

Esther Tschuschke

## Entdecke das Göttliche in dir!

Biografisch-spirituelle Prozessbegleitung in Gruppen

IHP Manuskript 2401 G \* ISSN 0721 7870

**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 \* Fax: 02403 20447 \* eMail: [office@ihp.de](mailto:office@ihp.de)  
[www.buecherdienst.ihp.de](http://www.buecherdienst.ihp.de)



Esther Tschuschke

# **Entdecke das Göttliche in dir!**

## Biografisch-spirituelle Prozessbegleitung in Gruppen

Gliederung

1. Einleitung
2. Mein Arbeitsfeld
  - 2.1. Institution & Aufgaben
  - 2.2. Zielgruppe
  - 2.3. Herausforderungen
    - 2.3.1. Arbeitssituation
    - 2.3.2 Religiöse Prägung
3. Biografisch spirituelle Prozessbegleitung
  - 3.1. Einordnung
  - 3.2. Vier-Schilde-Kreis
  - 3.3. Council
  - 3.4. Schwellengang
4. Meine Esther-Art
5. Fazit
6. Literaturverzeichnis
7. Anhang

## 1. Einleitung

Als Kind einer katholisch geprägten Familie bin ich mit dem christlichen Glauben groß geworden. Von Anfang an war die Welt, war mein Leben vom Göttlichen durchwebt. Diese Spiritualität und auch meine Religion habe ich als tragend, sinnstiftend, erfüllend und bestärkend erfahren. Als Mitarbeiterin einer kirchlichen Institution ist es seit vielen Jahren meine Aufgabe, Menschen einen Zugang zu ihrer eigenen Spiritualität und dem christlichen Glauben zu ermöglichen. In verschiedenen Arbeitsfeldern komme ich mit Menschen zu dieser Thematik in Kontakt. Dabei geht es um Sehnsüchte, existenzielle Sinnfragen, das Gottesbild, die eigene Spiritualität, das Kennenlernen und Eintauchen in die Glaubenspraxis, Fragen an die christliche Religion, die Institution Kirche usw.

Die Kernfrage, die ich mir immer wieder stelle, ist: Wie können Menschen (*wieder*) einen Zugang zu ihrer Spiritualität finden, welche dann vielleicht als tragend, sinnstiftend, erfüllend und bestärkend erfahren wird. Mein Ziel ist dabei nicht Missionierung, sondern eine Ich-Stärkung durch die Verbundenheit mit sich selbst, zum anderen, zur ganzen Schöpfung, zum Göttlichen – eine ganzheitliche Menschwerdung. Auch wenn ich mich christlich positioniere, sind die Spiritualität und der persönliche Zugang das Ureigenste jedes Menschen und muss dieser frei und unbeeinflusst sein. In dieser Arbeit möchte ich aufzeigen, wie die biografisch-spirituelle Prozessbegleitung hier hilfreich und wertvoll ist.

## 2. Mein Arbeitsfeld

### 2.1. Institution & Aufgaben

Die Katholische Jugendagentur Düsseldorf (*kurz KJA*) ist eine Einrichtung der katholischen Kirche für die Jugendseelsorge in den Stadt- und Kreisdekanaten des Erzbistums Köln. Sie steht Kindern, Jugendlichen und (*jungen*) Erwachsenen bei der Gestaltung eines eigenverantwortlichen Lebens zur Seite und unterstützt sie bei ihrer Suche nach einem Leben mit Sinn.

Im Fachbereich Spiritualität und Katechese, in dem ich tätig bin, geht es explizit um die Entwicklung von Angeboten und Wegen, sich mit der eigenen Spiritualität und den verschiedenen Ausdrucksformen des Glaubens auseinanderzusetzen.

Ziel ist, Neugierde an der christlichen Spiritualität zu wecken bzw. diese zu vertiefen und den Glauben ganzheitlich, verständlich und an der Lebenswelt orientiert erfahrbar zu machen. Das Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene in Kirchengemeinden und auf regionaler Ebene, oder in der Firmpastoral an Firmlinge und Katechet\*innen.

Da dem Arbeitgeber Kirche die persönliche Auseinandersetzung der Mitarbeitenden mit der eigenen Spiritualität und eine Stärkung im und durch den Glauben wichtig sind, gehört es darüber hinaus zu meinen Aufgaben innerhalb der KJA Mitarbeitenden durch Exerzitien-Angebote (*lat. exercere, = üben*), also durch eine Art geistliche Übung einen Raum dafür zu eröffnen.<sup>1</sup> Darüber hinaus gibt es den sogenannten CREDO-Kurs über fünf Tage, an dem alle Mitarbeitenden ab 50% Stellenumfang teilnehmen „müssen“.

Ziel ist die Auseinandersetzung mit dem persönlichen und katholischen Glauben.

---

<sup>1</sup> Katholische Arbeitgeber bieten Mitarbeitenden drei Exerzitiertage pro Jahr zusätzlich zum Urlaub an. Diese können freiwillig sowohl bei freien Exerzitien-Anbieter\*innen als auch bei mir genommen werden.

## 2.2. Zielgruppe

Mitarbeitende der KJA sind den unterschiedlichen Fachbereichen und Einsatzorten entsprechend vor allem Sozialarbeiter\*innen und Sozialpädagog\*innen, Erzieher\*innen, Quereinsteiger\*innen, die als Ergänzungskräfte im OGS-Bereich arbeiten, sowie Kolleg\*innen in der Finanzbuchhaltung oder der Personalverwaltung. Etwa 80 % der Kolleg\*innen sind weiblich. Zielgruppe für Exerzitienangebote ist in erster Linie die Gruppe der christlichen Mitarbeitenden. Der CREDO-Kurs ist offen für alle.<sup>2</sup> Meine Angebote sind dabei immer Gruppenangebote für ca. sechs bis maximal 14 Personen.

## 2.3. Herausforderungen

### 2.3.1. Arbeitssituation

Die Teilnehmenden sind allesamt Kolleg\*innen. Sie können untereinander ganz konkret in einem Abhängigkeitsverhältnis stehen oder in unterschiedlichen Einrichtungen eingesetzt sein, so dass sie nicht konkret miteinander arbeiten, sich aber auf Klausurtagungen, Sommerfesten, Erste-Hilfe-Kursen, usw. wieder begegnen können.

Meine Angebote können weder reine Selbsterfahrungskurse noch ein Arbeiten an persönlichen Themen vor der Gruppe sein, da es dafür keinen Auftrag gibt und die Situation der Kolleg\*innenschaft dafür nur bedingt geeignet ist. Anders als in typischen Counseling-Settings bin ich kein „außenstehender“ Counselor, sondern Kollegin unter Kolleg\*innen, auch wenn ich in meiner Rolle die Leitung für ein bestimmtes Angebot habe und Teile der Verantwortung für den Prozess trage.

Die Teilnahme am CREDO-Kurs ist ab einem gewissen Stellenumfang Pflicht und keine eigene Entscheidung.

### 2.3.2 Religiöse Prägung

Die Kirchenmitgliedschaftsuntersuchung 2023 (*kurz KMU*) der evangelischen und katholischen Kirche Deutschland erfasst die Bedeutung der Kirche in der Gesellschaft.<sup>3</sup>

Die gesamtdeutsche Entwicklung zeigt: „Zu konstatieren ist eine Krise des religiösen Glaubens, der religiösen Praxis, des religiösen Erfahrens und der religiösen Kommunikation, sicherlich mit wechselseitigen Verstärkungseffekten.“<sup>4</sup> Die Studie arbeitet u. a. vier religiös-säkulare Orientierungstypen heraus (*Abb. 1*), die sich m. E. auch in der KJA wiederfinden lassen, wobei die Anzahl der Kirchlich-Religiösen und die der Religiös-Distanzierten sicherlich überrepräsentativ zum Durchschnitt sein dürfte. Die große Mehrheit der Befragten der KMU bezeichnet sich selber als nicht religiös (*Abb. 2*). Auch beim Gottesbild zeigt sich eine deutliche Veränderung (*Abb. 3*). Frerichs stellt fest, dass den Menschen vor allem persönliche Erfahrungen mit Gott fehlen. „Und ein Gott, der nicht erfahrbar ist, existiert auch nicht.“<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Verteilung der Religionszugehörigkeit: 68 % katholisch, 16 % evangelisch, 11 % muslimisch, 3 % orthodox, 2 % verschiedene.

<sup>3</sup> Evangelische Kirche in Deutschland, 2023, S. 8: „Die Daten der 6. KMU wurden vom 14.10. bis 22.12.2022 von Forsa erhoben. Sie sind repräsentativ für die in Privathaushalten lebende Bevölkerung in Deutschland ab dem 14. Lebensjahr. Unter den insgesamt 5.282 Befragten sind erstmals in der Geschichte der KMU nicht nur Evangelische und Konfessionslose enthalten, sondern auch Katholische und Mitglieder anderer Religionsgemeinschaften.“ Die Begrifflichkeiten und die Schreibweise dieser Studie werde ich in dieser Arbeit zugrunde legen.

<sup>4</sup> ebd., S. 38.

<sup>5</sup> Frerichs, 2018, S. 9.

So sehr gerade die katholischen Gottesdienste zeichen- und sinnhaft sind, machen die unverständliche, religiöse/theologische Sprache und die oft fremd gewordenen Riten ein Verstehen, ein emotionales Eintauchen oder ein Gemeinschaftsgefühl nicht nur für Säkulare schwer bis unmöglich. Es entsteht eine Entfremdung. Ein (*Vor-*)Wissen scheint notwendig zu sein, um dazuzugehören und Gemeinschaft zu erfahren.

Vielen Menschen beschert Religion damit ein Unwohlsein, wenn sie dieses Wissen nicht haben. Bei einigen Menschen nehme ich eine Angst wahr, ob es „katholisch genug“ ist, was sie tun. Dies kann entweder zu Widerstand, letztendlich Ablehnung oder zu einer extremen Anpassung führen. Diesen letzteren Typ definiert Jan Frerichs als „Leute der Ordnung“<sup>6</sup>. Das sind Menschen, die Traditionen pflegen und einfordern, die wissen, was (*scheinbar*) richtig und falsch ist, denen Struktur und Regeln wichtig sind und denen die äußere Form im Extremfall wichtiger ist als der Inhalt.

Heiten sieht den Grund darin, dass Menschen, denen ein spiritueller Zugang und Vertrauen fehlen, sich umso mehr an Regelwerke klammern.

Einige Mitarbeitende berichten von schlechten Erfahrungen in kirchlichen Institutionen (*kath. Schulen, Pfarreien etc.*), bei einigen sind strafende Gottesvorstellungen spürbar: Gott als alter Mann mit weißem Bart auf einer Wolke oben im Himmel, der seine „Blitze“ in Form von Krankheiten, schlechten Noten, Katastrophen etc. auf die Erde schleudert, um uns für unser Fehlverhalten zu strafen. Die Frage „Warum tust du nichts gegen das Leid, Gott?“ lässt sie in der passiven Opferrolle verharren. Oftmals ist dieses Gottesbild bereits seit vielen Generationen in ihrer Familie weitergegeben worden.

Das Festhalten an kindlich-naiven Gottesbildern und die Verurteilung Gottes scheinen der einfachste Weg im Umgang mit ihren Fragen, Gefühlen oder Erfahrungen zu sein. Selbst wenn Mitarbeitende eine Sehnsucht verspüren, die ich als spirituell bewerten würde, haben viele selber keinerlei Vorstellung davon und vermuten eine Deutungshilfe oder Antwort darauf nicht bei einem kirchlichen Angebot.

Nach wie vor gibt es überzeugte Christ\*innen unter den Mitarbeitenden. Bei den Kirchlich-Religiösen und Religiös-Distanzierten ist die kirchliche Sozialisation deutlich zu erkennen. Kirchliches Wissen, religiöse Begriffe, Gebete, Rituale sind (*irgendwie*) im Gedächtnis verankert, christliche Werte werden bewusst mitgetragen – und doch ist z. T. eine „geistliche Erstarrung“<sup>7</sup> zu spüren.

Es fehlt an spirituellen Erfahrungen, die ins Herz treffen. Zudem erleben selbst Mitarbeitende, die ehrenamtlich im kirchlichen Bereich engagiert sind, immer häufiger Momente der Entfremdung. Die nicht endenden (*Missbrauchs-*)Skandale, die offiziell geltende Haltung der Kirche zu Fragen der Frauenordination, Geschlechtergerechtigkeit oder -vielfalt etc. geben das Gefühl, das „Christentum hinkt der Gegenwart hinterher, statt mit der Wirklichkeit der Gegenwart zu gehen“<sup>8</sup>.

Kommt es zu einem Bruch mit der Institution Kirche, geht damit oftmals auch ein Zugang zur gelebten Spiritualität verloren.

---

<sup>6</sup> Frerichs, 2019, S. 12 f., S. 15 f.

<sup>7</sup> Frerichs, 2018, S. 150.

<sup>8</sup> Haberer, 2021, S. 14.

### 3. Biografisch spirituelle Prozessbegleitung

#### 3.1. Einordnung

Lange Zeit war Spiritualität den Kirchen in der Seelsorge oder bei Exerzitien vorbehalten. Erst Psychologen wie Maslow<sup>9</sup> brachten durch ihre Studien das Thema Spiritualität in den Bereich der Psychotherapie und Psychiatrie und machten es damit zu einem allgemeinen Forschungsgegenstand. Oftmals wurde und wird Spiritualität dabei allerdings durch eine eingeschränkte Perspektive, z.B. die medizinische i. S. v. „gesund – krank“ oder die sozialwissenschaftliche i.S.v. „normal – unnormale“, verkürzt oder sie bleibt ein Krisenphänomen oder ein nichtalltäglicher Bewusstseinszustand.

Dies spiegelt sich auch in vielen der gängigen Entwicklungsmodelle wider. Die biografisch-spirituelle Prozessbegleitung dagegen versteht Spiritualität als grundlegenden Ausdruck des menschlichen Lebens. Biografie und Spiritualität durchdringen sich gegenseitig, sind wie zwei Seiten einer Medaille. Diese Verbindung ist das Feld auf dem sich der Prozess bewegt. Daran ändert nicht, ob ein Mensch sich bewusst für eine spirituelle Haltung entschieden hat oder diese ablehnt, Spiritualität in der Begleitung thematisiert wird oder nicht. Im täglichen Lebensvollzug mit all den großen und kleinen Entscheidungen, Umbrüchen und Krisen spiegelt sich unsere spirituelle Orientierung wider, unsere Haltung zu den existenziellen Fragen, der Sinn, dem wir allem geben. „Wir können nicht nicht-spirituell sein; die Frage ist, *wie* wir diese Dimension und Qualität unseres Lebens verwirklichen“<sup>10</sup>, formuliert es Frerichs analog zu Watzlawick.

Eine tiefe Spiritualität führt zu einer Verbundenheit und einem Gefühl von Lebendig-Sein, das über das eigene Leben hinausgeht. Ein wirkliches Heil-Sein bedeutet in diesem Sinn weit mehr als gesund zu sein und innerhalb seines Systems zu funktionieren, sondern das Gefühl ganz und gar – selbst in meiner Unvollkommenheit, mit den Schwächen und Verletzungen meiner ganz eigenen Lebensgeschichte – angenommen zu sein.

Ganz und gar gegenwärtig im Hier und Jetzt zu sein heißt, der Angst keinen Raum zu geben, da sie entweder mit Erinnerungen aus der Vergangenheit einhergeht oder mit der Zukunft zu tun hat. Erst wenn wir uns mit der Wirklichkeit verbinden und versöhnen, können Heilung und Weiterentwicklung geschehen. Dann zeigt sich eine Kraft, die niemand „machen“ kann, die weit mehr ist als die Summe der einzelnen Teile und unseren Verstand übersteigt. Auch wenn Spiritualität einen wichtigen Beitrag zur Ich-Stärkung und Verarbeitung von Leiderfahrungen leisten kann, kann und sollte sie jedoch niemals eine Psychotherapie ersetzen.<sup>11</sup>

Spirituelle Prozessbegleitung ist ein gemeinsames, dialogisches Unterwegssein in einem offenen Prozess. Offenheit sowohl auf die jeweilige Spiritualität der Beteiligten bezogen als auch für das Geworden-Sein und das, was sich im Hier und Jetzt zeigt. Es braucht den Mut der Begleitung, sich diesem Prozess, dieser Kraft anzuvertrauen und das Gegenüber damit einzuladen, diesem erst entstehenden Weg zu folgen, sich dem Nicht-Wissen, den Fragen, der Gnade auszusetzen.

---

<sup>9</sup> Doubrava, 2021: Maslow erforscht erstmalig sogenannte mystische Erfahrungen des Menschen, die er später als Gipfelerlebnisse bezeichnet: Momente tiefer Verbundenheit, des Einsseins mit der Welt, des tiefsten Glücks.

<sup>10</sup> Frerichs, 2018, S. 96.

<sup>11</sup> Scharfetter, 2008, S. 77, S. 81.

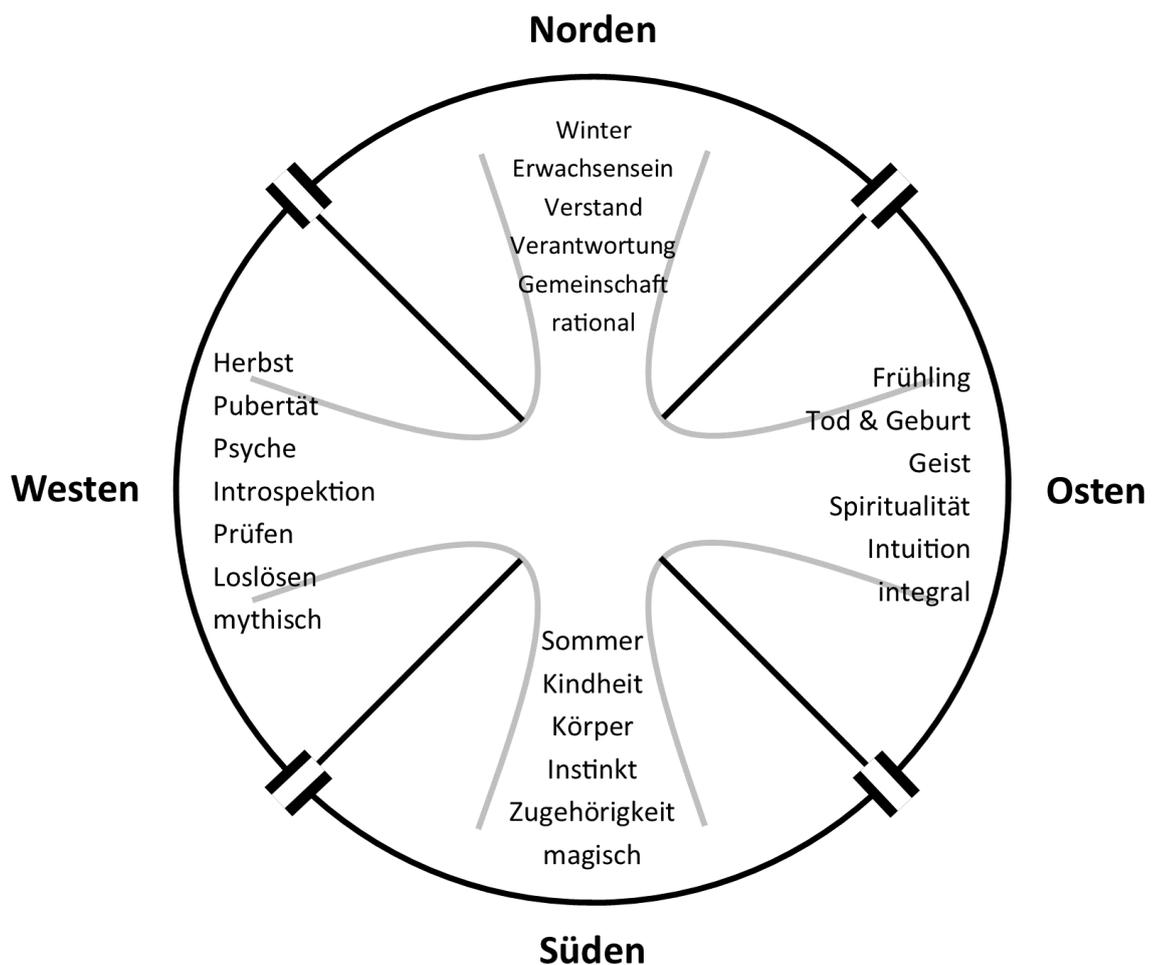
Eine Begleitung dieser Art beinhaltet jedoch eine tiefe Hoffnung, sogar Zuversicht, dass es mehr gibt als die scheinbaren Grenzen, die wir selbst oder die Gesellschaft uns geben, und lädt zu einer schöpferischen Freiheit ein – auf Seite der Begleitenden und auf Seite der zu Begleitenden.

### 3.2. Vier-Schilde-Kreis

Eines der grundlegenden Orientierungsmodelle der biografisch-spirituellen Prozessbegleitung ist der Vier-Schilde-Kreis. Dieser geht auf den Ansatz der Psycholog\*innen Steven Foster und Meredith Little zurück, die in den 1980er Jahren Lebensrad-Modelle unterschiedlichster Kulturen auf Gemeinsamkeiten hin untersucht haben und 1998 als „The Four Shields: The Initiatory Seasons of Human Nature“ veröffentlichten.

Anders als lineare Entwicklungsmodelle setzt der Vier-Schilde-Kreis bei der Jahrtausende alten Lebens- und Welterfahrung der Menschen an, die sich am zyklischen Lauf der Sonne und den damit einhergehenden Jahreszeiten und Himmelsrichtungen orientierten. Diese Assoziationskette lässt sich auf die „Jahreszeiten“ im Laufe eines menschlichen Lebens, Bewusstseinsmodalitäten, u. v. m. ausdehnen. Damit einher gehen verschiedene Qualitäten (Abb. 4).

Abb. 4: Der Vier-Schilde-Kreis



Während wir auf Geburt und Tod keinen Einfluss haben, müssen die Übergänge vom Süden in den Westen, vom Westen in den Norden und vom Norden in den Osten durch uns gestaltet werden. Sogenannte Schwellen stellen diese Übergänge dar.

Jeder Übergang ist eine Metamorphose: Etwas Altes muss sterben, um Neuem Platz zu machen. Die Bewältigung entsprechender Entwicklungsaufgaben ermöglicht den Übergang zum nächsten Schild.<sup>12</sup>

In unserem Leben durchlaufen wir den Kreis auf verschiedenen Ebenen: vom großen Bogen des gesamten Lebens über verschiedene Lebensabschnitten bis hin zu kleinsten Situationen im Alltag, auf die wir reagieren (*müssen*). Dabei kann ich gleichzeitig an verschiedenen Positionen stehen, z. B. beruflich im Norden, als Partnerin im Westen, als Tochter im Süden usw. Schilde können unterentwickelt oder zu sehr ausgeprägt sein und damit die Balance im Leben aushebeln. Jegliche „Bearbeitung“ geht immer nur durch den natürlichen Lauf des Zyklus, kein Schild kann „übersprungen“ werden.

Der Vier-Schilde-Kreis kann somit eine Orientierung geben, wie Wandlungsprozesse ablaufen und welche Möglichkeiten uns zur Verfügung stehen. „Wenn wir unsere Vier Schilde zusammenwirkend zur Verfügung haben, arbeiten sie wie in einem Immunsystem, dass uns darin unterstützt, mit dem beständigen Wandel des Lebens angemessen und nachhaltig umzugehen.“<sup>13</sup>

Wie von selbst ergibt sich die damit einhergehende Darstellung mit einem Kreis als Symbol für den zyklischen Prozess und dem Kreuz darin, welches auf die vier „Schilde“ verweist und gleichzeitig den Mittelpunkt und das Hier und Jetzt markiert. So wie auf einem Floß kann nur aus der Mitte heraus die Balance zwischen den Schilden gehalten werden. Auch wenn der Osten mit seinen Qualitäten des Geistes, der Intuition, des Vertrauens auf etwas Größeres schon die spirituelle Dimension innehält, könnte ein Übergewicht dieses Schildes eine ungesunde (z.B. *körper-feindliche, weltflüchtige*) Spiritualität bedeuten. Allein die Mitte führt in das große Geheimnis, zum tragenden Grund oder dem Unbedingten, wie Caputo es nennt.<sup>14</sup> Allein in der Mitte ist ein Erahnen dessen möglich, was unseren Verstand, alle Worte und Bilder übersteigt. Hier sind ein Gegenwärtig-Sein und eine Verbundenheit möglich. Hier können wir die Erfahrung des Lebendig-Seins machen, erreichen wir ein Heil-Sein im spirituellen Sinn. Da das Lebensrad ein universelles Symbol ist, kann die Mitte mit der je eigenen Religion oder Überzeugung konnotiert werden. Scharfetter versteht Spiritualität im Sinne einer Lebensorientierung und -führung als ein „gelebtes Bekenntnis – in der Schweben des Gestaltlosen“<sup>15</sup> und damit immer unabhängig von einem bestimmten religiösen Regelwerk.

### 3.3. Council

Council bedeutet übersetzt so viel wie „großer Rat“. Es ist eine gemeinschaftsbildende, gewaltfreie, nichthierarchische Kommunikationsform. Wir Menschen praktizieren sie im Grunde seit Jahrtausenden, denn seit Beginn der Menschheit sitzen Menschen im Kreis zusammen und teilen ihre Anliegen.<sup>16</sup>

---

<sup>12</sup> Ein hohes Alter beispielsweise, bedeutet nicht automatisch den Schild des Ostens erreicht zu haben.

<sup>13</sup> Heiten, 2020, S. 98.

<sup>14</sup> Caputo, 2022.

<sup>15</sup> Scharfetter, 2008, S. 52.

<sup>16</sup> Heiten, 2020, S. 286: Heiten listet verschiedene Council-Traditionen auf, z. B. in indianischen und indigenen Kulturen, bei Germanen und Wikingern, verschiedenen Weltreligionen, usw.

Mittlerweile dominieren kopfgesteuerte, ergebnisorientierte Runden und der Blick auf TV- oder Handy-Bildschirme unsere Kommunikation. Ebenso wie beim Vier-Schilde-Kreis gibt es auch im Council eine Mitte. Wie bei einem Rad mit einer Nabe in der Mitte und den Speichen sind wir im Council mit unserer eigenen Mitte in Verbindung, über die Mitte mit jedem\*jeder Einzelnen, gemeinsam verbunden als Kreis und mit der Mitte, „dem ‚Geheimnis‘, das alles umfängt und alles trägt“<sup>17</sup>.

Wichtig für ein Council ist daher, dass die Teilnehmenden wirklich einen Kreis bilden, in welchem sich alle sehen können und keine\*r aus dem Blick fällt.

Ein Council hat einfache Regeln: Es gibt einen klaren Anfang und ein klares Ende, indem eine Kerze, die uns an das göttliche Feuer, den großen / Hl. Geist, erinnert, angezündet bzw. gelöscht wird. Sprechen darf nur, wer den Redegegenstand hat. Zwischen den Beiträgen braucht es Zeit für einen Nachklang, ein Nachspüren.

Das Besondere im Council, welches aus einer schlichten Methode eine Haltung werden lässt, sind u.a. die vier Absichten (*Leitsätze, Grundhaltungen*), die Zimmermann und Coyle<sup>18</sup> herausgearbeitet haben:

**Aus dem Herzen sprechen:** In unserer westlichen Kultur übernimmt meistens der Verstand die Regie. Im Council sind wir eingeladen, das Herz – ohne den üblichen rationalen Filter – sprechen zu lassen. Gerne mit der Vorstellung, direkt aus dem Herzen zu sprechen, sich zu öffnen für das, was jetzt da ist. Es geht dabei um die eigenen Gefühle, den eigenen Prozess, bei sich zu bleiben, statt um Tatsachen, ein abstraktes Philosophieren oder das Bewerten von Anderen. Sich ehrlich und damit verletzlich zu zeigen ist ein Risiko, ermutigt jedoch andere und vertieft das Vertrauen und die Intensität im Kreis. Aus dem Herzen zu sprechen kann auch in Form von Schweigen geschehen.

**Mit dem Herzen hören:** Oft sind wir in Gesprächsrunden schon damit beschäftigt, unsere eigenen Sätze / Argumente im Kopf zurechtzulegen, obwohl unser Gegenüber noch spricht. Im Council geht es darum, wirklich bis zum Ende zuzuhören, mitzufühlen (*ohne jegliche Bewertung*) und zu versuchen, unser Gegenüber zu verstehen. Damit ist jedoch nicht gemeint, allem zuzustimmen. Hilfreich ist das Bild, dass die Worte direkt ins Herz gehen, nicht durch unser Ohr in unseren Kopf. So geben wir dem Gegenüber den Raum und das Gefühl sich zeigen zu können, gesehen / gehört zu werden. Wir sind aufgefordert dies immer wieder einzuüben, dabei die eigenen Reaktionen und Gefühle bewusst wahrzunehmen und „zurückzustellen“, bis der Raum dafür da ist. Dies kann zu tieferen Einsichten über uns selbst führen.

**Das Wesentliche sagen:** Wenn ich die ersten beiden Absichten ernst nehme, ergibt sich meist von selbst, dass ich mich an das Wesentliche halte. Da ich weiß, dass klare, kurze Aussagen es meinem Gegenüber einfacher machen zuzuhören, vermeide ich ausuferndes oder inhaltsloses Plappern. Ebenso gebe ich damit auch den Anderen Zeit und Raum sich zu zeigen.

**Aus dem Augenblick sprechen:** Indem ich mein Herz öffne, um zu sprechen und zu hören, gebe ich meiner Intuition Raum und lerne immer mehr ohne Vorbereitung / Vordenken aus dem Augenblick zu sprechen. So lassen sich eingefahrene Denkweisen und Standpunkte leichter auflösen. Je erfahrener wir sind, desto mehr lernen wir zu vertrauen, dass sich das im Kreis zeigt, was gesehen werden will.

---

<sup>17</sup> Schulte/Sondermann, o.J., S. 1 f.

<sup>18</sup> Zimmermann/Coyle, 2015, S. 48 ff.

Drei Fragen können bei der Abwägung einer Äußerung hilfreich sein:  
„Dient es mir, dies auszusprechen? Dient es dem Kreis? Dient es dem größeren Ganzen?“<sup>19</sup>

Ein Council in diesen vier Absichten fördert die Präsenz und die Achtsamkeit mit sich selbst, mit anderen – sowohl im Kreis, als auch darüber hinaus – und der Natur. Durch die Stimmen der Vielen und das „Mit-dem-Herzen-Hören“ können Unterschiede und Uneinigkeit ausgehalten werden und entsteht ein Gefühl, Teil des Ganzen zu sein.

„Durch dieses Gefühl löst sich die Illusion, dass wir separate Individuen sind, die innerhalb der Grenzen unserer Hautoberfläche leben, in Luft auf. Das Gefühl von Ganzheit, das sich bei einem Council einstellt, kann verblüffend sein, vielleicht weil kaum jemand von uns die Wirklichkeit unserer Interdependenz jemals so greifbar fühlen konnte.“<sup>20</sup> So zu sprechen erlaubt uns immer mehr, im Hier und Jetzt anzukommen. „Erst wenn wir uns das Nicht-Wissen zugestehen, können wir auch zulassen, dass Inhalte, Lösungen und Zusammenhänge emergieren, von denen wir noch nicht wussten, dass es sie gibt oder dass sie möglich sein könnten. Das Council kann so zu einem ko-kreativen Ort des Dialogs mit dem uns in der Mitte zusammennehmenden ‚heiligen‘ Geist werden, der indirekt über die Kommunikation zwischen den Teilnehmenden zustande kommt (...)“<sup>21</sup>, fasst Heiten die große Chance, die im Council liegt, zusammen.

### 3.4. Schwellengang

Ein Schwellengang ist ein Ritual. Dabei spielen weder Länge oder Dauer noch besondere Herausforderungen der Strecke eine Rolle. Wichtig ist jegliche Ablenkung zu vermeiden, z. B. Handy, Essen oder Gespräche mit anderen. Fester Bestandteil ist der bewusste Gang über eine Schwelle zu Beginn und am Ende.

Diese Schwelle markiert die Grenze zwischen unserer Alltagswelt und dem rituellen Raum, den wir begehen. Innerhalb dieses Zeitraumes öffnen wir uns für ein achtsames Schauen in der tiefen Überzeugung, dass alles, was sich nun zeigt, von Bedeutung ist und wichtige Hinweise für uns enthält.

„Wenn wir uns öffnen, uns dieser Begegnung, diesem Moment hingeben, lauschen, schauen, uns verbinden, dann öffnen wir uns in das große ‚Selbst‘ (*trans-personal*) hinein, dann ist da kein ‚ich‘ (*personal*) mehr, das Angst hat, zweifelt, kritisiert, urteilt und besser weiß. Dann ist da Schauen, Lauschen, Dasein, im ‚Selbst-Geheimnis‘ sein.“<sup>22</sup>

Jeder Schwellengang beginnt mit einer Frage oder Bitte. Bei einem Schwellengang (*auch Medizinwanderung genannt*) wird die Natur als eine Art Spiegel genutzt. Im Spiegel der äußeren Natur können wir unsere innere Seelenlandschaft erkennen. Dazu gehören ebenso unsere Glaubenssätze als auch Anteile des Vor- und Unbewussten, wie unser inneres Wissen, unsere Intuition, die rational noch nicht zu erfassen sind.<sup>23</sup> Hier ist Medizin, im christlichen

---

<sup>19</sup> ebd., S. 57.

<sup>20</sup> ebd., S. 23 f.

<sup>21</sup> Heiten, 2020, S. 292.

<sup>22</sup> Schulte, o.J., S. 1.

<sup>23</sup> Der Anteil unseres Bewusstseins ist im Vergleich zum Unter- und Vorbewusstsein verschwindend gering. Unser Wahrnehmungsapparat lässt nur einen Bruchteil der Reize passieren, um uns vor der gewaltigen Flut zu schützen, die auf uns einströmt. Im Laufe unserer Lebenserfahrung bilden wir Wahrnehmungsfilter aus, die nur solche Reize durchlassen, die relevant und verarbeitbar sind, negative Gefühle und Konsequenzen für uns vermeiden und positive intensivieren. Dies schützt uns vor potenziellen Gefahren, führt aber ebenso zu einer ständigen „Re-Inszenierung“ alter Erfahrungen und Bewertungen. Was unsere Filter passiert und was wir wahrnehmen, sagt also weniger über die objektive

Sinne „Segen“, zu finden, die/den wir niemals selber herstellen können, sondern der/die immer Geschenk ist.

Es geht weniger darum etwas zu suchen, als geführt und gefunden zu werden. In der Durchlässigkeit für das Unerwartete und der einhergehenden Verlangsamung können wir uns von den „Autobahnen“ unserer Glaubenssätze entfernen und Neues wahrnehmen.

Indem wir im Anschluss Wahrgenommenes benennen, ist es im Bewusstsein und damit bearbeit- oder nutzbar. In der Natur befindet sich alles in einem ständigen Übergang. Werden und Vergehen, Unter- und Überlegenheit und der ganze Kreislauf des Lebens stehen wert- und urteilsfrei nebeneinander. Die Natur ist kein Gegenüber. Auch wir sind Natur und unterliegen den „Gesetzmäßigkeiten einer Art unumstößlichen höheren Ordnung“<sup>24</sup>. Ein Schwellengang kann auch in der Zivilisation stattfinden, die Gefahr besteht allerdings darin, dass wir uns nicht mit der ganzen Fülle des Lebens verbinden und uns einbilden, die „höhere Ordnung“ zu sein, Macht und Kontrolle zu besitzen.<sup>25</sup>

#### 4. Meine Esther-Art<sup>26</sup>

*Gott ist diesmal männlich<sup>27</sup>. Weiße Flatterhose, weißes Leinenhemd, die weißen Haare wie ein Hipster zu einem Dutt hochgebunden, Bart. Wir gehen schweigend an einem einsamen Strand spazieren, die Hosenbeine hochgekrempt. Ab und zu umspülen die sanften Wellen unsere Füße. Er lächelt mich an und fragt: „Na?“ und ich antworte grinsend: „Na?“*

*Gott lässt sich Zeit, bis sie sich zeigt. Ich brauche etwas, bis ich sie finde. Sie hält mich im Arm und ich mein Kind. Wir halten uns drei in einer großen Umarmung. Mir ist warm und wohlige. Es hat etwas zutiefst Weibliches. Plötzlich wird es hell. Überall sind kleine Blüten. Die große Mutter und ich beginnen uns, an den Händen haltend, im Kreis zu drehen, immer schneller und schneller. Die Blüten wirbeln um uns herum. Wir lachen beide aus vollem Herzen. Zum ersten Mal sehen wir uns in die Augen. Sie ist wunderschön und lächelt. Da werde ich traurig und muss weinen, weil da auch viel Schmerz und Trauer ist. Dann geht das Gefühl vorüber und wir umarmen uns so fest, dass es keinen Anfang und kein Ende von ihr und mir gibt, wir sind eins. Ich bin Kind, junges Mädchen, Frau – alles auf einmal.*

*Der Gong beginnt. Er wird immer lauter. Ich bekomme einen Kloß im Hals. Es ist keine Trauer, mir ist eher unheimlich. Es ist groß und kraftvoll, mächtig. Und es ist dunkel. Ich schwebe im riesigen Weltall. Da ist nichts. Sie ist unheimlich, diese Größe. Gott ist groß, mächtig und unheimlich. Ich bin winzig im Angesicht Gottes. Ich kann Gott nur spüren. Der Klang des Gongs wird lauter und lauter, so laut, dass ich das Gefühl habe, der Klang geht durch meinen Körper und explodiert. Ein gleißend heller Lichtstrahl schießt aus meinem Bauchraum in die Höhe, ich sehe wie an mehreren Stellen nach und nach mein Körper aufreißt und das Licht sich seinen Weg bahnt. Ich löse mich immer mehr auf, nichts trennt mich mehr von Gott. Dann endet es abrupt.*

Auf meinem Weg zur biografisch-spirituellen Prozessbegleiterin habe ich Stück für Stück tiefer in den Prozess gefunden und mich eingelassen. Im Folgenden möchte ich darstellen, was das für meine Arbeit bedeutet, was der Kern meiner christlichen Überzeugung ist und wie ich dadurch Menschen einen Zugang zu ihrer Spiritualität ermöglichen möchte. Dabei

---

Welt aus, sondern vielmehr darüber, was uns gerade bewegt, und darüber hinaus etwas über unsere innersten Glaubenssätze. Vgl. Heiten, 2020, S. 13 ff.

<sup>24</sup> Heiten, 2020, S. 243.

<sup>25</sup> Frerichs, 2018, S. 84.

<sup>26</sup> Esther-Art i. S. v. der „Art und Weise“ etwas zu tun und englisch: „art“ = Kunst.

<sup>27</sup> Natürlich entzieht sich Gott jeglichen menschlichen Kategorien, z. B. Geschlechtlichkeit. Es sind immer nur bruchstückhafte Bilder des Unaussprechlichen. Die drei folgenden Szenen entstanden in Klangreisen.

nehme ich Bezug auf die im Vorangegangenen dargestellten Herausforderungen und Möglichkeiten.

**Der Osten: Ich bin angekommen um heimzukehren. Als Geschenk!** So starte ich in diese Welt. Die Verbindung zur Mitte ist da und kringelt sich wie ein goldener Faden durch mein Leben. Wie in der ersten Klangreise beschrieben, lächelt Gott mich an. Wir sind vertraut, verbunden, es bedarf fast keiner Worte.

Ich habe alles, was ich für diese Reise brauche, und mache mich vertrauensvoll auf den Weg. Biblisch gesprochen ist es die tiefe Erfahrung der Zusage Gottes „Du bist mein geliebtes Kind“<sup>28</sup>. Das ist meine Heimat. Ich bin in diese Welt gekommen und eines Tages werde ich zu Gott zurückkehren. Ich bin Geschenk für die Welt – und das Leben ist Geschenk Gottes an mich. Es ist für mich keine Frage, wie ich zu Gott komme, denn ich komme aus der Mitte, dem Göttlichen, und in Christus ist Gott schon vor mir und jetzt mit mir in diese Welt gekommen.

Gabel versteht Spiritualität als ein Sich-Durchdringen-Lassen einer inneren Überzeugung, so dass etwas von diesem Inneren nach außen durchscheint, ausstrahlt, ohne dass viel darüber geredet werden muss.<sup>29</sup> Jede\*r hat ihre\*seine ganz eigene Art, den Weg aus der Mitte in den Osten zu erfahren und in die Welt zu bringen – unabhängig von jeglicher Spiritualität/Religion.

**Der Süden: Ich habe Gefühle und Bedürfnisse und zeige sie!** Manchmal fällt es mir schwer, meine Gefühle oder Bedürfnisse zu benennen, auszuleben und bei mir zu bleiben. Dies war und ist aufgrund meiner Biografie ein großer Lernprozess für mich. Schon früh als Kind habe ich gelernt, dass Emotionen gefährlich sind und das Äußern von Bedürfnissen nicht hilfreich ist. Angst, Wut, Trauer oder auch Widerstand hindern mich zu atmen, zu sein, meinen Platz zu finden. Genau hier spüre ich ein Getrenntsein von der Mitte.

In der Auseinandersetzung mit mir lerne ich immer mehr, für mein inneres Kind zu sorgen. Gleichzeitig ist da der goldene Faden zur Mitte, zum Göttlichen, der mir eine große Leichtigkeit, kindliche Begeisterung und fast schon naives Vertrauen in das Leben schenkt. Jesus macht es uns vor. Er lebt mitten unter den Menschen und lebt seine Beziehung zum Vater vor ihren Augen. Er ermutigt und lädt ein, es auszuprobieren, sich vertrauensvoll in den Prozess zu begeben. Dazu möchte auch ich ermutigen, als Christin, in aller Offenheit.

Für die Einzelnen in der Gruppe ist ein sicherer Platz, der die Grundbedürfnisse befriedigt, besonders wichtig, z. B. ein Angenommen-Sein, Zugehörigkeit, eine liebevoll gestaltete Atmosphäre und Verpflegung. Als Leiterin trage ich dazu bei, indem ich alle willkommen heiße, Schutz biete und sensibel für das „innere Kind“ bin. Dies sind Voraussetzungen, damit die Teilnehmenden sich öffnen können. Vielen Kolleg\*innen fehlt es an eigenen, sinnlichen Erfahrungen mit der Mitte/dem Göttlichen<sup>30</sup>.

---

<sup>28</sup> Die Bibel, Mk 1,11.

<sup>29</sup> Gabel, 2016, S. 12.

<sup>30</sup> Wenn ich vom Göttlichen spreche, dann verstehe ich es nicht nur auf die christliche Bedeutung bezogen, sondern als Chiffre für die jeweilige Bezeichnung der Menschen für ihre persönliche Mitte.

Sowohl der 4-Schilde-Kreis<sup>31</sup> als auch ein Council bieten sich hier an, da die Verbindung zur Mitte augenscheinlich ist. Das reine Sein und eine Offenheit sind ausreichend, sich der Mitte auch innerlich zu nähern – wie auch immer sie gefüllt wird. Statt verkopfter Methoden möchte ich durch Elemente wie Council oder Schwellengang den Raum für Berührung und Begegnung mit dem Göttlichen eröffnen. Durch die Verlangsamung, die diese Zugänge bieten, können sich neue Gestalten zeigen. Vielleicht wird eine Sehnsucht spürbar, die nun einen Namen bekommen kann. Ich möchte neugierig machen, Lust wecken, den Weg ins Ungewisse zu wagen und meiner Begeisterung und Zuversicht zu trauen.

Die Tatsache, dass ich Kollegin unter Kolleg\*innen bin, kann dabei Vor- oder Nachteil sein, weil sie mich bereits in anderen Kontexten erlebt haben, mich für vertrauenswürdig halten oder eben auch nicht.

**Der Westen: Ich bin eine Frau mit allen Facetten und ich zeige mich!** Die Fragen „Wer bin ich? Wie will ich sein?“ beschäftigen mich schon lange, gerade die Anteile, die ich nicht an mir mag oder die mich gefühlt ausbremsen. Der 4-Schilde-Kreis, ein Council oder auch Schwellengänge konfrontieren mich mit all diesen Gefühlen. Erst indem ich meine persönlichen Enttäuschungen, Stärken, Schwächen, Sehnsüchte, Ängste, Verletzungen und Fragen anschau und mich ihnen stelle, kann ein Selbstbewusstsein, eine Selbstermächtigung entstehen, erst dann kann ich Entscheidungen treffen, wie ich *jetzt* dazu stehe(*n will*).

Erst, wenn ich etwas Altes sterben lasse, ist Raum für etwas Neues. Durch die Würdigung und Annahme meiner Schattenanteile, Wunden und Narben in meiner Biografie ist ein Heilwerden im spirituellen Sinn möglich. In der Mitte zu sein und in das Fühlen zu kommen, hebt alles Getrenntsein auf. Hier mache ich die Erfahrung, dass das Göttliche mich genau damit liebt!

Ich möchte ermutigen, sich der eigenen Wirklichkeit, dem eigenen Geworden-Sein zu stellen. Mich selbst lieben, meine Nächsten, das Göttliche – das eine geht für mich nicht ohne das andere! Selbsterfahrung und Gotteserkenntnis, Biografie und Spiritualität sind miteinander verbunden. Beide Dimensionen sind sehr intime Themen. Es bedarf demnach eines Balanceakts zwischen einer Auseinandersetzung so persönlich, intensiv, emotional wie möglich und dem Schutz der Einzelnen in der Gruppe.

Anders als in einer 1:1-Beratungssituation muss bei meinen Veranstaltungen sowohl die ganze Gruppe im Blick sein, als auch den Bedürfnissen der Einzelnen Rechnung getragen werden. Nicht nur die Kolleg\*innenschaft verlangt Freiwilligkeit in jedem Moment und ist absolute Voraussetzung. Ebenso, dass ich verlässliche und vertrauenswürdige Begleiterin bin. Bei meinen Angeboten ist es mir wichtig, dass die Menschen sich in all ihren Facetten und mit all ihren Anteilen zeigen können – ganzheitlich, vorurteilsfrei, ohne Abwertung, offen für das, was sich zeigt.

Die Klangreisen bestärken mich in der Überzeugung, dass Gott mich persönlich meint! Der christliche Gott, der uns „beim Namen ruft“<sup>32</sup> und uns die Freiheit lässt zu antworten, der sich vielfältig zugänglich zeigt: ob als Freund Jesus Christus, als Vater / Mutter, durch den Hl. Geist als Energie, Licht oder Liebe – wie auch immer das Unaussprechliche ausgedrückt wird. Ich darf die Verbindung mit diesem Göttlichen auf meine ganz eigene Art leben!

---

<sup>31</sup> Der 4-Schilde-Kreis fließt in meine Arbeit mit Gruppen weniger als Gang Einzelner durch den Kreis ein, sondern eher als meine persönliche, innere Landkarte.

<sup>32</sup> Die Bibel, Jes, 43,1.

Die offene, transreligiöse Mitte lädt jeden und jede ein. Dies bietet sowohl den Kirchlich-Religiösen und Religiös-Distanzierten als auch den Säkularen unter den Mitarbeitenden die Möglichkeit dort anzudocken und entsprechend ihrer Bedürfnisse einen ganz eigenen Zugang zu finden.

**Der Norden: Ich erkenne mein Potenzial an und entfalte es weiter!** Zum Übergang vom Westen in den Norden gehört es, die eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu kennen und gekonnt einzusetzen. Jetzt ist die Zeit, das, was ich gelernt habe, einzusetzen und weiterzugeben. Als Erwachsene habe ich mein „inneres Kind“ an der einen, meinen „Drachen“ (*i. S. v. Schatten*) an der anderen Hand<sup>33</sup> und kann in dieser Balance den Blick von mir auf das „Wir“ lenken und mit Leichtigkeit und Freude das geben, was ich habe. Zuallererst geht es für mich darum Neugierde zu wecken und Lust auf den Glauben zu machen, denn nur so ist die Chance für eine offene und vertrauensvolle Auseinandersetzung gegeben.

Dazu gehört auch, den Intellekt anzusprechen, mich auf die konkreten Teilnehmenden auszurichten und vor schwierigen Themen nicht auszuweichen. Jürgens stellt fest: „Die Magie hat es leicht, denn jeder Mensch ist von Natur aus religiös. Der Glaube aber hat es schwer, denn er braucht, um wachsen und reifen zu können, nicht nur fromme Gefühle, sondern intellektuelle Anstrengung, nicht nur das Mitmachen von Ritualen, sondern deren kritische Reflexion – psychologisch gesprochen: nicht nur Regression, sondern vor allem Individuation. Magie empfinden faktisch zunächst alle Menschen, mystisch sind sie erst dann, wenn sie sich um eine verbindliche, aufgeklärte und handlungsbereite Spiritualität bemühen.“<sup>34</sup> So sehe ich es als meine Aufgabe an, je nach Setting das Denken anzuregen, Impulse zu geben und lade zum Theologisieren<sup>35</sup> ein. Dies kann helfen veraltete oder kindliche Gottesbilder abzustreifen, um neuen Vorstellungen Platz zu machen.

An vielen Stellen bin ich als Übersetzerin gefragt. So möchte ich die Schätze im Glauben, wie Rituale, Zeichen, Symbole in Liturgie und Kirchenraum, „nach-vollziehbar“ machen, sowohl für den Kopf als auch im praktischen Tun mit dem Herzen. Ebenso bin ich herausgefordert, religiöse Begriffe wie Gnade, Sünde oder Dreifaltigkeit so zu erklären, dass sie Menschen im 21. Jahrhundert etwas sagen könn(t)en. Mein Anspruch ist es, unverständliche, theologische Begriffe oder Worthülsen zu vermeiden und einfache, unmittelbar verständliche und zu der Situation passende christliche Begriffe im Gespräch oder bei Gebeten zu verwenden.<sup>36</sup> Dadurch biete ich weiterhin eine Offenheit, ohne in meiner christlichen Überzeugung blass zu werden oder oberflächlich zu bleiben.

Für mich ist es absolute Grundlage meiner Arbeit, prozess- und teilnehmer\*innen-orientiert zu sein. Wie und mit welchen hilfreichen Bildern transportiere ich das Unaussprechliche oder eine Anleitung zum Schwellengang für „Ungeübte“? Welche Zwischenschritte braucht es dort? Welche Begriffe lösen im schlimmsten Fall negative oder unpassende Bilder aus, wie mittlerweile vielleicht der Begriff „Gott“ – i. S. v. alter, strafender Mann mit Bart, welche Begriffe sind nicht konnotiert, sondern offen wie vielleicht der Begriff „das Göttliche“? Auch hier bin ich gefordert, den Spagat zwischen den Kirchlich-Religiösen und den Säkularen zu meistern.

---

<sup>33</sup> Frerichs, 2018, S. 134.

<sup>34</sup> Jürgens, 2019, S. 9

<sup>35</sup> Der Begriff „Theologisieren“ kommt ursprünglich aus dem didaktischen Bereich der Kinder- und Jugendtheologie. Es ist eine offene Gesprächsform, in der es darum geht, gemeinsam Antworten auf philosophische, religiöse oder theologische Fragen zu finden.

<sup>36</sup> Statt „Christus, Du unser Herr“ oder „Lamm Gottes“ als Gebetseröffnung verwende ich z. B. bei Sonnenaufgang-Exerzitien zu Ostern oder eine Adventsmeditation die Anrede „Du Licht des Lebens“.

Neben dem Denken möchte ich zum anderen den Blick auf das „Wir“, die Verbindung lenken, wie es automatisch im Council passiert. „In solcher Entwicklung kann das Ich einer Person in spiritueller Lebensorientierung und -führung an Stärke gewinnen: Die Stärke des Ertragenkönnens, der Ausdauer und Geduld, der Duldsamkeit, der Mut zum Mitfühlen mit anderen Lebewesen, die Kraft zum Beistand und Mithelfen“<sup>37</sup>, wie Scharfetter es formuliert. Eine gesunde Spiritualität ermöglicht, den Blick über meine eigene, kleine Welt zu heben und die Herausforderungen der Menschheit wahrzunehmen und meinen Teil der Verantwortung zu übernehmen.

**Der Osten: Ich bin angekommen, um heimzukehren. Als Geschenk!** Auf meiner persönlichen Reise konnte ich vor allem ein wachsendes Vertrauen feststellen, das wechselseitige Vertrauen in Gott und in mich. Es ist die Haltung, dass es mehr gibt als das, was ich sehen und messen kann, mehr gibt als das, was ich selber tun und bewirken kann. Und dass es reicht, was ich gebe: mein Zuhören, meine Wahrnehmung, mein Können, meine Erfahrung. Je mehr ich vertraue, die Kontrolle abgebe, Platz für das Unverhoffte mache, desto mehr kommt die „Ein-Gebung“, wirkt Gott durch mich. „Gott’ ist eine Metapher für den kreativen Ur-Grund, die Möglichkeit all dessen, was sein kann und sein wird.“<sup>38</sup> Der Prozess ist immer Geschenk und Gnade. Ich bin nicht allein damit, den Weg zu gestalten, das zu halten, was kommt. Jeder Kontakt ist vom Heiligen Geist erfüllt. Für mich bedeutet dies, dass die Menschen, die zu mir kommen, genau die richtigen sind. Dass sich das im Council zeigen wird, was gesehen werden will. Dass, wenn sich die Schöpferkraft entfaltet, die Summe immer viel mehr ist, als ihre einzelnen Teile. In den Zugängen der biografisch-spirituellen Prozessbegleitung ist sowohl diese Verbindung zur Mitte als auch die Verbundenheit untereinander – zum Menschen, zur ganzen Schöpfung, zum Göttlichen – unmittelbar zu spüren.

## 5. Fazit

Das Phänomen der Spiritualität gibt es seit Beginn der Menschheit und die Entwicklungsgeschichte der Spiritualität ist eine sehr lebendige und facettenreiche. Für viele Menschen war oder ist der Glaube der Schlüssel zu einer tiefen Erfahrung des Lebendig-Seins, einem „Leben in Fülle“<sup>39</sup>, wie es in der Bibel heißt. Das Gottes- und Menschenbild – und entsprechend auch die Vorstellung von einer geistlichen/spirituellen Begleitung – unterliegen ständigem Wandel. Dies sowohl in Bezug auf die religiöse Entwicklung der Menschheit als auch in Bezug auf persönliche Bewusstseinszustände einzelner Menschen. All diese Erfahrungen und Schichten tragen wir in uns, sie stehen nebeneinander in der Welt und in uns.<sup>40</sup>

Die biografisch-spirituelle Prozessbegleitung bietet Zugänge zu ganzheitlichen, spirituellen Erfahrungen. Wie im Vorangegangenen aufgezeigt wurde, bietet diese Art der Begleitung vielfältige und hilfreiche Möglichkeiten auf die Fragen und Bedürfnisse der Menschen im 21. Jahrhundert einzugehen. Insofern kann, entsprechend des Titels dieser Arbeit, jede\*r das Göttliche in sich entdecken, der\*die sich darauf einlässt – natürlich in Abhängigkeit dazu, wie er\*sie die Mitte für sich benennt.

---

<sup>37</sup> Scharfetter, 2008, S. 77.

<sup>38</sup> Sondermann, 2020, S. 8.

<sup>39</sup> Die Bibel, Joh 10,10.

<sup>40</sup> Haberer, 2021, S. 19ff. Haberer greift den Ansatz von Ken Wilber („spiral dynamics“) auf und beschreibt auf Basis eines integralen Bewusstseins die christliche Botschaft neu.

Die biografisch-spirituelle Prozessbegleitung spiegelt das tiefe Wissen von einem Durchdrungen-Sein und einer realen Verbindung von Glauben und Leben: mit dem Göttlichen, der Gemeinschaft der Geschöpfe und einem Lebendig-Sein. Für mich ist sie die Möglichkeit, mein Geworden-Sein und meine Spiritualität ganz selbstverständlich einzubringen, ja gar nicht anders zu können, als dies zu tun.

Das Vertrauen zu entwickeln, sich dem Prozess mit ungewissem Ausgang zu öffnen, das Ablegen von alten Gottesbildern und der damit einhergehenden „Sprache“, neuen Erfahrungen zu trauen, durch den Kreis zu gehen, die Schwellen zu meistern und immer wieder die Balance der Mitte zu suchen, immer weiter heil zu werden – all das braucht Zeit und ist ein lebenslanger Prozess. Meine Angebote und Interventionen sind kleine Schritte auf diesem Weg. Klar ist, dass diese Fragen mich immer weiter begleiten und führen werden. Diese Arbeit gibt einen Einblick in den Stand meiner aktuellen Auseinandersetzung. Es gibt keine Garantie, dass meine Versuche Erfolg haben.

Der Geist weht bekanntlich, wo er will. Eine Einschätzung, ob und was die Teilnehmenden für sich mitnehmen, ist oftmals schwer möglich und nicht mit einem Fragebogen evaluierbar.

Auch hier lege ich alles vertrauensvoll in Gottes Hände, ohne dabei von meinem professionellen Handeln zu lassen. Denn: Gott lächelt mich an! In all meinem Tun ist er an meiner Seite, auch beim Schreiben dieser Arbeit. Er lacht schallend mit mir über meine stümperhaften Versuche, lächelt mich liebevoll und aufmunternd an, wenn ich alles hinwerfen möchte, freut sich mit mir über meine Entwicklung, grinst stolz, wenn ich die nächste Schwelle meistere.

Der letzte Satz in Haberers Buch lautet: „Ich will Lebendigkeit, Saftigkeit, auch wenn das einmal Schweiß und Tränen kostet, und ich weiß, dass mein Gott das auch will. Deshalb hat er sich in der Welt inkarniert, deshalb lebt er in uns, seinen sterblichen, krankheitsanfälligen, suchtgefährdeten, zerbrechlichen Wesen. Denn nur so konnte Gott werden, was sie ist: nichts als Liebe, voller Anmut, voller Leben.“<sup>41</sup> Dem möchte ich mich anschließen. So will und werde ich meinen Weg gehen: lebendig, saftig, mit Schweiß und Tränen, mit dem Göttlichen in mir, voller Anmut, voller Leben! Auf meine Esther-Art!

---

<sup>41</sup> ebd., S. 296.

## 6. Literaturverzeichnis

**Caputo, John D. (2022):** Die Torheit Gottes. Eine radikale Theologie des Unbedingten, Matthias Grünewald Verlag, Ostfildern.

**Die Bibel (2016):** Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Verlag Katholisches Bibelwerk, Stuttgart.

**Evangelische Kirche in Deutschland (2023):** Wie hältst du's mit der Kirche? Zur Bedeutung der Kirche in der Gesellschaft. Erste Ergebnisse der 6. Kirchenmitgliedschaftsuntersuchung, Evangelische Verlagsanstalt, Leipzig.

**Frerichs, Jan (2019):** Nach der Erleuchtung: Boden wischen. Ein franziskanisches Alltagsprogramm, Echter Verlag GmbH, Würzburg.

**Frerichs, Jan (2018):** barfuß & wild: Wege zur eigenen Spiritualität, Patmos Verlag, Ostfildern.

**Gabel, Helmut (2016):** Christliche Spiritualität. In: Theologie im Fernkurs / Domschule Würzburg (Hrsg.): Grundkurs Theologie Lehrbrief 24, bonitasprint, Würzburg.

**Haberer, Tilmann (2021):** Von der Anmut der Welt. Entwurf einer integralen Theologie, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh.

**Heiten, Holger (2020):** Trance und Chance. Die Königsmetapher und die Mitte in der initiatischen Prozessbegleitung. Ein Leitfaden in Theorie und Praxis, Books on Demand, Norderstedt.

**Jürgens, Stefan (2021):** Von der Magie zur Mystik. Der Weg zur Freiheit im Glauben, Patmos Verlag, Ostfildern.

**Keller, Catherine (2013):** Über das Geheimnis. Gott erkennen im Werden der Welt. Eine Prozesstheologie, Verlag Herder GmbH, Freiburg (Br).

**Maslow, Abraham H. (1961):** Was Gipfelerlebnisse uns lehren, In: Doubrawa, Erhard (Hrsg., 2021): Verbunden trotz Abstand. Von Gipfelerlebnissen und mystischen Erfahrungen, gikpress, Kassel.

**Scharfetter, Christian (2008):** Das Ich auf dem spirituellen Weg. Verlag Wissenschaft und Praxis, 2. Aufl. Sternenfels.

**Schulte, Sabine (o.J.):** Naturübung, Fortbildungs-Script.

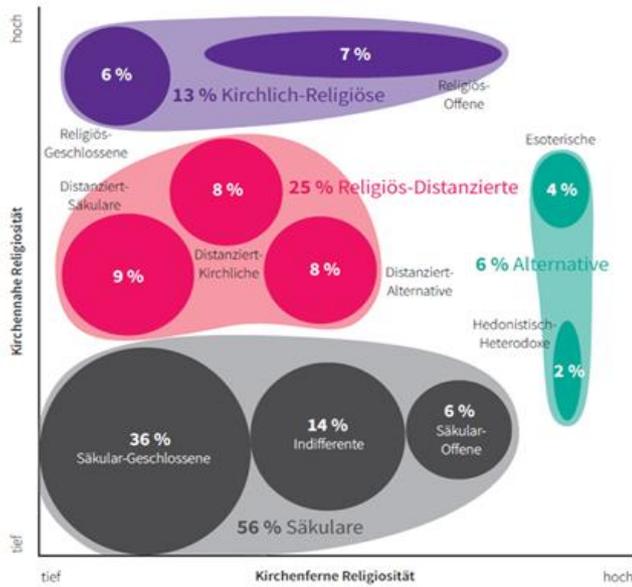
**Schulte, Sabine/Sondermann, Heinz (o.J.):** Das Council, Fortbildungs-Script.

**Sondermann, Heinz (2020):** Biografische spirituelle Prozessbegleitung. Eine Einladung für Neugierige, Herzogenrath.

**Zimmermann, Jack/Coyle, Virginia (2015):** Der große Rat. Das Council – mit dem Herzen hören und sprechen, den Kreis erweitern, Arbor Verlag, 2. Aufl. Freiburg (Br).

## 7. Anhang

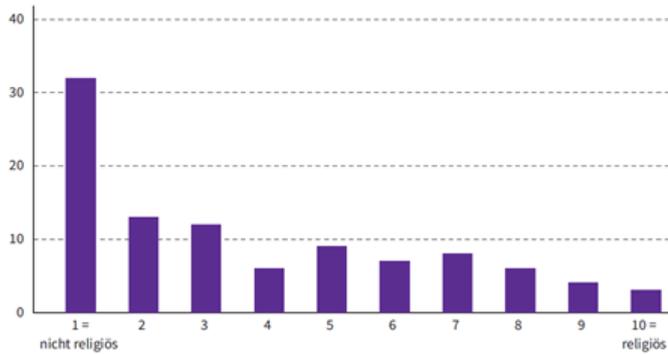
**Abb. 1: Die Großwetterlage der (Nicht-)Religiosität**



Religiös-säkulare Orientierungstypen in Deutschland 2023 und ihre jeweiliger Bevölkerungsanteil (Angaben in Prozent.)

KMU, S. 19

**Abb. 2: Subjektive Selbsteinschätzung zur eigenen (Nicht-)Religiosität in der Bevölkerung Deutschlands**

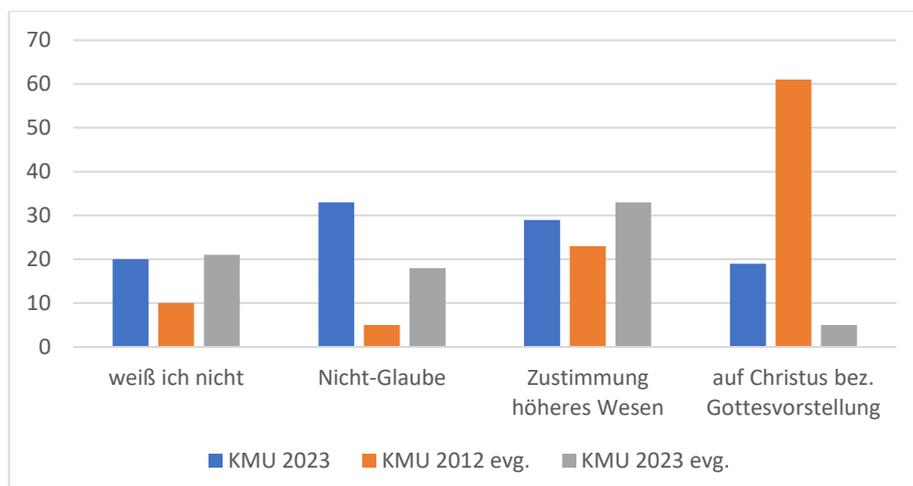


Antwort auf die Frage „Würden Sie von sich sagen, dass Sie eher religiös oder eher nicht religiös sind?“ auf einer zehnstufigen Skala.

(Angaben in Prozent)

KMU, S. 26

**Abb. 3: Verteilung Gottesbilder in der Bevölkerung Deutschlands**



KMU, vgl. S. 34 f.

## Zusammenfassung

Als Kind einer katholisch geprägten Familie bin ich mit dem christlichen Glauben groß geworden. Diesen habe ich als tragend, sinnstiftend, erfüllend und bestärkend erfahren. Als Mitarbeiterin einer kirchlichen Institution ist es seit vielen Jahren meine Aufgabe, Menschen einen Zugang zu ihrer eigenen Spiritualität und dem christlichen Glauben zu ermöglichen. Die Kernfrage, die ich mir immer wieder stelle, lautet: Wie können Menschen (*wieder*) einen Zugang zu ihrer Spiritualität finden, welche dann vielleicht als tragend, sinnstiftend, erfüllend und bestärkend erfahren wird?

In dieser Arbeit möchte ich aufzeigen, wie die biografisch-spirituelle Prozessbegleitung hier hilfreich und wertvoll ist.

## Biografische Notiz

Name:	Esther Tschuschke
Wohnort:	Düsseldorf
Berufsbezeichnung:	Dipl.-Sozialpädagogin
Fachrichtung:	Gestalt u. Biogr. Spirit. Prozessbegleitung
LehrCounselor:	Sabine Schulte
LehrTrainer:	Sabine Schulte, Heinz Sondermann



**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler  
Tel.: 02403 4726 \* Fax: 02403 20447 \* eMail: office@ihp.de  
www.buecherdienst.ihp.de  
IHP Manuskript 2401 G \* ISSN 0721 7870  
2024

