

Impressum

Psychosomatische Klinik Bad Neustadt
der Rhön-Klinikum AG

Redaktion: Dr. med. Rudolf J. Knickenberg, Jörg Rieger

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers

I.500 - 07.2011

PSYCHOSOMATISCHE KLINIK BAD NEUSTADT

in Kooperation mit der Ökumenischen Seelsorge
am Rhön-Klinikum Bad Neustadt

Tagung zum Thema:

Verlust und Resilienz

Über den Umgang mit Verlusterfahrungen
in Seelsorge und Psychotherapie

17. September 2010



Psychosomatische Klinik Bad Neustadt

Träger: Rhön-Klinikum AG

Salzburger Leite 1 · 97616 Bad Neustadt a. d. Saale

Telefon 09771 67-01 · Telefax 09771 659301

e-mail: psk@psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de

www.rhoen-klinikum-ag.com

Vorwort 5

Verluste bewältigen –
Krankheitsrisiken und Selbstheilungskräfte 6
Manfred E. Beutel

Theologische Überlegungen und
seelsorgerliche Erfahrungen 25
Waldemar Pisarski

Resilienz und geistliche Musik 36
Wolfgang Schöller

Autorenverzeichnis 52

Schriftenreihen der Klinik 53

In der Arbeitsgemeinschaft für Seelsorge und Psychotherapie (ArgeSP) wird die Zusammenarbeit zwischen Klinik und ökumenischer Krankenhausseelsorge koordiniert und reflektiert. Neben einem regelmäßigen Austausch auf der Leitungsebene werden seit Jahren gemeinsame Fortbildungsveranstaltungen durchgeführt. Dieser Dialog der Professionen kommt gleichermaßen der seelsorgerischen und der psychotherapeutischen Arbeit mit den Patienten zugute. Nach drei vorausgegangenen Tagungen in den letzten Jahren haben wir uns nun dem seelsorgerischen und psychotherapeutischen Umgang mit Verlusterfahrungen zugewandt.

Verluste gehören zur menschlichen Existenz. Psychotherapie wie Seelsorge unterstützen Menschen in der „Verarbeitung“ dieser Erfahrungen auf unterschiedlichen Ebenen. Dabei beobachten wir, dass Betroffene offenbar über sehr unterschiedliche Wege und Möglichkeiten der Bewältigung verfügen, und erleben auch immer wieder, dass manche Menschen Verlusterfahrungen erfolgreicher als andere durchstehen können. Diese Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und dabei gesund zu bleiben, wird in der neueren psychologischen Forschung allgemein mit dem Begriff der Resilienz bezeichnet. Resilienz lässt sich somit als eine Art gesunder Widerstandskraft verstehen. Dementsprechend sind resiliente Personen mit folgenden Gefühlsqualitäten bzw. Selbstüberzeugungen ausgestattet: Kompetenz, Zugehörigkeit, Nützlichkeit, Stärke und Optimismus. Auch Selbstverpflichtung und internale Kontrollüberzeugung im Sinne von Eigenverantwortlichkeit gehören dazu. Nach ihren Quellen und Grundlagen haben wir auf unserer Tagung gefragt.

Mit diesem Ansatz wird ein Wechsel der Perspektive vollzogen: Wir beschäftigen uns in der Psychotherapie nicht mehr nur mit den Defiziten des kranken Menschen, sondern schenken jetzt auch dessen Selbstheilungskräften größere Aufmerksamkeit. Unter der Überschrift „Salutogenese“ versuchen wir so ein neues psychosomatisches Modell unserer Vorstellungen von Gesundheit zu entwickeln. Damit kommen wir auch der seelsorgerischen Perspektive entgegen, Heilung und Gesundung des kranken Menschen mehr im Sinne einer aktiven Auseinandersetzung mit einer Krise und eines Ringens um deren Bewältigung zu verstehen. In unserer krisengeschüttelten Zeit sehen wir es deshalb als ein lohnenswertes Unterfangen, der Frage nachzugehen: Was erhält den Menschen speziell in der Krisensituation eines Verlustes gesund und was können Seelsorge und Psychotherapie hierzu beitragen?

Bad Neustadt, im Juli 2011

Dr. R. J. Knickenberg
Ärztlicher Direktor

Dr. F. Bleichner
Chefarzt Akutbereich

Dr. R. Maaser
Therapiecontrolling

J. Rieger
Geschäftsleitung

Verluste bewältigen – Krankheits- risiken und Selbsthei- lungskräfte

Prof. Manfred E. Beutel
Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie

Bad Neustadt/Saale
17.09.10



Käthe Kollwitz, death, woman and child
1914

Verlust einer nahestehenden Person („bereavement“)

- Verluste sind unvermeidbare Bestandteile des Lebens
- Als natürliche psychobiologische Reaktion ist Trauer der Preis für Bindung und Liebe
- Ohne Verlust und Trauer ist keine menschliche Entwicklung denkbar
- Verluste zählen zu den häufigsten Ursachen für Depressionen, psychosomatische Erkrankungen und Mortalität

Is grief a disease? Engel 1961

- Wann führt ein Verlust zu Krankheit?
- Wo „hört“ Trauer „auf“, wo „fangen“ pathologische Trauer und Depression „an“?
- Ist schmerzliche Trauerarbeit *immer* notwendig? Ist Zorn eine normale Reaktion auf Verlust einer Bindungsperson?
- Findet Trauer in „Isolation“ statt (Rückzug, Ich-Einschränkung) oder bedürfen Trauernde besonderer sozialer Unterstützung?
- Wann ist ein Verlust „angemessen“ betrauert, wie lange dauert dies?
- Wie können wir Selbstheilungskräfte erkennen und unterstützen?

Themen

- Trauer nach dem Verlust einer nahestehenden Person
- Pathologische / komplizierte Trauer und Krankheitsrisiken
- Verlust eines Kindes
- Selbstheilungskräfte und Psychotherapie

Trauer nach dem Verlust einer nahestehenden Person



Trauer
ist eine schmerzliche, prozesshaft verlaufende
Auseinandersetzung mit dem Verlust, begleitet
von dem Affekt der Traurigkeit, die der Ablösung
von dem Verlorenen dient

Freud, Trauer und Melancholie (1917)

- „Die Realitätsprüfung hat gezeigt, daß das geliebte Objekt nicht mehr besteht, und erläßt nun die Aufforderung, alle Libido aus ihren Verknüpfungen mit diesem Objekt abzuziehen. Dagegen erhebt sich ein begreifliches Sträuben....“
- „Jede einzelne der Erinnerungen und Erwartungen, in denen die Libido an das Objekt geknüpft war, wird eingestellt, überbesetzt und an ihr die Lösung der Libido vollzogen... Tatsächlich wird aber das Ich nach der Vollendung der Trauerarbeit wieder frei und ungehemmt“.

Phasen des Trauerprozesses

„Schock“ (Protest)/Unglaube

- Verleugnung
- Heftige Emotionen/Inaktivität-Lähmung
- Rastlose „Suche“
- Körperliche Reaktionen (Enge, Leere, seufzende Atmung)



Auseinandersetzung mit dem Verlust

- Beschäftigung mit Verstorbenen (Gedanken/Träume/Tagträume/Zwiesprache/Illusionäre Verknennung)
- Traurigkeit/Weinen (in Wellen)
- Durchgehen realer/vermeintlicher Versäumnisse
- Ärger
- Welt „leer“



„Auflösung“

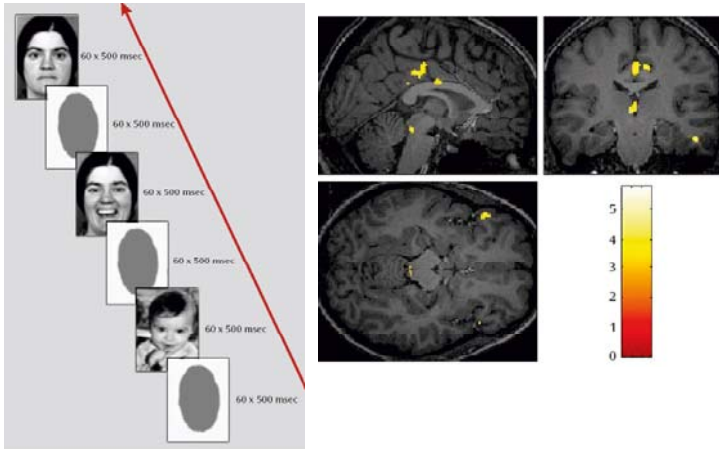
- (Wieder-)gewinnung von Interessen/Beziehungen
- Erinnerungen weniger schmerzhaft
- Traurigkeit anlässlich von Jahrestagen

Adaptive Anforderungen bei der Bewältigung eines Verlustes



- Die Realität des Verlustes anerkennen und verstehen
- Trauerschmerz erfahren und ausdrücken
- Bewältigung von Veränderungen in sozialem Umfeld und Beziehungen
- Veränderung der innerseelischen Beziehungen zum Verstorbenen (Transformation)
- Wiederherstellung des Selbst - innerlich und im sozialen Umfeld

Neural activation underlying acute grief in women after the loss of an unborn child
Kersting et al. Am J Psychiatry 2009; 166: 1402-1410



Pathologische (komplizierte) Trauer

- Verarbeitung des Verlustes schreitet nicht voran, und die Ablösung wird gemieden.
- Hinterbliebene(r) verharrt in Zustand ausbleibender (verzögerter) Trauer oder fortdauernder (chronischer) Trauer



Queen Victoria
1819-1901



Mausoleum Prinz Albert von Sachsen

Komplizierte Trauer: Vorschlag für DSM V

Zisook et al. J Clin Psychiatry 2010, 71: 1098

- A. Verlust einer nahestehenden Person > 6 Mon.
- B. Intensiver Trennungsdistress
 - 1. Intensives Verlangen
 - 2. Unfähigkeit, Tod zu akzeptieren
 - 3. Häufige Gedanken/ Bilder
 - 4. Fortgesetzter Kontakt (Objekte, Todeswunsch)
- C. Anhaltender Distress, dysfunktionales Verhalten
 - 1. Grübeln über Umstände des Todes
 - 2. Heftiger Ärger/ Bitterkeit

Komplizierte Trauer: Vorschlag für DSM V

Zisook et al. J Clin Psychiatry 2010, 71: 1098

- 3. Starke emotionale /physiologische Reaktionen
- 4. Exzessive Vermeidung von Erinnerungen an Verlust
- 5. Isolation/ Entfremdung von anderen
- 6. Verwirrung/ Unsicherheit über eigene Rolle
- 7. Leben leer, bedeutungslos, unerträglich
- 8. Glück und Zufriedenheit nicht mehr möglich
- D. Dauer > 1 Mon.
- E. Bedeutsamer Distress/ Funktionsbeeinträchtigung

Wie können wir pathologische Trauer verstehen?

- Verleugnung des Verlustes oder seiner Bedeutung („protrahiertes Gerichtsverfahren über mehrere Instanzen“)
- Fortsetzung der Beziehung in alltäglichen Handlungen, Ritualen, Phantasien, Selbstgesprächen...
- Oft komplexe Mischung aus Liebe, Hass, Rache, Vergeltungs- und Wiedergutmachungswünschen
- Positive Aspekte der Beziehung können nicht seelisch integriert werden, seelische und soziale Verarmung, Depressionen, Sucht,...

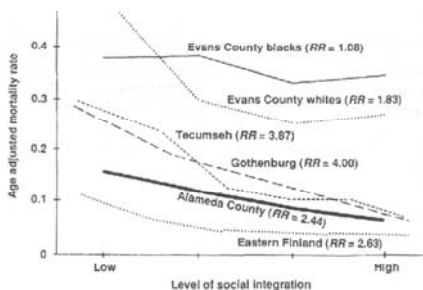
Risikomerkmale
und
Erkrankungen
nach einem
Verlust



Risikomerkmale für Erkrankungen nach Verlust einer nahestehenden Person

- **Todesart und -umstände**
 - Plötzlich, unerwartet
 - Unzeitig (Tod eigener Kinder)
 - Gewaltsam (z. B. Suizid)
 - Häufung von Verlusten
- **Soziale Begleitumstände**
 - Geringe Unterstützung / soziale Isolation
 - Fehlende Trauerrituale (z.B. Fehl-, Totgeburt, später Schwangerschaftsabbruch)
 - Niedrige Schicht
- **Beziehung zum Verstorbenen**
 - Ängstlich - anklammernd
 - Zwiespältig - konflikthaft
 - Einzig wichtige / stabile Beziehung
- **Merkmale der Hinterbliebenen**
 - Geringes Selbstwertgefühl
 - Übermäßige Gefühlskontrolle
 - Eingeschränkte Ich-Funktionen
 - Ungelöste frühere Verluste
 - Psychische (depressive) Vorerkrankungen

Soziale Isolation als Risikofaktor

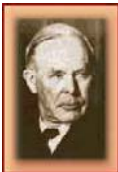


House et al., Science 1988 (241): 540

- Erhöhte Sterblichkeit bei soz. Isolation nach Kontrolle klassischer Risikofaktoren
- „Dosis-Wirkungs-beziehung“
- Anstieg Herztod nach Verwitwung (Männer mittleren /höheren Alters)
- Rückhalt (emotional, Wertschätzung, Hilfen) bei akutem und chronischem Stress (Vertraute/r!) protektiv

Beziehungen als Regulatoren

- „Was hat die Hinterbliebene Person verloren, ist es die Liebe, der Hass, das Ansehen, das Geld oder die Gesellschaft des Verstorbenen?“
Weiner 1977
- Wir wissen, dass die Qualität sozialer Beziehungen wesentlich dazu beiträgt, ob eine Person Gesundheit erhält oder krank wird oder stirbt



„Bindung und Verlust“ John Bowlby 1987

- Biologisch verankertes Grundbedürfnis nach einer engen emotionalen Bindung
- Suche von Nähe der Bindungsfigur bei Stress, Trennung, Gefahr
- Erfahrungen von Schutz, Verlässlichkeit und Trost werden zu inneren Repräsentanzen (Arbeitsmodellen)
- Beziehungen und ihre Repräsentanzen sind Regulatoren („hidden regulators“)
- Der „sicher gebundene“ Erwachsene kann seine emotionale Reaktion auf Bindungsgefahr als Gefühl wahrnehmen und äußern und Hilfe suchen und annehmen.

„Bindung und Verlust“

- „*unsicher - verwickelt*“: reagiert mit heftigen Gefühlen auf eine Bindungsgefahr. Er erlebt sich nur eingeschränkt in der Lage, die Situation aus eigener Kraft zu bewältigen, ist jedoch gegenüber Hilfen fordernd und ablehnend.
- „*unsicher - vermeidend*“: reagiert mit psychophysischer Anspannung auf eine Bindungsgefahr, verneint eher das emotionale Beteiligtsein. Er kann die Angst, die Situation aus eigener Kraft nicht zu bewältigen, nicht mitteilen und verhält sich, „als ob nichts wäre“.
- *desorganisiert*: ist in seinen Möglichkeiten, die Verunsicherung durch Trennungsgefahr zu meistern, deutlich eingeschränkt. Die Gefahr der körperlichen oder psychischen Dekompensation ist hoch.

Erkrankungen nach Verlust einer nahestehenden Person

- Depressive Erkrankungen (24-42% Major Depression im 1. Jahr nach Verwitwung)
- Angsterkrankungen (phobische, körperbezogene, generalisierte), posttraumatische Belastungsreaktion
- Pathologische Trauer (verzögert - chronisch)
- Medikamenten-/ Suchtmittelmissbrauch
- Funktionelle Störungen (u.a. Schmerzsyndrome, gastrointestinal, kardiovaskulär)
- Psychosomatische Erkrankungen (u. a. Colitis ulcerosa, Ulcus duodeni)
- Erhöhte Mortalität, koronare Herzerkrankung („broken heart“), Suizid, Infektion (Psychoneuroimmunologie!), Unfall



Abgrenzung von Trauer und depressiver Reaktion nach Verlust einer nahestehenden Person

(nach Beutel 2002, S. 28)

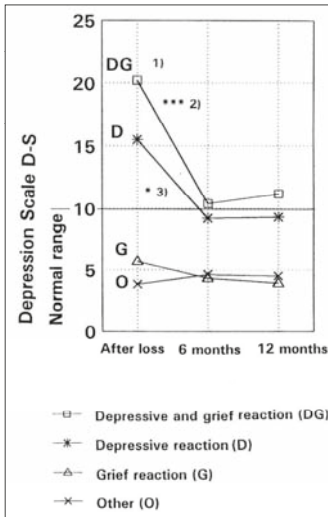
Trauer

Universelle und spezifische mimische Ausdrucksmuster
 Hinterbliebene weckt Mitgefühl und Traurigkeit
 Gute, kostbare Erinnerungen an den Verstorbenen
 Intensive Beschäftigung mit Verstorbenem
 Welt erscheint leer
 Selbstvorwürfe ü.b.spezifische Versäumnisse
 Vorübergehend verminderte Befriedigung

Zuversichtliche Zukunftsperspektive, Fähigkeit, Trost zu suchen
 Trauer wird als „normaler“ Zustand erlebt

Depressive Reaktion

Komplexe Mischung aus Angst, Bitterkeit, Ärger und Ekel
 Hinterbliebene weckt Distanziertheit, Ungeduld, Gereiztheit
 Enttäuschende Erinnerungen oder Überschätzung des Verstorbenen
 Selbstbezogen, eigenes Leiden/Selbstmitleid
 Selbst wertlos, leer erlebt
 Selbstanklagen bzgl. Verfehlungen
 Vermindertes Interesse an geschätzten Aktivitäten und Freunden, Hemmung Hilfsigkeit, Hoffnungslosigkeit,
 Hinterbliebener ist untröstlich
 Er/sie fühlt sich „anders als sonst“, „krank“



Grief and Depression After Miscarriage: Their Separation, Antecedents, and Course.
 Beutel, Manfred; Deckardt, Rainer; von Rad, Michael; Weiner, Herbert; MD, Med
 Psychosomatic Medicine. 57(6):517-526, November/December 1995.

Verlust eines Kindes

Manfred E. Beutel

Der frühe Verlust eines Kindes

Bewältigung
und Hilfe bei
Fehl-, Totgeburt
und Plötzlichem
Kindstod

2., überarbeitete und
erweiterte Auflage

 Hogrefe



Verlustes eines Kindes durch Fehlgeburt

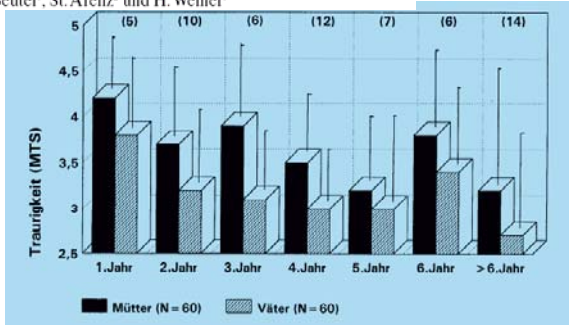


- Unzeitgemäßer, meist unerwarteter Verlust
- Fehlende Beziehungserfahrung
- Vereitelung begonnener Entwicklung
- Verlust von Selbstwertgefühl
- Fehlen zufriedenstellender Erklärung
- Keine ritualisierte, selbstverständliche Trauer und Anteilnahme

Monatsschr Kinderheilkd (1997) 145: 626-632 © Springer-Verlag 1997

Verarbeitung des Plötzlichen Kindstods in Partnerschaft, Familie und Selbsthilfegruppe

M. Beutel¹, St. Arenz² und H. Weiner³



Monatsschr Kinderheilkd (1997) 145: 626-632 © Springer-Verlag 1997



Verarbeitung des Plötzlichen Kindstods in Partnerschaft, Familie und Selbsthilfegruppe

M. Beutel¹, St. Arenz² und H. Weiner³

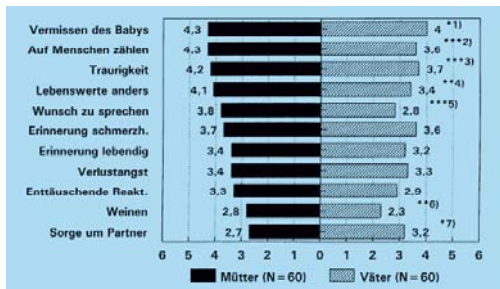


Tabelle 2
Beziehung zu weiteren Kindern nach dem Plötzlichen Kindstod (n = 60 Paare)

		n	%
Vorher Kind(er)		84	70,0
Einfluß auf Beziehung	Stärkere Bindung	28	33,3 ^a
	Mehr Angst	17	20,2
	Überbehütung	8	9,5
	Verschlechterung	6	7,1
Folgekind(er)		96	80,0
Folgekind(er) hilfreich	Gering	13	11,7 ^{b,c}
	Mittel	11	9,9
	Sehr	87	74,4
Einfluß auf Beziehung	Stärkere Bindung	26	26,4 ^b
	Mehr Angst	41	45,6
	Überbehütung	10	13,6
	Verschlechterung	1	1,6

Zufriedenheit mit Selbsthilfe und professioneller Hilfe nach Plötzlichem
 Kindstod: N=60 Paare (Beutel et al. 1997)

		N	%
Selbsthilfegruppe hilfreich	gering	18	19 ¹⁾
	mittel	26	27
	sehr	51	54
Was half am meisten?	Gespräch/Kontakte	64	41
	Information	36	30
	Zugehörigkeit	21	18
	sonstiges	6	5
Zufriedenheit mit Kinderarzt	gering	23	20 ¹⁾
	mittel	26	23
	sehr	65	57
Psychotherapeutische Hilfe		24	20
Psychotherapie hilfreich	gering	1	5 ¹⁾
	mittel	7	35
	sehr	12	60

1) 5-Punkte-Skala von 1=gar nicht nach 5=sehr; 1, 2= gering; 3= mittel; 4,5=sehr

Unresolved Grief in a National Sample of Bereaved Parents: Impaired Mental and Physical Health 4 to 9 Years Later

Patrizia K. Lannon, Joanne Wolfe, Holly G. Prigerson, Erik Onelov, and Ulrika C. Kreicbergz

Results

Parents with unresolved grief reported significantly worsening psychological health (fathers: $RR, 3.6; 95\% CI, 2.0 \text{ to } 6.4$; mothers: $RR, 2.9; 95\% CI, 1.9 \text{ to } 4.4$) and physical health (fathers: $RR, 2.8; 95\% CI, 1.8 \text{ to } 4.4$; mothers: $RR, 2.3; 95\% CI, 1.6 \text{ to } 3.3$) compared with those who had worked through their grief. Fathers with unresolved grief also displayed a significantly higher risk of sleep difficulties ($RR, 6.7, 95\% CI, 2.5 \text{ to } 17.8$). Mothers, however, reported increased visits with physicians during the previous 5 years ($RR, 1.7; 95\% CI, 1.1 \text{ to } 2.6$) as well as a greater likelihood of taking sick leave when they had not worked through their grief ($RR, 2.1; 95\% CI, 1.2 \text{ to } 3.5$).

Conclusion

Parents who have not worked through their grief are at increased risk of long-term mental and physical morbidity, increased health service use, and increased sick leave.

J Clin Oncol 26:5870-5876. © 2008 by American Society of Clinical Oncology



Fig 1. Numbers of mothers and fathers who have not worked through their grief over the study period.

Selbstheilungskräfte



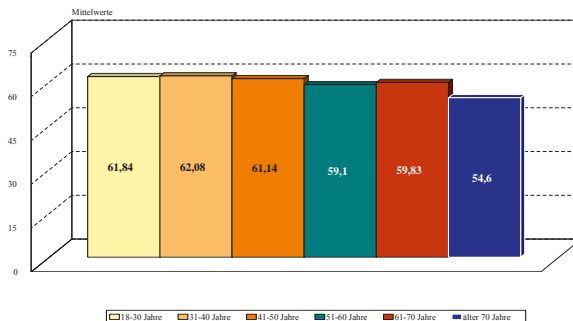
Munch, die Todeskammer

Kohärenzgefühl Antonovsky (1987)

„... eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Maße man ein durchgängiges, überdauerndes Gefühl des Vertrauens hat, dass

1. die Stimuli, die sich im Laufe des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, seine inneren und äußeren Umwelten vorhersagbar und erklärbar sind (Verstehbarkeit)
2. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen (Handhabbarkeit);
3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen (Bedeutsamkeit)“

Resilienz bei deutschen Männern Beutel et al. Aging Male 2009



Fähigkeit, innere oder äußere Ressourcen erfolgreich zu nutzen, um anstehende Entwicklungsschritte zu bewältigen (persönliche Kompetenz, Selbstvertrauen, Zuversicht, Beharrlichkeit „Normalerweise schaffe ich alles irgendwie“)

Schutz vor Depressionen und Ängsten

„Fanden Sie Wege, in dem Verlust Ihres Kindes
einen Sinn zu finden?“

Lichtenthal et al. J Clin Psychol 2010

- Kein Sinn (45%)
- Tod war Gottes Wille (18%)
- Glaube an Leben nach dem Tod (16%)
- Überzeugungen zu menschlicher Existenz,
mangelnde Perfektion der Welt... (11%)
- Schicksal/ spirituelle Reise (9%)
- Kind leidet nicht mehr (8%)

„Fanden Sie trotz dem Verlust etwas Gutes in der
Erfahrung?“

Lichtenthal et al. J Clin Psychol 2010

- Nichts Gutes (21%)
- Half anderen, die einen Verlust erlitten (21%)
- Mehr Mitgefühl/ Empathie/ Sensibilität (17%)
- Höhere Wertschätzung für Leben (15%)
- Lernte Schmerz kennen, kann mit anderen teilen
(14%)
- Mehr Spiritualität, persönliche Reife, Beziehung
zu anderen Kindern, Prioritäten verändert...

Einfluss von Sinnfindung auf Trauer

- Weniger pathologische Trauer
 - Sinnfindung
 - Gutes finden
 - Positive religiöse Bewältigung (beständige Liebe und Fürsorge Gottes)
 - Mehr pathologische Trauer
 - Negative religiöse Bewältigung (Gottes Strafe, Haden)
- Cowchok et al. J Relig Health 2010

Häufige Fehlvorstellungen im Umgang mit trauernden Eltern

- „Unnötiges Leid und schmerzliche Konfrontation ersparen“
- „Man darf nicht im Leid versinken“ („*besser so als ein behindertes Kind, „ihr seid ja noch jung und könnt eins nachlegen“*)
- „Es wird Zeit, die Trauer hinter sich zu lassen“ („*nach vorne schauen“*)
- „Für Männer ist es halb so schlimm“
- „Trauer ist wie eine Form der Depression“
- Diktat der „richtigen“ Trauer
- „Angst nicht normal zu sein“

Hilfreicher Umgang mit Trauernden

- Bereitschaft, mitzufühlen (ggf. mit eigener Trauer auseinander setzen)
- Anteilnahme und Mitgefühl zeigen und aussprechen
- Klischees und vorschnelle Äußerungen vermeiden
- Heftige und widersprüchliche Gefühle anerkennen
- Aktiv zuhören, ggf. vorsichtig zum Ausdruck von Trauer ermutigen
- Betroffenen Zeit lassen, um ihren Verlust zu bearbeiten
- Evtl. Vermittlung zu Selbsthilfegruppen
- Aktivierung vermiedener Trauer durch detailgenaue Anamnese, ggf. Gegenstände (Fotos, etc.) und Handlungen (Grabbesuche)
- Behutsame Exploration von Hinderungsgründen für Lösung vom Verstorbenen

Zusammenfassung

- Trauer ist kein Zustand, sondern ein psychobiologischer Prozess
- Bei unkomplizierter Trauer neben Schmerz auch positive Gefühle
- Trauer dient Transformation der Beziehung (Gedenken, Rituale, selektive Identifizierung...)
- Pathologische Trauer und Depression sind häufige Reaktionen, wenn ein Verlust nicht betrauert werden kann
- Trauer signalisiert die Überwindung von Depression nach einem Verlust

Waldemar Pisarski

„Euer Herz erschrecke nicht ...“ (Joh. 14,1)

Theologische Überlegungen und seelsorgerliche Erfahrungen

Ich heiße Sie auch von mir aus herzlich willkommen. Wir haben ein spannendes Thema, und ich freue mich, dass ich dazu einen Beitrag leisten darf. Ich lade Sie im ersten Teil meines Vortrags (I) ein, ein bisschen zurückzugehen, genauer gesagt: 38 Jahre zurückzugehen und dabei drei Orte aufzusuchen, Hintergrund für unser Thema. In einem zweiten Teil (II) komme ich zu Theologie und Seelsorge.

Hintergrund: Gefährdungen, Resilienz, Trauer

I. Das Milieu oder wie man zum Verbrecher wird

Das Jahr 1972. Das aufregendste Jahr meiner Klinischen Seelsorgeausbildung. Ich arbeite und lerne in einem Hochsicherheitsgefängnis in Amerika. „Central Prison“ in Raleigh, Hauptstadt von North Carolina, ist ein sechsstckiges Backsteingebäude für mehr als 1000 Häftlinge. In jenem Bundesstaat sind gut 80 Prozent der Bevölkerung Weie. Hier aber sind weit mehr als 80 Prozent schwarzer Hautfarbe. Unter ihnen hundert Häftlinge on „deathrow“, Menschen, die auf ihre Hinrichtung warten. Jahrelang, z.T. jahrzehntelang. Der Ort dafür ist eine Gaskammer mit zwei Sthlen.

Hätte ich damals ein bisschen mehr Geld gehabt, ich hätte den nächsten Flieger nach Hause genommen. So schrecklich war es. Aber das knappe Stipendium reicht gerade für meine Frau, unsere kleine Tochter und mich, und dies auch nur dann, wenn wir jeden Cent zweimal umdrehen, ehe wir ihn ausgeben.

So komme ich mit einer Welt in Berührung, von der ich mit meinen 27 Jahren, meinen zehn Semestern Theologie und zwei Jahren Gemeindevikariat nicht den Schimmer einer Ahnung hatte. Eine Welt unvorstellbarer Gewalt. Beispiel: In Central Prison kostete ein Leben zwei Schachteln Lucky Strikes. „Hier sind die Zigaretten und dort oben im fünften Stock in der dritten Zelle ist jemand, dessen Nase mir nicht gefllt. Sorg´ dafür, dass ich sie nicht mehr sehen muss.“ Auftrag vergeben, Auftrag ausgeführt. Ein paar Stunden später rückt das FBI ein und beginnt mit den Untersuchungen. Herauskommt nie etwas. Die Zeugen wissen, dass ihr Leben bei einer Aussage keinen Pfifferling mehr wert ist.

Eine Welt des Terrors und der Einschüchterung. Wenn ich sie mit einem Wort beschreiben müsste, fällt mir das Wort ein, das ich so oft im Glaubensbekenntnis ausgesprochen habe, ohne mir darunter etwas vorstellen zu können: Hlle. Ich habe in Raleigh erlebt, was Hlle heißt, und weit seitdem, wie das ist.

Freilich, bisher beschreibe ich nur die eine Seite der Wirklichkeit. Die andere lerne ich kennen, wenn ich mit den Häftlingen ins Gespräch komme oder mich in ihre Prozessakten vertiefe. Fast ausnahmslos kommen diese Menschen aus einer Umgebung, für die ich auch nur diesen einen Namen finden kann: Hölle. Ihre Geschichten ähneln sich oft bis in die Einzelheiten.

„Ich bin im Ghetto aufgewachsen“, lese ich in einem Gesprächsprotokoll aus jener Zeit, „meine früheste Kindheitserinnerung spielt in der Nacht. Wir schlafen auf irgend welchen Matratzen oder Pappdeckeln, vier, fünf Kinder und meine Mutter. Alles durcheinander. Mitten in der Nacht Lärmen, Schreien, Kreischen. Ein Mann, der hereintorkelt und über uns stolpert und sich ein Opfer sucht für die Nacht.“

Das Kind, das so aufwächst, weiß mit sechs oder sieben Jahren: In dieser Welt überlebe ich nur, wenn ich mich wehren kann. Und um mich zu wehren, brauche ich eine Waffe. Die erste Waffe ist in der Regel ein feststehendes Messer. Nicht allzu lange danach ist es schon eine Pistole. Und nicht lange *danach* geht sie los. Es folgen Jugendstrafen und bald schon die ersten Gefängniserfahrungen. Der Beginn eines langen und dunklen Weges.

2. Resilienz oder wie man nicht zum Verbrecher wird

Schnitt und Ortswechsel. Wir bleiben im Jahr 1972. 3000 Kilometer nordwestlich von Raleigh liegt Minneapolis, eine Industriestadt am Mississippi im Bundesstaat Minnesota mit etwa drei Millionen Einwohnern. Dort arbeitet eine kleine Forschungsgruppe um den Psychologen Norman Garmezy. Den „Großvater der Resilienztheorie“ wird ihn die New York Times einmal nennen.

Wie kommt es, so seine Frage, dass nicht alle Kinder aus den Slums zu Verbrechern werden? Wie kommt es, dass manche Kinder, die unendlich viel Armut und Leid und Gewalt erleben, nicht zerbrechen? Wie schaffen sie es, trotz widrigster Umstände und eines trostlosen Milieus zu einem Leben zu finden, das diesen Namen verdient?

Sie schaffen es, so die Antwort, weil sie das Zerstörerische in ihrer Umgebung ein Stück weit ausblenden können. Sie schaffen es, weil sie Gegengewichte finden. Sie schaffen es vor allem, weil sie ihre Probleme zunehmend als Herausforderung sehen können und dabei Unterstützung finden. Vielleicht ist es die Großmutter, deren Fürsorge sie spüren. Vielleicht ist es der Pastor, der zu verstehen versucht, vielleicht ein Lehrer, der nicht auf jede Provokation mit Prügeln antwortet, oder sonst jemand in der Nachbarschaft, der ihnen Mut macht und ein Beispiel gibt.

Ja, manche Kinder schaffen es! Nicht alle enden in Anstalten wie Central Prison. Im Überschwang solcher Entdeckungen sprechen Garmezy und seine Freunde von einer „*invulnerability*“, von einer Unverwundbarkeit. Von einer unsichtbaren Schutzschicht, die, einer seelischen Hornhaut ähnlich, solche Kinder bewahrt.

Was damals in Minneapolis und an anderen Orten begann, beschäftigt die Wissenschaft heute weltweit. Warum werfen schlimme Ereignisse manche Menschen nicht aus der Bahn? Auch nicht im Angesicht von Handicaps und Traumata und Verlusten? Manche Antwortversuche sind dabei überholt. Niemand spricht heute mehr von „Unverwundbarkeit“. Wir denken auch nicht mehr an eine Persönlichkeitseigenschaft, die uns mit der Geburt mitgegeben ist oder auch nicht. Es scheint eher ein Prozess zu sein, in dem ängstliche und zuversichtliche Seiten in uns ringen.

Wie auch immer: Heute sprechen wir von einem Perspektivenwechsel. Weg vom Defizitdenken, also von der Frage: Was fehlt in deinem Leben? Was ist zu kurz gekommen? Und hin zu einem Kompetenzdenken, zu einem ressourcenorientierten Denken. Was gibt es an Möglichkeiten, an Fähigkeiten, an Erfahrungen in deinem Leben, so dass manches dich nicht mehr so sehr trifft, so dass manches an dir abprallen kann (lat. *resilire* = abprallen)?

3. Entdeckung der Trauer

Neuer Schnitt und wieder ein Ortswechsel. Wir kehren nach Deutschland zurück, bleiben aber im Jahr 1972. In diesem Jahr legt ein Kollege, der Theologe Yorick Spiegel, an der Ruhruniversität in Bochum seine Habilitationsschrift vor: „*Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung*“. Eine Untersuchung, die zusammenträgt und weiterführt, was bisher weltweit zum Thema Trauer erarbeitet worden ist. Und natürlich ist die Forschung – ähnlich wie beim Thema Resilienz – weitergegangen, und manches ist heute überholt. Wir sprechen nicht mehr von „*Trauerphasen*“, weil sie einfach einen automatischen Ablauf suggerieren, den es so nicht gibt. Wir sprechen nicht mehr von „*Pathologischer Trauer*“, weil dies Menschen sehr festlegt, auf eine Krankheit festlegt. Richtig bleibt aber, dass es „*komplizierte Trauersituationen*“ gibt, und das ist das Wort, das wir heute verwenden. Dennoch: Yorick Spiegel gebührt das Verdienst, ein wichtiges Thema nach vorne gebracht zu haben. Die Frage nämlich, wie gehen wir mit Verlusten um, mit Abschieden, wie gehen wir mit Trauer um? Eine Entwicklung ist angestoßen worden, eine Bewegung initiiert, die heute in unzähligen Trauergruppen, Trauerseminaren, Trauercafés und Trauerworkshops Ausdruck findet.

Wir haben gelernt, Trauer als eine Verlustreaktion zu begreifen. In der Trauer antwortet unsere Seele auf einen erlittenen Verlust. Wir haben vor allem gelernt, dass diese Antwort notwendig ist, im wahrsten Sinn des Wortes. Sie wendet die Not des Verlustes. Dieser Prozess lässt sich als „*Trauerarbeit*“ beschreiben. Ein Ausdruck, der auf Sigmund Freud zurück geht, und den ich nach wie vor als hilfreich erachte. Es ist ein Stück Humanisierung geschehen, das man gar nicht hoch genug bewerten kann.

Heute können wir – jetzt springe ich schon einmal in die Gegenwart – ziemlich gut beschreiben, was für den Trauerweg eines Menschen hilfreich ist und was nicht. Ich benenne vier Achtsamkeitspunkte:

1. Fließen lassen. Im Amerikanischen gibt es ein Sprichwort: „*Don't push the river!*“ Frei übersetzt: Du musst einen Fluss nicht anschieben, du musst ihn aber auch nicht aufhalten. Er fließt von selbst und fließt so wie er will. Einmal träge und langsam. Dann wieder hurtig und mit starker Strömung. Einmal spiegelt die Farbe seines Wasser etwas vom Blau des Himmels wider, ein anderes Mal führt er Erde und Geröll mit sich und erscheint eher schmutzig braun. Ähnlich ist es auch mit unserer Trauer. Gefühle fließen lassen, Tränen fließen lassen. Carl Gustav Jung spricht von unserer Seele als einem „*sich selbst reinigenden System*“. Unsere Seele weiß, was sie braucht, und handelt danach. Schwierig wird es immer erst, wenn wir an ihr herummanipulieren. Fließen lassen, was fließen will und wie es fließen will.
2. Zum Schmerz hin – vom Schmerz weg. So viele Menschen meinen es gut mit uns in Zeiten der Trauer. Vieles von dem, was sie uns raten, ist gut gemeint, aber nicht gut. Dazu gehören vor allem alle Ratschläge zur Ablenkung, zur Zerstreung, zur Aufheiterung, zum Vergessen. Deswegen nicht gut, weil es Heilung, Linderung, Frieden, Versöhnung nur durch den Schmerz hindurch gibt, aber nicht am Schmerz vorbei. Hilfreich, heilend, tröstlich ist nur der andere Weg. Sich immer wieder dem Schmerz zuwenden. Achtsam sein für meine Gefühle, aufmerksam sein für meine Erinnerungen, freundlich sein zu meinem Kummer und liebevoll zu dem, was mich bedrückt. Dann kann ich mich auch wieder anderen Erfahrungen zuwenden. Aber es ist ein klares Geschehen: Zum Schmerz hin – vom Schmerz weg.
3. Ausdrücken, was sich eindrücken will. Es tut gut, wenn wir uns ausdrücken können, und es tut nicht gut, wenn allzu vieles eingedrückt bleibt. Dies gilt auch in normalen Zeiten, aber in Krisenzeiten wird es lebenswichtig, ja überlebenswichtig. Sich ausdrücken. Unseren Kummer ausdrücken, unseren Schmerz ausdrücken, unsere Traurigkeit ausdrücken, unsere Verzweiflung ausdrücken. Wenn wir unser Leid aussprechen, dann ist es immer auch ein Heraus-Sprechen und liegt nicht mehr so sehr auf unserer Seele, ein Heraus-Weinen, ein Heraus-Schreien.
4. Sich Unterstützung suchen. „*Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei*“, heißt es auf den ersten Seiten der Bibel (2. Mose 2,18). Es ist wirklich nicht gut. Vor allem nicht, wenn wir trauern. Gerade dann tut es gut, jemanden zu haben, der zuhört, der mitfühlt und manchmal auch einfach mitleidet. Ja, dies ist das Kostbarste, was uns ein anderer Mensch in Zeiten der Trauer schenken kann. Sich Unterstützung suchen. Der kleine Satz „*Ich brauche Hilfe*“ gehört zu den schwersten und doch zu den wichtigsten Sätzen unserer Sprache. Wenn er einmal ausgesprochen ist, ist schon unendlich viel geschehen.

Ende des ersten Teils meines Vortrages, in dem ich von der Gefährdung des Lebens durch Milieueinflüsse und Krisen gesprochen habe, von der Bewahrung des Lebens durch Resilienz und von der Wiedergesundung des Lebens durch Trauerarbeit.

Theologische Überlegungen und seelsorgerliche Erfahrungen

Jedes dieser drei Themen ist wichtig. Das Aufregende liegt aber darin, alle drei zusammenzuführen und miteinander zu verbinden. Genauso wie es unser Tagungsthema formuliert: Verlust und Resilienz. Ich tue dies unter einem Bibelwort aus dem Johannes-evangelium „*Euer Herz erschrecke nicht ...*“ (14,1) und komme damit zum zweiten Teil, zu den Theologischen Überlegungen und seelsorgerlichen Erfahrungen.

Im Johannesevangelium gibt es ein paar Kapitel, die Kapitel 14 bis 17, die wir Theologen die „*Abschiedsreden Jesu*“ nennen, weil Jesus darin seinen Tod ankündigt. Seine Anhängerinnen und Anhänger „*weinen und klagen*“, sie „*haben Angst*“ und sind „*voller Trauer*.“ Vor ihnen steht ein großer Verlust. Aber Jesus will sie „*nicht als Waisen zurücklassen*“ (14,28). Deswegen die programmatische Einleitung zu den Abschiedsreden: „*Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.*“

Damit ist, deutlicher als an anderen Stellen, das große Thema des Glaubens benannt: Angst darf sein, Trauer darf sein, Schmerzen dürfen sein. Das gilt. Aber genauso gilt, dass solche Erfahrungen in einem neuen Vertrauen überwunden werden können. Fast alle Geschichten des Neuen Testaments berichten davon und malen es aus. Durch alles Leid und durch allen Verlust hindurch lernen Menschen wieder zu laufen, wieder zu sehen, wieder zu hören, wieder zu atmen, wieder zu sprechen. Menschen, von Erniedrigungen und Demütigungen gebeugt, lernen wieder den aufrechten Gang.

Natürlich – das Wort Resilienz kommt dabei nicht vor. Und so wundert es nicht, dass das Thema in Theologie und Kirche noch gar nicht so richtig angekommen ist. Aber die Sache kommt vor, und es lohnt sich, sie bewusst zu machen. Lassen Sie es mich bitte an drei Stellen versuchen:

I. Das große Ja

Dem Christentum wohnt eine große Leidenschaft inne, die Überzeugung nämlich, dass über jedem Leben ein Ja steht. Ein Ja, das wir uns nicht verdienen müssen, für das wir nichts leisten und nichts bezahlen müssen. Über meinem Leben, über deinem Leben, über unserem Leben steht ein großes Ja.

Nun ist dies zunächst einmal eine ziemlich kühne Behauptung. Wenn jemand aufstünde und das Gegenteil behauptete, dann hätte er die tausendmal besseren Argumente auf seiner Seite. Er müsste nur eine x-beliebige Tageszeitung aufschlagen und uns die Schlag-

zeilen vorlesen. Zerstörung, Hunger, Gewalt, Korruption, Ungerechtigkeit usw. usw. Ein Ja über diesem Leben? Teufel nein, wieso denn?

Und doch hält das Christentum mit Leidenschaft daran fest: Über unserem Leben steht ein bedingungsloses Ja. Auch über einem völlig verpuschten Leben, das so gar nicht mehr an die Schönheit und Würde seines Ursprungs erinnert, steht nicht ein Nein, sondern ein Ja. (In Klammern: Das ist ein Grund dafür, dass ich nicht für die Todesstrafe stimmen kann. Sie würde dieses Ja verdunkeln.)

Nach dem Zuchthaus habe ich ein weiteres Jahr meiner Ausbildung in einer Psychiatrischen Klinik verbracht. Beschädigtes Leben, von Stimmen gejagt, von Bildern zu Boden geworden, oft hilflos und gelähmt. Aber auch über diesem so eingeschränkten Leben steht ein uneingeschränktes Ja.

Man kann das jetzt ganz unterschiedlich ausdrücken. Für mich sagt es niemand schöner als Kurt Marti, der Schweizer Pfarrer und Lyriker, in seinem Gedicht *geburt*:

*ich wurde nicht gefragt
bei meiner zeugung
und die mich zeugten
wurden auch nicht gefragt
bei ihrer zeugung
niemand wurde gefragt
außer dem Einen*

*und der sagte
ja*

*ich wurde nicht gefragt
bei meiner geburt
und die mich gebar
wurde auch nicht gefragt
bei ihrer geburt
niemand wurde gefragt
außer dem Einen*

*und der sagte
ja*

Sich immer wieder in diesem Ja zu verankern, sich immer wieder darin zu vergewissern und daraus zu leben, das ist die große Herausforderung. Nicht den Nein-Kräften erliegen, die es im Überfluss gibt und die ständig auf uns einwirken. „*Euer Herz erschrecke*

nicht ...“ sagt Jesus, sondern fülle sich, so ist es gemeint, sondern fülle sich mit Hoffnungskraft, mit Widerstandskraft, mit Zukunftskraft.

Frage: Gibt es dafür Erfahrungen, gibt es Impulse? Ich denke an das große Ritual am Anfang unseres Lebens, die Taufe. „Willkommen in diesem Leben“, „Willkommen auf dieser Welt“ – das sagen wir dem kleinen Erdenbürger, wenn wir ihn taufen. In der katholischen Tauf liturgie gibt es an dieser Stelle neben dem Wasser noch ein zusätzliches Zeichen, die Salbung mit Öl. Ein uraltes Zeichen. Könige wurden im alten Israel gesalbt, Priester und Propheten wurden gesalbt. Und jetzt sagen wir diesem Menschenjungen am Anfang seines Lebens: „Du bist ein König“, „Du bist ein Priester“, „Du bist ein Prophet“. In dieser Welt mit all ihren Gefährdungen und Versuchungen eignet Dir eine Würde, die Du nie mehr verlieren wirst.

„Euer Herz erschrecke nicht ...“ Vor ein paar Tagen erhielt ich den neuen Fortbildungsprospekt des Evangelischen Kitaverbandes. Auf der ersten Seite lese ich von einer Erzählwerkstatt: *Biblische Geschichten für Kinder mit dem Untertitel „Resilienzförderung trifft verkündigendes Erzählen“*. Im Ausschreibungstext heißt es dann: *„Welche Krisen, Konflikte, kleinen und großen Abenteuer müssen die biblischen Gestalten bestehen? Welche Lösungsstrategien werden dazu entwickelt, erprobt, verworfen? Wodurch wird Vertrauen gestärkt? Wie sieht das alles aus der Perspektive von Kindergartenkindern aus?“* Genau darum geht es, Resilienz und kirchliche Verkündigung – hier stehen wir wohl noch sehr am Anfang. Aber es ist schön, dass dieser Anfang gemacht wird. Es sind Konkretionen für das große Ja über unserem Leben.

2. Der große Segen

Vor knapp 20 Jahren erschien das Buch eines amerikanischen Dominikaners, Matthew Fox, das kurze Zeit für Aufmerksamkeit sorgte, dann aber leider schnell in Vergessenheit geriet. Sein Titel: *„Der große Segen“*. Matthew wirft der christlichen Theologie vor, dass ihr Denken seit Augustinus ständig und sehr einseitig um das Problem von Sünde und Erlösung des Menschen kreist. Mit zwei Folgen: Einmal bekomme der Glaube etwas Schweres und Düsteres. Zudem leide er an *„Linkshirnität“*. Die linke Gehirnhälfte mit ihrem kognitiven Schwerpunkt, Denken, Analysieren, Kategorisieren bekomme ein Übergewicht. Ständig geht es um dieselben Fragen: Warum musste Gottes Sohn sterben? Warum musste Gott mit sich selbst versöhnt werden? Warum Erlösung am Kreuz?

Ein anderer Aspekt tritt darüber völlig in den Hintergrund. Der Aspekt, dass über dieser Welt ein großer Segen liegt. Unaufhörlich bringt diese Schöpfung Leben hervor. Leben in einer unvorstellbaren Vielfalt. In immer neuen Formen und Farben. Und zwar lange, unendlich lange vor dem Auftreten des Menschen. In der Tat eine verblüffende Überlegung: 20 Milliarden Jahre ist die Schöpfung alt. Erst ganz, ganz spät taucht der Mensch auf. Wenn man es sich anschaulich machen will und es auf einen 24 Stunden-Tag überträgt,

dann taucht der Mensch erst in den letzten Minuten auf. Jetzt erst kann man doch sinnvollerweise von Sünde und Erlösung reden. Was aber war vorher? In den 23 Stunden und 58 Minuten vorher? Was auch immer war, es war eine große Segenskraft, sonst hätte die Schöpfung nicht überlebt.

Der große Segen, dieser Gedanke müsse in die Mitte christlichen Denkens rücken, müsse zumindest das Sünden-Erlösungs-Paradigma ergänzen. Dann käme auch die rechte Gehirnhälfte zu ihrem Recht: Phantasie, Gefühl, Kreation. Über dieser Welt steht nicht nur ein großes Ja. Über dieser Welt steht auch ein großer Segen.

Etwas davon scheint in einer der schönsten Erzählungen des Neuen Testaments durch, und auch sie findet sich im Johannesevangelium. Es ist die „Hochzeit zu Kana“ (Johannes 2). Wir sehen Jesus inmitten einer fröhlichen Runde. Lachend, feiernd, vielleicht tanzend. Bis zu sieben Tage konnten solche Hochzeitsfeste dauern. Da, auf einmal ernste Mienen. Ein Problem. Der Wein ist ausgegangen. Jesus deutet auf sechs steinerne Wasserkrüge an der Wand, gebietet sie zu füllen und dem Speisemeister zu bringen. Der kostet und versteht die Welt nicht mehr: Wo kommt auf einmal der gute Tropfen her?

Das erste Zeichen, sagt der Evangelist lakonisch, mit dem sich Jesus offenbarte. Das erste Zeichen: Ein überfließendes, ein in sechs Steinkrüge gefülltes Ja zum Leben. Schon damals hat diese Geschichte manche mehr aufgeregt als aufgebaut. Naserümpfend fragten Theologen, ob es denn unbedingt sechs Hektoliter Wein sein mussten? Irenäus, der Kirchenvater aus dem zweiten Jahrhundert, macht der kleinlichen Debatte ein Ende: „Ja, es musste so viel sein, denn wir leben heute noch davon.“ Heute noch steht ein großer Segen über dieser Welt. Heute noch geht es darum, Menschen mit Lebensfreude, mit Lebenslust, mit Lebensmut, mit Hoffnungskraft anzustecken.

Ich mag das Überfließende, das Großzügige, ja Verschwenderische unseres Glaubens. Etwas von der jüdischen Weisheit: „Am Anfang bist du Staub, und am Ende bist du Staub. Da wäre doch ein Schluck Branntwein dazwischen ganz hilfreich.“ Ich sehe so viel Missmut und höre soviel Gejammerge. Wo bleibt der Schluck Branntwein in unserem Leben? Ich empfand eine klammheimliche Freude, als neulich jemand seine Großmutter zitierte: „tatsünden machen mehr spaß als unterlassungssünden“. Respekt vor der alten Dame! So etwas muss seine Quelle in der rechten Gehirnhälfte haben. Wie trostlos dagegen die Definition von „Frömmigkeit“, die ich bei einem schwäbischen Autor lese: „du kaasch mache wasde willsch – hauptsach s macht koin schpass“ (H.-K. Flemming).

Der große Segen. In der Seelsorge frage ich gerne nach den Segenserfahrungen im Leben meiner Gesprächspartner. Gibt es Zeiten, gibt es Orte, gibt es Ereignisse in Ihrem Leben, in denen Sie sich gesegnet fühlten, angenommen und bejaht fühlten? Wie war das und wie könnte es Ihnen heute helfen, mit Problemen, mit Verlusten und Krisen zurecht zu kommen? Kann ich so ein bisschen selbst dafür sorgen, dass mein Herz nicht erschrecken muss?

3. Die große Verantwortung

Theologische Überlegungen und seelsorgerliche Erfahrungen. Wir haben vom großen Ja gesprochen, das über unserem Leben steht. Vom großen Segen, der Leben immer wieder erblühen lässt. Ein letzter Punkt: Die große Verantwortung.

Mir fällt immer wieder unsere Gebetsprache auf. Oft höre ich da: Gott mache dem Hunger ein Ende! Gott beende die Gewalt! Gott Sorge für mehr Gerechtigkeit! Eine Vorstellung, die – wenn sie allein bleibt – so ein bisschen an die Augsburger Puppenkiste erinnert. Gott, der die Marionetten bewegt. Hier fehlt mir eine Ergänzung, ein Gegengewicht.

Hilfreich finde ich ein Wortspiel der amerikanischen Theologie: Gott ist nicht ein „*Interventionalist*“, der irgendwie von oben her eingreift und richtet, was auf Erden zu richten ist. Er ist ein „*Intentionalist*“. Er hat uns seine Vorstellungen von einem Leben, das sich lohnt, kund getan, hat sie in unser Herz gelegt (Hesekiel 36,26) und macht uns Menschenkinder zu seinen Mitschöpfern und Mitschöpferinnen. Diese Vorstellung ist eher geeignet, Resilienz zu fördern als jene andere, die uns Menschen klein und abhängig macht. Ein Beispiel für eine andere Art zu beten:

*Wir können dich nicht einfach bitten,
dass du den Krieg beendest.
Denn wir wissen, dass du die Welt so gemacht hast,
dass die Menschen ihren eigenen Weg zum Frieden finden müssen,
mit sich und ihren Nachbarinnen und Nachbarn.*

*O Gott, wir können dich nicht einfach bitten,
dass du den Hunger beendest.
Denn wir wissen, du hast uns alle Mittel gegeben,
um die ganze Welt satt zu machen,
wenn wir nur weiser damit umgehen würden.*

*O Gott, wir können dich nicht einfach bitten,
dass du Vorurteile ausreißt.
Denn du hast uns schon Augen gegeben,
mit denen wir das Gute in allen Menschen sehen können,
wenn wir nur richtig hinsähen...*

*Darum, o Gott, bitten wir dich stattdessen
um Stärke, Entschlossenheit und Willenskraft,
dass wir tun, anstatt bloß zu beten,
dass wir werden, anstatt nur zu wünschen.*

(Jack Riemer)

Menschen in der Mitverantwortung. Als Seelsorger interessiere ich mich für das: „Wenn Sie an schwierige Situationen in Ihrem Leben denken, gibt es dabei welche, die Sie besser gemeistert haben als andere? Wie war das? Wer war dabei? Wer hat Sie unterstützt? Was können Sie in der Rückschau für heute daraus lernen?“

In der Mitverantwortung. Aaron Antonovsky, der Begründer der „Salutogenese“, vergleicht einmal die Widrigkeiten unseres Lebens mit einer Expedition auf einem reißenden Fluss. Da sind Stromschnellen, da sind Untiefen, da ist auch wieder langsames Wasser. Die Bootsfahrer müssen ständig mit Veränderungen rechnen. Sie müssen dabei schnell reagieren können und dürfen nicht den Mut verlieren und auch nicht die Hoffnung, die Gefahren zu meistern.

Nach dem „pathogenen Modell“ sitzen die Fachleute am Ufer und geben Tipps und Hinweise und greifen notfalls auch direkt ein. Nach dem „salutogenen Modell“, dem Resilienzdenken sehr verwandt, geht es darum, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Das heißt, die Bootsfahrer auf solche Situationen vorzubereiten und ihre Möglichkeiten, ihre Fähigkeiten, ihre Ressourcen dafür zu stärken.

In der Kirche beginnen wir nur langsam, uns für diesen Gedanken zu öffnen. Beginnen zu fragen: Was hält Menschen lebendig? Und damit vielleicht bei uns selbst anzufangen? Was hält uns Seelsorgerinnen und Seelsorger lebendig? Was hält uns einfühlsam und liebevoll? Wie bleiben wir leidenschaftlich und voller Feuer, ohne dabei auszubrennen? In der Stärkung und Förderung von Resilienz geht es um ein paar ganz einfache Punkte. Sie gelten für unsere Seelsorgepartner, sie gelten auch für uns selbst. Unser Herz soll nicht erschrecken müssen:

1. Bemühe dich um Kontakte, bemühe dich um Beziehungen und Austausch
2. Sieh in Krisen nicht nur Probleme, sondern auch Herausforderungen
3. Lerne Veränderungen als ein wichtigen Teil des Lebens zu verstehen
4. Akzeptiere die Wirklichkeit, aber bewahre dir dabei eine hoffnungsvolle Einstellung
5. Gehe sorgsam mit dir selbst um und schaffe Momente der Achtsamkeit im Alltag

Euer Herz erschrecke nicht. Theologische Überlegungen und seelsorgerliche Erfahrungen. Ich schließe mit Gedanken von Dietrich Bonhoeffer, dem Pfarrer, Widerstandskämpfer und Märtyrer unserer Kirche. Es sind zwei Gedanken, die in ganz unterschiedliche Richtungen gehen und doch zusammengesehen und zusammengehalten werden wollen. Es gibt zwei Perspektiven, so Bonhoeffer, und sie sind gleichermaßen wichtig. Da ist zunächst die Sicht von unten. Zitat:

- „Wir haben gelernt, die großen Ereignisse der Weltgeschichte einmal von unten, aus der Perspektive der Ausgeschalteten, der Bergwöhnten, Schlechtbehandelten, Machtlosen, Unterdrückten und Verhöhnnten, kurz der Leidenden zu sehen...“

In der Tat: Ohne diese Perspektive ist das Christentum nicht vorstellbar. Von unten. Nur so können wir Leid, Gewalt, Trauer wahrnehmen und dafür Mitgefühl empfinden und uns engagieren. Aber genauso wichtig ist auch die andere Perspektive. Zitat:

- ▶ *„Ich möchte von Gott nicht an den Grenzen, sondern in der Mitte, nicht in den Schwächen, sondern in der Kraft, nicht bei Tod und Schuld, sondern im Leben und im Guten des Menschen sprechen...“*

Auch diese Perspektive gehört zum Christentum. Die Mitte. Das Gute wahrnehmen, die Kraft spüren, die Hoffnung aufnehmen, sich nach Erlösung sehnen. Beides ist wichtig. Beides darf sein. Beides ist nötig, wenn Herzen nicht erschrecken sollen.

Wolfgang Schöllner

Resilienz und geistliche Musik

Musik hat das Potential, in ein Erleben von Schönheit, Lebenskraft und Ermutigung zu führen und damit die Lebenskraft und Lebensmut zu stärken. Zugleich formuliert sie auch existentielle Themen: (Liebes-)Leid, Sterben, Tod und Trauer. Dabei kann Musik trösten, indem sie Gefühle ausdrückt, übermittelt und oftmals erst zugänglich macht. Sie spricht eine Sprache, die über das Wörtliche hinausgeht und deshalb auch das Unausprechliche bewusst macht und ihm Raum gibt.

Zuerst ein dem Workshop angemessenes fragmentarisches Aufzeigen des Zusammenhangs von Musik und Resilienz. Als zweites eine Einführung in die Methode der Musikmeditation. Drittens bringen musikalische Beispiele aus dem Leben Johann Sebastian Bachs und dem Schaffen anderer Komponisten der großen Abendländischen Musik deren Auseinandersetzung mit den Widrigkeiten des Lebens und deren Bewältigung zu Gehör.

I. Musik und Resilienz

I.1

Kindheitserinnerung. Im Haus, in dem ich Kind war, wurde, es ist immerhin gute 50 Jahre her, wie damals üblich mit Kohle geheizt. Diese Kohle lagerte im Keller. Ein Keller, der alle Voraussetzungen für ein frühkindliches Trauma bot: Steile Treppe hinunter, eine Glühbirne, die von Staub und Schmutz umgeben nur schwach den Raum erhellte und düstere Schatten warf, Spinnenweben an den Decken und in den Ecken, tote, grotesk erstarrte Spinnen auf den Holzregalen, muffig-feuchter Geruch, Dunkelheit in allen übrigen Gängen. Dazu ein Mitbewohner im Erdgeschoss, an dessen Türe ich vorbei musste, um in den Keller zu gelangen, der, wenn ich die Treppe herunterpolterte, seinen Kopf zur Tür herausstreckte und mich mit zornrotem Gesicht anherrschte, leise zu sein. In der Wohnung oben wartete die Mutter auf die Kohlen – was also tun, wenn einem das Herz bis zum Halse schlägt und ein flaues Gefühl sich im Magen breit macht? Um mir Mut zu machen, begann ich, ohne dass ich darüber nachgedacht hätte, zu singen. Nicht sehr laut wegen des Mitbewohners, aber doch so, dass ich mich von den Gefahren des Kellers nicht mehr fürchtete und stolz mit dem gefüllten Kohleimer nach oben kam.

Uralte archaische Erfahrung: Musik vertreibt die bösen Geister. Mit Musik werden die guten Geister beschworen und um ihre Gunst gefleht. War es nicht David mit der Harfe, deren Klang dem schwermütigen König Saul Linderung verschafft? Nicht dass Saul selbst Harfe spielte, nein, er hörte die Musik und sein Gemüt kam zur Ruhe. Sich von der Musik heilen zu lassen, war Ausdruck der Ehrfurcht und des Vertrauens. Saul nahm das

durch die Musik wirkende Wesen ernst, glaubte an ihre Wirkmächtigkeit. Georg Balan schreibt: „Will man ihre (die Musik – W.S.) höchste Wirksamkeit erfahren, dann muss man zuallererst das ihr innewohnende Prinzip in seiner Wesenhaftigkeit erkannt und gewürdigt haben, was weder schwerer noch leichter als der Glaube an Gott ist – beide sind unsichtbar. Gerade weil man an etwas glaubt, das man nicht sehen kann, entwickelt sich in der Seele eine Kraft, die den höheren Mächten sozusagen als Brücke dient, um in uns einziehen zu können.“¹ Sauls Tragik bestand darin, dass er sich nicht der Tragweite seiner Beziehung zur Musik (und zu Gott) bewusst war und so nicht in der Lage, ihrem heilenden Wesen treu zu bleiben.

1.2

Die Wirkprinzipien der Musik auf den Menschen werden mehr und mehr erforscht. Wichtige Arbeiten dazu sind Alfred A. Tomatis, *Der Klang des Lebens, Vorgeburtliche Kommunikation – die Anfänge der seelischen Entwicklung*, rororo Sachbuch 8791, Reinbek 1987, (Original Paris 1981). Er zeigt auf, dass das wichtigste „Organ der Menschwerdung“ das Ohr und das Hören unser am frühesten entfalteteter Sinn ist. Die Basis aller Erfahrung bildet der Klang des Lebens, der dem Embryo durch den Körper, vor allem durch die Stimme der Mutter, vermittelt wird und auf den es reagiert. Das Gelingen dieses intrauterinen Dialogs ist erste Voraussetzung für Lebensbejahung und Liebesfähigkeit.

Der bekannte Gehirnforscher und Neurobiologe Professor Dr. Gerald Hüther (Universität Göttingen) plädiert im Buch „Jedes Kind braucht Musik“ der Autorin und Musikpädagogin Dorothee Kreusch-Jacob: „Ich weiß nicht, wer auf die Idee gekommen ist, Mathe, Physik oder Chemie sei für unsere Kinder wichtiger als Musik. Doch ich bin sicher, dass das nicht stimmt. Singen, musizieren oder einfach nur zuhören, am besten gemeinsam, ist Kraftfutter für Kindergehirne.“²

Gerald Hüther ist der Auffassung, dass musikalische Erziehung immer auch ganzheitliche Förderung ist. Kinder entwickeln dabei Fähigkeiten, die weit über den rein musikalischen Bereich hinausgehen. Musik spreche Kinder ganz unmittelbar an, wecke Lebensfreude und Neugier und trage dazu bei, emotionale, motorische, sprachliche, mathematische, soziale und räumliche Kompetenzen zu fördern.^{3 4}

¹ Georg Balan, *Nach musikalischer Heilung strebende Seelen, St. Peter/Schwarzwald, 1994, S. 12*

² Hüther, G (2009). *Die Bedeutung von Musikerfahrung für Kinder*. In: Kreusch-Jacob, D.: *Kinder für Musik begeistern*. München, 2009.

³ siehe auch: Hüther G., *Resilienz im Spiegel entwicklungsneurobiologischer Erkenntnisse*. In: Opp G, Fingerle M (Hg.) *Was Kinder stärkt*. Ernst Reinhardt Verlag, München 2008, 45-56 sowie Manfred Spitzer, *Musik im Kopf, Hören, Musizieren, verstehen und erleben im neuronalen Netzwerk*, Schattauer, F.K. Verlag; Stuttgart Auflage: 4., korr. Aufl, mit 468 Seiten allerdings sehr umfangreich (2004)

⁴ Eine gute Übersicht zu diesem Forschungsgebiet und Thema findet sich auch auf: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNEN/Leistung-Musik.shtml>

1.3

Es gibt ein Potenzial im Menschen, das von dessen Krankheit nicht ausgelöscht wird, das im Prinzip überhaupt nicht krank werden kann. Es ist geistiger Natur und vermag sämtlichen Widerstand eines geistigen Wesens gegen seine Ausgeliefertheit an Kummer, Angst, Wut, Leid und Verstrickung in sich zu vereinen. Schon in seinem Buch „Ärztliche Seelsorge“, erschienen 1946 (!), beschreibt der Begründer der Logotherapie, Viktor E. Frankl, die „Trotzmacht des Geistes“. In dieser geistigen Dimension des Menschen wurzelt die Fähigkeit des Menschen, sich dem Schicksal zu widersetzen. Die Logotherapie war von Anfang an davon überzeugt, dass vor allem die geistigen (Selbstheil-)Kräfte in jedem Patienten mobilisiert werden müssen. Frankl hat gezeigt, dass, wo immer im ärztlich-seelsorgenden Bereich die Trotzmacht des Geistes bei einem Patienten aktiviert werden kann, die Krankheit ihren Stachel verliert, selbst dann, wenn sie unheilbar sein sollte. In der völligen Hilflosigkeit vermag sich ein Mensch zuletzt noch die heroische Annahme und Akzeptanz seiner Hilflosigkeit abzutrotzen:

„Unserer Meinung (V.E. Frankl) nach gibt es aber noch eine dritte Kategorie möglicher Werte. Denn das Leben erweist sich grundsätzlich auch dann noch als sinnvoll, wenn es weder schöpferisch fruchtbar noch reich an Erleben ist. Es gibt nämlich eine weitere Hauptgruppe von Werden, deren Verwirklichung eben darin gelegen ist, wie der Mensch zu einer Einschränkung seines Lebens sich einstellt. Eben in seinem Sichverhalten zu dieser Einengung seiner Möglichkeiten eröffnet sich ein neues, eigenes Reich von Werten, die sicherlich sogar zu den höchsten gehören. So bietet ein scheinbar noch so sehr – in Wirklichkeit aber eben nur an schöpferischen und Erlebniswerten – verarmtes Dasein noch immer eine letzte, ja nachgerade größte Chance, Werte zu verwirklichen. Diese Werte wollen wir Einstellungswerte nennen. Denn wie der Mensch sich zu einem unabänderlichen Schicksal einstellt, darauf kommt es hier an. Die Möglichkeit, derartige Einstellungswerte zu verwirklichen, ergibt sich also immer dann, wenn sich ein Mensch einem Schicksal gegenübergestellt findet, dem gegenüber es sich nur darum handeln kann, dass er es auf sich nimmt, dass er es trägt; wie er es nun trägt, wie er es gleichsam als sein Kreuz auf sich nimmt, darum geht es. Es geht um Haltungen wie Tapferkeit im Leiden. Würde auch noch im Untergang und im Scheitern.“⁵

Dieses geistige Potenzial, das von Frankl „Trotzmacht des Geistes“ genannt wird, ist allerdings nicht bedingungslos verfügbar, und Frankl erkannte in genialer Hellsichtigkeit sehr früh, an welche existentielle Bedingung sie geknüpft sind: Sie blüht auf im Wissen um ein Wozu, um einen tieferen Sinn, der dem Weiter-Leben Wert und Inhalt verleiht, und sie verkümmern im Vakuum vermeintlicher Sinnlosigkeit. Nietzsche: Hat man sein warum? des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem wie!

⁵ Frankl, Viktor E., *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Franz Deuticke, Wien, und Fischer Taschenbuch 42302, Frankfurt am Main, 1946-1997, Hervorhebung vom Verfasser

Ein Vergleich zwischen dem logotherapeutischen Konzept der Einstellungswerte, der im Menschen existenten Trotzmacht des Geistes und dem Begriff der Resilienz wäre noch zu leisten.

Resilienz kann man kultivieren.

Sogar die Resilienten brauchen es, dass man sie an ihre Stärke erinnert. Resilienz hat mit Entwicklung zu tun und wird durch Visionen und Stehvermögen begünstigt. Man kann immer noch neue Freiheitsgrade erreichen und fördern.

1.4

Eine Möglichkeit, diese geistige Kraft des Menschen zu erreichen und hervorzuholen, ist die Musik, die wirklich große Musik. Denn sie hat ihren Ursprung in der Geistigkeit des Menschen.⁶

Unter dem Begriff „wirklich große Musik“ verstehe ich diejenige Musik, die von Namen geprägt ist wie: Palestrina und Orlando di Lasso, Monteverdi, Bach, Händel, Gluck, Haydn, Mozart, Beethoven, Mendelssohn-Bartholdy, Schubert, Schumann, Debussy, Chopin, Brahms, Bruckner, Mahler, Wagner, Anton Dvorák, Richard Strauss, – ohne damit behaupten zu wollen, dass diese Aufzählung vollständig ist. Jedenfalls beziehe ich mich auf die Werke dieser Musiker, wenn ich in den folgenden Überlegungen und Betrachtungen von „Musik“ spreche. Die große Musik des Abendlandes enthält eine erstaunliche geistig-spirituelle Kraft, die es freizulegen gilt und die für die Sinnerfahrung fruchtbar gemacht werden soll. Ich stimme mit der Pädagogin und Psychologin Marianne Kawohl überein, wenn sie schreibt: „In meiner Praxis habe ich die Erfahrung gemacht, dass klassische Musik die stärkste heilende Wirkung hat – zumindest Heilung einleiten kann. Alle andere Musik verblasst hinter der Klassik – mit Ausnahme der Gregorianik.“⁷

Nicht, dass andere Musik aus dem Bereich des Pop, Chanson oder Folklore nicht auch hilfreiche Potentiale hat. So gestand ein Klient, der wegen einer Trennungsproblematik zu mir kam, dass ihn das Gespräch mit mir schon weitergebracht habe. Aber wirklich (!) geholfen habe ihm, dass er sich tagelang das Lied „Alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei, jawohl mein Schatz, es ist vorbei“ (Musik und Text: Stephan Remmler) anhörte. Das habe ihn getröstet und Mut gegeben.⁸ Man höre dieses Lied und staune.

⁶ Ausführliche Vertiefung und Verbindung von Logos und Musik in Otto Zsok, *Musik und Transzendenz: ein philosophischer Beitrag zur Erüierung der geistig-spirituellen Inhalte der großen abendländischen Musik*, St. Ottilien, 1998, zgl. München, Hochschule für Philosophie, Dissertation 1997/98

⁷ Marianne Kawohl: *Heilkraft der Musik. Ein Leitfaden mit vielen Anwendungsbeispielen*; Freiburg 1989, S.49.

⁸ In der modernen Rockmusik gibt es aber z. B. Strömungen und melodische Figuren, die zerstörerisch wirken. Statt des einheitlichen Erlebens, fördern sie die Depersonalisation (den Zerfall der Persönlichkeit). Steven Halpern schreibt dazu: „Bei einem großen Teil der Rockmusik zielt der Rhythmus darauf, die subtileren Signale des körpereigenen Kommunikationssystems rücksichtslos außer Kraft zu setzen. Infolgedessen gerät der Organismus in Unordnung, das Herz reagiert mit unregelmäßigem Schlag, der Körper wird geschwächt.“ Zitiert nach Marianne Kawohl, a.a.O., S.112f

Oder welcher Fußball-Fan singt nicht nach einer Niederlage seines Vereines das Lied der „Toten Hosen“: „Steh auf, wenn Du am Boden bist?“ Der Text enthält alle Interventionen und provokativen Elemente, die einer Therapie würdig wären.

Vor dem Fußballspiel und vor allem nach einem Sieg wird mit rhythmischem Händeklatschen und Fußbestampfen die Mannschaft angefeuert bzw. „königlich“ gefeiert: We will rock you ... We are the champions.

Und wo begegnet uns dieser Rhythmus der klatschenden Hände (wieder oder zuerst)? Im Allegretto der 2. Satzes der 7. Sinfonie von Beethoven. Zwar pizzicato von den Violinen und dezent im Hintergrund, aber unüberhörbar – und mit diesem Rhythmus wird geistig Struktur und Festigkeit vermittelt.

2. Einführung in die Musikmeditation

2.1

„Die Musik spricht für sich allein. Vorausgesetzt, wir geben ihr eine Chance“ – Yehudin Menuhin.⁹

Radio, Fernsehen, Platten und CDs – Erfindungen, die unser Lebensgefühl bestimmen. Musik ist heute allgegenwärtig. Menschen zur Zeit Johann Sebastian Bachs mussten an einem Gottesdienst teilnehmen, wenn sie Musik erleben wollten, es sei denn, sie residierten als Adelige an einem Hof. Sie hörten die neue Kantate ein einziges Mal – live. Musik war wie ein Regenbogen, wie ein munter flatternder Schmetterling – einmalig und vergänglich. Wenn die Menschen zurückkehrten in das Geklapper der Werkstatt, zu den Geräuschen des Bauernhofs, dann blieb ihnen vom sonntäglichen Musikgenuss einzig die Erinnerung – und da war die Sehnsucht nach mehr.

Heute dagegen verfolgt uns ein Zuviel an Musik. Gibt es noch Supermärkte oder Aufzüge ohne musikalisches Rahmenprogramm? Die dauernde Berieselung überfordert uns, auch wenn wir es kaum merken. Da wir aber die Ohren nicht schließen können, sind wir unkonzentriert. Damit nehmen wir aber auch guter Musik die Chance, zu uns zu sprechen. Das konzentrierte Zuhören bewusst zu üben und auch Stille wieder viel öfter zuzulassen – dazu ermutigt uns Yehudi Menuhin. „Wenn sie noch wirken soll, wie sie kann, müssen die Menschen freiwillig Askese üben, damit sie die Musik nicht gedankenlos konsumieren. Sie müssen bewußt nach ihrem Reichtum suchen. Die Musikmeditation ist ein Weg zu ihren Schätzen.“¹⁰

⁹ 22.04.1916 New York + 12.03.1999 Berlin, US-Amerikanischer Geiger und Dirigent, 1979 Friedenspreis des Deutschen Buchhandels

¹⁰ zitiert nach Ulrich Brand: *Der Schritt in die Stille: Hinführung zur Musikmeditation*, München: Pfeiffer, 1985, S. 9

2.2

Die Chance, die die Musik (und wir) braucht, ist das konzentrierte Zuhören, ja mehr noch, ein meditatives Zuhören. Ulrich Brand warnt davor, beim meditativen Zuhören nicht in die Falle der Interpretation zu gehen. „Sobald man es dem wesentlichen Menschen plausibel gemacht hat, dass Musik eine Bedeutung hat, tappt er in die Falle der Interpretation. Er kann nämlich schwer glauben, dass man etwas erfassen könne, ohne darüber Worte zu machen. Also hört er mit gerunzelter Stirne zu und macht sich darüber Gedanken, wie er seine Gefühle in möglichst kluge Worte fassen kann.

Doch ist er – wie gesagt – in eine Falle getappt. Er hat nicht bedacht, dass die überaus mühsame Kompositionsarbeit des Künstlers überflüssig wäre, wenn sich seine Aussage auch durch ein paar bequeme Sätze fassen ließe, und dass die vieldeutigen Töne nur deshalb notwendig sind, weil die eindeutigen Worte nicht mehr reichen.

Meditieren ist kein Interpretieren. Es ist nicht einmal ein Nachdenken im üblichen Sinn. Vielmehr könnte man es einen Zustand nennen, in dem es dem Menschen gewährt wird, unter die Oberfläche der Dinge auf das Wesen zu schauen.¹¹

2.3

Es zu üben, darum soll es nun im folgenden gehen.

Georg Balan empfiehlt dazu eine aufrechte Sitzhaltung, nicht steif wie ein Buddha, aber eben auch nicht in „amerikanischer Lässigkeit“, sondern mit innerer Aufnahmebereitschaft und Respekt.¹²

Es ist notwendig, dass man bei der Musikmeditation eine Haltung einnimmt, die Atmung und Kreislauf nicht behindert. Am besten ist es, aufrecht zu sitzen, ohne sich allzu fest anzulehnen und die Beine übereinanderzuschlagen. Liegen ist nicht gut, weil es das Dösen und Einschlafen fördert. Es sollte selbstverständlich sein, dass man nebenbei nichts anderes tut. Alle Aufmerksamkeit sollte der Musik gehören.

Ulrich Brand fasst seine einzelnen Schritte der Musikmeditation wie folgt zusammen:¹³

¹¹ Ulrich Brand, a.a.O., S.55

¹² Vgl. Georg Balan, *Die Kunst des Hörens, St. Peter / Schwarzwald, 2004, S. 9*

¹³ Ulrich Brand, a.a.O. S. 86

¹⁴ Christopher Rueger: „Bei der Auswahl der Musiken kann man sich zweier Verfahren bedienen. Das erste ist das sogenannte Isoprinzip, eine Methode der Musiktherapie, nach der zur Linderung bestimmter Leiden nicht gegensätzliche, sondern haltungsverwandte Musik anzuwenden ist; von ihr aus kann man dann allmählich zum gewünschten Gegenpol überleiten. Das zweite ist eine Art Analogieverfahren, das durchaus naheliegt, aber bisher noch kaum genutzt wurde. Musik entsteht ja aus bestimmten Situationen heraus, und die psychologischen Befindlichkeiten der Komponisten, von denen wir heute dank der Musikgeschichtsforschung einiges wissen, sind dabei durchaus von Belang.“ in: *Die musikalische Hausapotheke, München 1995, S. 10*

1. Auswahl des Stücks: Wählen Sie ein Stück, von dem Sie voraussetzen können, dass es wirkliche Kunst ist. Am Anfang sollte es nur so lange dauern, dass Sie es in der Zeit, die Sie zur Verfügung haben, mindestens dreimal hören können.¹⁴

2. Informatives Hören: Hören Sie das Stück ganz aufmerksam, wie Sie einen wichtigen Vortrag hören würden; also mit dem Willen, sich möglichst viel zu merken. Wenn Sie wollen, können Sie gleich mitsummen. Falls es ein Stück ist, das Sie schon öfter gehört haben, wird das gehen.

3. Motive auswendig lernen: Versuchen Sie, die verschiedenen Motive zu unterscheiden und auswendig zu lernen. Die Tatsache, dass Komponisten ihre Themen gleich zu Beginn vorstellen, erlaubt es, dass Sie das tun, ohne gleich das ganze Stück immer wieder hören zu müssen. Sie können nach der Vorstellung der Themen unterbrechen und, wenn nötig, wiederholen. – Falls es Ihnen nicht gelingt, etwas nachzusingen oder zu pfeifen, sollten Sie die Themen wenigstens so genau im Kopf haben, dass Sie sie bei einer eventuellen Wiederholung wiedererkennen.

4. Die Architektur erkennen: Es wäre am besten, wenn Sie die verschiedenen Motive mit Buchstaben oder mit Spitznamen (die Sie auf Grund des Stimmungsgehaltes erfinden können) bezeichnen. – Falls Sie das nicht wollen, sollten Sie sich wenigstens dazu verpflichten, die Verschiedenheit der Motive zu bemerken, damit Sie ganz klar wissen: Was ich da höre, ist kein wirres, von der Willkür geschaffenes Durcheinander.

5. Auf alle Veränderungen achtgeben.

6. Die Melodien vorausdenken, und zwar nicht nur die der Oberstimme, sondern auch die anderen. Versuchen Sie, wirklich alle Töne, die erklingen, zu hören und den Fortgang zu verfolgen. – Jetzt höchste Vorsicht vor dem geistigen Abschalten oder Abschweifen!

7. Nach dem Ausdruck fragen und auch da auf Veränderungen achtgeben.

8. Nach jedem Hören gehen Sie einige Zeit in die Stille. Lassen Sie die Musik in sich verklingen. Kümmern Sie sich nicht mehr um Gedanken, Bilder und Töne. – Bitte jetzt nicht dösen.¹⁵

¹⁵ Wie schön wäre es, wenn auch im Konzertsaal nach dem Hören der Musik zuerst eine nachspürende Stille wäre, bevor die Bravo-Ovationen das seelische Geschehen stören.

9. Wenn sich im Alltag Gelegenheit bietet, horchen Sie ein wenig in sich hinein, ob sich ein Motiv von selbst einstellt. Gehen Sie damit um. Aber lassen Sie es nicht einfach zum Ohrwurm werden. Sie vermeiden das, wenn Sie absichtlich Änderungen einführen, das Thema etwas langsamer, schneller denken, Töne einfügen, Töne auslassen, genauso damit umgehen wie der Komponist auch, der auch seine Motive so bearbeitet.

Zuletzt aber sollten Sie immer auf die Musik verzichten und die Stille einziehen lassen. Die gegenstandslose, bildlose Stille ist der Ort, an dem sich die wesentlichen Dinge ereignen. Sie ereignen sich aber nur dem Absichtslosen. Deshalb lassen Sie es dabei bewenden, dass es still werden soll.

Mit dieser Vorbereitung wenden wir uns nun dem Hören zu.

Hören wir das „Kyrie eleison“ von Palestrina aus der Missa papae Marcelli.

Die Klänge dieser Musik sind voll und klar, getragen von einem Urvertrauen in das, was sie besingen, nämlich in das Erbarmen Gottes. Diese Klänge sind Ausdruck der Dankbarkeit für die göttliche Liebe, die sich als durchsichtige Fülle, als Licht kundtut. - (Musik)

3. Resilienz und J.S. Bach

Luise Reddemann hat mit ihrem Buch „Überlebenskunst“ eine für den musikalischen Laien so überzeugende Verbindung von Resilienz und Musik, am Beispiel J.S. Bachs, aufgezeigt, dass ich ihre Einsichten und Erkenntnisse gerne vorstellen möchte. Das Buch kann ich herzlichst empfehlen.¹⁶

3.1 Die Verluste Bachs

- ▶ In Bachs Geburtsjahr stirbt sein Bruder Johann Jonas mit zehn Jahren.
- ▶ Bachs Schwester, Johanna Judith, stirbt 1686 sechsjährig, als Bach ein Jahr alt ist.
- ▶ Ein Vetter, Johann Jacob, der in der Familie des kleinen Johann Sebastian lebte, stirbt 1692.
- ▶ Bachs Mutter stirbt 1694.

¹⁶ Luise Reddemann unter Mitarbeit von Peer Abilgaard, *Überlebenskunst, Von Johann Sebastian Bach lernen und Selbstheilungskräfte entwickeln, incl. CD mit Kantaten von J.S. Bach, Stuttgart, 2006*

- ▶ Bachs Vater stirbt 1695; mit zehn Jahren ist Bach also Vollwaise.
- ▶ Zwei von sechs Kindern verliert das Ehepaar Bach in den Weimarer Jahren, 1708 bis 1717.
- ▶ Im Sommer 1720, als Bach mit seinem Köthener Fürsten auf Reisen ist, stirbt seine erste Frau, Maria Barbara; als er nach Hause kommt, ist sie schon begraben.
- ▶ 1721 stirbt der älteste Bruder, sein Elternersatz.
- ▶ Im Juni 1725 stirbt der Freund und Textdichter Salomo Franck.
- ▶ Im Juni 1726, zwei Monate nach der Geburt des vierten Kindes mit Anna Magdalena, stirbt die Erstgeborene aus dieser Ehe, Christiana Sophia Henrietta, mit drei Jahren.
- ▶ 1727, ein Jahr später, stirbt ein weiteres Kind, drei Tage nach der Geburt. Im September 1728 stirbt ein drittes Kind, dreieinhalb Jahre alt, Christian Gottlieb.
- ▶ Anfang Oktober 1728, drei Wochen nach dem Tod von Christian Gottlieb, wird ein kleines Mädchen geboren, das als einziges der Bach-Kinder nicht in der Kirche, sondern zu Hause getauft wird: „aus Schwachheit“. Diese Schwachheit kann sich auf die Mutter beziehen, die in dieser Zeit „so viel unsagbares Leid“ ertragen musste, meint Ruth Tatlow. Und wie viel unsagbares Leid mag es auch für Bach gewesen sein nach all den vielen Toten, die er schon in seinem Leben zu Grabe getragen hatte. Dazu dürften auch Sorgen um die Gesundheit seiner zweiten Frau und Verlustängste gekommen sein.
- ▶ Ebenfalls ins Jahr 1728 fällt der Tod von Fürst Leopold von Köthen, mit dem Bach sich gut verstanden hatte.
- ▶ Seine Schwägerin, Schwester seiner ersten Ehefrau und derjenige Mensch, der ihm nach dem Tod seiner Frau beistand und seine Kinder versorgte, stirbt im Juli 1729.
- ▶ 1739 stirbt Bachs Sohn Johann Gottfried Bernhard mit 24 Jahren.

Als Eltern zu verwaisen gilt heute als schwere traumatische Erfahrung. Vielleicht war jedoch die von Glaube und Akzeptanz solcher Geschehnisse getragene innere Einstellung (Trotzmacht des Geistes und Einstellungswerte – Anmerkung W.S.) hilfreich, um solche Schicksalsschläge zu durchleben.

Am Ende seines Lebens musste Bach mit seiner Augenerkrankung und dem Verlust der Sehkraft noch einmal Abschied nehmen, bevor er „vor Gottes Thron“ hintreten konnte, so wie er es in seinem letzten Choralwerk zum Ausdruck bringt.

Hören wir den ersten Satz aus dem 2. Brandenburgischen Konzert F-Dur, ohne Satzbezeichnung.

So wie das Leben selbst aus dieser Musik hervortönt, eine Freude am Leben, eine Kraft, die nach vorne strebt, können beim Hören der Musik Selbstvertrauen und Vergewisserung der Selbstwirksamkeit wachgerufen und gestärkt werden.

3.2

Luise Reddemann identifiziert folgende Resilienzfaktoren bei J.S.Bach:¹⁷

- ▶ Musikalität
- ▶ Die Bereitschaft, sich mit Trauer auseinanderzusetzen
- ▶ Er war offen für alle Gefühle und drückte sie auch aus
- ▶ Die Fähigkeit, Dinge zu akzeptieren
- ▶ Intelligenz
- ▶ Konzentration
- ▶ Immer höher werdende Komplexität in seiner Musik
- ▶ Frömmigkeit
- ▶ Lebensfreude
- ▶ Die Fähigkeit, das Leben als Ganzes zu nehmen
- ▶ Liebe
- ▶ Vermutlich hoher „flow“
- ▶ Eingebundensein in ein größeres Ganzes
- ▶ Orientierung an einem übergeordneten Ziel
- ▶ „Androgynie“

Folgende Werke zieht sie als musikalische Belege dafür heran:

Gemeinschaftsgefühl: Kantate 42 „Am Abend aber desselbigen Sabbats“

Geborgenheit: Kantate BWV 149 „Man singet mit Freuden vom Sieg“

Glücksfähigkeit: Kantate BWV 68 „Also hat Gott die Welt geliebt“

Freude: Kantate BWV 51 „Jauchzet Gott in allen Landen“

Dankbarkeit: Kantate BWV 117 „Sei Lob und Ehr dem höchsten Gut“

Gelassenheit: Kantate BWV 170 „Vergnügte Ruh, beliebte Seelenlust“

Bachs Umgang mit Trauer, Leid und Verlust: Kantate BWV 106 „Actus tragicus“

¹⁷ Stichwortmanuskript eines Vortrags von Frau Reddemann zu ‚Trauma und Resilienz‘, gehalten in Tübingen am 16. November 2005, siehe: www.luise-reddemann.info/pages/literatur.htm

3.3

Ein weiterer Grund dafür, dass Bach relativ gut mit den Verlusten dieser Jahre fertig zu werden scheint, könnte auch seine Fähigkeit gewesen sein, barmherzig und mitfühlend zu sein.

Wer kennt nicht das unvergleichliche „Erbarme Dich“ aus der Matthäus-Passion?! Da ist dieser angeberische, lügnerische und feige Mensch Petrus, der Jesus gerade dreimal verleugnet hat, und dann bittet er um Erbarmen. Wenn Bach nur diese Musik geschrieben hätte, er hätte der Menschheit genug hinterlassen, denn ich wüsste nicht, wie einer Erbarmen schöner, tiefer und ergreifender sinnfällig machen könnte. Das Vertrauen, dass wir trotz unserer Fehler, oder wie die christliche Tradition meint, unserer Sünden, angenommen sind, ist eine der tröstlichsten Vorstellungen, die ich kenne.¹⁸

Ich beschränke mich bei der Auswahl der Musikstücke und Resilienzfaktoren auf die Kernressource „Vertrauen“ (im Sinne eines Urvertrauens, dass ich als Mensch von Gott ganz und gar angenommen bin) und möchte dazu aus dem Schaffen von J. S. Bach und Mozart Beispiele bringen. Ein erstes musikalisches Beispiel dazu war bereits das „Kyrie“ von Palestrina.¹⁹

Hören wir die Arie „Mein gläubiges Herze“ aus der Kantate „Also hat Gott die Welt geliebt“, BWV 68,2

*„Mein gläubiges Herze, frohlocke, singe, scherze, Dein Jesus ist da!
Weg Jammer, weg Klagen, ich will euch nur sagen: Mein Jesus ist nah.“*

Zum Verständnis der Besonderheit Bach'schen Schaffens ist es wichtig zu wissen, dass zu dieser Zeit die Kirchenmusik dem Wort zu dienen hatte. »Die Musik diene dem Wort, blieb immer nur Mittel zur Textausdeutung und hatte demnach bloß durch das Wort bedingte Existenz«, schreibt Lucia Haselböck²⁰.

¹⁸ Reddemann, a.a.O. S. 115

¹⁹ Jede Auswahl ist natürlich subjektiv, wobei die Kantatentexte dem Iso-Prinzip nach gute Anhaltspunkte für diese Auswahl bieten. Siehe Anmerkung 14

²⁰ Lucia Haselböck, *Bach Text-Lexikon*, Kassel 2004, in: Reddemann 2006, a.a.O. S. 69

Bachs ganzes Kompositionswerk ist in den grundsätzlichen Zügen ein und dieselbe Art, nämlich sie ist theozentrisch. Die einzige überlieferte Stelle, an der Bach selbst in Worten ausgesprochen hat, was für ihn überhaupt Musik ist, liefert einen Beweis dafür. Die werthafte Äußerung Bachs lautet:

„... und soll wie alle Musik, also auch des General Basses Finis und End-Ursache anders nicht als nur zu Gottes Ehren und Rekreation des Gemüts sein. Wo dieses nicht in Acht genommen wird, da ist's keine eigentliche Musik, sondern ein teuflisches Geplärr und Geleier.“²¹

3.4

Ein Lebensthema bei J.S.Bach ist das göttliche Erbarmen. Aus weltlicher Sicht können wir in uns diesen Teil finden, der sich erbarmt, wenn wir nicht weiterkönnen. Mitgefühl mit uns selbst gilt es zu entwickeln.

Eine der größten Taten des menschlichen Herzens – vielleicht die größte Tat schlechthin – heißt: Barmherzigkeit oder Erbarmen. Die Urquelle allen Erbarmens ist GOTT selbst, derjenige Gott, der von Anfang bis Ende und in aller Ewigkeit Liebe ist; derjenige Gott, der sich in der Gestalt Jesu von Nazareth als der barmherzige Vater offenbart hat, der den verlorenen und zurückkehrenden Sohn mit offenen Armen, vor Glück weinend und ohne dem Sohn Vorwürfe zu machen, wieder aufnimmt.

Zu diesem liebenden und unendlich barmherzigen Gott betet die christliche Gemeinde am Anfang jeder Liturgie mit den Worten: Kyrie eleison, Christe eleison, Kyrie eleison, d.h.: Herr, erbarme dich, Christus, erbarme dich, Herr, erbarme dich.

Von unserer kirchlich-religiösen Erziehung her ist es bei den meisten von uns wahrscheinlich so, dass wir uns bei diesem Gebet als arme Sünder, als kleine, unbedeutende, unvollkommene, schuldige Wesen fühlen, die das Erbarmen Gottes fast im Staub kriechend anflehen müssen, um die Vergebung zu erlangen. Und wer könnte schon ernsthaft leugnen, dass wir auch (nicht nur!) kleine, unvollkommene, schuldige und sündhafte Menschen sind?

Ja, wir sehnen uns nach Erlösung und Befreiung aus der Daseinsnot. Ja, wir suchen die anderen, guten, selbstlosen, weitherzigen und verständnisvollen Menschen, die Trost spenden und Lebenskraft schenken. Ja, wir suchen die Urquelle der Barmherzigkeit und wir sehnen uns nach ihr. Wir sehnen uns letztendlich nach Gott als der Urquelle der Barmherzigkeit. Alle großen Religionen der Menschheit ahnten schon immer, dass der

²¹ Hans Heinrich Eggebrecht, *Bach – wer ist das?* München 1992, S. 114

verborgene Urgrund dieser Welt, das heilige Geheimnis gut und barmherzig ist, dass es eine höhere Kraft und Macht ist, die die Sehnsucht des Menschen nach erfülltem und sinnvollem Leben wach hält.

Der Mensch ist letztlich die Verwiesenheit auf das heilige Geheimnis. Und nur der lebendige, nach oben schauende und aufrecht gehende Mensch kann von der Zuversicht getragen werden, dass das angerufene Erbarmen, das er vielleicht nur leise und stotternd anflehen kann, schon längst Ereignis ist. Und weil das so ist, kann er, der Mensch, eben nicht gebrochen, gebeugt, sondern gerade und zuversichtlich – mit dem Vertrauen des Herzens! – vor seinem Gott stehen und so sein Leben bestehen.

Hören wir dazu das „Kyrie eleison“ aus der C-moll Messe KV 427, von W. A. Mozart.²²

3.5

In Mozarts Version ist das Erbarmen offenbar schon gekommen. Und die Musik sagt es ohne Worte! Wenn unser Verstand es nicht glauben will oder fassen kann, unsere Seele hört es und erkennt auf eine tiefe Weise. Wir brauchen die Kunst, die Musik Mozarts, damit wir deutlich das Angekommensein des Erbarmens Gottes vernehmen können, damit uns die Gewissheit zugesprochen wird, dass dieses Erbarmen schon längst da ist.

Indem diese Töne mit ihren zarten und harmonischen Schwingungen uns durchdringen, vermitteln sie das Unausprechliche zwischen Gott und Mensch und sie eröffnen eine neue Dimension dort, wo uns die menschlichen Kräfte nicht mehr tragen können, wo sie versagen.

Zwei Bewegungen sind deutlich erkennbar: die eine Bewegungsrichtung von oben nach unten und die zweite von unten nach oben. Die von unten nach oben steigende Bewegung bedeutet die Sehnsucht des Menschen/der Menschheit nach Frieden und Erlösung: das hören wir beim Eintritt des vierstimmigen Chores. Und dabei stellen wir uns vor, dass die ganze Menschheit vor dem heiligen Geheimnis steht und als eine Menschheitsfamilie sein Erbarmen anfleht; Kyrie eleison, Kyrie eleison – hören wir mehrmals. Dann kommt eine Note, achtmal gleichsam schlagend und die Zeitspanne andeutend, in der die Menschheit auf das Erbarmen wartet.

Und das Erbarmen erscheint. Noch bevor die Solostimme das „Christe eleison“ anstimmt, erklingt eine Violine. Unendlich zärtlich, innig und voll Vertrauen erklingt sie und bewegt sich melodisch zunächst von oben nach unten, um anzudeuten, dass die angeflehte göttliche Barmherzigkeit schon Wirklichkeit ist. Sie ist immer da. Bevor wir das Erbarmen Gottes anflehen, ist es schon uns vorausgeeilt. Die Botschaft der ganzen Musik lautet: Das heilige Geheimnis ist der ganzen Menschheit erbarmungsvoll zugeneigt.

Hören wir nun still, aufmerksam und im Vertrauen des Herzens das Kyrie eleison aus der C-moll Messe von Mozart, KV 427.

Hören wir zum Schluss das „Agnus Dei“ der Krönungsmesse (KV 317), wo zuerst die Verzeihung mit so übergroßer Zärtlichkeit erfleht wird, dass sie nur noch stammeln kann, dargestellt durch die gezupften, gleichsam stammelnden Streicher im dritten Agnus Dei; dann bittet Mozart um Frieden: Dona nobis pacem; und als er darum gebeten hat, wechselt er plötzlich den Rhythmus und verlangt von Gott, fordert er von ihm, uns seinen Frieden zu gewähren. Er täte das sicher nicht, wüsste er sich nicht schon erhört.

3.6

Jetzt forschen wir nach unseren eigenen Wurzeln, Quellen, Kräften und Fähigkeiten. Darum soll es dabei gehen:

1. Erinnern Sie sich zuerst still an eine Krise, eine schwierige Lebenssituation, eine Krankheit, die Sie erfahren **und bewältigt haben**.
2. Welche Ihrer Fähigkeiten, Umstände, Hilfen haben es Ihnen ermöglicht, damit fertig zu werden? Was hätten Sie noch gebraucht? Hat Musik dabei eine Rolle gespielt?
3. Tauschen Sie sich in der Kleingruppe/mit Nachbarn darüber aus.
4. Ermöglichen Sie es, dass jede und jeder erzählen kann. Zeit dafür: 20 Minuten

3.7

Zum Abschluss lade ich Sie ein, die Kraft gemeinsamen Singens zu spüren:

*Ich geh einen Tag, ich gehe ein Jahr, ich gehe ein Leben lang immer nach Haus.
Heimat ist im Herzen, Heimat ist im Herzen, Heimat ist im Herzen.*

Text und Melodie: Br. Christoph Weberbauer OSA, Augustinerkloster Messelhausen

Nach seinem Abschied aus des Fürstbischofs Diensten übersiedelte Mozart nach Wien. Dort hatte er mit Kirche und Kirchenmusik nur mehr wenig zu tun. Als freier Künstler schrieb er in erster Linie Serenaden, Sonaten, Klavierkonzerte, Symphonien und Opern. Trotzdem begann er im Sommer 1782 ohne jeden äußeren Auftrag in Wien, eine neue Messe zu schreiben. Am 4. August 1782 hatte die Hochzeit von Wolfgang und Constanze Mozart stattgefunden. Am 17. August 1782 schreibt Mozart: „...mit einem Worte wir sind für einander geschaffen – und Gott der alles anordnet, und folglich auch dieses gefügt hat, wird uns nicht verlassen“. An anderer Stelle schrieb Mozart, er habe „in seinem Herzen versprochen, wenn er sie als seine Frau nach Salzburg brächte, dort eine neukomponierte Messe zur Aufführung zu bringen. In diesem Gefühl der Frömmigkeit und Liebe begann Mozart mit der Komposition der C-Moll Messe, die am 26. Oktober 1783 in der Salzburger Peterskirche mit seiner Frau Constanze als Sopran-Solistin uraufgeführt wurde. Die Messe war als eine Art Votivgabe für Constanze entstanden. Davon zeugt insbesondere die unvergleichliche Sopranarie Et incarnatus.“ in: http://de.wikipedia.org/wiki/Gro%C3%9Fe_Messe_in_c-Moll

Verwendete Literatur

1. Balan Georg, Die Kunst des Hörens, St. Peter / Schwarzwald 2004
2. Balan Georg, Nach musikalischer Heilung strebende Seelen, St. Peter/Schwarzwald 1994
3. Brand Ulrich, Der Schritt in die Stille: Hinführung zur Musikmeditation, München 1985
4. Eggebrecht Hans Heinrich, Bach – wer ist das? München 1992
5. Frankl Viktor E., Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Franz Deuticke, Wien, und Fischer Taschenbuch 42302, Frankfurt am Main 1946-1997
6. Haselböck Lucia, Bach Text-Lexikon, Kassel 2004
7. Hüther Gerald, Die Bedeutung von Musikerfahrung für Kinder. In: Kreusch-Jakob, D.: Kinder für Musik begeistern. München 2009.
8. Hüther Gerald, Resilienz im Spiegel entwicklungsneurobiologischer Erkenntnisse. In: Opp G, Fingerle M. (Hg.), Was Kinder stärkt, München 2008
9. Kawohl Marianne, Heilkraft der Musik. Ein Leitfaden mit vielen Anwendungsbeispielen, Freiburg 1989
10. Reddemann Luise, Stichwortmanuskript eines Vortrags von Frau Reddemann zu ‚Trauma und Resilienz‘, gehalten in Tübingen am 16. November 2005, siehe: www.luise-reddemann.info/pages/literatur.htm
11. Reddemann Luise, unter Mitarbeit von Peer Abilgaard, Überlebenskunst, Von Johann Sebastian Bach lernen und Selbstheilungskräfte entwickeln, incl. CD mit Kantaten von J.S. Bach, Stuttgart 2006
12. Rueger Christopher, Die musikalische Hausapotheke, München 1995
13. Spitzer Manfred, Musik im Kopf, Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk, Stuttgart 2004, 4. korr. Auflage, 468 Seiten
14. Tomatis Alfred A., Der Klang des Lebens, Vorgeburtliche Kommunikation – die Anfänge der seelischen Entwicklung, rororo Sachbuch 8791, Reinbek 1987 (Original Paris 1981).
15. Zsok Otto, Musik und Transzendenz: ein philosophischer Beitrag zur Eruiierung der geistig-spirituellen Inhalte der großen abendländischen Musik, St. Ottilien 1998 , zgl. München, Hochschule für Philosophie, Dissertation 1997/98

Empfohlene Literatur

16. Balan Georg, Musikalischer Sieg über die Krankheit, St. Peter / Schwarzwald 1994
17. ders., Einführung in die Musikmeditation, Bd.2: Musik – die meditative Kunst schlechthin, aus der Reihe Musicosophia – Der musikalische Weg zum Geist, St. Peter / Schwarzwald 1980
18. ders., Einführung in die Musikmeditation, Bd.4: Die Musik als Offenbarung, aus der Reihe Musicosophia – Der musikalische Weg zum Geist, St. Peter / Schwarzwald 1980
19. Baumann Martina, Bünemann Dorothea, Musiktherapie in Hospizarbeit und Palliativ Care, München Basel 2009
20. Baumhof Gregor, Gesänge der Stille, Mit dem Gregorianischen Choral meditieren, Übungsbuch mit CD, München 2010 (Advent und Weihnachtszeit)
21. ders., Gesänge von Licht und Leben, Mit dem Gregorianischen Choral Tod und Auferstehung meditieren, Übungsbuch mit CD, München 2010 (Fastenzeit und Ostern)
22. Kirchhoff Jochen, Klang und Verwandlung, Klassische Musik als Weg der Bewusstseinsentwicklung, DrachenVerlag, Klein Jasedow 2010
23. Steindl-Rast David, Musik der Stille – Mit Gregorianischen Gesängen zu sich selbst finden, Buch mit CD „Chant“ der Benediktinermonche von Santo Domingos de Silosm, München 1995
24. Zsok Otto, Zustimmung zum Leben, logotherapeutisch-philosophische Betrachtungen, St. Ottilien 1994

Autorenverzeichnis

Beutel, Manfred E., Prof. Dr. med. Dipl. Psych.

Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Johannes-Gutenberg-Universität, Mainz

Bleichner, Franz, Dr. med.

Chefarzt Psychosomatische Klinik,
Abt. Krankenhaus, Bad Neustadt a. d. Saale

Knickenberg, Rudolf, J., Dr. med.

Ärztlicher Direktor, Chefarzt,
Psychosomatische Klinik, Abt. Rehabilitation, Bad Neustadt a. d. Saale

Maaser, Rudolf, Dr. phil., Dipl.-Psych.

Supervisor, Psychosomatische Klinik,
Bad Neustadt a. d. Saale

Pisarski, Waldemar

Kirchenrat i.R. Supervisor (DGfP), Gestalttherapeut (AKG), Buchautor, Augsburg

Rieger, Jörg

Geschäftsleitung, Psychosomatische Klinik, Bad Neustadt

Schöller, Wolfgang, Past. Ref.

Klinikseelsorger in St. Josef, Schweinfurt

Schriftenreihen der Klinik

- 2003 I Vorträge zur Fachtagung
Forschungsprojekte zur stationären psychosomatischen Behandlung:
Fragestellungen, Ergebnisse, therapeutische Umsetzung
- 2004 II Vorträge zur Fachtagung Return to work
Die Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess als Aufgabe der psychosomatischen Rehabilitation
- 2004 III Vorträge zur Fachtagung
Musikermedizin aus psychosomatischer Sicht. Aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse, Prävention und Rehabilitation
- 2004 IV Neustädter Fachtagung für Sozialdienstmitarbeiter und Rehabilitationsberater
- 2005 V Forschungsbericht 2005
Anlässlich des 30-jährigen Bestehens der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt
- 2005 VI 30 Jahre Psychosomatische Klinik Bad Neustadt
Entwicklungen und Perspektiven in Psychosomatik und Psychotherapie zwischen Grundlagen und klinischer Umsetzung
- 2005 VII Seelsorge und Psychotherapie,
in Kooperation mit der Klinikseelsorge am Rhön-Klinikum Bad Neustadt
- 2006 VIII Jahrzehntelange Höchstleistung als Musiker. Rechtzeitige Vorbeugung und wirksame Behandlung somatischer und psychosomatischer Erkrankungen. In Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Musikerphysiologie und Musikermedizin (DGfMM)
- 2007 IX Forschungsbericht 2007
- 2007 X Seelsorge und Psychotherapie. Beichte und Psychotherapie – Vergebung und Veränderung. In Kooperation mit der Klinikseelsorge am Rhön-Klinikum Bad Neustadt
- 2007 XI Körper und Psyche im psychotherapeutischen Kontext. Die körperbezogene Psychotherapie als Zugang zu psychosomatischen Erfahrungen. In Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für klinische Psychotherapie und psychosomatische Rehabilitation (DGPPR)
- 2008 XII Der Stellenwert des Pflegeberufes in der Psychosomatik
- 2009 XIII Vom Lampenfieber zur Auftrittsangst
In Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Musikerphysiologie und Musikermedizin (DGfMM)
- 2011 XIV Verlust und Resilienz – Über den Umgang mit Verlusterfahrungen in Seelsorge und Psychotherapie