

José Narciso Pérez Pérez

Counseling und Spiritualität unter gesundheitlichen Aspekten

Am Beispiel einer Heilfastenwoche

IHP Manuskript 0809 G * ISSN 0721 7870



Counseling und Spiritualität unter gesundheitlichen Aspekten

Am Beispiel einer Heilfastenwoche

Gliederung

1. Meine Haltung als Counselor
2. Spiritualität als Ressource des Menschen – meine persönliche spirituelle Entdeckungsreise
3. Counseling und Spiritualität
4. Praxisfeld Heilfastengruppe mit jungen Menschen unter Berücksichtigung der „Cycles of Power“ v von Pamela Levin
 - 4.1 Körperliche Dimension
 - 4.2 Seelisch-psychische Dimension
 - 4.3 Geistig-religiöse Dimension
 - 4.4 Konkreter Ablauf des Heilfastenkurses
5. Resümee
Literaturverzeichnis

1. Meine Haltung als Counselor

Wer mit offenen Augen durch die Straßen geht und die entgegenkommenden Menschen etwas genauer betrachtet, wird sich möglicherweise folgender Frage anschließen können: Wie viele hinterlassen den Eindruck, dass sie sich und anderen ein Freund sind.

Bei den meisten wird man sich vermutlich nicht sicher sein, ob und wie sehr sie sich und andere mögen. Einige werden das Bild vermitteln, dass sie mit sich und anderen nicht sonderlich freundlich umgehen: finstere Mienen, eine Körpersprache, die Rücksichtslosigkeit offenbaren kann, Zeichen von offenkundiger Vernachlässigung, die Körper und Seele betrifft.

Ein paar Passanten werden ihnen jedoch Wohlwollen und Freundlichkeit signalisieren. Diese Glücklichen scheinen – jedenfalls im Moment – mit sich und der Welt zufrieden zu sein. Sie wirken entspannt und wenn man genauer darauf achtet, stellt man fest, dass man sich in ihrer Gegenwart ebenfalls entspannt und wohl fühlen kann.

Was machen diese Menschen anderes als die anderen? Wie denken, fühlen und handeln diejenigen, die sich und andere mögen? Und wie kann man lernen, es ihnen gleichzutun? Warum es ihnen nicht gleichzutun? Mit der Unterstützung des „inneren Freundes“ kann jeder lernen, mit sich selbst freundlich zu sprechen und verletzende Selbstkritik zu unterlassen. Ich meine damit, sich anzunehmen und zu lieben. Nicht in der nazistischen Form, sondern in der Form einer Wertschätzung seiner Person.

In dem Wort „Wert-Schätzung“ steckt das Schätzen eines Lebenskriptes, welches einen besonderen Wert, Reichtum und einen Schatz darstellt.

Dieses Lebensskript beinhaltet Körper, Gefühle, Seele, Verstand, soziale Kompetenzen, Wertorientierungen, Lebenskontext usw.. Indem jemand sein Lebensskript und sich selbst wertschätzt, stärkt er das Selbstwertgefühl.

Diese Haltung, Einschätzung und Leben in diesem Kontext ist etwas, das ich versuche zu gewinnen, zu erweitern und zu erhalten.

Selbstwertgefühl bedeutet „Ich bin wertvoll, ich darf einfach da sein, nicht wegen irgendeiner Eigenschaft oder Leistung. So wie ich da bin, bin ich wert, angenommen und geliebt zu werden.“

Für mich ist es ein Anliegen, meinen „Nächsten zu lieben, wie mich selbst“, das heißt, meinem Gegenüber/Klienten Wertschätzung entgegenzubringen und ihm mit Empathie zu begegnen. Empathie bedeutet für mich, den Anderen/Klienten mit Neugier und Offenheit immer wieder zu begegnen. Einer meiner Aufgaben ist es, meine Klienten dabei zu unterstützen, „über biographisches Lernen, die Reflexion der eigenen Entwicklungsgeschichte, mehr von den in uns schlummernden ‚Selbstheilungskräften‘ (ressources) zu finden und sie zur Wirkung zu bringen.“ (LUMMA, Klaus: „Vom Früherinnerungs-Szenario zur Methodenvielfalt“, in Z.f. Orientierungsanalyse, 2. Jg., 1999, S.15.).

Eine dritte Haltung, die ich mir zugestehen und verstärken möchte, ist mein Humor.

Humor distanziert, springt über und hilft den Klienten mit Distanz auf die eigenen Probleme zu schauen und sich auf eine ganz andere Weise einzulassen. Und über sich selbst zu lachen fördert ja wahrhaftig die Gesundheit.

Ein für mich exzellentes Beispiel, der mit seinen und der Menschen Probleme sehr gut und humorvoll umging, war Philip Neri.

Bei all meinen Haltungen ist es mir wichtig, meinen eigenen Stil zu finden, das heißt, an der Counselor-Identität zu arbeiten. Darüber hinaus lege ich großen Wert darauf, meine Haltung als Counselor zu entwickeln und zu vertiefen sowie zusätzlich weitere unterschiedliche Methoden zu erlernen und auszuprobieren. Wie meine weiteren Haltungen aussehen, möchte ich nun noch kurz beschreiben. Wichtig ist für mich, meine innere Ernsthaftigkeit gegenüber den Themen der Klienten mit meinem eigenen körperlichen und verbalen Erscheinungsbild zu verdeutlichen. Ein weiteres Thema ist die Auseinandersetzung mit der Akzeptanz meiner melancholischen Seite. Darunter verstehe ich eine Versöhnung mit den Anteilen, die nicht so glänzen und doch zu meiner Person gehören. Eine Herausforderung sehe ich in dem Erkennen und Annehmen von eigenen Grenzen in Bezug auf Gefühle und Fertigkeiten. Die Ausweitung meiner Fähigkeiten ist auch ein Ergebnis meiner Weiterbildung beim IHP. Somit kann ich meinen eigenen Stil in der Funktion eines Counselors entwickeln.

2. Spiritualität als Ressource des Menschen – meine persönliche spirituelle Entdeckungsreise

Ich möchte gerne mit Ihnen eine spirituelle Entdeckungsreise unternehmen und meine Sicht zur Spiritualität als Ressource des Menschen beschreiben. Ich beschreibe, was mir und meinen Berufskollegen im Alltag entgegengebracht wird. Es ist die Sehnsucht der Menschen nach einem gelingenden, heilen, sinnvollen Leben und nach einem gnädigen Sterben.

Mit ihrer Sehnsucht kommen Menschen zu mir in der Hoffnung, dass ich die spirituelle Kompetenz eines Priesters habe. Ich könnte Wege lesen, Zeichen deuten, Segen zusprechen, Steine wegräumen, Gott zum Eingreifen bewegen.

Ich hätte Einsichten in Geheimnisse und einen Vers für die Schuld, einen Reim auf den Tod und einen Spruch gegen die Not.

Ich suche einen spirituellen Weg, der verantwortlich, tröstlich und segensreich mit diesen Erwartungen umgeht. Die Sehnsucht nach gelingendem Leben, nach gnädigem Sterben und selbst nach einer heilenden Kraft gegen jeden Tod entspringt nicht der Überheblichkeit des Menschen, sondern seiner spirituellen Quelle, die Gott ist. (Gott ist für mich das Transzendente, das in anderen Religionen auch andere Namen hat.) Ein erlebtes Beispiel verdeutlicht es: mehr und mehr Menschen können sich nicht mehr konzentrieren; sie sind nicht mehr in der Lage zu sammeln, was sie auseinander treibt; ihnen fehlt die Mitte, die zusammenhält. Da sitzt eine 18-Jährige vor mir, schüttelt immer wieder den Kopf, weint: „Ich krieg's nicht mehr zusammen.“ Sie hat den Faden ihres Lebens verloren, und wie ein fehlerhaft gestrickter Pullover sich auflösen kann, läuft jetzt alles auseinander, und sie kriegt es nicht mehr zusammen.

Gott ist die Mitte, die Energie, die Kraft, aus der ich schöpfen kann, die mich zusammenhält. Die innere Kraft hilft mir, das was auseinander gegangen ist, zu einer Ganzheit wieder zusammenzubringen. Dieses ist heilsam und heilig.

Ein Counselor mit Spiritualität wäre somit ein Mensch, der andere Menschen zu „Heiligen“ macht, im Sinne von einem heilsamen Wirken.

Gelegentlich erlebe ich Menschen zerrissen, viergeteilt, verurteilt zum stetigen Blick auf die Uhr, süchtig nach Bildern, Geräuschen und Klängen, eingebunden in Events und Aktionen. Dann wieder sehnen sie sich nach Ruhe und Stille, nach einer Auszeit für Leib und Seele. Warum ist gerade unter denen, die im Alltag mit einer komplexen Sprache kommunizieren, in den vergangenen Jahren das Bedürfnis nach Riten gewachsen? Warum strömen sie zu Zen-Lehrern und Heilern, suchen das rituelle Schweigen, besuchen religiöse Events, holen die Welt der Symbole wieder zurück in die Kirche und ihr Leben?

Die Belastung und der Kommunikationsdruck sind derart gewachsen, dass diese Menschen eine Alternative zum Alltag in entlastenden, einfachen Riten suchen. Dort können sie „mitschwingen“, die „Seele baumeln lassen“ müssen sich nicht durchsetzen oder rechtfertigen, müssen nicht argumentieren. Menschen spüren: Riten heilen. Stille heilt. Der gemeinsame meditative Gesang, Tanz oder Spaziergang heilt.

Menschen sind auf der Suche nach „Tiefenheilung“ außerhalb der Schulmedizin. Die Verlagerung des heilsamen Erlebens auf andere Ebenen eröffnet Möglichkeiten, mit der anderen Dimension des Zugangs z. B. über Riten oder spezielle Methoden dem Menschen dort neue Wege zu zeigen, wo er es erst einmal nicht erwartet. Auf diese Art angerührt, können Veränderungsprozesse angestoßen werden.

In einem alten Lied, festgehalten in den Psalmen der Bibel entdeckte ich ein verblüffend einfaches Bild. Dort heißt es: „Herr mein Herz ist nicht stolz, nicht hochmütig blicken meine Augen. Ich gehe nicht um mit Dingen, die mir zu wunderbar und zu hoch sind. – Ich ließ meine Seele ruhig werden und still; wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.“ (Psalm 131,1 u. 2)

Eine Mutter, die ihr Kind zum Stillen an die Brust legt, sorgt für alles. Der Körper erhält Nahrung, die er braucht. Die Haut wärmt, der Kontakt sanft, zärtlich. Die Seele kommt zur Ruhe. Das Kind wird still. Sein Frieden ist ganz ungeteilt, unbedroht. Wer Stille gefunden hat, hat seine Stille, seinen Ort gefunden, der ihn wärmt und birgt. Ein Mensch, der Stille sucht, sucht eine Wohnung, die ihn birgt, einen Ort, an den er gehört. Kann ich mich Gott an die Brust legen? Kann ich Gott bitten, mich zu stillen? Ich glaube: Ja, ich kann! Nahe am Herzen Gottes kann ich den Puls Gottes spüren, wie das Kind beruhigend den Herzschlag der Mutter hört, der ihm aus der vorgeburtlichen Einheit vertraut ist. Eine solche Stille heilt wahrhaftig.

Ich bin davon überzeugt, dass der Gang in die Innenräume des Glaubens und der ehrliche Austausch über die Erfahrungen der individuellen „religiösen Innenräume“ in einer spirituellen Sprache mündet, die nicht nur uns selbst erstaunt, sondern auch andere zum Glauben befreien kann.

Suche ich einen Sammelbegriff für all die Sehnsüchte, die wir in uns tragen und denen wir als Angehörige geistlicher Berufe begegnen, dann finde ich ihn am ehesten in einem alten Begriff: Segen.

Segen (benedictio) bedeutet Gutes sagen, Zuspruch. Zuspruch und Gewissheit kann ein spiritueller Counselor haben, da er sich mit Gott verbunden fühlt und dadurch an eine Zukunft glauben kann, die über die Grenzen eines Lebens bestand hat. Menschen haben Sehnsucht nach Segen, möchten gesegnet leben, gesegnet werden, selbst ein Segen sein.

Menschen, die in einer Religion beheimatet sind, können oft für andere Menschen segensreich wirken. Spiritualität ist Leben in gesuchter oder erfahrener Gegenwart des Segens.

Amerikanische Wissenschaftler haben festgestellt, dass Spiritualität auf unsere Gesundheit einen positiven Einfluss hat. (Arbeitsblatt JU.TIME: „Spiritualität und Gesundheit“, 2002, S. 1-7, Quelle: n. STAUSS, K.)

3. Counseling und Spiritualität

Spiritualität ist Teil des Menschseins. Menschen müssen ihr Leben und ihre Lebenswelt deuten, ihnen Sinn und Bedeutung zuschreiben. Diese Sinndeutung geht aber nicht nur durch den Verstand, sondern lebt von den sinnlich-emotionalen Erfahrungen, die uns einmal getragen haben.

In Beratung und Seelsorge zeigt sich besonders deutlich, dass symbolische Sinnwelten an konkreter Gestalt gewinnen, vor allem in den individuell erzählten Lebensgeschichten. Diese Lebensgeschichten dienen angesichts erlebter Krisensituationen (Beziehungsprobleme, Krankheit, Tod eines nahestehenden Menschen, etc.) dazu, das Leben zu rekonstruieren und ihm neuen Sinn zu geben. In den Krisensituationen an den Lebensübergängen brechen Fragen nach Begründung und Ziel des Lebens auf, berührt Transzendenz im weitesten Sinn den Alltag: Transzendenz als das Geheimnisvolle des Lebens, als Bedeutungsüberschuss, als Fragen, die offen bleiben, als Sehnsucht nach Ganzheit, als Suche nach Einheit und Sinn, als Hoffen angesichts von Scheitern und Zerschlagen. In solchen Zusammenhängen ist Gott am Werk. Aufgabe eines Seelsorgers und Counselors ist, die religiöse oder spirituelle Dimension einer Lebensgeschichte zu hören und aufzunehmen. In der Lage wird der Counselor dazu nur sein, wenn er selber auf irgendeine Weise spirituell verwurzelt ist. Unverzichtbar ist es, dass Seelsorger und Counselor die entsprechende Sensibilität mitbringen, spirituelle Themen im Gespräch herauszuhören, aufzunehmen und eine mögliche Bedeutung für das Leben des/der anderen herauszuarbeiten. Das gelingt aber nur, wenn der Seelsorger und Counselor die Spiritualität in seinem Leben integriert und sich persönlich damit auseinandergesetzt hat. Dieses muss kritisch reflektiert und bearbeitet worden sein. Dann kann man von professioneller Kompetenz sprechen und diese spirituelle Haltung kann für sich eine persönliche Kraftquelle und Inspiration für den Alltag und Beruf sein.

Der Seelsorger und Counselor sollte u. a. in der Lage sein:

- Lebensthemen des Klienten auch auf ihren religiösen Hintergrund hin zu erkennen und zu bearbeiten.
- Die emotionale Bedeutung von religiösen Themen wahrzunehmen.
- An der Verknüpfung von Lebens- und Glaubensgeschichte zu arbeiten.
- Religiöse Übertragungen wahrzunehmen.

- Auch die Gefahren einer Identifikation im Zusammenhang mit spirituellen Themen zu erkennen.
- Wissen um die Geschöpflichkeit und Fragmentarhaftigkeit menschlichen Lebens, damit auch die Begrenztheit und Vorläufigkeit seelsorglicher bzw. beraterischer Kompetenz und Verantwortung.
- Neben der eigenen persönlichen Spiritualität als Counselor, ist es von zentraler Bedeutung, dass der Counselor die jeweils eigene Spiritualität des Klienten wertschätzt.
- Es geht um die zentrale Frage: „Weitet und befreit eine religiöse Deutung den Lebenshorizont des/der Ratsuchenden oder engt sie ihn ein?“ (OTTO, G.: „Handlungsfelder der Praktischen Theologie“, in: Praktische Theologie Bd. 2, 1988, S. 27 ff.)
- Weil ich an die Einzigartigkeit des Menschen und seine Gottesebenenbildlichkeit glaube, erwächst daraus ein unbedingter Respekt vor der Würde des/der anderen.
- Durch die Einzigartigkeit des Lebens, des Fühlens, Denkens und Glaubens des anderen Menschen bereit sein zu staunen und sich überraschen zu lassen.
- Aufmerksamkeit und Geduld als Haltung für die es keine hoffnungslosen Fälle gibt.
- Fähigkeit loszulassen im Sinn des Satzes Jesu: „Den wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinet Willen verliert, wird es gewinnen.“ (Mt. 16, 25).
Loslassen zu können bedeutet auch, die Fähigkeit des anderen Menschen zu respektieren und ihn/sie in einem letzten Sinn Gott oder dem Leben anzuvertrauen.
- Das Vertrauen darauf, dass das Entscheidende und das eigentlich Heilsame im Leben in Beziehungen geschenkt wird und nur sehr begrenzt herstellbar und machbar ist.
- Das Festhalten an einer Vision von Gerechtigkeit und der Fülle des Lebens.
- Die Fähigkeit, eine Perspektive der Hoffnung für andere Menschen zu entwickeln – Hoffnung, die sich nicht an den Ressourcen des Klienten oder der methodischen Kompetenz des Seelsorgers festmacht, sondern an der verheißenen Vision vom Reich Gottes, in dem Leid und Schmerz nicht mehr sein werden.
- Es gibt keine spirituelle Norm, kein Ergebnis, das man vorweisen müsste, kein Pensum an Pflichterfüllung, dem man genügen müsste.

Durch meine Weiterbildung beim IHP lässt sich eine starke Verbindung zwischen Counseling und meiner seelsorgerischen Tätigkeit feststellen. Damit ist ein wichtiges Ziel für mich erreicht, das Gelingen einer Integration von Seelsorger und Counselor. Meine fachlich reflektierte Haltung ist gestärkt worden. Ich bin sicherer im Umgang mit dem Einsatz verschiedener Methoden und kann mit einer gezielten Auswahl präziser auf die Belange von Klienten und Ratsuchenden eingehen. Durch meine Selbsterfahrung ist es mir möglich geworden, passgenaue Methoden auszuwählen und anzuwenden.

Durch die Kenntnisse meiner eigenen Verhaltens- und Interaktionsmuster gelingt es mir, vergleichbare Strukturen im Klienten und mit den Klienten zu erkennen und wachsam zu sein für die Lösungen, die im Klienten schon angelegt sind.

Besonders bei der Arbeit mit Ritualen und Symbolen wird mir die Verwandtschaft zwischen Priesterberuf und Counselor bewusst und ich lerne den reichen Vorrat von Bildern und Symbolen aus meinem Beruf auf neue Art zu schätzen.

4. Praxisfeld Heilfastengruppe mit jungen Menschen unter Berücksichtigung der „Cycles of Power“ von Pamela Levin

Um was geht es beim Fasten? Mir fällt eine Geschichte ein, die das, was ich sagen möchte, viel besser erfasst. Ich habe sie vor längerer Zeit im Radio gehört und mir (am Abend) dazu Stichworte notiert.

„Ein Vater arbeitet an seinem Schreibtisch. Da seine Frau für einige Stunden unterwegs ist, darf der kleine Sohn beim Vater im Arbeitszimmer spielen. Der Sohn ist dabei recht laut, doch der Vater möchte Ruhe haben. Er nimmt daher eine alte Zeitschrift und reißt ein Blatt heraus, auf der eine Weltkarte abgedruckt ist. Die zerreißt er in kleine Stücke, gibt sie dem Sohn und sagt: Hier hast du ein neues Puzzle. Setz einmal die alte, zerrissene Welt wieder schön zusammen. Er hofft, nun habe er eine Weile Ruhe für seine wichtige Arbeit. Aber der Sohn kommt nach kurzer Zeit und viel zu schnell für den Vater mit der zusammengesetzten Weltkarte wieder zurück. Der Vater staunt: ‚Wie hast du das nur gemacht?‘ ‚Das war ganz einfach‘ erwiderte der Junge. ‚Auf der Rückseite der Weltkarte war ein großes Bild von einem Menschen. Ich brauchte nur den Menschen zusammensetzen, dann war auch die Welt wieder ganz.“

Dieses Kind schaute nicht auf die zerrissene Welt, sondern auf den Menschen. Es setzt die zerrissenen Teile des Menschen aneinander, gibt ihm sein Gesicht, seinen Körper und seine Ganzheit wieder – und damit wird auch die Welt wieder in Ordnung gebracht. Aus Zerrissenheit wird Einheit. Das Kind bringt in seinem spielerischen Tun die Sehnsucht vieler Menschen heute nach leiblich-seelischer Ganzheit und nach der Verbindung von Natur und Mensch zum Ausdruck. Doch es zeigt auch: Erst muss der Mensch seine Zerrissenheit überwinden und gesund an Leib und Seele werden, dann kann auch die Welt wieder „heil“ werden. Das aber bedeutet letztlich – trotz aller gegenseitigen Abhängigkeit von Mensch und Welt – ich muss bei mir selbst anfangen, um zerrissene Teile meines Lebens zusammenzuführen, nach Ganzheit zu suchen - kurz: um meinem Leben Richtung zu geben.

Fasten ist eine hervorragende Möglichkeit, anzufangen, die eigene Zerrissenheit zu überwinden. Dabei ist wichtig: Ich muss selbst fasten, um zu erleben, was es bei mir und anderen bewirken kann. Die heilsamen Wirkungen des Fastens für Körper, Geist und Seele wurden von Ärzten in den letzten Jahrzehnten wiederentdeckt, doch sie waren schon von alters

her in allen Religionen bekannt. Wir Christen können dabei auf eine breite, biblische und christliche Tradition freiwilligen Fastens zurückgreifen, die dort gelebte Einheit von Leib und Seele, Körper und Geist neu entdecken und heute den Sinn des Fastens neu erleben. Fasten – je länger ich mich damit beschäftige, umso mehr entdecke ich, welche Erfahrungsschätze sinngebender Lebensgestaltung Kirchen und wir Christen in den letzten Jahrzehnten aus verschiedenen Gründen verkümmern ließen. Ich bin daher dankbar für meine bisherigen Fastenerfahrungen während der letzten fünfzehn Jahre. Ganzheitlich spirituelles Fasten umgreift körperliches Bewusstwerden, gezielte Konsumkritik, seelisch-geistige Aktivierung und neue religiöse Erfahrungen. Nun möchte ich auf die Dimensionen des Fastens eingehen.

4.1 Körperliche Dimension

Hier werden vom einzelnen Verzicht auf feste Nahrung gefordert, gleichzeitig aber viel Trinken (geeignetes Mineralwasser, verschiedene Tees, Obstsaften) und das Beachten medizinischer Erkenntnisse. Besondere Aufmerksamkeit ist daher zu richten auf Aufbau- und Entlastungstage, die Darmreinigung, das Fasten (körperliche Veränderungen spüren, verstehen damit umgehen lernen), das Fastenbrechen mit seinen wichtigen Regeln und die Veränderungen festgefahrener Ernährungs- und Essgewohnheiten.

Beim Fasten ernährt sich der Organismus aus körpereigenen Vorräten. Fasten zielt aus medizinischer Sicht darauf ab, den „inneren Arzt“, das natürliche Abwehrsystem und den Selbstregulierungsmechanismus des Menschen auf möglichst natürlichem Wege zu aktivieren.

Fasten dient der Gesundheit. Das wussten schon die alten Kirchenväter und Mönche. Fasten animiert den Organismus, sich zu reinigen, zu entgiften, zu entschlacken, sich von dem zu befreien, was ihn belastet. Es weckt die Selbstheilungskräfte und wirkt somit nicht nur heilend, sondern auch vorbeugend.

Diese gesundheitsfördernden Folgen für den Körper haben, entsprechend der bekannten Zusammenhänge von körperlichen und seelischen Krankheiten, auch Auswirkungen auf den gesamten Menschen.

4.2 Seelisch-psychische Dimension

Fasten betrifft Leib und Seele in gleicher Weise. Der Begriff „Seele“ zur Kennzeichnung der Mitte und Unverwechselbarkeit des Menschen wird in religiöser Bedeutung und zur Beschreibung psychischer Befindlichkeit verwendet. Religiös können wir sagen, dass durch die Ebenbildlichkeit des Menschen mit Gott auch seine Seele Teil des Göttlichen ist. Die

psychische Deutung benennt „Seele“ als Zentrum unserer Empfindungen und Gefühle. Auf diese psychische Befindlichkeit wirkt zunächst das Fasten.

Bekanntlich können wir durch zuviel Essen seelische Probleme, Frustration, Ärger, innere Leere oder Unzufriedenheit „herunterschlucken“ und zudecken. Durch zuviel Essen schaden wir zunächst unserem Körper, und wir schädigen aber auch die Seele, deren wahre Empfindungen und Wünsche, Fragen und Bedürfnisse, Ängste und Sorgen wir nicht beachten. Die Tiefenpsychologie hat uns die Zusammenhänge von körperlichen Krankheiten und deren seelische Ursachen offengelegt.

Durch das Fasten beginnen wir „seelische Müllhalden“ abzubauen und manche seelische Blockade aufzulösen. Bedürfnisse und Wünsche und Gelassenheit steigen auf und können befriedigt werden. Das setzt psychische Energien frei, baut Gefühle des Gehetzt- und des Überfordertseins ab und öffnet den Blick für manche Sucht oder Maßlosigkeit meines Alltags.

Fasten ist ein Angebot, die hinter jeder Sucht steckenden und verdrängten Sehnsüchte z.B. nach Geborgenheit, Anerkennung, Einssein, Liebe ... neu zu entdecken und Wege zu suchen, diese zu leben. Im Fasten hören wir auf, unsere wahren Sehnsüchte mit Konsum, Stress und ständigen Belastungen zu betäuben. Neben den wahren Bedürfnissen bezüglich meiner Lebensgestaltung, meiner Beziehungen zu den Mitmenschen u.a.m., kann hier auch die Sehnsucht nach einer neuen bzw. tieferen Gottesbeziehung hochkommen. Beides, Abbauen „seelischen Mülls“ und Bewusstwerden unserer Sehnsüchte, fördert seelische Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstvertrauen. Wir werden aufmerksam für den Teufelskreis unserer Abhängigkeiten, für unsere Umwelt und den Sinn unseres Daseins. Fasten „als Speise der Seele“ bringt uns so in Berührung mit dem Kern unseres ganzen Menschseins, mit unserer Seele, das heißt mit unserem Zentrum der Gefühle, unsere Offenheit für Gott und mit dem Sinn des Lebens.

4.3 Geistig-religiöse Dimension

Fasten als geistig-spirituelle Reinigung zum Zweck körperlicher Heilung und aus kultisch religiösen Motiven, z.B. Fasten als Vorbereitung zur Gottesbegegnung, finden wir in allen Religionen und Kulturen. Fasten aus religiös-christlichen Motiven hat seine Ursprünge im jüdischen Verständnis (Altes Testament), dessen Akzentuierung durch Jesus von Nazareth (Neues Testament) und in der von den alten Kirchen und Mönchvätern in den ersten Jahrhunderten entwickelten Fastenpraxis. Entscheidende Kriterien waren immer die Botschaft Jesu Christi, die Gesinnung (Motivation) des Fastenden und inwieweit durch das Fasten seine Beziehungen zu den Menschen (Gebot der Liebe) und zu Gott wachsen. Christlich orientiertes Fasten ist ein freiwilliges Fasten und muss in der rechten Gesinnung geschehen.

Fasten lädt ein zur Umkehr, doch diese muss sich im Lebensalltag immer neu bewähren.

Jesus betont diese Gesinnung des Fastens gegen das weit verbreitete religiöse Leistungsdenken seiner jüdischen Glaubensbrüder. Fasten, orientiert an der Botschaft Jesu, ist im Kern ein freiwilliges Angebot zur Umkehr, zur Vorbereitung und Selbstfindung der Menschen. Es ist ein Fasten in Erwartung und muss zur rechten Zeit geschehen. Es steht im engen Zusammenspiel mit dem Gebet und der Nächstenliebe und lädt ein zur persönlichen Standortbestimmung. Letztlich geht es in einem christlich motivierten Fasten um das richtige Verhältnis zur Welt und zu Gott.

Die Bereitschaft und Offenheit, sich auf diese geistig-religiöse Dimension des Fastens einzulassen, ist daher eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen der im Fasten angestrebten Erneuerung an Leib und Seele.

4.4 Soziale Dimension

Die sozial-mitmenschliche Dimension wird leicht vergessen. Von den Propheten des Alten Bundes und denen der Kirchenväter wird sie aber immer neu gefordert. Am deutlichsten durch den Propheten Jesaja (siehe: Jes. 58;5-8).

Fasten ist nicht nur Umkehr des Körpers, des Geistes und der Seele, sondern auch Umkehr des Herzens und muss im täglichen Umgang mit den Menschen, im Teilen, im solidarischen Leben, im Engagement, im Dienst am Nächsten verwirklicht werden.

Soziales Fasten zu verwirklichen, ist zunächst nicht einfach. Denn anfangs konzentriert sich der Fastende überwiegend auf sich selbst: die körperlichen Vorgänge, seine psychische Befindlichkeit und religiöse Nachdenklichkeit. Das bringt einen gewissen Rückzug vom sozialen Umfeld mit sich. Wir spüren den Drang nach Ruhe und Stille, steigendes Interesse zu lesen, Musik zu hören und über uns nachzudenken. Das alles schafft zunächst eher Distanz als Nähe, ist aber gleichzeitig eine Form des Auftankens und Bereitwerdens für diese soziale Dimension. Sensibilität und Offenheit, Unabhängigkeit und Selbstbewusstsein wachsen. Das wiederum wirkt sich, zusammen mit manchen gelösten psychischen Belastungen, vielleicht erst nach der Fastenphase befreiend aus, z.B. auf den Umgang mit der Familie, den Freunden, der Schule. Beziehungen werden neu und anders wahrgenommen. Manche Menschen oder Belastungen kann ich gelassener annehmen und mich damit auseinandersetzen.

Es fällt mir leichter, mit anderen Zeit und Gespräche, Interesse und Engagement, Geld und materielle Güter zu teilen.

Insofern gehören alle vier Dimensionen zusammen und sind Versuche dem ganzen Menschen unter verschiedenen Gesichtspunkten näherzukommen, wie man es durch je eine andere Tür tun kann.

4.5 Konkreter Ablauf des Heilfastenkurs

Weil ich in meiner Counselorausbildung mit den „Cycles of Power“ von Pamela Levin sehr gute Erfahrungen gemacht habe und meine eigene Biographie noch einmal und wieder neu anschauen durfte, habe ich versucht, den Heilfastenkurs nach dem Zyklus von Pamela Levin aufzubauen und zu strukturieren. Es ist zwar ein Abenteuer, dass die jungen Menschen, im Alter von 17 bis 30 Jahren, innerhalb von sieben Tagen Erfahrungen sammeln und sich ihre Biographie bewusst und tiefer anschauen und es auch noch nachklingen und nachwirken soll, aber es ist allemal ein Versuch wert.

Bevor der Kurs beginnt, führe ich mit den jugendlichen Teilnehmern einen Informationsabend durchgeführt, um ihnen den Kurs näherzubringen, Informationen zu geben und auf Fragen zu antworten. Ich habe bewusst den Heilfastenkurs in die Fastenzeit gelegt, um uns in dieser für uns Christen geprägten Zeit auf Ostern („Neues Leben“) vorzubereiten. Mit fünf jungen Menschen habe ich mich auf diesen Weg aufgemacht.

Die drei Entlastungstage (körperliche Vorbereitung auf das Fasten) führt jeder für sich in seiner Umgebung durch. Am Freitag, den 29.02.2008 ist es soweit, der Kurs beginnt mit dem Thema „Ich bin ich – Aufbrechen und Vertrauen“ (Die Kraft zum Sein → 0-6 Monate). An diesem Tag geht es darum, Erfahrungen zu machen, das Recht zu haben (hier) zu sein und das auch zu spüren und zu erkennen. Es geht in dieser Phase darum, den jungen Menschen näherzubringen, dass sie die Welt mit allen Sinnen erfahren dürfen. Dass es in dieser Welt, in der ich stehe und lebe eine positive Abhängigkeit gibt, das heißt, dass ich bereit bin bedürftig zu sein (demütig zu sein) und Abhängigkeit zulasse. Es geht in dieser Phase um Geben und Nehmen.

Der Tagesablauf (1. Termin)

- a) Gedanken zur Einstimmung (Ritual: Wahrnehmen der einzelnen Gruppenmitglieder, meiner Umgebung und meiner Selbst)
- b) Betrachten eines Mandalas
- c) Verbindung der Betrachtung des Mandalas zusammen mit dem Thema des Tages
- d) Zweite Betrachtung des Mandalas
- e) Atemübungen (Atem erspüren)
- f) Bildbetrachtung (von R. P. Litzenburger) und Impulsen zum Bild
- g) Abschluss → Gebet.

Am Samstag, den 01.03.08 arbeiten wir zum Thema „Ich bin ich – mit meinem Körper und all meinen Sinnen“ (Die Kraft zum Tun → 6-18 Monate). In dieser Phase geht es darum, den jungen Menschen deutlich vor Augen zu führen, dass sie die Kraft haben, zu handeln. Hier sollen die jungen Menschen in Bewegung kommen und ihren Impulsen folgen. Sie sollen Erfahrungen machen, dass sie Wahlmöglichkeiten haben, die Welt zu erfahren und zu verändern.

Der Tagesablauf (2. Termin)

- a) Heilfastensuppe gemeinsam kochen
- b) Gedanken zur Einstimmung (Ritual „Experiment“: Das Wir-Gefühl einer Gruppe zu stärken und sich und andere zu entdecken. Jedes Gruppenmitglied kann sich durch die besondere Struktur des Rituals in einem hohen Maße zur Gruppe zugehörig und darüber hinaus lebendig und kreativ fühlen)
- c) Bewegungsübungen (bewusst in meinen Körper hineinhören)
- d) Betrachtung des Mandalas
- e) Körper wahrnehmen mit der Übung „Sprache des Körpers verstehen“ in den Zusammenhängen von Körper, Geist und Seele
- f) Entspannungsübung („Leib-Bilder“ meditieren – meinem Körper danken)
- g) Heilfastensuppe gemeinsam essen
- h) Kleiner Vortrag eines Arztes und Psychologen zum Thema „Medizin und Psychologie“
- i) Spaziergang (Die Welt entdecken → für Körper und Sinne)
- j) Gottesdienst (Thema: „Entdeckungsreise → Die Rose von Jericho“).

Am Sonntag, den 02.03.08 wenden wir uns dem Thema zu: „Ich bin ich, mit fühlen und denken – meine Schwächen und Grenzen sehen, annehmen und daran wachsen“ (Die Kraft zum Denken → 18 Monate – 3 Jahre). Ich besitze die Fähigkeit, selbständig zu denken. Ich kann denken und stärke mein eigenes Denken. Der junge Mensch soll erfahren, dass er erst die Erfahrung machen und danach darüber reflektieren kann - „learning by doing“. Außerdem lernt er, dass er durch seine Fehler, lernen darf und kann.

Der Tagesablauf (3. Termin)

- a) Gedanken zur Einstimmung (Ritual „Feuerschale“: Das folgende Ritual zeigt den jungen Menschen eigene Fehler und Misserfolge in einem neuen Licht zu sehen, nämlich als unvermeidbare Schritte zu einem wichtigen Ziel.)
- b) Atemübung (passend zum Thema)
- c) Betrachtung eines neuen Mandalas
- d) Situationen des Lebens mit Schwächen, Grenzen und Stärken betrachten

- e) Über unseren Umgang mit Schwächen und Grenzen nachdenken
- f) Text und Gebet
- g) Gemeinsames Essen (Heilfastensuppe)
- h) Spaziergang zum Thema
- i) Kino (Film zum Thema)
- j) Verwöhnen lassen: Peeling, Maske, usw.
- k) Abschluss: Gebet.

Am Montag, den 03.03.08 gehen wir über zum Thema: „Ich bin ich – in der Begegnung mit anderen Menschen“ (Die Kraft der Identität → 3 - 6 Jahre). Ich kann meine eigene Identität entwickeln. Ich darf wissen, wer ich bin. Der junge Mensch befasst sich mit dem Thema der Geschlechtlichkeit und fragt sich, wer er als Frau/Mann ist. Weitere Fragen sind: Wer bin ich? Was will ich? Wer ist der andere? Was kann ich? Was sind meine Wünsche? Was sind meine Rechte? Was sind meine Pflichten? Wie möchte ich sein? Hier geht es um Identität in Abgrenzung zu (etwas) Anderem. Ich bin ich, ich bin nicht Du!

Der Tagesablauf (4. Termin)

- a) Gedanken zur Einstimmung (Ritual „Steinpyramide“: Dieses Ritual stärkt das Selbstwertgefühl und spricht die Rollenmodelle Frauen/Männer an.)
- b) Betrachtung des Mandalas unter dem Aspekt „Begegnung“
- c) Übung „Begegnung ist für mich wie ...“
- d) Atemübung (passend zum Thema)
- e) Übung: Befreiende Bewegung
- f) Holzschnitt zum Bild von S. May und biblische Erzählung (Lk. 19, 1-10)
- g) Abschluss: Gebet.

Am Dienstag, den 04.03.08 arbeiten wir zum Thema „Ich bin ich – meine Potentiale und Stärken nutzen können“ (Die Kraft der Geschicklichkeit → 6 - 12 Jahre). Junge Menschen dürfen die Fähigkeiten entwickeln, die sie brauchen. Junge Menschen entdecken in dieser Phase, dass sie ihren eigenen Stil entwickeln und auswählen dürfen. Sie merken und spüren, dass sie ihr Leben gestalten können, wenn sie eine gewisse Geschicklichkeit entwickelt haben.

Der Tagesablauf (5. Termin)

- a) Gedanken zur Einstimmung (Ritual „Im Zentrum stehen“: kurzes, sehr eindrucksvolles Ritual, welches Selbstachtung fördert)
- b) Betrachtung des Mandalas unter dem Aspekt „Potentiale und Stärken nutzen“
- c) Geborgenheit und Vertrauen zum Bild von Walter Habdanks
- d) Körperübung: Ausspannen und Entspannen

- e) Bibelstelle Joh. 5, 1-9 → Die Heilung eines Gelähmten am Sabbat in Jerusalem
- f) Übung: Helden und Heldinnen meiner Kindheit
- g) Abschluss: Gebet.

Am Mittwoch, den 05.03.08 wenden wir uns dem Thema „Ich bin ich – das Göttliche auch in mir finden“ (Die Kraft der Erneuerung → 12 - 18 Jahre) zu. Junge Menschen sollen spüren, dass sie in Liebe gehen dürfen. Sie dürfen aus Beziehungen (Elternhaus) herausgehen, um Neues zu entdecken, aber möglichst auf der Basis, dass sie das „Alte“ wertschätzen. Junge Menschen erleben, dass sie das Gute bewahren dürfen.

Der Tagesablauf (6. Termin)

- a) Gedanken zur Einstimmung (Ritual „Chiffrierte Botschaft“: Jeder bekommt von den anderen Teilnehmern ein Wort geschenkt und versucht anschließend, aus diesen geschenkten Wörtern eine wichtige Botschaft an sich selbst zu formulieren.)
- b) Atemübung (passend zum Thema)
- c) Betrachtung des Mandalas unter dem Aspekt „das Göttliche in mir finden“
- d) Bildbetrachtung Walter Habdank: „Jakobs Kampf mit Gott“
- e) Text von Teresa v. Avila
- f) Verbindung der Bild- und Textbetrachtung
- g) Impuls Kalós → Gott ist schön, Gott ist auch in mir. Ich bin schön!
- h) Abschluss: Gebet „Spuren im Sand“.

Am Donnerstag, den 06.03.08 gehen wir über zum Thema „Ich bin ich – Jetzt ist meine Zeit. Gottes Gaben neu genießen“ (Die Kraft zur Integration → ab 18 Jahre). Junge Menschen erfahren, dass sie Erfahrungen integrieren können. Sie erleben, dass sie diese Phasen von „Cycles of Power“ immer wieder durchlaufen und nutzen können. Junge Menschen erspüren, dass es bei ihnen liegt diese Zeit zu nutzen („carpe diem“) und dass sie in ihrer Gegenwart leben und diese Gegenwart von der Vergangenheit und Zukunft bereichert wird.

Der Tagesablauf (7. Termin)

- a) Gedanken zur Einstimmung (Ritual „Tunnel der Liebe“: Die Gruppenmitglieder können dabei Zuneigung, Unterstützung und Sympathie ganz handgreiflich ausdrücken)
- b) Betrachtung des Mandalas unter dem Aspekt „Jetzt ist meine Zeit“
- c) Text von Helder Camara „Mit offenen Augen leben ...“
- d) Übung: Lebensstil, das ist ...
- e) Imaginationsübung (passend zum Thema)
- f) Ernährungstipps

- g) Abschluss: Gebet.

Am Freitagabend, den 07.03.08 schließen wir unsere Heilfastenwoche mit dem Thema „Ich bin ich – Jetzt ist meine Zeit. Meinen Alltag neu (er-)leben. Ostern – Neues Leben“ (Die Kraft zur Wiederaufbereitung → ab 18 Jahre) ab.

Der Tagesablauf (7. Termin)

- a) Den Tisch schön decken, Apfel bereitlegen
- b) Betrachtung eines der zwei verwendeten Mandalas (bevorzugtes Mandala) zum Thema
- c) Kurzer Rückblick auf die Fastentage und Erfahrungen der jungen Menschen
- d) Apfelmeditation → den Apfel „neu“ genießen
- e) Meditativer Tanz
- f) Essen: Naturjogurt und Apfel (gerieben), Honig und Zimt
- g) Text: „Zu Gast bei einem freundlichen Gott“
- h) Geschenkübergabe: Text von Virginia Satir (1992, S. 49 f.)
- i) Abschlussritual „Segnen/Energie übertragen“: Bei diesem Ritual steht ein Gruppenmitglied im Mittelpunkt. Die übrigen Gruppenmitglieder berühren den „Empfänger“ mit ihren Händen und stellen sich dabei vor, dass sie die eigene Energie in den Körper des Empfängers hineinfließen lassen. Auch für die „gebenden“ Gruppenmitglieder ist dieses Ritual eine sehr konstruktive, heilsame Erfahrung.

5. Resümee

Warum ist Fasten für junge Menschen religiös? Sie erleben neue und tiefgehende Grenzerfahrungen. Weil wir beim Fasten leer und frei werden, sind junge Menschen dazu in der Lage, dem Transzendenten Raum zu schenken. Für diesen Akt gibt es in der Spiritualität einen Begriff: „vacare deo“, inneres Freiwerden für Gott. Aus den Rückmeldungen der jungen Menschen konnte ich entnehmen, dass sie mit Gott und ihrer je eigenen Spiritualität näher und tiefer in Kontakt treten konnten. Durch die Sensibilisierung des Fastens haben die jungen Menschen die Möglichkeit gehabt, zu ihren seelischen und spirituellen „Innenräumen“ zu gelangen.

Beim Interview mit einer Zeitung drückt eine der Teilnehmerinnen es so aus: „Dabei besteht der Sinn des Heilfastens nicht darin abzunehmen, sondern seinen eigenen Körper zu beherrschen, zu entschlacken und seine innere Mitte zu finden [...] Meine Geschmacksnerven waren sensibler geworden, genauso wie mein Geruchssinn. Für mich war der Heilfastenkurs eine tolle Erfahrung, auch wenn ich an meine Grenzen kam.“ (Zeitung: KÖLNER STADTANZEIGER, Nr. 68, 20./21. März 2008, S. 40.)

Mir fällt es schwer, meine eigenen Heilfastenerfahrungen in Worte zu kleiden. Ich denke, so wie jeder Mensch anders ist und einzigartig ist, so werden die Erfahrungen im Heilfasten für jeden anders und immer einmalig sein. Auch ich habe die bisherigen Kurse jeweils anders erlebt. Die Verknüpfung mit den neu erlernten Methoden des IHP's, insbesondere den „Cycles of Power“ von Pamela Lewin, eröffneten aus meiner Sicht neue Möglichkeiten einer Augmentation und einer verstärkten Wechselwirkung persönlicher Erfahrungen und Entwicklungen im Heilfastenkurs.

Die organisch körperlichen Veränderungen haben mir nie ernsthafte Schwierigkeiten bereitet. Ich habe bei mir selbst zwar jeweils erwartungsgemäß organisch körperliche Veränderungen festgestellt, jedoch führten diese milden Fastensymptome nie zu ernsthafter Besorgnis.

Bald steigerte sich Beweglichkeit, Gelöstheit. Immer wieder neu kommt mir zu Bewusstsein, wie wichtig die Erleichterungsübungen beim Fasten, eine gewisse Stetigkeit, die richtige Essgewohnheit und die Bewegung sind, um Leib und Seele als Einheit zu erfahren.

Für den seelisch-geistigen Bereich möchte ich sagen, dass die Stille, das Schweigen und ein Verbleiben in der meditativen Sammlung helfen, in die spirituellen „Innenräume“ zu kommen.

Die Liebe zu Gott wächst wie die Liebe zum Mitmenschen und zur Natur. Dieses intensive Erlebnis von Achtsamkeit und innerer Tiefe trägt mich auch über die Tage des Kurses hinaus weiter und öffnet Möglichkeiten zur Entwicklung und Heilerfahrung.

Die sinnvolle Kombination von Fasten, Meditation, Ritualen, den Haltungsübungen, Gottesdienst und Vorträgen hilft mir, offen zu werden.

Diese Durchsichtigkeit lässt manchen „psychischen Müll“ schmerzhaft erkennen und empfinden. Im Zusammenhalt der Gruppe erwächst die Möglichkeit, sich in solchen Momenten, falls gewünscht, fallen und tragen zu lassen.

In den Alltag zurückgekehrt verspüre ich eine unsagbare Kraftquelle, lebe bewusster, empfinde Schweres und Schönes intensiver und erkenne immer besser, was wichtig und richtig ist. Ich fühle mich glücklicher, Mensch zu sein.

Die Rückmeldungen, die ich im Kurs erhalten habe, lassen sich kaum hier wiedergeben. Meine oben geschilderten eigenen Erfahrungen lassen erahnen und erspüren, was unter anderem auch die jungen Menschen erlebt haben.

Das spezifische dieses Heilfastenkurses ist sicherlich, dass er mit jungen Menschen durchgeführt worden ist. Ich erlebe junge Menschen vorbehaltloser und aufnahmebereiter für Impulse und neue Wege.

Ich hoffe, durch die Verbindung der Fastenpraxis mit den „Cycles of Power“ energiereiche und noch heilsamere Impulse gesetzt zu haben und das auch in Zukunft weiterhin zu können.

Literaturverzeichnis

Bücher:

LUMMA, Klaus: „Vom Früherinnerungs-Szenario zur Methodenvielfalt“, in: Orientierungsanalyse, Eschweiler (IHP), Halbjahrbuch 2/1999, S. 15.

JU.TIME, J.O.K.E.R.: „Arbeitsblatt Spiritualität und Gesundheit“, Quelle: nach STAUSS, K., 2002, S.1-7 (erhältlich bei Thomas Droege, www.fachstelle-ost.de)

OTTO, G.: „Handlungsfelder der praktischen Theologie“ in: Praktische Theologie Bd. 2, 1988, S. 27ff..

Zeitung:

KÖLNER STADT-ANZEIGER, Nr. 68, 20./21. März 2008, S. 40.

Bibelzitate entstammen:

HERDER (Hrsg.): „Die Bibel“, Einheitsübersetzung, 2005.

José Narciso Pérez Pérez

Counseling und Spiritualität unter gesundheitlichen Aspekten

Am Beispiel einer Heilfastenwoche

IHP Manuskript 0809 G

Zusammenfassung

Dieser Beitrag möchte aufzeigen, wie Counseling und Spiritualität am Beispiel eines Heilfastenkurses verbunden werden kann. Es wird aufgezeigt, wie eng körperliche und psychische Gesundheit zusammenhängen, und dass die spirituelle Dimension im Counseling eine sehr fördernde und heilende Wirkung haben kann. Dabei wird auch deutlich gemacht, wie wichtig Authentizität und Spiritualität des Counselors ist. Es wird der konkrete Ablauf eines Heilfastenkurses mit jungen Menschen skizziert.

Biographische Notiz

José Narciso Pérez Pérez

51469 Bergisch Gladbach

Diplomtheologe und Counselor grad. BVPPT; Fachrichtung Orientierungsanalyse;
Kreisjugendseelsorger und katholischer Pfarrer.

Biographie Lehrcounseling bei: Maria Amon, Bensberg

Counseling Feldsupervision bei: Klaus Lumma, Eschweiler

