erworben wird... [*Sentir* beschreibt] ...nicht nur ein intellektuelles Erfassen abstrakter Aussagen, sondern eine totale menschliche Erfahrung des Verstehens mit all ihrer *emotionalen Resonanz* [Kursivschrift hinzugefügt]“ (Futrell, 1970, S. 56). Ich bin beeindruckt von der Ähnlichkeit zwischen den Konzepten des „Gefühlten-Wissens“ und unserer impliziten Körperweisheit, die im Felt-Sense-Konzept des Focusing zu sehen ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine ganzheitliche Spiritualität inkarnational ist. Der Begriff Tröstung für eine innere, richtungweisende Erfahrung des Heiligen Geistes

¹⁰ Houdek (1996) beschreibt die Geistliche Begleitung einer Person, die unter der „Dunklen Nacht der Sinne“ leidet. Selbst wenn die Person nicht das Gefühl hat, dass Gott gegenwärtig oder aktiv ist, ist sie oder er dennoch entschlossen, im Gebet auszuharren, weil ein „*intuitiver Sinn* ... [Kursivschrift hinzugefügt] auftaucht, der sagt, dass es gut ist, im Gebet zu sein. ...Obwohl Leiter eine tiefe Trockenheit erleben mögen ..., sind sie sich klar bewusst, dass Gott in der Leere, die jetzt das Gebet ausmacht, göttliche Geheimnisse mitteilt.“ (S. 29) Ich würde diesen *aufkommenden intuitiven Sinn*, von dem Houdek spricht, als körperlich gefühltes Wissen beschreiben.

drückt die körperliche Wahrnehmbarkeit dieser Erfahrung aus. Eine Tröstung fühlt sich gut an, berührt die Körper-Geist-Einheit liebevoll, sie ist erhebend, nährend¹¹. Tröstungen sind Gottes Art der Berührung, der nonverbalen, impliziten Kommunikation, die explizit werden kann, wenn die gläubige Person sie erkennt und betend darüber nachdenkt. Tröstungen haben das Potenzial, langanhaltende Bindungen zu schaffen und zu nähren. In diesem Sinne können Tröstungen als erotischer Ausdruck¹² in der Beziehung zu Gott gesehen werden.¹³

Ich glaube, dass Tröstungen (wie auch Trostlosigkeiten) im viszeralen Nervensystem wahrgenommen werden – in unserem Oberkörper (andere würden sagen in unserem Herzen oder in unserer Seele). Der körperliche Bereich, in dem gefühlte Sinne oder primäre Emotionen wahrgenommen werden, ist der Resonanzraum oder der Klangkörper, den der Heilige Geist verwendet, um mit uns zu kommunizieren. Eine Person, die ein geübtes Bewusstsein für diesen Bereich ihrer oder seiner Persönlichkeit hat, ist gut gerüstet, um eine Geist-sensible Person zu werden. Eine gläubige Person, die sich entscheidet, mit einer Körperwahrnehmungsübung zu beginnen, wird das Spektrum seiner oder ihrer Kommunikation mit Gott erweitern.

Persönliche Anmerkung

Durch den CSP Focusing-Kurs fühlte ich mich dazu hingezogen, regelmäßig Focusing zu praktizieren und die Bewegungen des Heiligen Geistes in meinem Körper zu erwarten. Dadurch wuchs mein Bewusstsein für Tröstungen und Trostlosigkeiten im Alltag. Ein Beispiel:

¹¹ Dennoch gibt es in der ignatianischen Lehre Tröstungen, die sich auch nicht angenehm anfühlen. Siehe „Gewissensstich“ in Sp. Ex. # [314]

¹² Erotisch im Sinne eines sinnlichen und intimen Ausdrucks in einer liebevollen Beziehung

¹³ Die Wirkung von Tröstungen kann mit dem verglichen werden, was Hautkontakt in einer liebevollen Beziehung bewirkt. Durch das Erleben von Hautkontakt (einer ausgedehnten Umarmung oder besonders während eines Orgasmus) wird das Hormon Oxytocin freigesetzt, das das menschliche Grundbedürfnis nach einer sicheren und dauerhaften Bindung nährt und befriedigt und Vertrauen aufbaut. Oxytocin wird sowohl bei der stillenden Mutter als auch beim Baby freigesetzt. (Amen, 2007, S. 63ff)

Eines Morgens wurde ich sehr wütend auf meine dreijährige Tochter und schrie sie an. Danach hatte ich mehrere Stunden schlechte Laune / schlechtes Gewissen. Im Kern dieser schweren Stimmung war eine kritische innere Stimme, die mich niedermachte und mir vorwarf, schlecht zu erziehen und zu versagen. Später an diesem Tag war ich mit meiner Tochter spazieren. Nach ein paar Minuten öffnete ich mich und nahm die Atmosphäre, den Geruch und das Licht der Luft, die uns umgab, auf. Plötzlich wurde ich von einem kleinen, warmen, aufsteigenden Gefühl in meiner Brust bewegt. Als ich eine Tröstung erkannte, ging ich weiter, konzentrierte mich auf diesen gefühlten Sinn und genoss diesen emotionalen Nachhall, der darauf folgte. Ich erkannte ein erhebendes Gefühl von Hoffnung und Frieden. Meine schlechte Laune löste sich auf. Nach einem Moment fragte ich Gott, was Gott mir damit zeigen möchte. Als ich das Erlebnis in Worte fasste und versuchte, das Explizite vom Impliziten abzuheben, kristallisierte sich eine Bedeutung heraus: „Andreas, du wirst weiter wachsen. Ich bin bei dir und bei deiner Tochter in ihrer Entwicklung.“ Das war ein Trost für mich.

Teil B: Körperwahrnehmung im geistlichen Begleitprozess

Ein/e Geistliche Begleiter/In muss mit der Tiefe und Breite des eigenen inneren Resonanzkörpers und den typischen Klängen, die der Heilige Geist darin erzeugt, vertraut sein. Ein/e Geistliche Begleiter/In muss in seinem oder ihrem Körper zu Hause sein¹⁴, geerdet im gegenwärtigen Moment, in der Realität des Hier und Jetzt, um eine kontemplativ-evokative Präsenz für die begleitete Person zu sein. In diesem Teil des Essays beschreibe ich mehrere körperliche Einstellungen und Phänomene, die den Prozess der Geistlichen Begleitung

¹⁴ Kepner (1993) beschreibt ausführlich das Phänomen der Verkörperung und die Entfremdung des Menschen von seinem körperlichen Wesen. „Die meisten von uns identifizieren oder erleben unseren Körper nicht als „Selbst“. Wir fühlen uns oft so, als wenn wir *in* unserem Körper leben oder überhaupt keinen Kontakt zu unserem physischen Wesen haben“ (S. 12).

beeinflussen. Ich beginne mit einem der grundlegendsten Elemente der Geistlichen Begleitung: der zentralen Rolle der Sehnsucht.

1. Die zentrale Rolle der Sehnsucht

Ohne Sehnsucht gibt es keine Geistliche Begleitung. Viele biblische Referenzen¹⁵ und viele Theologen und Mystiker zeigen im Laufe der Geschichte¹⁶ zentrale Rolle, welche Wünsche und Bedürfnisse¹⁷ im menschlichen Herzen spielen. (Das Herz ist in der jüdisch-christlichen Anthropologie das Organ der Entscheidungsfindung und die Quelle des menschlichen Handelns). Sehnsucht kann ein Wegweiser für den Glaubensweg sein.

Rolheiser (1999) definiert Spiritualität letztendlich als das, was wir mit unserer Sehnsucht tun. Er identifiziert zwei grundlegende Gefühle, die Teil der Sehnsucht sind: Schmerz und Hoffnung. Rolheiser schlüsselt diese beiden weiter auf und identifiziert schmerzhafteste Aspekte unserer Sehnsüchte als Unzufriedenheit, Frustration und Schmerz. Der hoffnungsvolle Teil der Sehnsucht kann als „tiefe Energie, als etwas Schönes, als ein unaufhaltsamer Zug, wichtiger als alles andere in uns, hin zu Liebe, Schönheit, Kreativität und einer Zukunft jenseits unserer begrenzten Gegenwart“ erlebt werden (S. 5).

Schaupp (2006) beschreibt, wie Wünsche und Bedürfnisse unterschiedliche Schichten haben und in unterschiedliche Richtungen weisen können. Ein selbstreflexiver Mensch kann beispielsweise den Wunsch nach Sicherheit und Geborgenheit sowie nach Freiheit und

¹⁵ ZB: Das hebräische Wort für Person (näphäs) bedeutet Kehle oder geöffneter Mund. Es drückt die Verbindung zwischen „Leben“ und „Sehnsucht“ aus. Siehe Jeremia 31:25 / Jesus fragt die Jünger nach ihrem geistlichen Verlangen: Johannes 1:38 / Seligpreisungen.

¹⁶ Siehe mystische Liebesinterpretationen des Hohen Liedes (Origenes, Gregor von Nyssa, Bernhard von Clairvaux, Wilhelm von St. Thierry, Johannes vom Kreuz, Teresa von Avila). Andere, die die zentrale Rolle des Begehrens betonen: Augustinus, Katharina von Siena, Julian von Norwich oder die Brautmystiker (zB Hadewijch, Mechthild von Magdeburg) (Ruffing, 2000, S. 101).

¹⁷ Sheldrake (1994) stellt fest, dass sich Sehnsüchte „zweifelloos mit unseren Bedürfnissen und Bedürftigkeiten überschneiden, obwohl es immer noch möglich ist, zwischen ihnen zu unterscheiden“ (S. 12).

Unabhängigkeit erkennen (S. 58). Wenn sich ein Mensch kontemplativ auf das körperliche Empfinden der Sehnsucht konzentriert, können unterschiedliche, vielleicht ambivalente Sehnsüchte mit unterschiedlicher Stärke und Richtung deutlich werden.¹⁸

Sheldrake (1994) weist darauf hin, dass unsere Wünsche „unweigerlich mit unseren physischen Sinnen verbunden sind, die uns wiederum mit der Welt von Zeit und Raum verbinden. ...alle Sehnsucht ist *sinnlich*“ (S. 13). Folglich ist das Spüren der eigenen Wünsche der Ausgangspunkt der Geistlichen Begleitung, von dem aus die kontemplativ-evokative Praxis beginnt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Sehnsucht eine lebensspendende Energie sein kann, die Gottes Geistkraft verwendet, um uns zu Gott zu führen. Körperwahrnehmung ist die Fähigkeit, die wir bereits haben und die wir kultivieren können, um völlig verfügbar zu werden, um der Richtung zu folgen, in die unsere gottgegebenen Sehnsüchte uns führen und ermächtigen wollen.

2. Angstübertragung durch Körperhaltung und Gesichtsausdruck

Barry und Conolly (1981) beschreiben das Phänomen der Übertragung als eine der effektivsten Möglichkeiten, wie sich eine Person dem Wachstum ihrer Beziehung zum Herrn widersetzt. Anhand der Beispiele in diesem und dem folgenden Kapitel betone ich die körperlichen Aspekte der Übertragung und zeige, wie Körperwahrnehmung hilft, erstens eine Übertragungsreaktion innerhalb einer geistlichen Begleitbeziehung zu erkennen und zweitens

¹⁸ Au & Cannon Au (2006) thematisieren die Komplexität und Ambivalenz von Sehnsüchten. Sie bieten Hilfestellung, „das Wirrwarr von Wünschen, Träumen, Hoffnungen, Bedürfnissen“ (S. 138) zu sortieren, indem sie zwischen „wishful, instinctual, tentative, and definitive desires“ (S. 141ff) unterscheiden. Hilfreich ist auch Margaret Silfs Konzept der Wurzelsehnsüchte und Zweigsehnsüchte (in Au & Cannon Au, 2006, S. 144).

in diesem Bewusstsein der eigenen Übertragungsmechanismen in sozialen Bezügen zu leben, bis Gott Heilung gibt.

Ich saß mit einer Begleitperson aus einem afrikanischen Land zusammen, der während eines Krieges traumatische Ereignisse erlebt hatte. Besonders während unserer ersten Sitzungen saßen wir beide ziemlich starr da. Die Haltung der Begleitperson und seine Augen drückten so etwas wie Alarmiertheit oder Wachsamkeit aus, was bei mir einen ähnlichen emotionalen Zustand hervorrief.

Peter Levine (2010) beschreibt angstbasierte Körperreaktionen und ihre Bedeutung in einer therapeutischen Sitzung. Die Grundlage der nonverbalen Kommunikation ist, dass die eigene Körperhaltung und die Gesichtsmuskeln ein hochwirksames Mittel sind, um einer anderen Person emotionale Zustände zu signalisieren. Levine zeigt, wie Äußerungen von Angst auf andere Personen starke, angstbasierte Reaktionen übertragen und hervorrufen können.

Das Gegenteil ist ebenso wahr. Wenn die/der Geistliche Begleiter/In Barmherzigkeit und Akzeptanz ausstrahlt oder in eigenem Grundvertrauen ruht, dass „alles gut wird“, wird die begleitete Person durch die Leichtigkeit der/des Begleiterin/Begleiters beruhigt (S. 43).

Levine betont, wie wichtig es ist, dass sich der Therapeut (Geistliche Begleiter/In) dieses Phänomens des „postural tuning“ in der nonverbalen Kommunikation bewusst ist. „Ein Therapeut, der sich nicht bewusst ist, wie sein eigener Körper auf Angst, Wut, Hilflosigkeit und Scham in einer anderen Person reagiert (d.h. mit ihm in Resonanz tritt), wird nicht in der Lage sein, zu führen ...“ (S. 42). Wenn der Therapeut zudem eine selbstschützende Haltung einnimmt, also nicht bereit ist, die übertragenen Emotionen anzuerkennen und zu akzeptieren, blockiert er oder sie den Klienten (Begleitperson) unbewusst an der Verarbeitung derselben. „Therapeuten müssen aus ihrer eigenen erfolgreichen Begegnung mit ihren eigenen Traumata lernen, bei ihren Klienten präsent zu bleiben. Aus diesem Grund muss die

Traumaheilung notwendigerweise das Bewusstsein des lebendigen, fühlenden, „wissenden“ Körpers sowohl beim Klienten als auch beim Therapeuten einbeziehen“ (S. 42).

Eine körperbewusste Geistliche Begleiterin kann lernen, zwischen Empfindungen zu unterscheiden, die durch den Inhalt des Mitgeteilten des Begleiteten hervorgerufen werden und die mit ihren eigenen Wunden aus der Vergangenheit zusammenhängen (das wäre eine „klassische“ Übertragung), und Empfindungen, die nicht in erster Linie mit unerledigten Themen der Begleiterin zu tun haben, sondern empathische Resonanz sind.¹⁹ Ich denke, das Erkennen von Muskelverspannungen ist im Geistlichen Begleitprozess besonders bedeutsam, wenn es um übertragene Angst geht. Angstreaktionen wie Hypervigilanz beinhalten Muskelkontraktionen.

Der folgende Auszug ist ein Beispiel dafür, wie ich mir während eines Begleitgesprächs meiner Körperspannung bewusst wurde, die zu einem Tor für weitere Einsichten wurde:

„Während ich am Ende unseres Gesprächs für die begleitete Person bete, spüre ich eine überraschend starke Körperspannung. Es fühlt sich an, als würde ich nur mit der linken Seite meines Körpers auf dem Stuhl ruhen. Den Rest meines Gewichts trage ich durch Muskelverspannungen. Als ich das erkenne, entspanne ich bewusst die Muskeln in meinem Beckenbereich und Bauch, atme tiefer und setze mich ein bisschen mehr auf den Stuhl. Es funktioniert ein bisschen, nicht vollständig. Ich frage mich: Was ist das? Warum bin ich angespannt?“

Als ich nach dem Treffen über diese Erfahrung nachdachte, stellte ich fest, dass ich den Grund für die Körperspannung nicht ganz verstehe. Es hat vielleicht etwas mit meiner eigenen Einstellung zu tun, dass ich unbedingt helfen möchte und/oder Fehler vermeide. Das Gegenteil dieser Körperspannung wäre eine entspannte Haltung des Loslassens, des Vertrauens auf Gottes Gnade für den Lebensweg des Begleiteten. Ein weiterer Gedanke: Könnte es sein, dass ich mein Gebet eher dazu beabsichtigte, den Betreuten zu ermutigen (ein Segen, den ich meine bereit stellen zu müssen) anstatt eines Gebets zu Gott? Dies ist ein Punkt, den ich in der Supervision ansprechen möchte.

¹⁹ Levine (2010) weist darauf hin, dass „[wir] alle unbewusst die Haltungen anderer spiegeln und sie als Empfindungen in unserem eigenen Körper wahrnehmen. Dies geschieht vermutlich durch die Wirkung von Spiegelneuronen und Haltungsresonanz“ (146). Eine kurze Erklärung der empathischen Resonanz, siehe Goleman (2006), p. 43.

Fazit: Ein/e körpersensible/r Begleiter/In weiß, wie der eigene Körper auf Stress reagiert und persönliche Ängste trägt. Dieses gefühlte Wissen befähigt die Begleiterin, Angstreaktionen wie Körperspannung zu erkennen, die von der Körperhaltung und Mimik der begleiteten Person übertragen werden. Wenn ein Begleiter der begleiteten Person Teile dessen zurückspiegelt, was er wahrgenommen hat, kann dies zu einem Bottom-up²⁰-Tor zur Heilung werden (eine Intervention aufgrund eines im Gespräch auftretenden Phänomens). Die begleitete Person kann sich so eines halbbewussten Körpergefühls bewusst werden, wie „sich nicht sicher fühlen“. Dieses Bewusstsein kann ein kontemplativ-evokativer Raum für den Heiligen Geist werden, der daran arbeitet, angstbedingte Spannungen zu lösen und Urvertrauen wiederherzustellen: „Fürchte dich nicht“.

Im folgenden Beispiel reflektiere ich ein Phänomen, das ich bei mir selbst erkenne. Es handelt sich um einen Sonderfall einer angstbasierten Körperreaktion, die für den Begleitprozess sehr wichtig ist: Übertragung der Angst vor Autoritätspersonen.

3. Beispiel, wie der Körper eine Übertragungsreaktion mit einer Autoritätsperson zeigt

Geistliche Begleitung ist eine helfende Beziehung. Der Hilfesuchende (Begleitete Person) begegnet dem Helfer (Geistlicher Begleiter) als Autoritätsperson, ob sich die begleitete Person dessen bewusst ist oder nicht. In jeder helfenden Beziehung werden neuronale Netzwerke aktiviert, die mit Autoritätspersonen (Eltern, andere wichtige Bezugspersonen, aktuelle Chefs usw.) verbunden sind. Dies bedeutet, dass eine Person, die Gewalt durch eine Autoritätsperson erfahren hat, maladaptiv auf den Helfer reagieren kann. Die Körpersprache des Helfers oder die bloße Tatsache seiner Anwesenheit kann beim

²⁰ Bottom-up-Processing (= phänomenologischer Ansatz) ist das Gegenteil von Top-down-Processing, das mit der rationalen Reflexion eines Themas beginnt (Levine, 2010, S. 45)

Hilfesuchenden durch die Vergangenheit bedingte körperliche Empfindungen und Verhaltensweisen auslösen.

Dasselbe gilt für die Beziehung zu Gott, der höchsten Autorität. Eine Person kann ein „positives konzeptionelles Wissen von Gott als liebevoll, gnädig und fürsorglich“ (Garzon, 2007) haben, aber dennoch ein Bild von Gott in sich tragen (eine subjektive emotionale Erfahrung von Gott, die oft auf einer halbbewussten Ebene aktiv ist), welches durch die Übertragung negativ beeinflusst ist. Ambivalente Gefühle gegenüber Gott, wie das Verlangen nach und die Angst vor Intimität, können so erklärt werden.

Die gute Nachricht ist, dass die Gegenkonditionierung „neue neuronale Verbindungen aufbauen und ... das Feuern maladaptiver Komponenten pathologisch getriggerten (neuronalen) Netzwerke reduzieren kann“ (Garzon, 2007). Das bedeutet, dass positive Erfahrungen in einer geistlichen Begleitbeziehung „die Zusammensetzung von neuronalen Netzwerken verändern können, die mit Autoritätspersonen verbunden sind, und somit das eigene Gottesbild verändern können, selbst wenn Gott nicht direkt angesprochen wird“ (Garzon, 2007).

Die Heilung eines maladaptiven / lebenshemmenden Gottesbildes in Geistlicher Begleitung / Leitung geschieht, wenn die begleitete Person sich dieser übertragenen Autoritätsdynamik bewusst wird und die Verbindung zu Verletzungen in der Vergangenheit erkennt. Heilung geschieht, wenn der begleiteten Person geholfen wird, eine Mischung aus widersprüchlichen Gefühlen zu verstehen (d. h. Übertragungsprobleme aufzuarbeiten) und positive, korrigierende, emotionale Erfahrungen innerhalb einer sicheren Begleitbeziehung gemacht werden (Moriarty, Hoffmann & Grimes, 2006, S. 52).

Der Körper kann für die begleitete Person der Schlüssel sein, um ihre oder seine übertragenen Reaktionen zu erkennen. Auch hier können Angstreaktionen durch das

Erkennen von Muskelverspannungen identifiziert werden. Widersprüchliche Gefühle sind zugänglich, wenn die/der Begleitete ein Gefühl für ihr oder sein Verlangen nach Gott und gleichzeitig ein Zögern gegenüber Gott erkennt.

Übertragung war für mich ein etwas obskures Thema. Durch Körperwahrnehmung wurden mir meine eigenen Übertragungen mit meinem geistlichen Begleiter (und anderen Autoritätspersonen) klarer. Theoretische Erklärungen über den Grund der Übertragung (top-down) hätten mich nie dahin gebracht, endlich meine Körperspannung (übertragene Angst) als Teil meiner Geschichte wahrzunehmen. Wenn ich mir nun im sozialen Miteinander meiner Körperspannung bewusst werde, akzeptiere ich sie und halte sie kurz vor Gott hin, der für meine weitere Heilung zuständig ist. Dann atme ich bewusst ein paar Mal tief durch, spüre die Bewegung in meinem Bauch, die einige dieser Anspannungen lockert, und kehre so gut ich kann zu meinem Gesprächspartner zurück.

Mir wurde bewusst, dass ich mit einem „Dorn im Fleisch“ (2. Korinther 12,7) lebe, einer angstbasierten Körperspannung, einer ererbten Unsicherheit, die sich in manchen sozialen Interaktionen zeigt. Was ich bisher als Schwäche betrachtet habe, ist zu einem körperlichen Zustand geworden, den ich akzeptiere, damit die Stärke Christi in meiner Schwachheit ans Ziel kommen können.

Durch Körperbewusstsein tauchen Angstdynamiken, die ihre Kraft auf einer unbewussten Ebene hatten, in den Bereich des Bewusstseins auf. Dort könnten sie sich durch Gottes Gnade auflösen oder zumindest etwas von ihrer subtilen Kraft verlieren und bis zu einem gewissen Grad befreundet sein.

4. Der Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Emotion

Der Zusammenhang zwischen Körperhaltung, Gestik, Mimik und emotionalen Zuständen ist neurowissenschaftlich belegt. Die Sozialpsychologin Amy Cuddy (2012) zeigt ein Beispiel für die gegenseitige Beeinflussung von Körperhaltung und Emotion. In ihrer Arbeit zum Thema *Power Posing* beweist Cuddy, wie sich der Testosteron- und Cortisolspiegel verändert, wenn eine Person bewusst eine Haltung einnimmt, die Macht ausdrückt. Eine unsichere Person kann sich ein wenig sicherer fühlen, nachdem sie ihre oder seine Körperposition nur für wenige Sekunden geändert hat.

Der deutsche Benediktiner Anselm Grün (2002) erläutert in seinem Buch „Gebetsgebärden“ das Zusammenspiel von Haltung und Emotion im Gebet. Er schlägt viele verschiedene Haltungen oder Gesten vor, die nonverbal ein Verlangen nach Gott ausdrücken oder eine Gegenbewegung zu einer Neigung ausdrücken, von der der Beter befreien möchte. Zum Beispiel könnte eine Haltung, in der man mit ausgebreiteten und offenen Armen und freigelegten Handflächen auf dem Boden liegt, mit dem Wunsch in Resonanz gehen, die eigene Verwundbarkeit zu akzeptieren oder die Kontrolle loszulassen.

Die folgenden Beispiele zeigen, wie die Konzentration auf Körperhaltungen oder Gesten in der Geistlichen Begleitung zu einem eindrucksvollen Weg für Gottes Wirken in der Begleitperson wurde.

Beispiel 1: Vertrauensgeste.

Ein Pastor teilte mir mit, dass ihm das Thema „Gott vertrauen“ derzeit wichtig ist. Er erzählte von einer Situation, in der er einer Person in seiner Gemeinde Seelsorge gab. Während einer bestimmten Sitzung fühlte er sich unfähig, dieser Person zu helfen, sich zu beruhigen, und hatte kein Vertrauen, dass Gott in dieser Person am Werk ist. Als er erklärte, warum es ihm schwer fällt, Gott tiefer zu vertrauen, argumentierte er, dass es wahrscheinlich

etwas mit seiner Kindheit mit einem alkoholkranken, emotional abwesenden Vater zu tun habe. Als ich seiner Geschichte zuhörte, konnte ich mich emotional nicht mit dem verbinden, was er sagte, und der Begleitete schien sich in einem ähnlichen distanzierten Zustand zu befinden, als ob er es gewohnt wäre, über seine Vergangenheit zu sprechen, ohne jedoch den Schmerz dieser Vater-Wunde zu spüren. Da ich nichts sah, worauf wir unseren Focus legen konnten, schlug ich folgendes vor:

„P., ich habe eine Idee. Wäre es in Ordnung, wenn wir ein kleines Experiment machen würden? (Er stimmte zu und zeigte einen überraschten oder neugierigen Blick.) Du sagst, dass Du spürst, dass Gott dich einlädt, ihm mehr zu vertrauen. Können wir jetzt in eine stille Gebetszeit eintreten? Ich möchte dich einladen, zu dem von dir erwähnten Seelsorgegespräch und zu dem Moment zurückzukehren, in dem du dich frustriert und unfähig fühltest. Du kannst deine Augen schließen, wenn du möchtest. Kannst du dich an den Moment erinnern, in dem du gespürt hast, dass Gott dich einlädt, ihm zu vertrauen? Wenn du bereit bist, finde eine Körperhaltung, die dir dich Vertrauen ausdrückt. Eine Haltung, die sich richtig anfühlt. Nimm dir Zeit. Wenn du bereit bist, gib mir einfach ein Zeichen, ok?“

(Nach ein paar Sekunden zeigt er an, dass er bereit ist. Er sitzt auf seinem Stuhl, die Augen geschlossen, leicht gegen die Rückenlehne gelehnt, seine Beine sind über den Knöcheln gekreuzt, seine Arme und Hände ruhen auf seinen Oberschenkeln, die Handflächen sind nach oben gedreht, in einer empfangenden Haltung.)

P., jetzt lade ich dich ein, dir Zeit zu nehmen und zu spüren, wie sich diese Haltung in dir anfühlt. Nur zu spüren, wie es ist, in dieser vertrauensvollen Haltung zu sein? Bleibe dort für eine Weile. (Er nickt)

(Nach einer Schweigeminute unterbreche ich). *Wenn du möchtest, kannst du deine Haltung anpassen. (Er öffnet seine Beine und bleibt still. Nach einer weiteren Minute spreche ich.)*

Wenn du dich in dieser Haltung / Körpergebet befindest, bekommst du vielleicht ein Gefühl dafür, wie Gott gerade für dich ist? ... Nimm dir Zeit, wenn du fertig bist gib mir ein Zeichen.

(Nach ungefähr fünf Minuten öffnet er die Augen und lächelt.)

Was ist während dieser Gebetszeit in dir passiert?“

Er antwortete: *„Anfangs habe ich mich in dieser Position sehr wohl gefühlt. Ich spürte, wie meine Hände warm und schwer wurden. Nach einer Weile war es, als würde Jesus seine Hände unter meine bewegen und mich tragen. Seine Hände hielten mich, als ich vertraute. Es war ein wunderbares Bild. Ich werde dieses Bild mitnehmen und weiter darüber meditieren.“*

Beispiel 2: Nach außen strecken – nach innen strecken.

Folgendes Verbatim zeigt, wie die Reflexion über eine Geste für eine Begleitperson (L.) in einer schwierigen familiären Situation evokativ wurde (Raum für „mehr“ öffnete).

Meine innere Reaktion	Konversation
	L3: ... ich könnte sagen, dass ich „Gott mit mir“ am meisten in meinem Tagesrückblick erlebe.
	A3: Könntest du dazu mehr sagen? Was machst du in deinem Rückblick?
<p>Sehr wach</p> <p>bin ich gerührt von dieser Geste und denke daran, wie sie ihre Bedürfnisse ausdrückt... Ich fühle Mitgefühl</p>	L4: Ich liege da in meinem Bett und strecke meine Arme aus... Es ist wie Magie, es funktioniert wirklich. Ich weiß nicht, warum mir diese Geste hilft ... (Tränen treten in ihre Augen)
	A4: Du streckst deine Arme aus. Was ist diese Geste für dich? Was drückt sie aus?
<p>Etwas verunsichert wegen meiner Frage, die ins Nachdenken / „in den Kopf“ führt</p>	L5: Hm... Ist das nicht eine allgemeine Geste? Die Bibel sagt: „Bittet und ihr werdet empfangen?“...
	A5: Was ist sie für dich? Streckst du dich nach jemand aus? Bittest du um Hilfe?
<p>Warten</p>	L6: ... Vielleicht

	A6: Wenn du das tust, wie ist Gott für dich?
Joy	L7: ... Es ist, als würde etwas von außen nach innen gehen ... Er greift hinein.
	A7: Er greift hinein... Was bewirkt das in dir?
	L8: Eine gute Frage... Es ist beruhigend, fürsorglich, so wie es mein Vater für mich war.
Empathie	A8: beruhigend, fürsorglich

Persönliche Anmerkung

Mehrere CSP-Kurse halfen mir für meine Begleitungspraxis Körperbewusstsein zu erlangen, darunter insbesondere die folgenden Kurse: Vor- und Nachpraktikum; Unterscheidung der Geister; Centering Prayer; Spiritualität und Sexualität. In all diesen Kursen wurde ich darauf ausgerichtet, meine inneren Reaktionen in meinem eigenen Gebetsleben und in meiner Praxis der Geistlichen Begleitung wahrzunehmen und zu verbalisieren. CSP hat mir also geholfen, emotional artikulierter zu werden. Dies wiederum hat mir geholfen, andere einzuladen, über ihre spirituellen Erfahrungen zu sprechen und ihre Empfindungen mit einem kommunizierenden Gott in Verbindung zu bringen. Ein kleiner Satz von Sr. Kathleen McAlpin wurde zu einem Schatz für mich: „*Bleib bei den Emotionen und Gott wird sich zeigen.*“

Teil C: Bewusstsein für die Körpersprache der Begleitperson

Viele Therapieformen arbeiten mit der Körpersprache eines Klienten. Therapeuten sind im Körperlesen geschult und nutzen diese Informationen für ihre Interventionen. Ich denke, dass Geistliche Begleiter/Innen sehr von der Weisheit profitieren würden, die durch diese körpersensiblen Therapien entdeckt wird²¹. In diesem Kapitel beschreibe ich nur einige rudimentäre Erkenntnisse aus dem Bereich des Körperlesens und ihre Implikationen für die Geistliche Begleitung.

Levine (2010) listet fünf Kanäle der Körpersprache auf: Gestik, Mimik, Körperhaltung, autonome Signale (Änderungen der Atmung und Herzfrequenz) und viszerales Verhalten (Darmgeräusche) (S. 143ff). Tilda Norberg (2006), die Gründerin von Gestalt Pastoral Care²², definiert

Körperlesen als: ... die Praxis, einen Körper zu betrachten, mit der Absicht, physische Orte für emotionalen und spirituellen Schmerz zu sehen oder zu erahnen, und die Gesundheit, die sicher ist dort. Beim Lesen eines Körpers fragen wir, welche Kombination aus Lebenserfahrungen, ungeheiltem Schmerz, vollendetem Wachstum und dem Bedürfnis nach Wachstum dieser Körper uns zeigen könnte. (S. 227)

²¹ Ich meine zum Beispiel Gestalt Therapie- bzw. Traumatherapieformen im Bereich der Somatischen Psychologie, wie Somatic Experiencing (Peter Levine) oder Sensomotorische Psychotherapie (Pat Ogden & Kekuni Minton).

²² Gestalt Pastoral Care ist eine Integration von Gestaltarbeit, Heilungsgebet und Geistlicher Begleitung. Siehe: *Consenting to Grace: Eine Einführung in Gestalt Pastoral Care*. Norberg gibt hilfreiche Tipps für den Einstieg in die Aufmerksamkeit für Körper.

Eines der Grundprinzipien des Körperlesens ist, dass alle ausgedrückten Gefühle körperlich ausgedrückt werden. Eine geistliche Begleiterin kann dafür sensibel werden, den körperlichen Ausdruck eines Gefühls (z. B. schlaffe Schultern und Arme, flacher Atem, Tränen, Stimme, angespannte und verkürzte Muskeln²³) genau wahrzunehmen. Besonders die Momente, in denen sich der emotionale Zustand ändert (ein „fragiles Morgengrauen“ oder sein „Ersticken“) können während der Sitzung zum Ausgangspunkt für evokative Fragen oder eine kontemplative Stille werden (S. 229). Spiegelt der Seelsorger das Beobachtete und Gespürte, wird der/die Begleitete zur Selbstreflexion geführt. Eine hilfreiche Frage könnte zum Beispiel sein, wie sich diese „äußerliche“ Haltung innerlich anfühlt.

Ein weiteres Prinzip des Körperlesens ist das Bewusstsein, dass der Körper die Fähigkeit hat, Emotionen aufzuzeichnen / zu speichern:

Wenn eine Person den Ausdruck von Emotionen verweigert, verkörpern sich diese tendenziell in den Muskeln der Person ... der Körper mobilisiert sich, um das nicht ausgedrückte Gefühl zu speichern. Um ein Gefühl innen festzuhalten, müssen sich die Muskeln verkürzen, ein Körper strafft sich, um das Gefühl an verschiedenen Körperstellen einzudämmen. (Norberg, 2006, S. 230)²⁴

Ein/e Geistliche/r Begleiter/In, der/die diesen Zusammenhang kennt und selbst erlebt hat, wie „eingefrorene Emotionen“ im Gebet freigesetzt werden, oder das Auflösen „gespeicherter“ Spannungen, kann damit beginnen, Heilung durch den Kanal zu fördern, den

²³ Kepner (1993) beschreibt, wie das Anspannen von Muskeln der natürliche Mechanismus von (Selbst-)Unterdrückung ist. Die Bewegungen, die natürlicherweise Gefühlen von Liebe, Wut und Mitgefühl folgen würden (z. B. auf andere zugehen), können körperlich verhindert werden, indem man sich dagegen anspannt. (S. 14)

²⁴ Einige Formen der Massagetherapie und Körperarbeit (z. B. Rolfing, Lomi Bodywork oder Alexander-Technik) kennen Embodiment und arbeiten mit den verkürzten Muskeln und Körperhaltungen eines Menschen, um emotionale Heilung zu ermöglichen.

Gott in unseren Körpern angelegt hat. Norberg (2006) argumentiert, dass „...einfaches Körperbewusstsein direkt zur eigenen Wachstumsagenda führen kann“ (S. 16).

Ich stehe erst am Anfang damit, mir manche Körpersprache von Begleitpersonen bewusst zu machen und dann meine Beobachtungen in die Art und Weise, wie ich Fragen stelle, zu integrieren. Einige Beispiele zeigen, wie bereits rudimentäre Beobachtungen im Prozess der Geistlichen Begleitung von Nutzen sein können.

Beispiel 1: Diskrepanz zwischen der verbalen Botschaft und der Körpersprache der begleiteten Person

Das folgende Beispiel zeigt, wie es von Vorteil sein kann, die Körpersprache einer Person zu spiegeln. Ein junger Mann „gab sein Bestes“, um meine Fragen zu den emotionalen Aspekten eines tröstenden Moment, den er erlebt hatte, zu beantworten – und zwar mit der Formulierung „Ich fühle“. Nachdem er „Ich fühle...“ sagte, drückte er jedoch selten wahre Gefühle aus. Irgendwann während unseres Gesprächs bemerkte ich eine Körpergeste: Als er sagte, „In meinem Gedanken habe ich ...“, legte er seine rechte Hand auf seinen Solarplexus. Diese Geste hat mich bewegt. Ich wollte mich auf emotionaler Ebene mit dem verbinden, was er erklärte. Nachdem er den Satz beendet hatte, antwortete ich: *„Ich habe gerade gesehen, wie du eine interessante Geste gemacht hast. Du sagtest „In meinen Gedanken ...“, aber legtest deine Hand dort hin (ich zeigte ihm die Geste). Können wir eine Weile hier bleiben? Was hast du gespürt, als du ...?“* Ich lenkte seine Aufmerksamkeit zurück auf meine anfängliche Frage nach einem bestimmten tröstenden Moment. Als ich das sagte, sah er überrascht aus, legte seine Hand wieder auf seine Brust und ließ sie eine ganze Weile dort, während er weiter erklärte, was er erlebt hatte. Es schien mir, dass das, was er nach dieser kurzen Intervention mitteilte, mehr mit seiner emotionalen Ebene verbunden war.

Beispiel 2: Kollaps zeigt lebenshemmendes Gottesbild

In einem anderen Beispiel deutet die Körpersprache einer Person auf ein hemmendes Gottesbild hin. Eine Theologiestudentin beschrieb eine Reihe freudiger Ereignisse, die sie seit unserem letzten Treffen erlebt hatte. Eines der Ereignisse war ein entspannender Ausflug mit ihrem Freund an einen wunderschönen Ort in der Natur. Ein anderes war ein erfüllendes Treffen mit Menschen, die sie vorher nicht kannte. Einmal fragte ich sie: „K., wenn Sie an diese schönen Erfahrungen denken, die Sie gerade geteilt haben, was könnte Gottes Einladung für Sie inmitten dieser Erfahrungen sein?“ Ich war überrascht von dem, was folgte. Bevor sie antwortete, brach ihre Körperhaltung deutlich zusammen, sie atmete aus, ihre Schultern nach vorne gebeugt. Ich konnte eine Schwere in meinem Körper spüren, als sie etwas über eine Gebetsmethode sagte, die sie einübte.

Das Teilen meiner Beobachtung mit dieser Frau könnte sie hoffentlich dazu bringen, den Ausdruck ihres Körpers wahrzunehmen und ihm eine Stimme zu geben. Ihr Körper könnte ihr mehr darüber erzählen, wie sie empfindet, dass Gott ist, anstatt was sie denkt, wie Gott ist (konzeptuelle Glaubenssätze).

Persönliche Anmerkung

Mir wird zunehmend bewusst, was die Körpersprache einer begleiteten Person in mir auslöst. Manchmal bemerke ich nonverbale Hinweise, die ich in meinem Körper spüre und die mir helfen, zu erkennen, welchen Weg ich gehen oder welche Frage ich stellen soll. Hier ist ein Beispiel: Eine Frau verbalisierte zwei innere Stimmen, die sie hat. Abwechselnd auf zwei Stühlen Platz nehmend, sprach sie einen anspruchsvollen Teil ihrer selbst aus, der von ihr verlangte, in ihrem Glaubensleben disziplinierter zu sein. Die andere Stimme in dieser Polarität war kleiner, fragender. Etwas rebellisch zum anspruchsvollen Teil wollte die zweite Stimme die Freiheit, das Leben zu genießen. Als ich den Dialog beobachtete, riefen die

Körperhaltungen der Begleitperson in mir deutliche Empfindungen hervor. Die eine Seite fühlte sich schwer an, meine Schultern sackten ein wenig zusammen. Die andere Seite fühlte sich so viel leichter und lebensspendender an. Mir wurde klar, wozu der Heilige Geist die Frau in diesem Moment einlud.

Fazit

Eine Person fragt ihren eigenen Körper: Wer bist du?

„Ich bin dein Freund und engster Partner ... Ich bin der Wahrsager. Ich bezeuge dir dein unbekanntes Selbst.

Ich bin der treue Bote und Speicher deiner Erinnerungen,

deiner Kräfte, deiner Verletzungen, deiner Bedürfnisse, deiner Grenzen ...

Ich bin ein Geschenkgeber. Durch mich lebst und bewegst du dich in Gottes Schöpfung.

Ich bin dein Partner in Stress und Schmerz.

Ich trage viel von deinem Leiden, also braucht dein Geist es nicht ganz allein zu tragen.

Ich bin einer der wichtigsten Wege, durch die Gott bei dir bleibt, zu dir

spricht, dich berührt, sich mit dir vereint.

Weit davon entfernt, dich von deinem spirituellen Leben zu trennen, öffne ich es dir.

Du kannst mit mir, für mich, durch mich beten.“

(aus einem Gebet von Flora Slosson Wuellner, 1986, S. 16f)

Gott ist transzendent und immanent. Gott ist selbst-mitteilend, bewegt uns durch äußere Realitäten (Schöpfung, Schrift, Lebensumstände, menschliche Beziehungen...) und durch innere Realitäten (Vorstellung, (Tag-)Träume, Gedanken, Körperempfindungen...) (Conroy, nd). In welcher Form auch immer, Gott kommuniziert mit uns durch die Anlagen unseres Körpers.

Durch Körperwahrnehmungsübungen (wie Focusing)²⁵ werden wir uns der Fähigkeiten unseres Körpers bewusster, die normalerweise auf einer unter- oder halbbewussten Ebene aktiv sind und viele unserer spontanen, intuitiven und inspirierten Reaktionen beeinflussen. Durch Körperwahrnehmungsübungen konditionieren wir uns, werden uns unserer vielfältigen Sensibilität bewusster, die die innewohnende Heilige Geistkraft benutzt, um uns zu berühren und uns zu führen.

Der Heilige Geist ist der Protagonist, unser Brustkorb ist die Bühne; der Beobachter ist unser selbstbewusster und selbstreflexiver Geist. Eine weitere Analogie: Der Heilige Geist ist die Musikerin, unser viszerales Nervensystem ist das fein abgestimmte Instrument; Unser körperbewusster Geist ist das geschulte Ohr, das sich auf minimale Nuancen konzentrieren kann.

Körperwahrnehmung beeinflusst die Praxis der Geistlichen Begleitung Führung auf vielerlei Weise:

Ein wachsendes Bewusstsein für körperliche Empfindungen, insbesondere in unserem Oberkörper (d.h. Empfindungen des viszeralen Nervensystems und von kinästhetischen Rezeptoren [Muskelspannungen]) entspricht einer wachsenden Sensibilität für die Bewegungen des Heiligen Geistes.

Übungen zur Körperwahrnehmung fördern die Spiritualität, indem sie unsere rezeptiven Kommunikationsfähigkeiten trainieren. Dies ist eine Voraussetzung dafür, in unserer Beziehung zu Gott empfänglich zu werden.

²⁵ Viele Körperbewusstseinsübungen können dem gleichen Zweck dienen, sich körperlich besser auf die Bewegungen des Heiligen Geistes einzustimmen. Andere Beispiele sind Feldenkrais, Eutonie oder Alexander-Technik.

Körperwahrnehmungsübungen fördern eine kontemplative Haltung, sie machen uns aufnahmefähig. Körperwahrnehmung zentriert uns im gegenwärtigen Moment, in der Realität des Hier und Jetzt.

Körperwahrnehmung öffnet uns für die Weisheit unseres Körpers, für verkörpertes Wissen durch den Felt Sense in Lebenssituationen.

Durch Körperwahrnehmung wird das Phänomen der Angstübertragung zugänglich (bottom-up / phänomenologisch).

Körperbewusstsein erschließt die Bedeutung der Körpersprache. Mimik, Körperhaltung, Gestik können ein Tor zu einer tieferen Selbst- und Gotteserkenntnis werden.

Körperwahrnehmung kann helfen, Wunden der Vergangenheit zu entdecken. Vermeidete Emotionen können an die Oberfläche kommen und „das Ziehen“ des Heiligen Geistes zur Heilung kann greifbar werden.²⁶

Größeres Körperbewusstsein macht die Praxis der Geistlichen Begleitung (und das ganze Leben) lebendiger, nuancierter und spontaner²⁷.

Geistliche Begleiter/Innen würden von einem Training in Körperwahrnehmung und Körperlesen profitieren. Auch Grundkenntnisse über Anatomie und unsere sinnlichen Fähigkeiten wären hilfreich. Verkörperte Geistliche Begleiter/Innen können Personen tiefer in den Tempel des Heiligen Geistes führen und ihnen helfen, jene innere Heimat zu finden, in der Gott wohnt, wo göttliche Begegnungen stattfinden.

²⁶ Siehe viele ermutigende Beispiele in Norberg, 2006.

²⁷ Wenn eine Person ein gutes Gespür für die inneren Bewegungen entwickelt hat, reagiert sie oder er schneller auf diese Eindrücke. Diese Person ist spontaner und reagiert schneller intuitiv.

Referenzen

Bible citations taken from the New American Standard Bible (NASB)

- Amen, D. G. (2007). *Sex on the Brain*. New York, NY: Crown Publishing Group.
- Au, W., & Cannon Au, N. (2006). *The Discerning Heart: Exploring the Christian Path*. Mahwah, NJ: Paulist Press.
- Barry, W. & Connolly, W. (1981). *The practice of spiritual direction*. New York, NY: HarperCollins Publishers.
- Cuddy, A. (2012). *Your body language shapes who you are*. Ted Talk. Retrieved from http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are.html
- Conroy, M. (n.d.). *Our Experience of God*. Class Readings, Pre-practicum in Spiritual Direction and Directed Retreats, CSP 2013, Creighton University, Omaha, NE.
- Conroy, M. (1993). *The Discerning Heart: Discovering a Personal God*. Chicago, IL: Loyola Press.
- Futrell, J. C. (1970). Ignatian Discernment. In *Studies in the Spirituality of Jesuits*, Vol. II. St. Louis, MO: The American Assistancy Seminar on Jesuit Spirituality, St. Louis University.
- Garzon, F. (2007). A Neuroscientific Approach and the God Image. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 9 (3/4), 139-155.
- Ganss, G. E., editor (1991). *Ignatius of Loyola: The Spiritual Exercises and Selected Works*. Mahwah, NJ: Paulist Press.
- Gendlin, E. T. (2007). *Focusing*. New York, NY: Bantam Dell.
- Gendlin, E.T., & Weiser Cornell, A., (2014). *Focusing, Psychotherapy & The Implicit: a five week course on CD's*. Spring Valley, NY: The Focusing Institute.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence*. New York. NY: Bantam Dell.
- Götz, I.L. (2001). Spirituality and the Body. *Religious Education: The official journal of the Religious Education*, 96:1, 2-19.
- Grün, A., & Reepen, M. (2010). *Gebetsgebärden*. Münsterschwarzach, Germany: Vier Türme Verlag.
- Hartzell, M. & Siegel, D.J. (2003). *Parenting from the Inside Out*. New York, NY: Penguin.
- Hauser, R. J. (1986). *Moving in the Spirit: Becoming a Contemplative in Action*. Mahwah, NY. Paulist Press.
- Kepner, J. I. (1993). *Body Process: Working with the Body in Psychotherapy*. San Francisco, CA. Jossey-Bass Inc.
- Levine, P.A. (2010). *In An Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Liebert, E. (2000). *Changing Life Patterns: Adult Development in Spiritual Direction*. St. Louis, MO: Chalice Press.
- Luebbert, M.C. (2003). *Four Attachment Styles and Spirituality*. Class Readings, Spirituality and Sexuality, CSP 2013, Creighton University, Omaha, NE.
- May, G. G. (2009). *Addiction & Grace: Love and Spirituality in the Healing of Addictions*. New York, NY: Harper Collins.
- McMahon, E. & Campbell, P. (2010). *Rediscovering the Lost Body-Connection within Christian Spirituality*. Minneapolis, MN: Tasora Books.
- Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics & Change*. New York, NY: The Guilford Press.
- Moriarty, G.L., Hoffmann, L., & Grimes, C. (2006). Understanding God Image Through Attachment Theory: Theory, Research, and Practice. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 9(2), 43-55.

- Norberg, T. (2006). *Consenting to Grace: An Introduction to Gestalt Pastoral Care*. Staten Island, NY: Penn House Press.
- Rolheiser, R. (1999). *The Holy Longing: The Search for a Christian Spirituality*. New York, NY: Doubleday.
- Ruffing, J. K. (2000). *Spiritual Direction: Beyond the Beginnings*. New York, NY: Paulist Press.
- Schaupp, K. (2006). *Gott im Leben entdecken: Einführung in die Geistliche Begleitung*. Würzburg, Germany: Echter Verlag.
- Sheldrake, P. (1994). *Befriending Our Desires*. Notre Dame, IN: Ave Maria Press.
- Slosson Wuellner, F. (1987). *Prayer and Our Bodies*. Nashville, TN. The Upper Room.
- Toner, J.J. (1995). *Spirit of Light or Darkness?: A Casebook for Studying Discernment of Spirits*. St. Louis, MO: The Institute of Jesuit Sources.