

MAJA STORCH
EVA MARIA JÄGER
STEFAN KLÖCKNER

Spirituelles Embodiment



arkana

MAJA STORCH
EVA MARIA JÄGER
STEFAN KLÖCKNER

SPIRITUELLES EMBODIMENT

Stimme und Körper als Schlüssel
zu unserem wahren Selbst



arkana

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen und Ratschläge sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps und Ratschläge ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2021 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagmotiv: © Per Swantesson / stocksy

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34271-6

www.arkana-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz



Inhalt

Einleitung: Darum geht es in diesem Buch	9
Die Frage nach der spirituellen Heimat	9
Embodiment	11
Warum wir dieses Buch geschrieben haben	13
Das Selbst	15
Der bewusste Verstand und das unbewusste Selbst	18
Das unbewusste Selbst und die Spiritualität	23
Gibt es ein »wahres Selbst«?	26
1. Embodied Prayers	33
Heilsame Spiritualität	34
Worte im Körper	40
E wie Embodied, P wie Prayer	40
Bindung und Atem	46
Der Körper als Schatzkiste	51
Der Körper als Tempel und Wohnung Gottes	57
Zur Auswahl der Gebetsworte	67
Zur Auswahl der Körperbewegungen	71
Bedürfnistyp und Test	75
Nach Bedürfnis maßschneidern	75
Die acht Bedürfnistypen	80
Die Auswahl des persönlichen Verses	85
Merkmale der Embodied Prayers	108

Die Praxis der Embodied Prayers	108
Im Raum gehen und ankommen	109
Stehen	110
Sitzen und im Guten bei sich sein	112
Abklopfen und die Schafe zusammentrommeln	115
Schwingen und die Mitte finden	117
Heiligen Raum betreten	118
Grundlegende Embodied Prayers	119
Hinweise zum Üben der persönlichen Embodied Prayers	148
2. Der Gregorianische Choral – Eine Erlebnisreise des »Abenteuers Stimme«	155
Die Gesänge »an sich geschehen lassen«	156
»Heiliger Bimbam ...« – Mein Kinderglaube	157
Das Singen – und der Kampf um die Leiblichkeit	159
Vier Säulen und ein Fundament	160
Verführerische Sinnlichkeit –	
Augustinus und Hieronymus	163
Der Lebensatem Gottes	168
Einige Gedanken zu den konkreten Praxisbeispielen	170
Gregorianischer Choral I:	
Der Hymnus »Splendor paternae gloriae«	174
Trauern, klagen, fluchen: »Nieder geschlagen« sein	177
Wenn Gott so ferne scheint	183
Gregorianischer Choral II: Der Introitus »Reminiscere«	187
Der Antrieb ist die Sehnsucht und der	
Treibstoff die Hoffnung	191
Perspektivenwechsel	197
Gregorianischer Choral III:	
Die Communio »Memento verbi tui«	198

Wandle dich vor mir, und werde ganz heil!	202
Gregorianischer Choral IV:	
Die Communio »Illumina faciem tuam«	203
Heilungsgeschichten	206
Heilungsgeschichte I: Der Glaube kommt vom Hören	208
Gregorianischer Choral V:	
Die Antiphon »Bene omnia fecit«	209
Heilungsgeschichte II: Erkenne und glaube!	210
Gregorianischer Choral VI: Die Communio »Lutum fecit«	211
Heilungsgeschichte III: Das stinkt zum Himmel!	213
Gregorianischer Choral VII:	
Die Communio »Videns Dominus«	214
Das Wort wird Klang	216
Ruminari, eine Embodiment-Meditation	217
Gregorianischer Choral VIII:	
Die Communio »Qui meditabitur«	219
Zum Schluss: »Ich lasse dich nicht ...«	221

3. Spirituelles Embodiment in Krisen, bei Entscheidungen und bei Identitätsfragen..... 225

Spirituelles Embodiment als Krisenintervention	226
Befreiung aus der Schockstarre	226
Neuronale Plastizität	235
Spirituelles Embodiment als Entscheidungshilfe	241
Sowohl-als-auch statt Entweder-oder	242
Carolyns Entscheidungskonflikt	247
Der Weg zur Identität und zum wahren Selbst	255
Einen »spirituellen Mangel« ausgleichen	256
Die Faszination des Numinosen	261
Klarheit durch Somatogramme	264

Inhalt

In Kontakt mit dem kollektiven Unbewussten	268
Kulturelle Vielfalt	272
Das wahre Selbst und die eigene Identität	276
Spirituelle Vielfalt	288
Epilog	305
Anhang	309
Dank	310
Literatur und Download-Link	313
Anmerkungen	322
Register	326
Sachregister	326
Personenregister	334

Einleitung: Darum geht es in diesem Buch

Maja Storch



Die Frage nach der spirituellen Heimat

Dieses Buch richtet sich an Suchende: Was ist der Sinn meines Lebens – vor allem, wenn's schwer wird? Was trägt mich dann? Warum bin ich auf dieser Erde? Wo ist mein Platz in der Welt? Was ist meine Berufung?

Alle diese Fragen, so verschieden sie vom Wortlaut her auch sein mögen, zielen auf ein bestimmtes Thema hin: Es ist die Frage nach der spirituellen Heimat, die suchende Menschen umtreibt. Den Suchenden genügt es nicht, ein »normales« Leben zu führen, auch wenn sie über alle Attribute des äußeren Erfolges verfügen könnten, die die jeweilige Kultur als erstrebenswert darstellt. Diese Menschen wollen mehr. Sie haben eine Ahnung davon, dass sie in ihrer Einzigartigkeit ihren individuellen Beitrag zum Gelingen des Ganzen beizusteuern haben.

Doch worin kann dieser Beitrag bestehen? Wie stelle ich die Verbindung zum Heiligen her, um Antworten zu bekommen? Wie bin ich

vom Universum gemeint? Was ist mein wahres Selbst? Die Antwort, die wir in diesem Buch geben, zeigt einen möglichen Weg auf, der gut umgesetzt werden kann und in unseren Augen bisher wenig systematisch untersucht wurde. Spirituelles Embodiment bedient sich des Körpers und der Stimme als Ausdrucksmittel und Zugang zum wahren Selbst. Über das Körpergefühl gelingt uns das oftmals bedeutend einfacher und nachhaltiger als über das isolierte Denken.

Oft wird in unserer Kultur der Zugang zum Heiligen über Texte vermittelt. Ein Gebet wird meistens dadurch praktiziert, dass vorformulierte Worte gesprochen werden. Dabei kann uns das vielfache Wiederholen bestimmter Formulierungen einerseits in eine meditative Stimmung versetzen (zum Beispiel im Rosenkranzgebet oder beim Rezitieren von Mantras). Andererseits kann es auch schnell geschehen, dass das Gesagte gar nicht wirklich empfunden, sondern einfach nur »heruntergeleiert« wird. Worte, die auf diese Art gesprochen werden, können ihre heilsame Wirkung nicht entfalten; sie bleiben dann leere Floskeln ohne Resonanz im Seelenleben. Ein ehemaliger Schüler aus einem christlich geprägten Internat erzählte zum Beispiel: »Ich habe in meiner Schulzeit so oft das Vaterunser herunterbeten müssen, dass ich eine regelrechte ›Vaterunser-Hornhaut‹ auf der Seele entwickelt habe.« Hier verfehlt das Gebet natürlich völlig seine spirituelle Absicht – und mit seiner »Hornhaut« steht der fromme Internatsschüler vermutlich auch gar nicht so allein da.

Natürlich ist es wenig sinnvoll, über einen Mangel zu klagen, ohne auch einen Vorschlag zur Abhilfe anzubieten. Der Vorschlag in diesem Buch lautet: *Durch spirituelles Embodiment stellen wir den Kontakt zum Heiligen her, von dem wiederum Erbauung und Heilung zu uns kommen.*

Solch eine Aussage ist eine starke Behauptung und will eingehend begründet sein. Wir werden dies in aller Ruhe und mit viel Sorgfalt tun – versprochen!

Fragen wir zunächst: Woher kommt der Begriff »Embodiment«, und was hat man sich unter »spirituellem Embodiment« vorzustellen?

Embodiment

»Embodiment« bedeutet wörtlich übersetzt »Verkörperung«. Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch bezeichnet dieser Begriff den Einbezug des Körpers in wissenschaftliches Denken.¹ Eine zentrale Annahme der Embodiment-Ansätze ist die Wechselwirkung von körperlichem und psychischem Geschehen. Jeder Gedanke und jedes Gefühl haben eine sogenannte sensomotorische Komponente. Jede Einsicht, jedes Verstehen setzt voraus, dass der Inhalt dessen, was verstanden werden soll, körperlich nachvollzogen wurde. Diese Aussage ist äußerst folgenreich, denn sie zieht nach sich, dass dem Körper eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Informationen zukommt. Sogar ein so abstraktes Konzept wie der mathematische Begriff der Unendlichkeit hat einen sensomotorischen Anteil, wie Forscher haben zeigen können.

Embodiment-Ansätze betrachten den Menschen als Einheit von Körper und Geist.² Körperliches und Psychisches wirken permanent aufeinander ein und sind untrennbar miteinander verbunden. Unsere Handlungen, unser Urteilsvermögen, die Art und Weise, wie und was wir entscheiden, die Stimmungslage und die Gefühlsbewertung von Situationen – all dies ist aufs Engste an unsere sinnlich-motorischen Eindrücke gekoppelt.

Die ganzheitliche Sichtweise des Embodiment-Ansatzes ist in der Wissenschaft ziemlich neu und ungewohnt. Bisher dachte man immer, dass für das Verstehen allein der Verstand zuständig ist. Man sieht etwas ein, man macht sich etwas klar, man reflektiert und überdenkt etwas, und auf diese Art stellt sich die Erkenntnis ein. Diese Vorstellung stimmt nur bedingt, wenn man Embodiment-Ansätze betrachtet. Bevor der Verstand etwas entziffern kann, ist immer zuerst der Körper im Spiel. Er produziert ein körperliches Mini-Theater mit allen Sinnen,

und dieses sinnliche Schauspiel kann dann unser Verstand in Worte fassen und sprachlich zum Ausdruck bringen.

Auch in der westlichen Philosophie und in den westlichen Religionen hat der Körper lange Zeit eine dem Verstand untergeordnete Rolle gespielt. Man betrachtete den Verstand als Hauptzentrale, die dem Körper Befehle erteilt, die dieser dann ausführt. Dass Körper und Verstand in dauernder Wechselwirkung sind und sich gegenseitig beeinflussen, ist äußerst reich an Konsequenzen für spirituelles Erleben und Glaubenserfahrungen – wir werden davon noch viel sprechen.

Neben dem Körper und dem Verstand spielt nach ganzheitlicher Auffassung natürlich auch die Seele beziehungsweise Psyche eine Rolle. Deshalb möchte ich hier noch kurz etwas zu den beiden Begriffen »Seele« und »Psyche« sagen. Das Wort *psychē* hat im Altgriechischen die Bedeutung »Atem, Hauch, Seele«. Lange Zeit wurden »Psyche« und »Seele« synonym verwendet: Innenleben, Seelenleben, psychische Verfassung – all dies ist im Grunde eng miteinander verwoben. Eng gekoppelt an den Begriff der Seele ist aber auch die spirituelle Vorstellung einer unsterblichen Seele als Teil des Menschen, der nach dem Tode weiterlebt.

In diesem Buch verwenden wir den Begriff »Psyche« statt »Seele«, da sowohl Eva Maria Jäger als auch Maja Storch von der Psychologie herkommen und mit diesem Begriff präzise arbeiten können.

Mit dem Aufkommen der experimentellen Psychologie durch Wilhelm Wundt (1832–1920) versuchte die Psychologie, sich an den Universitäten als eigenständige akademische Disziplin zu etablieren. Die Begriffe »Seele« und »Psyche« verschwanden aus dem Sprachgebrauch. Man behandelte spezifische Störungsbilder und nicht die Psyche als innere Gesamtheit. In den letzten Jahren verschiebt sich jedoch besonders in der Psychotherapie diese Spaltung wieder hin zugunsten eines Einbezugs des Innenlebens in die Therapie oder Beratung. Das geschieht nicht zuletzt deswegen, weil man auch die seelisch-psychischen Vorgänge experimentell erfassen kann, was umso besser gelingt,

seit man komplexe Fragestellungen mithilfe rechnergestützter apparativer Versuchsanordnungen untersuchen kann. So werden zum Beispiel schnelle hochauflösende Kameras für Mikroanalysen der Augenbewegungen von Babys oder Infrarottechniken für Blickbewegungen an Bildschirmarbeitsplätzen eingesetzt. Und einige psychophysiologische beziehungsweise wahrnehmungspsychologische Forschungsaufgaben sind ohne moderne elektronische Techniken nicht lösbar.

Warum wir dieses Buch geschrieben haben

Für welche Art von Spiritualität gilt unser Ansatz?

Die Antwort hierauf ist eindeutig: »Für *jede* Art von Spiritualität.« Auch wenn wir selbst aus christlichen Kreisen kommen und entsprechende Fallbeispiele anführen, haben wir darauf geachtet, dass wir Geschichten von Menschen erzählen, die sich so oder so ähnlich auch in anderen Glaubensgemeinschaften ereignen könnten. Selbst religiös ungebundene Menschen können, sofern sie auf der ehrlichen Suche nach Spiritualität sind, mit Embodiment eine wirkmächtige Ressource anzapfen, die ihnen auf ihrem Weg eine echte Unterstützung sein kann.

Eine evangelische Pastorin gesteht zum Beispiel: »Ich habe seit vielen Jahren ein großes Problem mit meinem Glauben. Was habe ich schon nachgedacht, wie viele Bücher habe ich gelesen, und die Nächte, in denen ich mir den Kopf zerbrochen habe, mag ich gar nicht mehr zählen. Es gelingt mir einfach nicht zu glauben. Mittlerweile würde ich sagen, dass ich in einer handfesten Glaubenskrise stecke.« Die Pastorin versucht möglicherweise, sich mit dem falschen psychischen Funktionssystem ihres Glaubens zu versichern. Aus der Sicht des Embodiments wäre hierbei eine hilfreiche Unterstützung möglich. Die

Gewissheit, nach der sie sucht, wird nämlich nicht allein vom Verstand vermittelt. Verlässt man sich ausschließlich auf ihn, kann man schnell einmal im Nirgendwo landen, wo Fragen keinen Sinn ergeben und Antworten schal und unbefriedigend sind.

Ein katholischer Diakon hingegen erklärt: »Über meinen Glauben zu sprechen fällt mir ehrlich gesagt schwer. Das muss man erlebt haben, das lässt sich mit Worten nicht beschreiben. Für mich ist dieses Erleben etwas sehr Intimes. Ich kann das nicht zu Markte tragen.« Was dieser Diakon beschreibt, lässt sich ebenfalls gut mit der Idee des Embodiments vereinbaren. Im Unterschied zur evangelischen Pastorin hat er seine Glaubensgewissheit mit einem anderen psychischen Funktionssystem erfahren. Er hat dazu sein Selbst benutzt. Und das Selbst ist aufs Engste mit dem Körpergeschehen gekoppelt. Darüber werden wir im weiteren Verlauf des Buchs noch sprechen. Für den Moment genügt es nachzuvollziehen, dass der Körper offenbar eine Art sichere Basis bildet, mit der ein Mensch spirituelle Gewissheit erlangen kann. Man *fühlt* diese Gewissheit, man *denkt* sie nicht.

Wir haben dieses Buch geschrieben, weil wir der Ansicht sind, dass es höchste Zeit ist, die Kraft des Körpers in die spirituelle Praxis einzubinden. Wir tun dies aus verschiedenen Perspektiven und zeigen dadurch die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten von spirituellem Embodiment auf.

Stefan Klöckner kommt von der Kirchenmusik beziehungsweise der Theologie her. Er spürt den gesungenen Gebeten (vor allem den Gesängen des Gregorianischen Choral) nach, die – schon wenn man zuhört, mehr aber noch, wenn man selbst singt – unter die Haut gehen, ins Herz sinken und so eine intensive körperliche und psychische Wirkung entfalten. Aber noch mehr: Schon die Texte dieser Gesänge aus der Heiligen Schrift zeugen von einer engen Leib-Psyche-Verbindung im Sinne eines spirituellen Embodiments.

Die Psychologin und Körperforscherin Eva Maria Jäger beschreibt anhand eines Selbsttests, wie man die eigenen zentralen Bedürfnisse

herausfinden kann, und stellt dazu passgenau eine Reihe von Embodiment-Übungen vor, die sich auf Psalmen beziehen.

Maja Storch, Psychologin und Psychoanalytikerin, erörtert anhand von verschiedenen Fallbeispielen, wie in persönlichen Krisensituationen auf höchst individuelle Art und Weise der Kontakt mit dem Heiligen über Embodiment gelungen ist. Es wird deutlich, dass spirituelles Embodiment den Zugang zum inneren Frieden, zu Gelassenheit und manchmal sogar zu Hoffnung und Optimismus freilegen kann, auch wenn außen herum alles verloren scheint.

Es geht hier nicht um die Rezeptur eines einfachen Erfolgs, sondern um den Hinweis darauf, dass durch den Einbezug von Körper und Stimme eine physisch-psychische Balance wiederhergestellt wird, die ganz natürlich ist, weil jeder Mensch sie mit auf die Welt gebracht hat – als sein elementares Recht: Das Heilige wohnt schon lange in mir. Es hat sich mit all seinen Kräften schon längst mir zugewandt; ich muss es nur bemerken und die Verbindung aufnehmen.

Das Prinzip unserer Überlegungen lässt sich in einer ganz einfachen Regel zusammenfassen: Wer einen Körper hat und auf der Suche nach dem wahren Selbst und dem Heiligen ist, kann Embodiment praktizieren. Dies gilt übrigens auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen. Wer in der Lage ist, auch nur noch einen einzigen Muskel zu bewegen, kann diesen Muskel im Embodiment einsetzen. Eigentlich ganz einfach, oder nicht?

Das Selbst

Mit dieser Überlegung können wir uns der nächsten Frage zuwenden: Was ist denn das Selbst? Und was ist überhaupt das »wahre Selbst«? Wie wird man zu einem Menschen, der in sich ruht, der einfach ganz er selbst ist und dies auch ausstrahlt? Gibt es hilfreiche Maßnahmen, um

dieses hohe Ziel zu erreichen? Unsere Antwort lautet: Ja, diese Maßnahmen gibt es, und sie haben mit dem Körper und mit der Stimme zu tun. In der Psychologie lassen sich gute Modelle dafür finden, was in der menschlichen Psyche vor sich geht, wenn jemand Kontakt zum eigenen Selbst aufnimmt.

Hören wir dazu Regina, eine alleinerziehende Mutter mit drei halb erwachsenen Kindern: »Ich habe lange darüber nachgegrübelt, ob ich meinen sicheren Arbeitsplatz als Verwaltungsangestellte beim schulärztlichen Dienst verlassen soll, um Theaterpädagogik zu lernen. Aber das ist nicht so einfach zu entscheiden, denn ich bin einerseits auf ein regelmäßiges Einkommen angewiesen. Wegen der Kinder, der Vater zahlt nicht immer verlässlich. Andererseits habe ich jetzt so viele Jahre nicht das gemacht, was ich in meinem Leben eigentlich tun wollte und immer noch will. Ich habe bisher immer für andere gelebt. Wann ist die richtige Zeit für den Aufbruch und für den Mut zum Risiko?«

Regina ist ein grundsätzlich spiritueller Mensch, sie hat in ihrer Wohnung einen kleinen Hausaltar eingerichtet. Dort stehen immer frische Blumen, Bilder von lieben Menschen und eine Kerze. Oft sitzt sie davor und meditiert. Seit sie mit ihrer Entscheidung schwanger geht, bittet sie das Universum fast täglich um einen Fingerzeig für den richtigen Weg.

Eines Nachts träumte sie von einer Piratin, die über die Weltmeere segelte. »Und als ich aufgewacht bin, wusste ich, dass es Zeit für den Aufbruch war. Fragen Sie mich nicht, woher dieses Wissen kam. Es war ein ruhiges Gefühl, angekommen zu sein. Irgendwie klärte sich einfach alles, und ich weiß jetzt, dass ich Theaterpädagogin werde, auch wenn die finanzielle Seite dabei nicht die sicherste ist. Das Positive daran ist, dass ich mit meinem guten, ruhigen Gefühl auch in der Lage bin, Menschen gegenüber standzuhalten, die mich als verantwortungslos bezeichnen. Weil ich jetzt einfach ein ganz sicheres Gespür für meinen Weg habe und für meine Aufgabe in dieser Welt.«

Diese innere Sicherheit, von der Regina erzählt, die kommt aus dem Selbst. Sie kann nicht mit dem Verstand erworben werden, man braucht ein anderes psychisches Organ dafür. Mittlerweile kann man in der Psychologie die Funktionsweise dieses »Selbst-Organs« gut beschreiben und auch experimentell zuverlässig und seriös erforschen.

Das Selbst kann nicht nur bei Entscheidungen helfen. Es kann noch viel mehr, wie das folgende Beispiel Martins verdeutlicht.

»Ich komme ursprünglich aus einer Freikirche«, erzählt Martin. »Ich wuchs auf mit der Angst vor der Hölle, dem Teufel und der ewigen Verdammnis. Ich fühlte mich immer als Sünder, nie war ich gut genug. Diese dauernde Angst, das ist etwas Zermürbendes und Schreckliches. Manchmal half mir nur der Alkohol, diese permanente Drohung zu vergessen. Man kann sich das gar nicht vorstellen, wie tief mir das in den Knochen saß, das Versagen, die Selbstvorwürfe, die dauernde Unruhe, das Getriebensein.

Ich beschäftigte mich dann mit dem Katholizismus und entdeckte die Frohe Botschaft Christi für mich. Dass Jesus alle seine Schäflein liebt und dass auch ich angenommen werde, so, wie ich bin. Mit allen Fehlern und Unzulänglichkeiten. Diese Botschaft tat mir gut. Aber trotzdem hatte ich immer noch Probleme mit meinen Angstgefühlen, die waren nicht verschwunden.

In den Ferien fuhren wir dann einmal nach Rom, und ich wanderte durch die Stadt. An einer Piazza lag eine kleine Kirche, vor der ein alter Mönch mit weißem Bart, brauner Kutte und Sandalen an den nackten Füßen saß. Er saß in der Sonne und betrachtete die Vorbeigehenden. Unsere Blicke trafen sich. ›Vuole confessare?‹, fragte er mich. (›Wollen Sie beichten?‹)

Von seinem Blick und seiner körperlichen Präsenz strahlte so viel milde Güte aus, dass ich mich zutiefst angenommen fühlte. Ich ging mit ihm in das dunkle, kühle Innere der kleinen Kirche und beichtete ihm alles, dessen ich mich schämte. Und nach dieser Beichte hatte ich zum ersten Mal in meinem Leben das Gefühl, nach Hause gekommen