katharina *life*
09-22

katharinawerk
ökumenische gemeinschaft
mit interreligiöser ausrichtung

Balance finden mit Leib und Seele

Foto: Pixabay

Editorial von Sibylle Ratsch

Unsere krisengeschüttelte Welt fordert uns zu einem permanenten Balance-Akt heraus. Wie schaffen wir das? Im Leitartikel gehe ich auf Ressourcen-Suche und behaupte: in Leib und Seele warten reich gefüllte Kammern auf uns. Die Schlüssel dafür sollten wir allerdings nicht nur kennen, sondern auch ergreifen und nutzen. Helena Pastor beschreibt, wie sie das Balancieren über einen schlichten Weg der Körperachtsamkeit übt: **“Kleinste Bewegungen bringen mich in Fluss“**. Achim Ruhnau hat für sich das Schwitzhütten-Ritual entdeckt. **"Die Balance aktiv halten"** wird dort zur Herausforderung. Gross ist in unserer Zeit die Sehnsucht nach einer nährenden spirituellen Quelle. Marion Leiber hat auf dem Weg des **„Embodiment“** erfahren, wie sie darin Menschen durch die achtsame Wahrnehmung für ihren Körper begleiten kann. Spirituelle Sehnsucht und Spuren der Antwort haben sich auch in einem Lied von Gregor Linssen niedergeschlagen. Norbert Lepping stellt dazu in **„Lehre mich das Tanzen auf dem Seil“** vier Geschichten und ein Video vor.

Die aktuellen Krisen und das nah gerückte Kriegsgeschehen lösen viele akute Traumata aus. Aber auch so manches alte Trauma wird reaktiviert, das längst vergessen schien. Warum es sich lohnt, dafür wach zu sein und sich der damit verbundenen Mühsal zu stellen, beschreibt Annagret Kuwertz: **„Posttraumatisches Wachstum – ein Balanceakt."** Und Renate Put fragt **„Was wäre, wenn…?"** Sie geht vor allem der Frage nach, was uns selbst in unserer aktuellen Zeit nährt und wie wir andere nähren können. Mit **„Ich habe meine Insel gefunden"** nimmt Sylvia Laumen ein Zitat von Silja Walter auf, um zu erzählen, was sie mit Exerzitien auf einer Insel in der Nordsee verbindet.

Solche Exerzitien gehören zur Vielzahl sehr unterschiedlicher Angebote des Katharina-Werkes, zu denen wir Menschen einladen. Es sind Räume zum Balance-Finden mit Leib und Seele, zum Teilhaben und Mitwirken an lebendiger Spiritualität. Eine Auswahl haben wir im angefügten Veranstaltungskalender zusammengestellt. Weiteres findet sich auf unserer Homepage. Ihre und Eure Spenden erbitten wir dieses Mal für eben solche Angebote. Viele sind für die Teilnehmenden kostenfrei. Dort, wo wir einen Kostenbeitrag erheben, sorgen wir mit einem Solidaritätsfonds dafür, dass sich niemand aus Kostengründen ausgeschlossen fühlen muss. Für Ihr und Euer Mittragen unserer Angebote und die Stärkung unseres Solidaritätsfonds sind wir sehr dankbar.

Unsere Spendenkonten:

Für Spenden in Euro:

Katharina-Werk Deutschland e.V.

Bank für Sozialwirtschaft
Konto: 170 8503
IBAN: DE56 6602 0500 0001 7085 03
BIC: BFSWDE33KRL

Für Spenden in CHF:

Katharina-Werk Basel

Postfinance
Konto: 40-714142-2
IBAN: CH93 0900 0000 4071 4142 2
BIC: POFICHBEXXX

Balance finden mit Leib und Seele

Foto: Pixabay

Nach der Sommerferienzeit hat der Alltag wieder seine gewohnte Taktzahl aufgenommen. Für manche hat sich diese sogar drastisch erhöht, nicht nur äusserlich, sondern auch innerlich. Immer beunruhigender werden die Neuigkeiten aus aller Welt. Öfter höre ich Menschen sagen: „Nachrichten? Das mute ich mir bestenfalls noch einmal am Tag zu! Meine eigenen Alltagsherausforderungen sind schon gewaltig genug."

Fachkräftemangel, Materialengpässe und hohe Krankenstände verursachen in vielen Berufsfeldern **enorme Zusatzbelastungen**. Hinzu kommt die Sorge um das Geld, um Kinder und Angehörige. Pandemie, Klimakrise, wirtschaftliche Einbrüche: auch wenn wir von Krieg, Hunger und Vertreibung bislang verschont geblieben sind, leben wir in zunehmenden Ungewissheiten. Ob mit oder ohne Familie, ob berufstätig oder im Ruhestand, es trifft uns alle: Preise steigen, Anforderungen wachsen und die Unsicherheit und Sorge um unsere Zukunft. Unsere Welt ist aus den Fugen geraten und damit häufig auch wir selbst.

Balance finden ist unsere Herausforderung. Die Fähigkeit dazu ist von Grund auf in uns angelegt. Denken wir nur daran, welchen Balanceakt wir mit unserer Fortbewegung auf zwei Beinen vollbringen: eine permanente Gewichtsverlagerung. Sie klappt fast immer problemlos.

Auch was die Balance von Wachen und Schlafen, Einatmen und Ausatmen, von Bewegung und Ruhe betrifft, haben sich in uns Rhythmen eingespielt. Derzeit geraten sie allerdings schnell mal aus dem Takt. Leib und Seele schicken uns Signale. Diese gilt es zu erkennen und ernst zu nehmen, damit wir nicht in die Gefahr einer dauerhaften Dysbalance geraten. Die Verführung ist gross, einfach im Hamsterrad weiterzulaufen. Nicht nur die Vielzahl äusserer Aufgaben, auch unser grenzenloses mediales Angebot kann schnell zur gefährlichen Ablenkung werden. Vor Jahrzehnten habe ich einmal auf dem Cover eines frommen Büchleins gelesen:

„Verschenke an allen Tagen eine stille Stunde an dich.
Die allem Besinnen entsagen, verlieren sich.“

Schon damals fand ich diesen etwas ungewöhnlichen Reim bedenkenswert. Heute nutze ich lieber das Wort „Spüren“ statt „Besinnen“. Denn wenn wir angesichts all der oben genannten Herausforderungen nur unseren Kopf bemühen, werden wir vielleicht endgültig verrückt. Es geht um unsere Sinne und die Beheimatung in einen Raum, in dem wir uns aufgehoben wissen dürfen, egal was kommt. Unser Leib öffnet uns dazu die Tür, unabhängig davon, wie alt oder jung wir sind. Allein das achtsame Atmen kann uns nachhause holen und dabei helfen, uns der tiefen Weisheit unseres Körpers anzuvertrauen. Es muss nicht gleich eine Stunde sein, aber viele kurze Momente am Tag summieren sich zu einem kraftvollen Schatz.

Schlussendlich geht es um das Üben, um ein Hineinwachsen in unser **„Ganz-Da-Sein-Können“**. Um in diesen Modus zu finden und ihn in herausfordernden Momenten schneller zu erinnern, helfen uns hie und da bewusste Oasenzeiten: Meditation, Exerzitien, ein Wüstentag, eine Zeit der Stille und des Hinhörens, eine Zeit ganz für mich und doch verbunden mit allem, was mich umgibt, herausfordert und immer auch trägt. Das alles vielleicht auch unterstützt vom tragenden Rahmen einer Gruppe. Singen. Beten. Feiern. Das Wichtigste, empfinde ich, ist unser Körper, verbunden mit Wegen der Spiritualität, die uns helfen, diesen wunderbaren Resonanzraum unserer Präsenz in der göttlichen Präsenz wach zu halten. Die Kirchenlehrerin Theresa von Avila gab dazu bereits vor 500 Jahren einen einfachen Rat:

„Tu deinem Leib Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“.

Sibylle Ratsch, ktw

Kleinste Bewegungen bringen mich in Fluss

Foto: Pexels – Mikhail Nilov

Seit vielen Jahren bin ich auf Entdeckungsreise mit meinem Körper. Nie hätte ich gedacht, dass er mich zu einer völlig neuen Lebensqualität führen würde. Nicht Fitness-Steigerung, sondern Langsamkeit, feinste Bewegungen und tägliche Übung sind dabei der Schlüssel.

Bei den sanften Übungen (vgl. Ablaufbeispiel unten) achte ich darauf, ob aus meinem Körper Impulse zu eigenen Bewegungen kommen. Manchmal spüre ich das Bedürfnis, mich zu strecken oder ich will mich ganz klein machen, mich umarmen. Einzelne Muskeln wollen sich auf einmal bewegen oder sich für eine kurze Zeit kräftig anspannen, um dann wieder loszulassen. Die inneren Impulse haben stets Priorität, denn durch sie kommuniziert mein Leib mit mir. Es geht nicht darum, ein Übungspensum zu absolvieren oder Leistung zu erbringen. Die Achtsamkeitsübungen können mir stattdessen erlauben, mit meinem Körper ins Gespräch zu kommen. Er meldet, was er braucht und ich gebe diesen Signalen nach.

Die kleinen Übungen stammen aus verschiedenen Methoden: Eutonie, Achtsamkeitstraining, progressive Muskelentspannung und vor allem aus dem traumasensiblen Yoga. Sie schenken dem Körper Aufmerksamkeit und sind ein Element der Selbstfürsorge. Indem wir uns vom Boden getragen wissen, können sie auch Vertrauen schenken. Die kleinen Pendelbewegungen balancieren uns aus, sie bringen uns in Fluss. Dabei spüren wir vielleicht die Verbindung von Körper, Atem und Seele und fühlen uns ganz. Das Spüren des Körpers geschieht immer im Hier und Jetzt, d.h. wir sind dabei präsent.

Mir half und hilft dieser Weg, mich mit meinem Leib zu versöhnen. Er ist mir zu meinem wichtigsten Verbündeten im Leben geworden. Unser Körper hat eine Weisheit, die mit dem Verstand nicht zugänglich ist.

Wenn ich ihm zuhöre, gibt er mir wertvolle Hinweise, auch für meinen spirituellen Weg. Wenn ich den Boden erfahre, Vertrauen spüre, wahrnehme, wie ich präsent bin, trete ich in Resonanz mit dem Göttlichen in mir und in allem.

Und manchmal öffnet sich so ein Zugang zu meinem hörenden Herzen. Impulse aus der Quelle steigen auf und Mut, sie wahr- und ernst zu nehmen.

Ohne die Körper-Achtsamkeitsübungen könnte ich persönlich nicht mehr leben. Über meinen Körper spüre ich immer wieder zurück zu meiner Verwurzelung, meiner Anbindung zum Göttlichen und meiner Verbundenheit zu anderen Menschen und zur Welt. Diese Erfahrung schafft in mir Ur-Vertrauen und Zuversicht für die Zukunft, das größte Geschenk, das ich vom Leben erhalten habe.

Helena Pastor, ktw

Ein Beispiel: *Ich liege auf dem Rücken und versuche die Auflageflächen meines Körpers zu spüren. Wie fühlt sich heute der Kontakt zum Boden an? Ich stelle meine Beine auf und fange an, langsam mit den Knien nach links und nach rechts zu pendeln. Was spüre ich dabei in meinem unteren Rücken? Ich lasse die Pendelbewegung langsam zur Ruhe kommen und horche erneut in meinen Leib hinein. Was macht mein Atem? Ich nehme ihn wahr, ohne ihn steuern zu wollen. Lasse mir Zeit dabei. Kann ich meinen Atem im Körper spüren, im Bauch, wie er sich hebt und senkt, oder eher im Brustkorb? Dann umfasse ich meine Knie mit beiden Händen und führe sie zur Brust. Mein Körper ist in der Haltung wie ein Päckchen, ganz in sich geschlossen. Fühlt sich jetzt mein Atem anders an? Ich strecke jetzt meine Arme aus – die Knie immer noch umfasst – und nehme den Raum wahr, der dadurch in Bauch und Brust entsteht. Dann führe die Knie wieder zurück zur Brust. Diese Bewegung der Knie zur mir und von mir weg ist wie eine Wiege und jedes Mal massiert der Boden meinen unteren Rücken. Will sich mein Atem vielleicht dem Rhythmus der Bewegung anpassen?*

Die Balance aktiv halten

Enorme Hitze in völliger Dunkelheit. Ich sitze eng zusammen mit anderen Teilnehmern auf der Erde im Kreis. Wir sind leicht bekleidet, in der Mitte der kleinen Kuppel, unter der wir sitzen, liegen glühend heiße Steine, die draußen in einem großen Feuer erhitzt wurden. Der Leiter des Rituals gießt regelmäßig Wasser darauf und steigert die Hitze und Energie damit zusätzlich. Dazu Gesänge und Gebete in der Sprache der Lakota. Regelmäßig besuche ich indianische Schwitzhütten, die ganz in der Tradition der Lakota-Indianer gestaltet sind.

Diese Tradition wurde vor allem durch den Lakota Häuptling Archie Fire Lame Deer in den 80er und 90er Jahren des letzten Jahrhunderts nach Europa gebracht. Einige seiner damaligen Schüler und Weggefährten lehren diese Tradition bis heute weiter und pflegen häufig auch lebendige Kontakte zu den in Amerika lebenden Lakota Familien.

Die Intensität des Rituals, seine Naturverbundenheit und archaische Färbung bieten einen Erfahrungsraum, der sich unmittelbar über die Sinne öffnet: Hitze, Feuer, Wasser, auf der Erde sitzen, Dunkelheit, Enge, Schwitzen… Es gilt einerseits, loszulassen und in die Intensität des Rituals einzutauchen, andererseits braucht es volle Aufmerksamkeit und Entschiedenheit, die tatsächlichen körperlichen Grenzen wahrzunehmen, Emotionen wahrzunehmen und zu achten, die Balance aktiv zu halten.

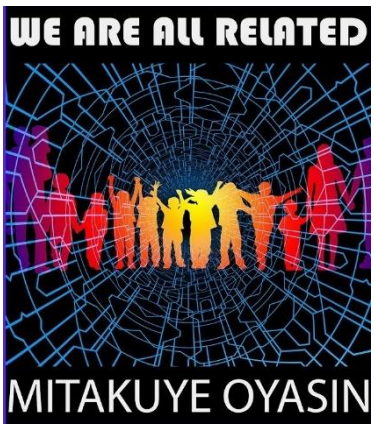
Die Aufgabe besteht dabei auch darin, mich vom archaisch-exotischen Erleben nicht einnehmen zu lassen, sondern darüber hinaus, oder vielleicht eher, darunter hinab zu gehen. Die Schwitzhütte ist eine Einladung zur Reinigung und zum Gebet. Sie wird immer als Gruppe gemeinsam begangen, begleitet von einem Leitenden in der Hütte und einem Feuerwächter außerhalb. Als weitere „Gruppe“ sind unsere Vorfahren, Freunde, Vertraute und Kinder im Bewusstsein präsent, werden innerlich mitgetragen, in ihrem Dasein auch benannt.

Dem Ritual nach ist es eine Rückkehr in den Bauch der „Mutter Erde“, um von dort aus wieder neu geboren zu werden. Was bringe ich mit in diesen Raum? Welche Neugeburt lasse ich zu, welche Schöpfung kann sich in mir neu erschaffen und lebendig werden? Hier passiert mitunter das Überraschende. Ich komme mit meinen Wünschen und Sehnsüchten in Kontakt, spüre meine Kraft oder Erschöpfung. Manchmal zeigen sich Verbundenheit, Glück oder Ängste in großer Deutlichkeit. Manchmal fließen Tränen. Manchmal muss ich die Hütte frühzeitig verlassen, um mich körperlich oder psychisch nicht zu überfordern.

Der Weg hinaus geht durch einen engen Durchgang. Draußen Frische, neue Luft zum Atmen, Trinken, Ausruhen, dann die Lebendigkeit und Erdverbundenheit spüren.

Mose erkannte vor dem brennenden Dornbusch, dass er auf heiligem Boden steht und zog sogleich seine Schuhe aus. Ohne mich mit Mose gleichsetzen zu wollen, spüre ich in und um die Schwitzhütte dennoch, dass auch ich auf heiligem Boden stehe. Wenn nun dieser Boden heilig ist, welcher wäre es dann nicht?

Wenn ich mir in der Schwitzhütte die mütterliche Kraft der Erde und die Verbindung mit dem Göttlichen bewusst mache und mich von ihnen inspirieren lasse, wie gehe ich dann meinen weiteren Weg in der Welt?



In der Sprache der Lakota gibt es den Ausdruck „Mitakuye Oyasin“, was so viel heißt wie „alle meine Verwandten“. Gemeint sind wir alle, zusammen mit aller Lebendigkeit und Schöpfung. Mit diesem Begriff betrete und verlasse ich die Schwitzhütte. Mit diesem Begriff verdeutliche ich mir auch die Verbindung in meinen Alltag hinein: dieser Boden ist heilig, wir sind alle verbunden. „Mitakuye» Oyasin“!

Achim Ruhnau, ktw

Embodiment - Der Körper als Schlüssel zu spirituellen Erfahrungen

Viele gläubige Menschen finden Trost in schwierigen Zeiten in der Bibel, z.B. im Psalm 23. Die Hirnforschung hat gezeigt, dass gelebte Spiritualität positiv auf das Nervensystem und die Fähigkeit zur Stressregulierung wirkt. Aber wie ist es umgekehrt: Können Körpererfahrungen spirituelle Erlebnisse fördern? Als Psychotherapeutin treibt mich diese Frage schon lange um, begegnen mir doch viele Menschen, die sich damit schwertun, in ihrer seelischen Krise einen Zugang zum Glauben zu finden. In diesem Zusammenhang finde ich den Ansatz des sog. „Embodiment“ sehr spannend.

Auf berührende Weise durfte ich in meiner Arbeit erleben, wie sich über den Körper eine Tür zu spirituellen Tiefenerfahrungen öffnet, so z.B. bei Karl*, einem 68- jähriger Mann, der wegen Depressionen in meine Praxis kam. Karl spricht in einer Sitzung davon, wie sehr er sich durch die gegenwärtigen politischen Krisen aufgewühlt und haltlos fühlt. Schon lange bemühe er sich um eine spirituelle Beheimatung, bisher leider ohne Erfolg. In der Kindheit habe habe er eine strenge religiöse Erziehung erlebt. Auch der Pfarrer in der Schule habe mit der Hölle gedroht.

Aufgrund dieser negativen Erfahrungen hege er tiefes Misstrauen gegenüber kirchlichen Lehren und Autoritäten. Während er das erzählt, kommt er in Kontakt mit einer tiefen Traurigkeit, der er körperlich Ausdruck verleihen kann.

Nach einiger Zeit des Weinens nimmt Karl sein Herz wahr und spürt, wie es sich immer mehr öffnet. Karl spürt eine strömende Wärme, die seinen ganzen Körper mit lebendiger Energie erfüllt. In vollen Zügen kann er dieses Strömen in seinem Körper genießen.

Es braucht einige Zeit, bis er Worte findet: „Ich bin in Kontakt mit dem Lebensstrom selbst, der alles Leben miteinander verbindet.“ Auch ich spüre die Präsenz des Heiligen in diesem Moment. Es bilden sich in mir die Worte: „Das Leben feiert sich selbst in uns und allem Lebendigen“.

Foto: Pixabay

Nach einiger Zeit der gesammelten Präsenz kommen Karl erneut Tränen. Karl spürt in seinem Körper ein Zittern und Beben und es bricht aus ihm ein tiefes Schluchzen hervor, das sich langsam zu einem sehnsuchtsvollen Wunsch formt: „Ich würde so gerne immer diese innere Verbindung spüren können, sie gibt mir ein Rückgrat und einen inneren Halt, den ich so noch nie gespürt habe“.

Vor meinem inneren Auge taucht die Begegnung Jesu mit der Frau am Jakobsbrunnen auf. Jesus offenbart in dieser biblischen Erzählung der Frau im Symbolbild vom lebendigen Wasser, dass Gott ihre – und unsere Sehnsucht – nach Heil und Leben erfüllen wird.

Ich erzähle Karl diese Bibelstelle. Daraufhin ist die seelisch-körperliche Entspannung bei Karl zum Greifen spürbar. Wir sitzen noch einige Minuten schweigend beisammen bis Karl unsere Sitzung mit den Worten beendet: „Noch nie habe ich einen solchen tiefen Frieden in mir gespürt, ich glaube, jetzt bin ich angekommen, das Misstrauen ist Vertrauen und tiefer Dankbarkeit gewichen. “

Der geschilderte Prozess kann selbstverständlich auch außerhalb von Therapiesitzungen stattfinden. Es braucht dazu lediglich den Mut und die Geduld, mit der Aufmerksamkeit ganz in unsere Körperwahrnehmung einzutauchen, zum Beispiel im Anschluss an eine Meditation oder eine Bibelarbeit. Ein bestimmtes Wort oder religiöses Symbolbild kann organische Prozesse in Gang setzen, die uns den Kontakt zu tieferen Seelenschichten ermöglichen. Probieren Sie es am besten selbst aus, entweder allein oder auch gemeinsam mit anderen.

Marion Leiber, ktw

Lehre mich das Tanzen auf dem Seil

aus YouTube Video von Gregor Lepping

„Gott, ich suche dich!“ Mit diesen Worten beginnt ein Lied von Gregor Linssen, das für viele aus unserer Gemeinschaft eine bedeutsame Rolle spielt. Einige Geschichten dieses Liedes möchte ich gerne erzählen.
Die erste handelt vom Liedermacher Gregor Linssen, den ich seit drei Jahrzehnten kenne und schätze. Ich weiß niemanden, dem es besser gelingt, Text und Musik so aufeinander zu beziehen, dass man spürt, welch tiefe Qualität beides ermöglicht. Das Lied „Gott, ich suche dich“ ist nun 10 Jahre alt. Gregor Linssen hat es in Gedenken an Rolf Gildenast geschrieben, dem er als jungem Tänzer der „Kompagnie Schindowski“ am Musiktheater in Gelsenkirchen tief verbunden war. Rolf hat zu Gregors Musik getanzt. Auf der Bühne. Leidenschaftlich. Vor zehn Jahren ist Rolf Gildenast auf tragische Weise tödlich verunglückt.
So kommt es zur zweiten Geschichte. Ausgelöst durch den Tod des Freundes ist das Lied entstanden mit der Bitte: **„Lehre mich zu tanzen und zu hoffen – auf DICH.“** Ein Lied, das von der Gottsuche erzählt, von Unsicherheit und Angst, vom Licht, das ins Dunkel bricht und von einem Gott, der mich auf Adlerflügeln tragen wird, wenn ich selbst nicht mehr fliegen kann. Ein Lied für einen Tänzer und für uns Tanzende, die wir immer wieder in unserem Leben aus der Balance geraten und unser Gleichgewicht neu justieren müssen.

„Lehre mich das Tanzen auf dem Seil – woah …“ Das ist die dritte Geschichte. Wir singen dieses Lied an Ostern, wenn wir als Katharina-Werk in einem Bildungshaus in der Eifel gemeinsam Ostern feiern. Es sei denn, Corona verhindert die leibhaftige Nähe und es braucht neue Formen der Vergemeinschaftung.

2021 beginnt so die vierte Geschichte. Corona zwingt uns zu digitalen Wegen für die Kar- und Ostertage. Unsere Kinder sind mit der katharinischen Gestaltungsform dieser Tage und der dortigen Musik groß geworden. Sie hatten Lust, das Lied als Musikclip einzuspielen, damit es an Ostern seinen Platz bekommt, gerade weil wir nicht real beieinander sein konnten. Unser Sohn Gregor hat die Musik eingespielt und die ganze Familie mit Freunden und Freundinnen hat in unterschiedlicher Weise mitgewirkt: singend, tanzend, choreographierend etc. Unser Garten gab den Hintergrund. **„Lehre mich das Tanzen auf dem Seil.“**

Norbert Lepping, ktw

Gott, ich suche DICH,ich versuche DICH zu finden.
Hilf mir, meine Angst zu überwinden.
Lehre mich das Tanzen auf dem Seil.
Lehre mich zu tanzen.Lehre mich zu tanzen und zu hoffen.

Ich glaube an DICH, der DU mein Schöpfer bist.
Ich glaube, dass DIR alles möglich ist,
doch zweifle ich noch in dunklen Stunden.
Ich glaube, dass Jesus der Christus ist.
Ein tröstendes Licht, das ins Dunkel bricht.
Doch ist es wirklich wahr, dass der Tod überwunden?

Ich glaube, dass DEIN Geist die Welt durchdringt
und mich als DEIN geliebtes Kind,
doch bleiben so viele offene Fragen.
Gib Kraft und Liebe mir an die Hand,
füll mit Zuversicht meinen Verstand:
DU fängst mich auf auf Adlerflügeln
und wirst mich tragen, wenn ich nicht fliege.

Gott, ich suche DICH,ich versuche DICH zu finden.
Hilf mir, meine Angst zu überwinden.
Lehre mich das Tanzen auf dem Seil.
Lehre mich zu tanzen.
Lehre mich zu tanzen und zu hoffen – auf DICH. *© Gregor Linssen*

Das Ostervideo kann übrigens unter folgendem YouTube-Link im Internet angeschaut werden: https://youtu.be/YbjzEWnkjAA

Posttraumatisches Wachstum – Ein Balanceakt

Unsere Zeit macht immer drängender bewusst, dass das menschliche Leben eine neue Ausbalancierung braucht. Individuelle und kollektive Herausforderungen zur Wandlung sind dabei eng miteinander verwoben. Als langjährige Prozessbegleiterin möchte ich dazu einige Gedanken aus dem reichen Schatz des Traumawissens weitergeben.

Zunächst in aller Kürze eine Wesensbeschreibung von Trauma. Traumatisierend sind Erfahrungen, in denen sich ein Mensch vollständig überfordert, überwältigt und ausgeliefert fühlt. Das kann mit plötzlich eintretenden Ereignissen einhergehen, einem Unfall, einem Überfall, einer Operation, einem hereinbrechenden Naturereignis oder mit anhaltenden schweren Milieuerfahrungen in der frühen Lebenszeit.

Kennzeichnend für alle diese Erfahrungen ist, dass sie im Organismus und in der Seele zu einer Abspaltung führen. Wenn in einem akuten schweren Ereignis keine Verarbeitung möglich ist, tritt ein hochintelligenter Schutzmechanismus der Trennung und der Fragmentierung ein, den die Evolution im Laufe der Jahrtausende geschaffen hat. So wird das Weiterlebenkönnen gesichert. Der Mensch funktioniert – zumindest zunächst.

Nicht nur schwere individuelle Erlebnisse können traumatisierend wirken, sondern auch ungelöste Schmerzerfahrungen unserer Vorfahren, die im Feld der Familie energetisch lagern. Als Volk und als Menschheit sind wir eingebunden in kollektive Traumawirkungen, die vielen durch Klimakrise, Corona und die anhaltenden Kriegssituationen in der Welt schmerzlich bewusst werden. Ob nun individuell oder kollektiv: Traumata und damit verbundene unbewusste Kompensationsmechanismen melden sich zur rechten Zeit über mannigfaltige Symptome zurück. Sie wirken wie ein Weckruf an unser Bewusstsein: hol mich, hol uns ins Leben!

„Posttraumatisches Wachstum“ bezeichnet den Wandlungsprozess, der meist durch eine Krise ausgelöst wird. Ein Weg beginnt, der steil und steinig, aber auch erfüllend an Lebenserfahrung werden kann. Er kann uns wachsen und reifen lassen, uns auf den Grund und Boden des Menschseins führen und in unsere tiefe spirituelle Einbettung.

Die Begegnung mit dem eigenen Schatten erfordert einen sorgfältigen und behutsamen Balanceakt, der gute Bedingungen braucht. Es geht darum, all das fühlen und halten zu lernen, was uns oder den Generationen vor uns in der gegebenen Situation nicht möglich war, um die Erfahrung/en von einst zu verdauen und zu integrieren. Dazu braucht es einen Raum mit viel Sicherheit und Klarheit, was meist nur unter kundiger Begleitung möglich ist.

In diesem Raum ist Platz für alles, was ausgedrückt und gezeigt werden möchte, ohne dass es bewertet wird. Stattdessen findet eine sinnstiftende Einordnung statt: wie hängen meine Symptome mit der vergangenen Erfahrung zusammen? Was ist mir geschehen, was trage ich in mir, welche Strategien habe ich unbewusst entwickelt, um in Funktion bleiben zu können? All das will entdeckt, mitfühlend angeschaut, empfunden, beklagt und betrauert werden.

So tritt ins Bewusstsein, wie sich das unverdaute Erleben verkörpert und der innere geistig-emotionale Raum sich verbildet hat. All das will verbunden und ins Leben zurückgeholt werden. Da kann sich ohnmächtige Wut in vitale Abgrenzung verwandeln, da lernt der Körper-Geist sich wieder aufzurichten und den eigenen Innenraum voll zu bewohnen. Schritt für Schritt erschließen sich Formen und Wege, die helfen, in eine klare und liebevolle Selbstfürsorge hineinzuwachsen und den eigenen Platz im Leben neu zu finden.

Trauma braucht die Beatmung mit dem Sauerstoff der Liebe und der Gnade. Dies ist der Raum, in dem schwere Erfahrungen beheimatet werden können und ihre Schreckenswirkung verlieren. Wer die mal lauter, mal leiser anklopfenden Signale aufspürt und ernst nimmt, folgt der tief in uns angelegten Sehnsucht nach dem Ganz-Sein. Dies kommt am Unvollkommenen, Unheilen und Bösen in uns selbst und der Welt nicht vorbei. In diesem Sinn möchte ich abschließend Helen Keller zitieren: „Nur durch die Berührung mit dem Bösen habe ich gelernt, dessen Gegenteil zu spüren: die Schönheit der Wahrheit und Liebe und Güte.“

Annagret Kuwertz, Mitglied des Freundeskreises

Was wäre wenn…?

Foto: Renate Put

Mit viel Zuversicht und Hoffnung im Herzen haben wir vor Jahren gesungen: *«Wenn eine/r alleine träumt, ist es nur ein Traum, wenn viele gemeinsam träumen, so ist der Beginn einer neuen Wirklichkeit. Träumt unsern Traum.»* Worte von Dom Helder Camara – als Kanon – siebenstimmig! Es war erhebend und löste oft in mir einen «metaphysischen Schauer» aus, denn ich sah vor mir den blauen Erdplaneten als einen bewohnbaren Hoffnungsort für alles, was lebt. Ebenso oft sprachen wir in unseren Gottesdiensten auch das Gebet der UNO:

„Unsere Erde ist nur ein kleines Gestirn im grossen Weltall.
An uns liegt es, daraus einen Planeten zu machen,
dessen Geschöpfe nicht von Kriegen gepeinigt werden,
nicht von Hunger und Furcht gequält,
nicht zerrissen in sinnlose Trennung
nach Rasse, Hautfarbe oder Weltanschauung.
Gib uns den Mut und die Voraussicht,
schon heute mit diesem Werk zu beginnen,
damit unsere Kinder und Kindeskinder
einst stolz den Namen «Mensch» tragen.“

Es gab eine Zeit voller Hoffnungen für das vielfältige Miteinander; es gab jedoch auch Stimmen der Sorgen und Bedenken, dass Bedrohungen durch weltweite Krisen zunehmen könnten, die bereits vor 50 Jahren der «Club of Rome» mahnend auflistete: Zunahme kriegerischer Auseinandersetzungen, klimatische Veränderungen, Hungersnöte und Migration, Artensterben usw.

Heute scheint unsere Welt aus der Balance zu sein: die Angst wächst, denn die Entwicklungen sind dramatisch. Tagtäglich, Stunde um Stunde wird darüber berichtet. Ich brauche die Bedrohungen nicht aufzählen, wir kennen sie. Immer wieder bleibe ich bei dem Wort Klimakrise hängen. Wir sprechen nämlich auch davon, dass ein Raum ein gutes oder weniger wohltuendes Klima habe, dass in Gruppen, Familien, in Gemeinden (k)ein gutes (psychosoziales) Klima herrsche, weil eben «der Haussegen schief hängt».

Ich gehe oft am Rhein in Basel spazieren, gehe vor mich hin, schaue mich um, denke dies und das oder denke auch nichts. Häufig verweile ich vor einer Skulptur auf dem Kinderspielplatz an der Wettsteinbrücke. Schaue und bin gleichzeitig sehr nachdenklich.

Neulich, ich stand wieder stand da und schaute. Kinder spielten innig mit viel Rufen, Lachen und Jauchzen. Froh und glücklich! Ein Kind klettert auf die Skulptur, kuschelt sich in die segnenden übergrossen Hände, patscht mit den Händen auf das Brot im Schoss und schreit: «Mama, Mama Brot!» Dieses Kind wird sein Brot bekommen.

Weltweit sterben täglich 7000 Kinder an Hunger (UNICEF) ca. 900 000 Millionen Menschen haben nicht genug zu essen; jeder siebte Mensch hungert. Infolge von Hunger, klimatischen Veränderungen, Krieg und kriegerischen Auseinandersetzungen befinden sich weltweit ca. 60 Millionen Menschen auf der Flucht. Erschreckend, erschreckend.

Verständlich, dass Sorge und Not um die Zukunft von Erde und Menschheit wachsen. Denn es ist unsere einzige Erde, von der und auf der, wir leben. Verstärkt werden unsere Ängste durch die Gewissheit, dass ein Teil dieser Bedrohungen menschengemacht ist. «Was wir zerstören, zerstört uns» (WWF)

Wer und was wird uns retten? Valerie Heussler gab ihrer Skulptur den Titel: «Der Auftrag/Brot teilen». Die übergrossen Hände schweben segnend über dem Brotlaib. Werden wir/werde ich, dem Auftrag gemäss, das gesegnete Brot teilen? Werde ich auch mein Haben, materielles und immaterielles teilen? Auch das teilen, was wirklich Leib und Seele nährt, was Segen bringt und guttut, anderen und auch mir?

Was wäre, wenn Träume war würden?

Mich persönlich bewegt die Skulptur auch zum Nachdenken über ein existentielles Mehr: wir können füreinander nährendes Brot und Segen sein. Vor meinen Augen erscheint wieder der hoffnungsblaue Planet Erde mit allem, was darauf lebt. Ich wage es kaum auszudenken und auszusprechen: wie wäre es, wenn wir füreinander nährendes Brot wären, physisch und psychisch. Wir wären ein Segen für das menschliche Miteinander und würden auch kreative Lösungen für unsere vielfältigen Konflikte und Differenzen finden.

Ein Traum? Nun, wenn viele gemeinsam träumen, gibt's eine neue Wirklichkeit! Was für eine klimatische Veränderung ist da möglich. Noch ein existentielles Mehr gibt es für mich, wenn ich an Brot und Segen denke und das, was mich nährt:

Mein Nachtessen, mein Abendmahl

Eine Tasse heissen Wassers

Ein Scheibe trockenen Brotes mit Nüssen

Ich bin ganz ruhig, betend

Denn ich trinke und esse Gott

Impuls zum persönlichen Nachsinnen:

Was nährt Sie, Euch, Dich?
Was und wen möchten Sie/ möchtest Du segnen?

Renate Put, ktw

«Ich habe meine Insel gefunden»

Foto: Sylvia Laumen

Ich habe die Insel gefunden,
den Ort,
wo das Wort,
das Erde und Himmel am Leben erhält,
aus der Tiefe steigt,
aus der Höhe fällt.
Himmel und Welt
sind in mir jetzt verbunden.
Ich habe meine Insel gefunden.

SILJA WALTER

Die benediktinische Ordensfrau Silja Walter hat „ihre Insel“ gefunden. Oft schon hat uns dieser Text bei den Inselexerzitien auf der Insel Wangerooge begleitet. Diese finden seit vielen Jahren regelmässig auf der ostfriesischen Nordseeinsel statt und wer schon einmal dabei war, weiss um die Qualität dieses besonderen Ortes für die Exerzitien. Meiner inneren Balance tut es gut, wenigstens einmal im Jahr das Festland zu verlassen. Äusserlich – aber auch innerlich: einmal bewusst wahrzunehmen, was in meinem Leben „Festland“ (festgefahren) ist und wo es neue Horizonte und Perspektiven braucht. Die Insel und das Meer sind auf eindrückliche Weise Orte, um dem Leben und der eigenen Lebendigkeit wieder auf die Spur zu kommen. Sie geben viel Raum, den Alltag hinter uns zu lassen, tief durchzuatmen und das Leben neu auszurichten. Im Kontakt mit der Natur, der Weite des Meeres und im Hineinhorchen in mich selbst kann ich neue Impulse und Energie für meinen Alltag schöpfen.

Die lange Anreise hilft dabei, den Alltag wirklich hinter sich zu lassen. Und bei der Ankunft auf der Insel lautet die erste Botschaft, die alle Anreisenden am Schiffsanleger erwartet:

Entschleunigung ist also angesagt. Das wird bereits deutlich, wenn das Inselbähnchen im Schritttempo durch die Salzwiesen Richtung Inselmitte tuckert. Am Sonntag Abend nach dem ersten offiziellen Gruppentreffen beginnt dann das durchgehende Schweigen, welches dazu verhilft nach innen zu hören und die ungewohnten Klänge der Natur wahrzunehmen. Die Wellen, den Wind, die Vögel …
Die feste Tagesstruktur bietet einen sicheren Rahmen – die gemeinsamen Meditations- und Austauschzeiten am Morgen und Abend lassen Gemeinschaft erleben. Dazwischen gibt es jede Menge Raum, die Insel zu entdecken und Gott in der Natur und im eigenen Leben auf die Spur zu kommen. Aber es ist auch herausfordernd, auf sich selbst zurückgeworfen zu sein und plötzlich dieser Freiheit und Weite ausgeliefert zu sein.
Auf der Insel zu sein, bedeutet auch, sich Wind und Wetter auszusetzen und sich abhängig zu wissen von den Gezeiten. Das Kommen und Gehen von Ebbe und Flut bringt uns in eine neue Balance, wenn wir spüren, was es loszulassen gilt und was neu werden will in unserem Leben. So können für alte Probleme und Sichtweisen neue Perspektiven gewonnen werden.

Sylvia Laumen, ktw

Spiritueller Impuls

Foto: Pexels, Andrea Piacquadio

Vor vielen Jahren hatte ich das große Glück, bei einer Gehmeditation mit Thich Nhat Hanh mit 200 Menschen mitten durch Berlin zum Brandenburger Tor zu gehen. Ganz da sein, bewusst die Erde mit jedem Schritt berühren, bewusst jeden Atemzug genießen und gleichzeitig ganz in Verbindung sein mit der Umgebung. Ich fand es sehr herausfordernd in diesem Lärm der Stadt. Am Ende im großen Kreis sagte Thich Nhat Hanh strahlend: Habt ihr es auch so genossen wie ich?

Dieses besondere Erlebnis hat sich tief in mir eingeprägt. Auch wenn es viele Jahre her ist, dass ich das achtsame Gehen intensiv geübt habe, erinnere ich mich intuitiv sehr häufig in Situationen des Wartens, zum Beispiel am Bahnhof oder auf dem Weg zum Einkaufen, an das achtsame Gehen. Ich mache dann ein paar Schritte oder gehe auch mal länger mit dem Ganz-bewusst-beim Atem-Sein und der Achtsamkeit, mit jedem Schritt die Erde liebevoll zu berühren.

Vielleicht mögt Ihr, mögen Sie es selber probieren: eine vertraute Wegstrecke im Alltag nutzen oder einen bewussten kleinen Spaziergang – im einfach Da-Sein den Atem, Atemzug für Atemzug wahrnehmen und genießen, verbunden mit allem, was mich in diesem Moment umgibt, in achtsamer, liebevoller Berührung mit der Erde, die mich hält und trägt, Schritt für Schritt.

Adelheid Tlach-Eickhoff, ktw

Neuerscheinung

In diesem Buch begegnen sich Zen und christliche Mystik. Im ersten Teil des Buches beschreibt Hildegard Schmittfull die Wurzeln und Grundlagen des Initiationsweges. Dabei richtet sie den Blick sowohl auf die buddhistische Tradition mit deren Deutung z. B. der letzten Wirklichkeit wie auch auf die christliche Tradition und deren Interpretation. Es werden die Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufgespürt. Dabei kommen Mystikerinnen und Mystiker, aber auch Bewusstseinsforscher*innen verschiedenster Traditionen zu Wort. Im zweiten Teil stellen verschiedene Autor*innen Beispiele von Schlüsselworten vor, wie z.B. **«Es gibt nichts Verborgenes, das nicht offenbar würde, und nichts Geheimes, da nicht an den Tag kommt.»** (Mk 4,22); oder: **«Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.»** Der Zugang zu den vorgestellten Schlüsselworten ist die persönliche Erfahrung und deren Reflexion. Das Buch zu lesen ist nicht nur für Kontemplationslehrer*innen ein Gewinn, sondern auch für alle, die interessiert sind an einem Weg nach innen und sich einen neuen Zugang zu biblischen Texten ersehnen.

Eine Buchvernissage wird im Rahmen der Woche «Stille in Basel»
Anfang Dezember stattfinden!

Terminhinweise – Safe the Date!

Wüstentage

Neubadstrasse 95 – Basel
jeweils von 10.00 – 16.00 Uhr
22.9. / 10.10. / 16.11. / 7.12. 2022
Leitung und Info: Sylvia Laumen

Via Integralis

Kontemplationswochende
30.09. – 2.10.2022
«Leben aus der Quelle»
Haus der Stille – Rengsdorf (bei Neuwied, D)
Leitung und Info: Winfried Semmler-Koddenbrock
Kontemplationstage
7. – 9.10.2022
«Eins mit DIR, Urgrund allen Lebens»
Propstei Wislikofen
Leitung und Info: Regula Tanner

Exerzitienangebote

Exerzitien mit Singen – «Nehmt Gottes Melodie in euch auf»
Lassalle Haus, Bad Schönbrunn
16. – 24. Oktober 2022

Kurzexerzitien «Lebensmut – oder: Die kleine Schwester Hoffnung»
Kloster Mariastein
7. – 12. November 2022

Hinführung zu ignatianischen Exerzitien
Lassalle Haus, Bad Schönbrunn
9. – 11. Dezember 2022

Exerzitien im Alltag – Neubadstrasse 95, Basel
immer donnerstags vom 24.11. – 22.12.2022

Leitung und Info alle Exerzitienangebote: Sylvia Laumen

Zuhause
Online
GOTT
Miteinander

Online-Gottesdienst

Zoom-Gottesdienst am 11. Dez.2022
um 18.00 Uhr

Ritual zur Wintersonnenwende

Alles Leben entsteht aus dem Dunkel
am 17.12.2022 von 17.45 – 24 Uhr
Kloster St. Lioba, Haus Benedikt – Freiburg
Anmeldung: sekretariat@katharina-werk.org

Jahreskurs 2023

Einfach Göttlich – Dreimaleins für's Leben
Einführungswochenende vom 24.-26.2.2023
Kloster St. Lioba, Haus Benedikt – Freiburg
Leitung und Info: Sibylle Ratsch, Norbert Lepping, Helena Pastor

An diesem Newsletter haben mitgearbeitet:

Redaktion: Sibylle Ratsch, Sylvia Laumen,
Autor*innen: Norbert Lepping, Achim Ruhnau, Helena Pastor, Marion Leiber, Annagret Kuwertz, Renate Put, Adelheid Tlach-Eickhoff, Hildegard Schmittfull

Katharina-Werk, Neubadstrasse 95, CH-4054 Basel, Tel. +41 61 307 23 23
www.katharina-werk.org – sekretariat@katharina-werk.org