

Spiritualität, Seele und Aufstellungsarbeit

Lisa Böhm

Spiritualität ist ein Thema, bei dem zunächst der Eindruck entsteht, dass alle dasselbe meinen, wenn sie darüber sprechen. Näher betrachtet sorgen der Begriff und die Inhalte eher für Verwirrung, und nicht selten werden sie zum Zündstoff für Auseinandersetzungen. Das mag an einem unterschiedlichen grundsätzlichen Verständnis oder den verschiedenartigen Vorstellungen und deren praktischer Umsetzung liegen. Hinzu kommt, dass Spiritualität häufig zu angrenzenden Bereichen wie Religion oder Esoterik keine klare Kontur hat, was auch Auslöser für Missverständnisse sein kann. Werden spirituelle Wege miteinander verglichen, ist manchmal der missionarische Eifer nicht weit, die Bewertungen von richtig – falsch oder besser – schlechter ebenso. Ein Austausch über persönliche Erfahrungen oder über Bilder zum Thema macht deutlich, dass es sich bei Spiritualität um etwas sehr Persönliches, Individuelles und auch Intimes handelt.

Nicht erst als Organisatorin der Tagung 2013, aber dadurch besonders, bewegen mich folgende Fragen: Ist es möglich, Worte von allgemeiner Gültigkeit für eine Ebene zu finden, die sehr persönlich jenseits von Worten stattfindet? Können einfache, nicht simple, Worte beschreiben, was sehr komplex ist? Welche Abgrenzungen zu verwandten Bereichen dienen der Klärung?

In diesem Sinne möchte ich in diesem Artikel versuchen, mich dem Thema anzunähern, durch Strukturierung zur Klärung beizutragen und über eigene Erfahrungen und Bilder zu berichten.

Jeder ist spirituell – ohne Zweifel –, und jeder hat eine spirituelle Aufgabe. Aus ganzheitlicher Sicht würde man sagen, dass jeder einen spirituellen Teil hat, der zu ihm gehört, und dieser genauso bedeutsam ist wie die Fähigkeiten zu essen, zu trinken und zu kommunizieren. Gerald Hüther, der bekannte Neurobiologe, meint, dass Spiritualität eine der drei Ressourcen ist, die uns neben den Überzeugungen, etwas zu können und nicht allein zu sein, mit dem Vertrauen in ein Getragensein von etwas Größerem durch alle Situationen des Lebens führt.

Definition von Spiritualität

Beim diesjährigen Symposium in Seeon zum Thema: „Von der seelischen und geistigen Teilhabe in Gemeinschaften“ ist mir aufgefallen, dass sowohl in der Geschichte als auch in der Literatur – aus welchen Gründen auch immer – das Wort „Geist“ verwendet wird, wenn inhaltlich genauso gut „spirituell“ gesagt werden könnte.

Auch das wikipedia-Lexikon, in dem wir uns heutzutage bei Fragen gern als Erstes orientieren, verwendet dieses Wort

bei der wörtlichen Übersetzung von Spiritualität: Abgeleitet ist das Wort vom lateinischen spiritus „Geist, Hauch“ oder vom griechischen spiro „ich atme“ und bedeutet im weitesten Sinne Geistigkeit und kann Geistiges aller Art oder im engeren Sinn eine auf Geistliches in spezifisch religiösem Sinn ausgerichtete Haltung meinen. Im spezifisch religiösen Sinn steht dann auch immer die Vorstellung einer geistigen Verbindung zum Transzendenten, dem Jenseits und der Unendlichkeit.

Es wird also zwischen *Geistigkeit*, einer *geistigen Haltung* und einer *geistigen Verbindung und Geistlichkeit im religiösen Sinn* unterschieden. Dies ordnet und ist anregend für weitere Gedankengänge:

Spiritualität wird zunächst als Geist bzw. Geistigkeit benannt. Sie unterscheidet sich von der rein intellektuellen Ebene und meint die Fähigkeit, Personen, Situationen, Objekte in ihrer Bedeutung zu erfassen, Zusammenhänge zu sehen, zu erklären und zu verstehen und deren Wirkung selbst und unmittelbar zu erfahren. In der Beschäftigung mit Spiritualität wird bewusst, dass es Verbindungen zu Räumen gibt, die existieren, nicht fassbar, aber fühl-, spür- und erlebbar sind. Im Ringen um treffende Worte für diese Räume tauchen auch Begriffe wie Transzendenz, Jenseits und Unendlichkeit auf. Verdichtet sich die Geistigkeit, können sich daraus Haltungen entwickeln, die den Alltag und das praktische Tun verändern und in eine geistig geleitete Praxis münden. Die vertiefte oder geweitete Geistigkeit führt über das Vordergründige hinaus und lässt eine Wirklichkeit hinter den Erscheinungen zu. Wird dieses vertiefte Erfassen oder Erfasstwerden zugelassen und lässt sich das Individuum davon berühren, wird die Verbindung zu einer uns übersteigenden Größe bewusst oder zu einer gespürten Erfahrung. Diese Erfahrung wird auch als Eingebundensein in einen großen Zusammenhang beschrieben.

Im Kontakt mit anderen gestaltet sich die Vorstellung, dass jeder diesen göttlichen Kern oder die Verbundenheit zu diesen Räumen haben kann, neu oder anders: achtsamer, ehrfurchtsvoller, respektvoller, vorsichtiger, weicher, zarter und liebender.

Spiritualität und Religion

Ein bedeutsamer Punkt ist, Spiritualität getrennt von Religion zu sehen. Religion zeigt sich als eine das Göttliche unterschiedlich interpretierende Weltanschauung, während Spiritualität vor allem die individuelle Erfahrung betont, die unabhängig von jeglichen Vorgaben stattfinden kann. Bert Hellinger spricht in seinem Vortrag „Psychotherapie und Religion“ anlässlich der 1. Arbeitstagung zum Familien-

stellen 1997 von einer „natürlichen“ Spiritualität, die sich auf den Verzicht von Ich-Gelüsten, Leistungen und Riten bezieht. Er erwähnt dabei, dass diese Art von Spiritualität bei den Philosophen vor und mit Sokrates begonnen hat und bei den Psychologen Freud und Jung weitergeführt wurde. Ihm geht es dabei vor allem um das unbefangene Anschauen von dem, was ist. Spiritualität ist unabhängig von Gottesbildern und Erlösungsgedanken. Die Verbindung zu einer „natürlichen“ Spiritualität verändert die Haltung von Helfern, die damit in die Nähe von Seelsorgern kommen. Seelsorger waren ursprünglich Kirchendiener, einer religiösen Gemeinschaft zugehörig, heute kann das jeder ohne Kirchenzugehörigkeit, der sich für diese Art von Helfen bewusst entscheidet und sie übt. Während das psychotherapeutische Handwerk erlernt und gekonnt wird, findet die Seelsorge in einer mitfühlenden, sich einem größeren Raum öffnenden Weise statt, die das mit einbezieht, was zum Leben dazugehört (zum Beispiel Tod, Schuld, Göttlichkeit). Indem etwas angeschaut oder angesehen wird, gewinnt es *An-sehen*. Die damit verbundene Einsicht und Erfahrung geschieht im günstigen Fall ohne Furcht und ohne Absicht. Diese Überlegungen erinnern an die Beschreibung der phänomenologischen Haltung, die ja ein Grundprinzip der Aufstellungsarbeit ist. Häufig ist Spiritualität Teil oder gar Voraussetzung der Religion, und eine religiöse Gemeinschaft kann die Pflege der spirituellen Werte stärken.

Aber häufig ist Religion auch eine die individuell erfahrbare Spiritualität behindernde Ebene.

Nicht erst in letzter Zeit sind Religion und Kirche in unseren Breitengraden durch das Verhalten des „göttlichen Bodenpersonals“ in Verruf geraten.

Und viele, die im letzten Drittel des vorigen Jahrhunderts die Kirche kritisch betrachteten, sind aus der Kirche ausgetreten. Das Fehlende wurde unter anderem in Ideologien und Konsumverhalten sublimiert, und eine atheistische Grundstimmung drängte den Zugang zum Göttlichen in den Hintergrund. Insofern sind daraufhin die spirituellen Richtungen auf fruchtbaren Boden gefallen, und es ist einer der Gründe für die Ausbreitung der Spiritualität in ihren vielen Facetten. Die Angebote waren zunächst frei(er), ohne Macht und Kontrolle, Riten, Opfer-Sühne- oder Schuldgedanken, die in der Kirche ihren Platz und auch ihre (fatale) Wirkung hatten. Oft aber haben sich spirituelle Richtungen letztlich nicht anders gezeigt, denn Mensch bleibt Mensch, und so fielen gerade sogenannte Gurus oder spirituelle Botschafter ähnlichen Versuchungen anheim.

Spiritualität und Esoterik

Im allgemeinen Sprachgebrauch ist eine weitere Unterscheidung bzw. Abgrenzung bedeutsam, nämlich die zur Esoterik. Heute versteht man unter Esoterik ein breites Spektrum von spirituellen und auch okkulten Lehren und Praktiken, sie ist sozusagen ein Auffangnetz für alles, was nicht wissenschaftlich nachweisbar ist und über das Materielle hinausgeht. Im ursprünglichen Sinn war Esoterik eine bis in die Antike zurückgehende philosophische Geheimlehre, die nur einem

besonderen Personenkreis zugänglich war. Sie war ein innerer Erkenntnisweg, der Mystik ähnlich, und sie bezog sich auf ein höheres Wissen. Der Fokus lag dabei darauf, dass das Wissen in einem Lehrer-Schüler-Verhältnis vor allem kognitiv vermittelt wurde bzw. einer Einweihung bedurfte. Von dieser ursprünglichen Bedeutung ist heute nicht selten die Haltung der „Eingeweihten“ von „Ich weiß etwas, was du nicht weißt“ erhalten geblieben, die den Nährboden für eine gewisse Abwehr der „Nichtwissenden“ bildet. Im Unterschied dazu versteht man unter dem spirituellen Weg der Sinnsucher einen nach Ganzheitlichkeit oder Bewusstheit ausgerichteten Weg, durchaus von einem Lehrer inspiriert, vor allem aber individuell erfahren, sehr häufig in der Konzentration auf den gegenwärtigen Moment.

Hier nun einige Beispiele für den Zugang zu einer persönlichen Spiritualität, die so frei und unabhängig wie möglich ist:

Zugänge zur Spiritualität

Ein Zugang, der sich immer und spontan einstellen kann, ist die Erfahrung in der Natur, insbesondere wenn zum Beispiel ein *überwältigendes Naturerlebnis* angenehm, beglückend (Sonnenaufgang in den Bergen) und unangenehm (Vulkanausbruch) erlebt wird, zutiefst berührt und unser Kleinsein in der Größe von Naturschönheit oder Naturgewalt bewusst werden lässt.

Aber auch die *Übung oder Beschäftigung mit einer bestimmten Methode oder einer Disziplin* kann der Erlangung von bestimmten Haltungen wie zum Beispiel Präsenz und Gelassenheit dienen. Eine geistige und energetische Offenheit oder Durchlässigkeit wird durch bestimmte Richtungen von Yoga, Tanz, Musik, Bewegung und die Künste erlangt. Beschäftigt man sich mit der energetischen Wahrnehmung von Personen, Gegenständen oder Räumen, entsteht fast automatisch eine Haltung von Vorsicht, Ehrfurcht und Demut vor dem, was ist. Gerade in den letzten Jahren ist geradezu sensationell, dass sich bestimmte Wissenschaftszweige in ihrer geistig-intellektuellen Auseinandersetzung immer mehr dem Punkt angenähert haben, an dem Geist im Sinne von Spiritualität und Materie als Einheit anerkannt und geachtet wird.

Vielen spirituellen Richtungen, aber auch den Religionen ist die *meditative Versenkung* gemeinsam. Sie ermöglicht das Freimachen oder das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes oder auch den Raum hinter den Gedanken zu entdecken. Dieser Raum wird als Raum der Leere oder auch der Fülle erfahren, in dem die Aufhebung von Wollen und Ansprüchen, Subjekt-Objekt-Beziehungen und des Vergangenen und Zukünftigen stattfindet, Geheimnisvolles ein Geheimnis bleiben darf. Sie ist sozusagen auch die Eintrittspforte in den Raum, in dem die Verbundenheit oder das Eingebundensein in den ganz großen Zusammenhang gespürt werden kann.

Eine *Begleiterscheinung* dieser Praxis ist die *Achtsamkeit für sich selbst und andere*. Das Hier und Jetzt wird bewusst, Wachheit, Präsenz, eine behutsame Zartheit oder Zärtlichkeit entwickeln sich in Bezug auf alles, was ist. Es ergibt sich

häufig der Wunsch, auch ohne Worte zu sein. Diese Ebene ist die, die auch der Seele guttut und in der ihren Bewegungen nachgespürt werden kann.

Zeitlich und räumlich abgegrenzt, immer wiederkehrend beachtet oder geübt, wird der Aufenthalt in diesen Räumen schneller erreichbar und der Einfluss auf den Alltag selbstverständlicher.

Spiritualität kann also erfahren und gespürt werden, und die Raumorientierung taucht auch in einem Bild aus meiner Meditationspraxis auf:

Der Mensch steht in der Mitte eines Raums, der in alle Richtungen – nach unten, zur Seite, nach hinten, nach vorne und nach oben – ausgeleuchtet werden kann.

Er steht in seiner Mitte und nimmt wahr, dass er
– im Hier und Jetzt verankert ist, den Boden unter den Füßen spürend,
– verbunden mit sich selbst, mit dem, was ihn ausmacht und ihn hat so werden lassen, wie er ist und was er kann,
– verbunden mit dem, was ihn umgibt und zu dem er bezogen ist, aus der Vergangenheit in die Zukunft hinein, im Austausch von Geben und Nehmen,
– geöffnet für das, was über seine materielle und vitale Seite hinausgeht und verbunden ist mit dem, was größer ist.

Wird dieser Raum in der Vorstellung ausgedehnt über die engen, noch konkreten Begrenzungen in das Unendliche hinein, könnten diese Räume folgendermaßen beschrieben werden:

Der Mensch steht in seiner Mitte verbunden
– mit dem Raum, der sich zum *innersten Punkt von Mutter Erde* hin ausdehnt, spürbar als seine tiefste Verwurzelung und Heimat
– mit dem Raum, der in die *intimste Begegnung mit sich selbst* hineinführt, seinem vertrauten und geheimnisvollen Innenleben, in Kontakt mit seiner Bestimmung, seiner Würde und Authentizität
– mit dem Raum, in dem Begegnung mit *den anderen und dem anderen* stattfindet, berührt von Energien und Schwingungen, nah und distanziert, frei und verbunden zugleich
– mit dem Raum *jenseits des Geistes und des Wortes*, eingebunden in das große Ganze oder eins mit dem großen Zusammenhang.

Diese geweitete geistige Offenheit und die Wahrnehmung in ein ausgedehntes Unendliches hinein ermöglichen es, sich frei von Verpflichtungen, Abhängigkeiten und Emotionen zu fühlen, aufzufangen und geführt zu sein. Das ist angenehm und beruhigend angesichts der persönlichen Geschichte oder des persönlichen Schicksals. Es entsteht die große Sehnsucht danach, sich aus einem Dilemma herauszubewegen und sich aus angstauslösenden und bedrohlichen Situationen und einer Komplexität dorthin zu entfliehen, wo alles gut, tröstlich, gottgewollt, karmisch

oder watteweich ist. So betrachtet würde der spirituelle Weg, losgelöst vom Irdischen, in eine abgetrennte Ebene oder Isolation führen.

So heißt Spiritualität auch, sich wiederum aus dem Verbundensein mit dem großen Ganzen heraus weiterzubewegen, sich des großen Ganzen bewusst auf einen individuellen Weg zu machen und wieder zurückzubinden, zu sich selbst zu stehen, sich selbst zu vertrauen und sich der dunklen Nacht der Seele und einer komplexen, manchmal auch harten Welt von Bedingtheit zu stellen.

Spiritualität und Seele

Die sich daraus ergebende nächste Überlegung ist: Wie gestaltet sich die Beziehung zwischen Seele und Geist im Sinne von Spiritualität?

In den Aufstellungen wird sichtbar, dass die Grenzen zwischen beiden Prinzipien fließend sind und oft nicht deutlich erkennbar ist, auf welcher Ebene die Betrachtung abläuft. Dennoch gibt es Beobachtungen:

Das beiden Gemeinsame ist, dass sie wahrnehmbar, spür- und fühlbar sind, dass Worte dafür zu finden eine Schwierigkeit darstellt. Die Zugänge innerhalb von Aufstellungen sind die Stille, die Ruhe, die Momente des unmittelbaren Gewahrseins, das Hier und Jetzt.

Der Raum der Seele beinhaltet die Geschichte, die Traumata, die Einstellungen, Haltungen der Person in Beziehung zu sich selbst, seiner Familie und den anderen Gruppen, denen sie angehört. Die Gefühle führen wie Pfade zum Seelenraum, sie sind der fühl- und spürbare Teil, der den Zugang ermöglicht, unterstützt oder behindert.

Der Raum der Spiritualität ist der Raum der geistigen Offenheit ins Unendliche hinein, in dem Bewusstheit oder Bewusstwerdung, der Kontakt zum Göttlichen stattfinden kann. Gedanken und Worte führen zu diesem Raum hin, der sich hinter den Gedanken und jenseits von Worten ausdehnt. Für die Erklärung des Zusammenspiels von beiden Prinzipien möchte ich gern zwei Personen zitieren:

Thomas Mann schreibt in seinem Roman „Joseph und seine Brüder“ von der „naturverflochtenen Seele“ und dem „außerweltlichen Geist“. „Das Geheimnis aber und die stille Hoffnung Gottes liegt vielleicht in ihrer Vereinigung ... in dem echten Eingehen des Geistes in der Welt der Seele, in der wechselseitigen Durchdringung der beiden Prinzipien und der Heilung des einen durch das andere ...

Und wie kann es wirken, wenn die beiden Prinzipien sich gegenseitig durchdringen?

Wirkt die Seele in das Spirituelle hinein, gibt sie dem Spirituellen individuelle Kontur und Inhalt. Wirkt die Spiritualität in die Seelenebene, erscheint sie wie ein Scheinwerfer, der in die dunkle Nacht der Seele hineinleuchtet und ihr aus dem Dumpfen, Unveränderbaren, Deprimierten heraushilft. Auf der Suche nach weiteren Erklärungen zu dieser Frage erreichte mich der freundliche Hinweis von einem Kollegen auf den Existenzanalytiker Alfred Längle, einen Schüler Viktor Frankls, zum rechten Zeitpunkt. Er war der verantwortliche Organisator für eine Tagung 2011 zum Thema

„Spiritualität und Intimität“ und hat sich dazu in mehreren Artikeln intensiv auseinandergesetzt. Vieles, was dort gesagt wird, erscheint mir sehr stimmig und übertragbar auf unsere Arbeit bzw. eine gute Ergänzung zu sein, vor allem habe ich dort klärende Worte zum Zusammenhang von Seele und Spiritualität gefunden. Seine Gedankengänge darüber, wie sich die Antworten auf die Grundfragen des Lebens und die Grundgefühle verändern, wenn der spirituelle Raum hinzugenommen wird, lauten sinngemäß:

Durchdringt das spirituelle Prinzip die Seelenlandschaft, kann Grundangst in eine Gelassenheit hineinwachsen, Selbstentfremdung in eine gespürte Intimität oder Selbstliebe. Die unendliche Sehnsucht nach Nähe kann sich in ein gelebtes Miteinander wandeln. Beziehungen gestalten sich von Gedanken um Bilanzen, Aufrechnungen, Gerechtigkeiten zu einer bedingungslosen Liebe. Das Vergangene kann losgelöst von Anhaftung, gewissenhafter Treue und Abhängigkeit integriert, den Blick in die Zukunft auf Neues, Individuelles richten. Ein Ankommen im gegenwärtigen Augenblick wäre die Folge. Und schließlich könnte aus der Verzweigung am Leben eine Hoffnung, ein Vertrauen und ein Gefühl von Grundgeborgenheit entstehen.

Spiritualität und Aufstellungsarbeit

Und wie gestaltet sich die Beziehung von Spiritualität und Aufstellungsarbeit?

Bert Hellinger teilt die Aufstellungsarbeit in drei Stufen ein: von den Ordnungen der Liebe, über die Bewegungen der Seele zum Gehen mit dem Geist.

Wird die phänomenologische Haltung in den Aufstellungen gepflegt, erscheint sie mir wie eine spirituelle Praxis in bestimmten Haltungen. Präsenz, Nichtwollen und achtsamer Umgang mit den Schritten, die möglich oder nicht möglich sind, führen in Freiheit, Stille, Ruhe und immer wieder dorthin, wo die Liebe (wieder) fließen kann.

Dabei ist die Gratwanderung zwischen einer impulsgebenden Aufstellungsarbeit, die erinnern und weitergehen hilft, und einer seelsorgerischen Tätigkeit sehr subtil.

Wird der Beachtung der Grunddynamiken von Ordnung, Zugehörigkeit und Ausgleich der geweitete Raum hinzugefügt, kann die „Arbeit“ im systemischen Feld als Meditation erlebt werden, in dem ausgehend von einer realen Krisensituation über die Betrachtung von Fakten auf einer Metaebene Lösungs-, Wandlungs-, Friedens- oder Heilarbeit geschieht. Dies ist praktizierte Spiritualität oder wie Harald Homberger formuliert: „Meditation mit therapeutischen Nebenwirkungen“. Viele Aufsteller arbeiten in diesem Sinne, ohne dies ausdrücklich so zu benennen, andere geben diesem Vorgehen den Namen spirituelle Begleitung oder Therapie.

Einige Kolleginnen und Kollegen sind zusätzlich mit der spirituellen Ebene in einer von der beruflichen Tätigkeit unabhängigen Weise beschäftigt. Sie geben sich Raum und Zeit, um Haltungen zu „trainieren“, sich der Bewusstwerdung zu widmen, energetische Wahrnehmungen zu

schulen, sich im unendlichen Raum des Unfassbaren, nicht Greifbaren aufzuhalten und zu forschen, was passiert, wenn man sich ihm aussetzt. Dies bleibt vermutlich für die Ausübung des Berufs nicht folgenlos. Auch wenn deutlich ist, dass das Vorgehen und die Wirkung der Aufstellung mit dem Aufsteller, seiner Absicht und Nicht-Absicht, dem bereitgestellten Feld und natürlich dem Klienten gekoppelt sind, stellt sich immer wieder neu die Frage, in welcher Weise dies geschieht.

Und eine weitere Frage ist, welche Wirkung es auf die Aufstellergemeinschaft hat, wenn sie sich ausdrücklich dieser Ebene bewusst und der Umgang miteinander davon beeinflusst ist.

Verbunden mit dem Raum der Unendlichkeit, bleibt sicher noch viel zu entdecken, in welcher Form das eine das andere durchdringt, befruchtet oder beeinflusst, in Bewegung hält oder bringt.

Schluss

Spiritualität, Seele und Aufstellungsarbeit gehören zusammen, sind verbunden, und gleichzeitig hat jedes Prinzip seine eigene Kontur und kann individuell gestaltet werden. Aus diesem Grund erwarte ich mit großem Interesse die Taugung, die diese meine Überlegungen bestätigen, befruchten, ergänzen oder verwandeln wird.

Gelebte Spiritualität in oder mit der Aufstellungsarbeit und in die Alltagsthemen hinein wird die Teilnehmer drei Tage lang beschäftigen. Wir werden uns austauschen, begegnen, aneinander lernen und bereichern. Mögen ein gemeinsames achtsames Miteinander, (bewusstseins-)erweiternde Erfahrungen, Experimente, Erkenntnisse, das Ringen um Klarheit, die Bewegung des Geistes, des Körpers und der Seele Spiritualität spür- und erlebbar werden lassen.



Lisa Böhm, Pädagogin, Heilpraktikerin, Praxis für systemische Lösungen und systemische Astrologie in München, Regionalsprecherin der DGfS-Regionalgruppe Bayern-Süd.

www.lisa-boehm.de

Begleitende Literatur und Inspiration

Bert Hellinger: Psychotherapie und Religion – Vortrag anlässlich der Arbeitstagung: Praxis des Familienstellens 1997

Gerald Hüther: Stärkung von Selbstheilungskräften aus neurobiologischer Sicht (Vortrag 2011)

Alfried Längle: Spiritualität in der Psychotherapie (2011)

Alfried Längle: Geist und Existenz – Zur inhärenten Spiritualität der Existenzanalyse (2011)

Diese und andere Artikel auf www.alfried-laengle.de als pdf

Eckhart Tolle: Jetzt

Symposium Juli 2012: Von der seelischen und geistigen Teilhabe in Gemeinschaften