

# Eine Stimme der Weisheit-Sophia: Feministische Therapie und spirituelle Führung

Diann L. Neu

*Sei Weisheit in unserem Herzen und Seh'n;  
Sei Weisheit in unserem Geist und Versteh'n;  
Sei Weisheit in unserem Mund und im Sprechen;  
Sei Weisheit in unseren Händen, die schaffen;  
Sei Weisheit in unseren Füßen, die geh'n;  
Sei Weisheit in unserem Leib und im Lieben;  
Sei Weisheit bei uns, wenn von ihr wir getrieben  
bis ans Ende der Tage und darüber hinaus.<sup>1</sup>*

Therapie und spirituelle Führung werden gewöhnlich als zwei getrennte Disziplinen angesehen. Fachleute bilden im Allgemeinen nur auf dem einen oder anderen Gebiet aus. Einige Feministinnen, so auch ich, tun dies in beiden Fachrichtungen. Wir sind nämlich der Meinung, dass die Ausdrucksformen weiblicher Spiritualität uns Auskunft geben über das Weltbild von Frauen und ihr Selbstbild, dass aber auch eine weiblich geprägte Weltsicht und das sozial geformte Selbstbild von Frauen zurückwirken auf ihr Verständnis von Spiritualität und ihre religiösen Überzeugungen. Viele Frauen verstehen ihr psychisch, sozial und spirituell geprägtes Selbst als Einheit, die den ganzen Menschen umgreift. Auf der Suche nach solch ganzheitlicher Entfaltung und nach Lebensweisheit wünschen sie sich die Zusammenarbeit mit einer Beraterin, die sich sowohl in der Spiritualität wie in der Psychotherapie auskennt und offen und sensibel ist für eine weiblich strukturierte Psyche und den weiblich geprägten Geist.

Viele Frauen suchen nach der Weisheit-Sophia.<sup>2</sup> *Petra*, eine Kirchenmusikerin Anfang vierzig, ist bekümmert. Ihre beste Freundin ist gerade an Brustkrebs gestorben. Sie braucht Hilfe, um mit ihren widerstrebenden Gefühlen klarzukommen, über ihre Seelenfreundin zu trauern und die dadurch bedingten Änderungen in ihrem Leben zuzulassen. Sie ist ehrenamtlich und regelmäßig in der Hospizarbeit tätig und Mitglied einer Gemeinschaft für feministische Spiritualität.

*Anna*, eine Missionarin Mitte fünfzig, fühlt sich zerrissen. Sie ist soeben von einer Arbeit in Zentralamerika zurückgekehrt und möchte „einige alte Wunden heilen“. Sie bittet um Beratung, um einen sexuellen Kindesmissbrauch und ihr Überleben aufzuarbeiten.

*Katherine*, eine Seminaristin Mitte dreißig, ist verängstigt, durcheinander und in ihrer Berufung verunsichert. Sie braucht Führung, um sich über ihre sexuelle Identität klar zu werden und ihr Amt und ihre Beziehung gründlich zu



überdenken. Kurz vor der Ordination und in einer neuen lesbischen Beziehung braucht sie das Gespräch.

*Elizabeth*, eine allein erziehende Mutter Ende zwanzig, hat gerade festgestellt, dass sie schwanger ist und macht ein Wechselbad der Gefühle durch. Auch sie braucht Hilfe, um die verschiedenen Möglichkeiten, einschließlich Abbruch, zu überdenken. Sie hat schon Freundinnen in ähnlichen Situationen um Rat gefragt.

*Maria*, eine Ordensfrau Ende sechzig, ist im Gesundheitsdienst engagiert. Sie hat Depressionen und braucht Hilfe. Sie hat Angst vor dem Älterwerden, ist zornig auf die Kirche und traurig über die möglichen Alternativen zur Ehelosigkeit, die sie gehabt hätte. Sie sucht nach einer weisen Lösung des Problems, wenn sie auf ihr Leben zurückblickt und es als Ganzes betrachtet.

Diese Frauen - und andere wie sie - suchen eine feministische Therapeutin bzw. spirituelle Wegweisung, die ihnen hilft, das Gefühl für sich selbst zurückzugewinnen und sich für einen persönlichen und sozialen Wechsel stark zu machen. Sie wollen hinhören auf die Weisheit-Sophia und die Beziehung zu ihr, der göttlichen Freundin, vertiefen, die mit ihnen streitet. Jede dieser Frauen, eine bunte Mischung von Patientinnen, mit denen ich arbeite, hat es mit psychischen, spirituellen und ethischen Problemen zu tun, für die ihre religiöse Tradition wenig Hilfen anbietet, ja, die selbst ein gut Teil des Problems ausmacht. Die Kirchenmusikerin, die Missionarin, die Seminaristin, die Mutter und die Ordensfrau, sie alle empfinden ein Bedürfnis, mit einer Feministin zusammenzuarbeiten, die sowohl ausgebildete Therapeutin als auch zur spirituellen Führung befähigt und auf soziale Gerechtigkeit bedacht ist. Jede von ihnen braucht Hilfe bei der Verarbeitung ihrer Konflikte und ihres Glaubensweges. Alle sind sich ihres Bedürfnisses bewusst, eine Beraterbeziehung einzugehen, die sie befähigt, in einen Heilungsprozess einzutreten. Sie brauchen aber auch eine Weggefährtin, die sie begleitet, wenn sie daran arbeiten, alte Wunden zu heilen, die ungeschuldete Nähe der Weisheit-Sophia in ihrem Leben zu erfahren und ihre Lebenserfahrung zurückzugewinnen.

Der vorliegende Beitrag untersucht die Aufgabe einer feministischen Therapie und geistlichen Führung, beschreibt eine feministisch orientierte Spiritualität des Streitens und eine Therapie der Gerechtigkeit. Er diskutiert das therapeutische und spirituelle Potential, das Frauen die Kraft gibt, neue Lebensabschnitte ins

#### Die Autorin

Diann L. Neu besitzt von der Jesuit School of Theology in Berkeley, California, die Grade des *Sacrae Theologiae* Magister und des Master of Divinity sowie den Master of Social Work von der Catholic University of America in Washington, D.C. Sie ist Mitbegründerin und Mitdirektorin von WATER, der Women's Alliance for Theology, Ethics and Ritual in Silver Spring, Maryland. Sie veröffentlichte u.a. *Liturgia* (1997), *Women-Church Sourcebook* (1993 zusammen mit Mary E. Hunt), *Women-Church Celebrations* (1989) und *Women on Fire* (1990, zusammen mit Mary E. Hunt). Sie ist zugelassene Psychotherapeutin, spirituelle Supervisorin und hat sich auf feministische Liturgie spezialisiert. Sie koordiniert die Women-Church Convergence, hält internationale Vorlesungen und schreibt gegenwärtig *WATER Spirit*, eine dreibändige Reihe über feministische Liturgie. Anschrift: WATER, 8035 13th Street, Silver Spring, MD 20910, USA.



Auge zu fassen und zu beschreiten. Danach weise ich auf religiöse Ressourcen hin, die Frauen in ihrer Spiritualität politischer Lebensweisheit bestärken und schließlich zeige ich Wege auf, das Gemeinwesen neu zu gestalten.

## I. Feministische Therapie/spirituelle Führung

Zur Zeit, als ich WATER, den Frauenverband für Theologie, Ethik und Liturgie (*Women's Alliance for Theology, Ethics and Ritual*) in Silver Spring 1983 mit begründete, hatte ich gerade die Prüfungen der *Jesuit School of Theology* in Berkeley hinter mir, war ausgebildet in spiritueller Führung (Supervision), Theologie und Liturgie. Doch als Frauen und Männer zur spirituellen Begleitung und Führung zu mir kamen, fand ich schnell heraus, dass ihre Nöte nicht allein spiritueller, sondern auch klinischer Natur waren. Bei der Arbeit mit ihnen wurde mir klar, dass ich eine vertiefte psychotherapeutische Ausbildung brauchte, um effektiver mit den verschiedensten Problemen umgehen zu können: Erfahrungen von Gewalt und Missbrauch, Depression, Angst, Aufgewachsensein in einer Alkoholikerfamilie, zwanghaftes Essen, Suchtverhalten, Persönlichkeitsspaltung, Selbstmissbrauch, Beziehungsprobleme und anderes mehr. Daher studierte ich Psychotherapie und klinische Sozialarbeit an der *Catholic University of America* in Washington, um die Zulassung als feministische Therapeutin und als spirituelle Supervisorin zu erhalten.

Wenn ich Therapie und spirituelle Wegweisung miteinander verbinde, dann stelle ich die Fragen: Wie erfährt eine Frau, die zur Beratung kommt, Änderungs- und Reifungsprozesse? Wie stärkt eine intensive Hinwendung zu Spiritualität und Ganzheit ihre Persönlichkeit, um eine Lebensweise anzunehmen, die weniger Leid und mehr Erfüllung mit sich bringt? Auf welchen sozio-ökonomischen Bedingungen beruht ihre Situation? Auf welchen theologischen und politischen Visionen beruhen ihre Kämpfe?

Feministische Therapeutinnen und spirituelle Beraterinnen (Supervisorinnen) fördern die persönliche und spirituelle Entwicklung ihrer Patientinnen durch wechselseitige Einfühlung und Stärkung.<sup>3</sup> Wir sind der Ansicht, dass alle Beziehungen, ob in der Familie, am Arbeitsplatz und in der Schule, ob zu Freunden, Kollegen oder Gott, erneuerungsfähig sind, indem man die Verbindungswege zu ihnen wiederherstellt. Wir lauschen auf die ganze Person hin, wie sie psychisch, sozial und spirituell strukturiert bzw. in sexueller, ökonomischer und politischer Hinsicht gelagert ist. Wir richten unser Augenmerk auf die Wirkungsweisen der Weisheit, der menschlichen wie der göttlichen. Wir vermitteln das Bewusstsein vom Wert weiblichen Potentials. Wir haben eine hohe Meinung von einer Vertiefung des feministischen Bewusstseins und sensibilisieren die Patientinnen für Wirklichkeit und Auswirkungen des Patriarchats und Kyriarchats, besonders heute, wo wir einen Rückschlag erleben. Wir treten mehr für eine Änderung ungerechter, von Religion und Gesellschaft vorgegebener Normen ein, weniger für eine Anpassung an sie, da wir begriffen haben, dass Frauen und andere an den Rand Gedrängte ganze Gruppen bilden, die von der Gesellschaft ausgegrenzt, zu



Opfern gemacht und in ihrer Würde herabgesetzt werden. Wir wissen um die psychischen Wirkungen von Unterdrückung und fördern und unterstützen Entwicklungsprozesse von Frauen, damit sie sich als vollwertige Menschen fühlen können. Dies geschieht, indem wir zu einer Ganzheit zurückbinden, was auseinandergefallen ist, bestärken, was an den Rand gedrängt und missbraucht wurde, und indem wir von Lasten befreien, die man Menschen zu Unrecht aufgebürdet hat.

## **II. Eine feministische Spiritualität des Kampfes und eine Therapie der Gerechtigkeit: ein Blick auf die Praxis**

Wenn auch Feministinnen in Einzelfragen ihrer Spiritualität und Therapie unterschiedlicher Meinung sein mögen, so haben sie doch alle einen gemeinsamen Nenner, was den typisch feministischen Inhalt angeht. Feministinnen sehen Frauen ganzheitlich: Leib, Seele und Gemeinschaft bilden eine Einheit, und auf der Suche nach Sinn, Führung und Wertschätzung in ihrem Leben gilt es, diese Einheit zu wahren. Feministinnen greifen auf konkrete Erfahrungen zurück, sind auf menschliche Lebensklugheit ebenso wie auf göttliche Weisheit bedacht, stellen Frauen in den Mittelpunkt, erweisen der Erde und aller Schöpfung die gebührende Ehrfurcht, haben eine hohe Wertschätzung des weiblichen Körpers und weiblicher Körperfunktionen, suchen die Vernetzung mit allem Lebendigen, legen Wert auf Liturgie und Rituale, handeln in Solidarität mit den Ausgegrenzten und setzen sich für soziale Gerechtigkeit ein: All das tun und empfinden Feministinnen aus der Sicht von Frauen.

Eine feministische Spiritualität des Kampfes und eine Therapie der Gerechtigkeit sehen Frauen als Abbild der Göttlichen Weisheit. Sie erkennen im Leib den Sitz dieser Weisheit und anerkennen das Geburtsrecht von Frauen und ihre Verantwortung, Religion und Kultur aktiv mitzugestalten. Von der Suche nach Sinn und Selbstverwirklichung bis hin zur Mitwirkung am sozialen Wandel bewegen sie Menschen dazu, aus Eigenermächtigung heraus ihr Leben selbst zu gestalten und eine patriarchale und kyriarchale Autorität, die sie unter ihr Joch zwingen will, zurückzuweisen.

Eine feministische Spiritualität und Therapie ist tief in Erfahrungen verwurzelt, wie sie von Frauen gemacht werden, vor allem in Erfahrungen der Ohnmacht bzw. Stärkung der Persönlichkeit, des Widerstandes gegen Gewalt und des Aufbaus einer neuen Gemeinschaft.<sup>4</sup> Sie geht von der Voraussetzung aus, dass die Geschichte jeder Frau Gültigkeit besitzt, egal, ob sie mit festgefügtten Praktiken und Lehren übereinstimmt oder nicht. Ihr ist daran gelegen, Kräfte der Lebensweisheit, die mächtiger sind als das eigene Ich, zu wecken und ein Potential wachzurütteln, das Frauen mit der Natur, mit anderen und mit der Heiligen Weisheit (oder was immer für Namen die Patientin dem Göttlichen gibt) in Verbindung bringt, um für alle Menschen den gleichen Status herbeizuführen.



Eine solche Therapie und Spiritualität ist schon aus sich heraus sozial und spiegelt den Eckstein der Frauenbewegung wider, dass „alles Personale immer auch eine politische Dimension“ hat.

## 1. Das Gespräch über eine Spiritualität des Kampfes

Patientinnen stoßen oft auf eine Spiritualität des Kämpfens in Krisenzeiten, etwa bei Unfällen oder Ereignissen, die das Leben von Natur aus mit sich bringt, zum Beispiel den Tod eines geliebten Menschen. Weitere Krisen sind die Traumata der Vergewaltigung, des Inzestes, der Folter und häuslichen Gewalt; die unabänderlichen Gegebenheiten, mit Krebs oder HIV/Aids fertig zu werden; Konflikte zwischen religiöser Erziehung und eigener Erfahrung, einschließlich der Auseinandersetzung mit einer kyriarchalen Kirche über Empfängnisverhütung, Weihe, Homosexualität, Ehescheidung oder sexuellen Missbrauch durch Kleriker; oder es sind Krisen, die von einem neuen Lebensabschnitt ausgehen. Eine feministische Spiritualität des Kämpfens ist eine Überlebens- und Veränderungskraft. Sie vermag Patientinnen zu stärken und zu ermutigen, sich ihren Konflikten und Beziehungen zu stellen und sie neu zu sehen. Sie kann das Gefühl und das Potential vermitteln, sich eine Welt ohne Gewalt vorzustellen, wo alle Menschen zusammengehören, füreinander da sind und jeder zu vollem Menschsein sich entwickeln kann. Sie kann sie frei machen, den Weg der Befreiung zu beschreiten.

Schauen wir uns zuerst einmal drei Beispiele an, die zeigen, wie ich das Potential von Patientinnen in Anspruch nehme, dann werfen wir einen Blick auf die spezifischen Quellen, einschließlich der Liturgie, die ich benutze, um Heilung, Lebensweisheit und abschließende lebensverändernde Erfahrungen herbeizuführen.

## 2. Drei Beispiele

*Petra* kam voller Kummer und Schmerz in die Therapie. Ihre geliebte Freundin *Barbara* war an Brustkrebs gestorben. In ihrer Trauerarbeit erkannte sie, dass der Schmerz Teil eines natürlichen Anpassungsprozesses an ein Leben ohne *Barbara* sei und akzeptierte dies. Ihr Trauerprozess verläuft normal und ist eine Antwort, die ihre ganze Person erfasst. Ich sitze bei ihr, wenn sie weint, höre auf ihren Schmerz und spüre ihren Verlust. Ich fühle mich in sie ein, wenn sie ihre Trauerphase durchlebt.

*Kübler-Ross*<sup>5</sup> nennt fünf aufeinanderfolgende Phasen des Trauerns, die auch für *Petra* zutreffen: die erste ist das Nichtwahrhabenwollen. Es hilft ihr, den harten Schlag des Verlustes aufzufangen, der sie getroffen hat. Die zweite ist Wut und Zorn: „Warum gerade ich?“, eine Frage, die sie an Gott richtet, der den Verlust zugelassen hat, und an *Barbara*, die von ihr gegangen ist. Die dritte ist die des Verhandeln. Man möchte den Verlust oder einen Teil davon wieder rückgängig machen; in der vierten überfällt sie eine Depression, die noch durch Schuld- und Schamgefühle über unterlassene Handlungen in ihrer Beziehung verschärft wird; und schließlich kommt die Phase der Zustimmung, in der der Verlust ohne Wenn



und Aber angenommen und Alternativen erarbeitet werden, um mit ihm fertig zu werden und ihn auf ein Mindestmaß zu begrenzen. Gleichzeitig geht man dazu über, das Leben neu zu ordnen. Diese Spiritualität aktiver Auseinandersetzung hilft Petra, ihr Leben nach Barbaras Tod neu in den Griff zu bekommen.

Annas bisheriges Leben verlief unter dem Schleier des Inzestgeheimnisses. Als Missionarin in Zentralamerika bekam sie die Gewalt hautnah zu spüren. Erinnerungen an alte Wunden kamen wieder hoch. Bei ihrer Arbeit Seite an Seite mit lateinamerikanischen Frauen, die während des Krieges vergewaltigt und gefoltert worden waren, fand sie den Mut, dem Missbrauch durch ihren inzwischen verstorbenen Vater ins Auge zu schauen und sich auf den Weg der Heilung zu begeben. Ich sitze bei ihr, höre hin, wie sie kämpft, und helfe ihr, ihre Isolations- und Schamgefühle aufzuarbeiten. Ich fühle mich, innerlich beteiligt, in sie ein, wenn sie über die Gewalt spricht, die sie durchgemacht hat.

Nach der amerikanischen Psychiaterin J. L. Herman (1992) sind „Ohnmacht und Isolation ... die Grunderfahrungen des psychologischen Traumas. Wichtigste Voraussetzung für seine Überwindung ist daher die Stärkung der Persönlichkeit und die Schaffung neuer Kontakte“<sup>6</sup>. Für Anna vollzog sich die Genesung in drei Phasen: die Wiederherstellung von Sicherheit, Erinnern und Trauern und die Wiederanknüpfung an das normale Leben. Anna probierte viele Strategien aus, um neuen Beziehungen aus dem Wege zu gehen: Mit Alkohol, Drogen und zwanghaftem Essen versuchte sie, ihre Erfahrungen zu betäuben. Der Schrecken, ausgenutzt zu werden wie in der Vergangenheit, überfiel sie immer wieder, doch gleichzeitig sehnte sie sich nach Beziehungen. Sie durchlitt lange Phasen der Furcht, der Scham und Isolation, bevor sie damit beginnen konnte, ihre Verwundbarkeit und ihren Zorn anzuerkennen.

Die feministische Spiritualität, sich aktiv auseinanderzusetzen, hilft Anna, auf ihre eigene Lebensweisheit zu achten und ein neues Wertgefühl für ihren Körper aufzubauen. Sie arbeitet daran, ihre Drogen- und Alkoholsucht zu überwinden und ihr zwanghaftes Essen zu kontrollieren. Ihr festgefügtter, feministisch orientierter katholischer Glaubenshintergrund und ihr Sinn für soziale Gerechtigkeit helfen ihr, geistig lebendig zu bleiben, wenn sie, intensiv kämpfend, sich aufbäumt und ihre Tränen fließen. Dieser Hintergrund bestärkt auch ihre Verpflichtung, sich mit der lateinamerikanischen Gesellschaft solidarisch zu fühlen.

Katherines Problem ist das einer lesbischen Pfarrerin in einer Kirche, die nicht nur mit der Homosexualität, sondern auch mit Priesterinnen ihre Probleme hat. Sie muss sich damit auseinandersetzen, Feministin und lesbisch zu sein und sich dennoch berufen zu fühlen. Sie bringt ihre Schmerzen, Befürchtungen und Hoffnungen in die Beratung ein. Sie teilt mit mir die Geheimnisse ihres Lebens, ihre verwundbaren Liebesbeziehungen und die Lasten, die sie mit ihrer Familie und Kirche zu tragen hat. Sie spricht über die Weisheit-Sophia in ihrem Leben, über die Spiritualität einer lesbischen Feministin und den Stress, sich auf Ungehorsam gegenüber der Kirche einzulassen. Ich höre nachdenklich zu, entlocke ihr Gefühle und Gedanken, stelle Fragen und erleichtere das Hochkommen ihrer Konflikte, so dass wir darüber sprechen können. Ich mache ihr klar, dass Gott ihre Sexualität



und ihre Partnerschaft bejaht und bringe sie in Kontakt mit der eigenen Lebensweisheit, der ihrer Mitmenschen und der Weisheit Gottes.

Ihr Kampf ist persönlicher und politischer Natur. Tag für Tag muss sie neu entscheiden, wem sie trauen, ob und wie sie anderen ihre homosexuelle Neigung offenbaren und mit denen umgehen soll, die sie als Lesbe ablehnen. Frauen, die in einem frühen Stadium ihre lesbische Identität erkennen, sind oft entsetzt über ihre Entwicklungsmöglichkeiten. Sexuell missbrauchte Frauen würden gern wissen, ob diese Erfahrung sie lesbisch gemacht hat. Homophobie jagt den meisten Lesben Angst und Schrecken ein und macht viele gehemmt und unsicher. Ständig mit dem Risiko der Enthüllung leben zu müssen, ruft in ihnen das Gefühl der Hilflosigkeit hervor. Sich als lesbisch zu bekennen, kann den Verlust des Arbeitsplatzes, der Freunde, die Zurückweisung durch die Familie, kann Spott und Gewalt bedeuten. Dennoch ist das offene Stehen zu dieser Neigung ein Akt der Selbstbehauptung. Er stärkt die Persönlichkeit.

Cass<sup>8</sup> führt sechs Phasen eines offenen Bekenntnisses zur Homosexualität an, die alle die Identität betreffen: Verunsicherung, Vergleich mit anderen, Toleranz, Annahme, Stolz und Einfügung in die Ganzheit der Person. Die feministische Spiritualität des Kampfes hilft Katherine, sich zu ihrer lesbischen Neigung zu bekennen und diesen Teil ihrer personalen Identität sowie ihre feste Beziehung als gut anzunehmen. Auch ein Blick in die Schrift und Theologie ist hilfreich. Dort entdeckt sie neue Bilder eines Gottes, der die Sexualität bejaht. Sie gewinnt ihre Kraft zurück, weiter um die Ordination zu kämpfen und daran zu arbeiten, ein kyriarchales System von innen her zu verändern, indem sie andere Lesben und Schwule unterstützt, vor allem wenn sie sich zum Priester bzw. zur Priesterin berufen fühlen.

### **III. Religiöse Ressourcen einer Spiritualität politischer Weisheit**

Religiöse Quellen, die Patientinnen stärken und ermächtigen, ihr eigenes Leben und das „Antlitz der Erde“ neu zu gestalten, gibt es viele, und sie sind sehr verschieden. Auf einige von ihnen greife ich bei meiner Arbeit zurück, so etwa auf die Anleitung zur Meditation, das Aufstellen einer Lebensbilanz, auf Symbole, Gruppenarbeit, Traumarbeit, Tagebuchführung, liturgische Feiern und Rituale. Ich empfehle das Nachdenken bei einer Tasse Tee, Morgen- und Abendmeditation, eine rituelle Unterbrechung der Nacht, um lange und unverwandt in das Licht einer Kerze zu schauen. Ich empfehle einen Lauf durch die Nachbarschaft, um die blühenden Tulpen zu entdecken, einen Strandspaziergang, Zeit zum Malen, Musizieren, zum Gedichte Lesen oder Schreiben und zum Klavierspielen. All das und vieles mehr sind für mich konkrete und kreative Methoden, um Kontakt mit jenem Teil der Person aufzunehmen, der aus einer Not heraus und als Überlebensstrategie verurteilt, verleugnet und abgelehnt oder unterdrückt worden ist. Diese Methoden sind Mittel, in denen Lebensweisheit zum Tragen kommt.

1. *Meditationsbegleitung* kann einer Patientin einen Weg aufzeigen, sich mögliche



Lebensentscheidungen vorzustellen. Elizabeth, eine frühere Studentin, suchte in einem Ferngespräch meinen Rat. Sie war schwanger und brauchte Hilfe, um die eigene Lebensweisheit zu erspüren, so dass sie, was ihre Schwangerschaft betraf, zu einer Entscheidung kommen konnte: Soll sie das neue Leben austragen oder abbrechen? Nach mehreren längeren Gesprächen schlug ich ihr vor, eine Kerze anzuzünden, die von ihrem Licht ausgehende Kraft in sich aufzunehmen und sich ganz zu entspannen. Ich sprach das Gebet: „Huldvolle und liebende Weisheit-Sophia, erfülle Elizabeth mit Weisheit, damit sie klar erkennt, wie sie entscheiden soll. Segne und tröste sie mit deinem Geist.“<sup>9</sup> Danach leitete ich sie zu einer Meditation an und sagte:

*„Elizabeth, schließ' die Augen, atme tief ein und fühle, wie dein Körper sich langsam ganz entspannt. Stell' dir vor, du gehst auf einem Weg durch den Wald. Du gehst in die Zukunft, deine Zukunft. Am Ende dieses Weges versetz' dich in diese Zukunft fünf Jahre später, wenn du dich jetzt entscheidest, auszutragen, was in dir heranwächst. Dann horche drei Minuten in dich hinein ...“ (Pause)*

*Dann fange erneut an. (Nach fünfzehn Sekunden:) „Stell dir einen anderen Weg durch den Wald vor. Geh' ihn entlang. Am Ende des Weges erlebe dich fünf Jahre später, wenn du die Schwangerschaft nicht zu Ende führst. Nimm dir drei Minuten Zeit und erspüre, was du fühlst ... (Pause) Nun, da du diese zwei Wege vor dir gesehen hast, denk' an einen Lieblingsplatz, wo du dich sehr wohlfühlst und versetze dich in der Vorstellung dorthin. Nimm dir Zeit, solange du willst ...“ (Pause)*

Zum Schluss sagte ich: *„Elizabeth, tu jetzt etwas, was dir Freude macht und dich tröstet. Trink eine Tasse Tee, dusch dich warm ab, höre eine wohltuende Musik oder geh' im Garten spazieren. Ich bin bei dir. Die Weisheit-Sophia ist bei dir.“* Elizabeth berichtete, dass diese Meditation sie befähigt habe, die Weisheit des Lebens in sich zu erspüren - die eigene, die anderer Menschen, aber auch die Weisheit Gottes - und dann ihre persönliche Entscheidung zu treffen.

2. Das Aufstellen einer *Lebensbilanz* kann einer Patientin helfen, einen Überblick zu gewinnen und punktgenau jene Probleme zu treffen, die nach einer Lösung schreien.<sup>10</sup> Marias Lebensrückblick gab ihr die Gelegenheit, ihr Leben aktiv in den Griff zu bekommen: So konnte sie sich mit ihrer Lebensgeschichte ausöhnen, indem sie sich dem Problem Sexualität stellte, sich von Schuld- und Schamgefühlen löste, unterlassene Entscheidungen betrauerte und weiter ihren Weg ging. Der Rückblick verhalf ihr zu der Erkenntnis, dass ein Teil ihrer Depression von ihrer Arbeit *bei* und ihrem Leben *in* einer patriarchalen, rassistischen Klassenkirche und Klassengesellschaft herrührte. Sie konnte ihren Besitz verkleinern, Erinnerungen katalogisieren und unerledigte Geschäfte wieder aufnehmen, um sich ganz der Aufgabe zu stellen, die zerstörte Identität wiederherzustellen. Sie brachte den unausgesprochenen und verschütteten Schmerz, Zorn und Kummer aus ihrer Vergangenheit wieder ans Tageslicht, so dass sie Maßnahmen treffen konnte, sich mit den unerledigten Ereignissen ihres Lebens zu versöhnen. Sie wurde dazu herausgefordert, ihr Hin- und Her-Gerissensein zwischen Ganzheit und Verzweiflung zu lösen. Sie blickte auf ihre Vergangenheit nicht um ihrer selbst willen, sondern um der eigenen Gegenwart und Zukunft



willen zurück. Die dabei gezogene Lebensbilanz, so stellte sie fest, hat ihr neue Kraft gegeben. Seitdem hat sie sich als Lehrerin für arme Frauen freiwillig zur Verfügung gestellt.

3. *Symbole* können ebenfalls Einsichten und Kräfte freisetzen, Kontakte schaffen und zum Handeln auffordern. Ich benutze sie in Einzelsitzungen und in der Gruppenarbeit. Wenn ich mit Gruppen therapeutisch arbeite, stelle ich einen Tisch in die Mitte des Kreises und lege Symbole darauf: Zum Beispiel eine Schale mit Wasser, Muscheln, Kerzen, einen Topf mit Erde und Samenkörnern, einen Felsbrocken, einen Krug mit Öl oder andere Gegenstände. Etwa zehn Minuten vor dem Ende der Sitzung fordere ich einzelne Gruppenmitglieder auf, sich auf das Thema zu konzentrieren und mit einem Symbol in Interaktion zu treten. Nachdem eine Gruppe für feministische Spiritualität über die Kraft von Frauenfreundschaften gesprochen hatte, sich gegenseitig im Leid zu stärken und Strategien für eine Lebensänderung zu entwerfen, nannte jede Teilnehmerin eine Freundin, die für ihr Leben von großer Bedeutung gewesen war. Jede Frau nahm eine schwimmende Kerze, stelle sie in die Schale mit Wasser und sprach ein Wort des Dankes für ihre Freundin. Petra, die ihre Freundin Barbara nannte, schrieb den Symbolen Wasser und Kerze die Bedeutung zu, sie mit ihrer geliebten und verlorenen Lebensgefährtin auf neue Weise zu verbinden.

4. Eine *Litanei* kann der Patientin eine Hilfe sein, dem Schmerz, von dem sie sich befreien, und den Änderungen, die sie vornehmen will, einen Namen zu geben. Anna und ich hatten drei Jahre lang jede Woche einmal zusammengearbeitet. Für ihre letzte Sitzung hatte sie sich für das Schreiben entschieden und gab einen Bericht in Form einer Litanei, um sich selbst mit der Gabe der Integration und Heilung zu beschenken. Bei dieser letzten Sitzung zündete ich eine Kerze an als Symbol ihrer Wandlung und sagte: „Anna, gewinne deine Heilungskräfte für dich und für andere zurück.“ Sie las die Litanei im einzelnen vor, darunter die Anrufungen:

*„Ich lasse vom Missbrauch, den ich mit meinem Körper getrieben habe durch zwanghaftes Essen, ungesunde Ernährung und Mangel an Bewegung.*

*Ich lasse vom Missbrauch, den ich mit Körper und Seele getrieben habe durch sexuellen Inzest.*

*Ich lasse vom Missbrauch gegenüber mir selbst durch ungesunde, romantische/sexuelle Beziehungen.*

*Ich lasse von meiner Unaufmerksamkeit gegenüber den Bedürfnissen und Interessen anderer, weil ich teilnahmslos und nur mit mir selbst beschäftigt war.“*

Als sie geendet hatte, sagte ich:

*„Anna, mögest du frei sein von den Wirkungen des Missbrauchs und dem Leid, das dir ungerecht angetan wurde und das du dir selbst zugefügt hast. Wie hast du die Änderung und den Reifungsprozess erlebt, und welchen Weg zu einer anderen, höheren Lebensqualität siehst du vor dir?“*

Anna antwortete:

*„Ich gönne mir die Zeit und den Raum, meiner Lebensgeschichte auf den Grund zu gehen und mich selbst besser kennen zu lernen. Ich setze Mittel und Talente dafür ein.*



*Ich lerne zuzulassen, dass andere ihr eigenes Leben leben, und ich lerne, dass anderen helfen nicht heißt, ihnen etwas zu ermöglichen oder etwas für sie zu tun, was sie selbst tun können. Ich setze Zeit und Mittel dafür ein, dass ich physisch wieder gesund werde...“*

Als sie geendet hatte, erzählte ich ihr die Geschichte einer Lebensänderung, gab ihr die Kerze als Geschenk und sagte:

*„Anna, diese Kerze ist ein Symbol für die Richtungsänderung in deinem Leben. Zünde sie an, um dich an deine Kraft zu erinnern. Fühlst du dich allein, so wisse, ich bin bei dir. Die Weisheit-Sophia ist bei dir. Mögest du Freude, Selbstachtung und Frieden zurückgewinnen. Mögest du gestärkt werden, die Verbindungen zu deinem normalen Leben neu zu knüpfen. Mögest du fortgehen in der Bereitschaft zum Neubeginn.“*

Ich schloss mit dem Weisheitsgebet am Anfang dieses Beitrags und benutzte dabei die Du-Form.

Diese Litanei hatte für Anna eine kathartische Wirkung; sie hatte nun das Vertrauen, sich von ihrer Vergangenheit befreit zu fühlen und fähig zu sein, weiter voranzugehen. Später zog sie in die Nähe ihrer Familie und wurde Leiterin einer katholischen Organisation für soziale Gerechtigkeit.

5. *Traumarbeit* kann einer Patientin auch Informationen für ein ganzheitlich geführtes Leben liefern. Katherine wurde in ihren Träumen von ihren geliebten Großeltern, ihrer Großtante und anderen Freundinnen besucht, die sie der Reihe nach umarmten und ihr sagten, wie sehr sie sie liebten. Sie erhielt von ihnen Geschenke: Mut, Unerschrockenheit und Lebensweisheit. Katherine berichtete, dass der Traum und die Reflexion über ihn ihr geholfen haben, sich mutiger und klüger zu fühlen und stolzer zu sein auf ihre lesbische Neigung.

6. Eine *Tagebuchführung* bietet der Patientin den Ort, wo sie ihre Gedanken, wichtige Ereignisse im Leben, Erinnerungen und Gefühle, auf die man achten sollte, niederschreiben kann. Elizabeth führte Tagebuch über ihre Schwangerschaft, ihre Entscheidungen und den Abbruch. Sie zeichnete ihre Träume auf, notierte Gefühle, machte sich flüchtige Notizen über ihre Gespräche mit der Weisheit-Sophia, listete die Für und Wider von Wahlmöglichkeiten auf, setzte sich Termine für die Entscheidung und reflektierte über Gespräche, die sie mit Freunden und der Familie geführt hatte. Durch Schreiben gewann sie das Gefühl, in ihren Entscheidungen mit der Göttlichen Weisheit verbunden zu sein.

7. *Feministische liturgische Feiern* geben einzelnen und Gemeinschaften die Kraft zur persönlichen Lebensänderung und zum Engagement für einen gesellschaftlichen Wandel. Sie sind ein Ort feministischer Gemeinschaft, wo feministische Lebensweisheit normativ wird. Sie bieten Frauen die Möglichkeit, einen besonderen Lebensumstand bewusst zuzulassen und anzunehmen, anstatt ihn zu leugnen bzw. abzulehnen. Sie benutzen Symbole und Geschichten, Bilder und Worte, das Spiel von Gebärden und Tänzen zusammen mit einer Vielfalt anderer künstlerischer Elemente, die aus feministischen Erfahrungen hervorgegangen sind. Sie wirken sich auf das Verhalten, die Erkenntnis und das Gefühl aus und begleiten den Prozess der Erneuerung und Bejahung. Diese Kraft wird in Marias Liturgie *Choosing Wisdom: A Croning Ceremony* deutlich.<sup>11</sup>



Es begann damit, dass Freundinnen einen Weisheitskreis ins Leben riefen, indem sie ihre Namen laut aussprachen, Maria ehrten, dass sie Lebensweisheit erlangt habe, und die Namen kluger und weiser Frauen in ihrem Leben nannten. Sie setzten ihr einen Blumenkranz auf den Kopf als Symbol ihrer Schönheit, sangen und tanzten den *Wisdom's Circle*<sup>12</sup>, teilten miteinander ein Gedicht von Julian of Norwich und den Text von Weisheit 6,12-17, bezeugten Marias Lebensklugheit, legten ihr die Hände auf und segneten sie gemeinsam. Dabei sagten sie:

*„Gepriesen seiest du, Weisheit-Sophia, dass du Maria in unser Leben gebracht hast. Du, Maria, bist ein kostbarer Schatz in allen Abschnitten deines Lebens. Wenn du eine Reise durch deine Weisheitsjahre unternimmst, dann mögest du dich erfreuen: an einem ungebrochenen Wesen, um Frieden zu schließen mit den Orten, wohin deine Reise dich geführt hat; an Weggefährtinnen, um deine Weisheit und deine Sehnsüchte mit anderen zu teilen; am Lachen, um mit den Freuden des Lebens verbunden zu bleiben; an Herausforderungen, um deine Phantasie zu weiten und deine Erkenntnis zu vertiefen; am Alleinsein, um Zutritt zu finden zur Quelle deines Seins und zum Innersten des Alls. Gepriesen seiest du, Weisheit-Sophia. Umhülle unsere geliebte Schwester Maria mit Gnade, Kraft und Weisheit. Geh' an ihrer Seite alle Tage ihres Lebens. Lass deinen Geist, Weisheit-Sophia, durch sie hindurch strahlen. Segne sie auf ihrem Weg durch ihre Weisheitsjahre, wenn sie heimkommt. Amen. Gesegnet sei sie. So sei es.“*

Maria schöpfte aus dieser Liturgie neue Kraft für die nächsten Schritte auf ihrem Lebensweg.

#### IV. Gemeinschaft neu gestalten

Es reicht für Petra, Anna, Katherine, Elizabeth, Maria und andere Frauen wie sie nicht aus, sich in eine feministische Therapie und spirituelle Führung zu begeben, um sich zu ändern, zu reifen und ihren Weg in ein sinnvolles Leben zu entdecken. Mehr ist erforderlich. Es gilt, das Gemeinwesen umzugestalten, Beziehungen, die Gewalt erzeugen und Persönlichkeiten zerstören, umzuwandeln und Gerechtigkeit für alle zu schaffen. Neugestaltung erfordert, dass alle als Gemeinschaft und gemeinsam zusammenarbeiten. Die Aufgaben sind vielfältig: Hier gilt es, ein Heilmittel gegen Brustkrebs zu entdecken; dort sind Gewalt gegen Frauen, die Diskriminierung des anderen Geschlechts und alle Formen von Unterdrückung auszumerzen; anderswo muss die Entscheidung von Frauen für oder gegen ein Kind sicher und zuverlässig gemacht werden; und schließlich muss auch der Lebensabschnitt des Alters einen höheren Stellenwert erhalten.

Eine Spiritualität politischer Weisheit wird von anderen und ihr selbst an ihren Früchten erkannt. Dazu gehören: ein bleibendes Selbstwertgefühl, das Wissen um das eigene Kraftpotential und die persönliche Einzigartigkeit, ein ruhiges,

Eine Stimme  
der  
Weisheit-  
Sophia:  
Feministische  
Therapie und  
spirituelle  
Führung



aber klar ausgeprägtes Gefühl der eigenen Autorität, das unbeirrte, leidenschaftliche Eintreten für soziale Gerechtigkeit, die Fähigkeit zu aufrechter und unzweideutiger Existenz, die Kraft, anderen Achtung entgegenzubringen, die Leidenschaft, Herrschaftsbeziehungen umzuwandeln, und das aktive Engagement, das Gemeinwesen neu zu gestalten. Möge Weisheit mit uns allen sein alle Tage unseres Lebens und darüber hinaus.

<sup>1</sup> D.L. Neu, Choosing Wisdom: A Croning Ceremony, in: WATERwheel 6, 3 (1993) 4-5.

<sup>2</sup> Weisheit-Sophia ist in der Hebräischen Bibel und in den Apokryphen Gottes eigenes Sein, sofern es sich schöpferisch und rettend in der Welt engagiert. Vgl. E. Schüssler Fiorenza, Jesus - Miriams Kind, Sophias Prophet. Kritische Anfragen feministischer Christologie, Gütersloh 1997.

<sup>3</sup> J.B. Miller, The Healing Connection, Boston 1997; J.V. Jordan/A.G. Kaplan/J.B. Miller/I.P. Stiver/J.L. Surrey, Women's Growth in Connection, New York 1991; M.L. Randour, Women's Psyche, Women's Spirit: The Reality of Relationship, New York 1987; T.A. Laidlaw/C. Malmö u.a., Healing Voices: Feminist Approaches to Therapy with Women, San Francisco 1990.

<sup>4</sup> M.J. Mananzan/M.A. Oduyoye/E. Tamez/J.S. Clarkson/M.C. Grey/L.M. Russel (Hg.), Women Resisting Violence, New York 1996; S.M. Schneiders, Feminist Spirituality: Christian Alternative or Alternative to Christianity? in: J.W. Conn (Hg.), Women's Spirituality, New York 1996, 30-67.

<sup>5</sup> E. Kübler-Ross, Interviews mit Sterbenden, Stuttgart <sup>21</sup>1999; S. Butler/B. Rosenblum, Cancer in Two Voices, San Francisco 1991; G. Westberg, Good Grief, Philadelphia 1962; I.D. Yalom, Berevement Groups: Techniques and Themes, in: International Journal of Group Psychotherapy 38,4 (1988) 419-446.

<sup>6</sup> J.L. Herman, Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden, München 1993, 183; E. Bass/L. Davis, The Courage to Heal, New York 1988.

<sup>7</sup> Ebd.

<sup>8</sup> V. Cass, Implications of Homosexual Identity Formation for the Kinsey Model and Scale of Sexual Preference, in: D.P. Mc Whirter/S.A. Sanders/J.M. Reinisch (Hg.), Homosexuality/Heterosexuality, New York 1990, 248-251; vgl. auch J.L. Marshall, Counselling Lesbian Partners, Louisville 1997.

<sup>9</sup> D.L. Neu, You Are Not Alone: Seeking Wisdom, in: WATERwheel 4, 4 (1991/92) 4.

<sup>10</sup> C. Saussy, The Art of Growing Old, Minneapolis 1998.

<sup>11</sup> D.L. Neu, Choosing Wisdom, aaO. vgl. auch D.L. Neu, Women's Empowerment Through Feminist Rituals, in: Women & Therapy 16 (1995) 185-200; dies., Die Bedeutung der Feministischen Liturgie im Prozess von Therapie und Beratung, in: U. Knie/H. Leistner (Hg.), Lass' hören deine Stimme. Werkstattbuch feministischer Liturgie. Modelle - Anregungen - Konzeption, Gütersloh 1999; dies., Wir sind Heilerinnen. Zur Bedeutung feministischer Liturgien in therapeutischen Prozessen, in: Schlangenbrut 62 (1998) 23-25; vgl. auch Frauenstudien- und Bildungszentrum der EKD, Arbeitskreis Feministische Liturgie, H. Leistner (Hg.), Lass' spüren deine Kraft. Feministische Liturgie. Grundlagen - Argumente - Anregungen, Gütersloh 1997.

<sup>12</sup> *Wisdom's Circle* ist, in Anlehnung an *Jacob's Ladder*, ein afro-amerikanisches Spiritual.

Aus dem Englischen übersetzt von Franz Schmalz