



Für Maja Storch beginnt Spiritualität dort, «wo der Verstand nicht mehr weiterkommt». / Foto: Kaufmännischer Verband Zürich

Der Körper weiss, was der Verstand noch sucht

Die katholische Psychologin Maja Storch erforscht seit Jahrzehnten, wie Körper und Psyche zusammenwirken – unter anderem in spirituellem Embodiment. Im Gespräch zeigt sie auf, warum sich die Erfahrung von Heiligem nicht nur denken, sondern vor allem über den Körper erfahren lässt.

Interview: Anouk Hiedl

«pfarrblatt»: Sie haben das Buch «Spirituelles Embodiment» mitverfasst. Das klingt esoterisch. Was steckt dahinter?

Maja Storch: Viele Menschen erfahren Glauben vor allem über Worte und Gedanken. Dabei geschieht religiöses Erleben oft über den Körper. Wer in einer Kirche sitzt, singt, kniet, betet oder Weihrauch riecht, erfährt etwas mit allen Sinnen. Spiritualität kann man letztlich nicht nur denken – man muss sie fühlen und erleben. Die Embodiment-Forschung zeigt heute wissenschaftlich, wie eng Körper und Psyche zusammen-

hängen. Dazu ist das Buch «Spirituelles Embodiment» aus der Zusammenarbeit zwischen dem Theologen und Musikwissenschaftler Stefan Klöckner, der reformierten Psychologin Eva Maria Jäger und mir entstanden.

Wie grenzen Sie als Psychologin Wissenschaft und Spiritualität voneinander ab?

Wissenschaft untersucht die Welt mit objektiven Methoden. Glaube lässt sich dagegen nicht beweisen oder widerlegen. Deshalb dürfen diese beiden Bereiche meines Erachtens nicht miteinander vermischt werden. Die Hirnforschung

zeigt zwar, welche Gehirnareale beim Beten aktiv sind, aber daraus folgt nicht, dass sich Gottes Existenz wissenschaftlich beweisen liesse. Umgekehrt wird Spiritualität problematisch, wenn sie wissenschaftliche Versprechen macht oder Menschen manipuliert. Für mich ist Spiritualität eine mögliche Lebenshilfe – eine Ressource, keine naturwissenschaftliche Theorie.

Sie plädieren dafür, dem Körper in Glaubensfragen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Warum?

Ich erinnere mich an eine Novizin, die grosse Mühe hatte, sich für die ewige

Zur Person

Maja Storch (*1958) ist Psychologin, Psychoanalytikerin, Autorin und Gründerin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ). Sie hat das sogenannte Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®), ein Selbstmanagement-Training, für die Universität Zürich mitentwickelt.

Profess zu entscheiden, und ständig Gedanken dazu wälzte. Ich sagte ihr: «Eine Berufung erkennt man nicht allein mit dem Verstand. Achten Sie darauf, was Ihnen Ihr Körper sagt.» Einige Zeit später erzählte sie mir, sie habe während eines Mariengebets plötzlich eine grosse Leichtigkeit gespürt. Sie fühlte sich getragen, voller Energie und wusste mit einer inneren Gewissheit, dass dieser Weg der richtige für sie ist. Auch Reformierte versuchen, Glaubenskrisen oft über das Denken zu bewältigen. Im Katholischen hingegen gibt es zahlreiche Rituale mit Kerzen, Musik, farbigen Gewändern oder Weihrauch – das spricht die Sinne gezielt an. In der Liturgie geschieht vieles ganz selbstverständlich über den Körper, wir stehen auf, setzen uns, singen, sprechen gemeinsam Gebete oder knien. Ich liebe dieses «Brimborium», weil es in eine Atmosphäre führt, in der man Gottes Gegenwart leichter erfahren kann. Dadurch kann sich mir eine Glaubenstiefe erschliessen, die sich über reines Nachdenken nicht erreichen lässt.

Braucht es für dieses «Brimborium» eine bewusste Offenheit?

Nein – und gerade das ist das Spannende. Ich habe mit 57 Jahren die Ausbildung zur Kirchenmusikerin gemacht. Kommen Bekannte, die längst aus der Kirche ausgetreten sind oder ihr fernstehen, zum Gottesdienst, wenn ich Orgel spiele, wundern sie sich, wie «Grosser Gott, wir loben dich» oder «Stille Nacht» sie zu Tränen rührt. Diese traditionellen Lieder machen etwas mit uns – oft, ohne dass wir uns bewusst darauf einlassen müssen.

Insofern ist auch unsere eigene Stimme wichtig, um Spiritualität zu erleben...

...Ja, beim Singen ist der ganze Körper beteiligt: der Atem, die Körperhaltung, die Stimme. Gemeinsam zu singen und

dem Heiligen Ausdruck zu verleihen, indem ich es formuliere und in die Welt hinausgebe, ist eine starke Embodiment-Erfahrung. Auch wenn ich biblischen Worten körperlichen Ausdruck verleihe, erschliesst sich ihr Inhalt auf eine ganz neue Weise. In unserem Buch verbindet die Psychologin Eva Maria Jäger verschiedene Psalmen mit Gestik und Körperbewegungen. Letztlich funktioniert das psychologisch ähnlich wie in anderen Lebensbereichen: Wer selbstbewusst auftreten will, muss Selbstbewusstsein verkörpern. Wer das Heilige erfahren möchte, muss ihm ebenfalls einen körperlichen Ausdruck geben.

Sie sprechen in Ihrem Buch vom «wahren Selbst». Dieser Begriff findet sich auch in der christlichen Mystik. Was verstehen Sie darunter?

Das ruhende Zentrum der Psyche, ein innerer Kern, über den sich das Heilige bemerkbar macht – sozusagen Gottes Telefondraht zu uns. Gotteserfahrung und das Wissen, wenn Menschen plötzlich spüren «Das ist mein Weg», passieren über dieses Selbst. Embodiment kann helfen, den Zugang zu diesem inneren Kern zu öffnen. Über den Verstand allein gelingt das kaum.

Entspricht diese Schnittstelle zwischen Körper und Geist unserer Seele?

Aus psychologischer Sicht würde ich sagen: Ja. Theologisch gibt es unterschiedliche Auffassungen. Manche verstehen das Heilige als etwas, das bereits in uns wohnt, andere betonen die Begegnung mit einem Gott, der uns von aussen entgegenkommt. Ich finde beide Sichtweisen hilfreich. Entscheidend ist, womit ein Mensch leichter in Kontakt kommt – mit dem Innen oder dem Aussen.

Was gewinnt ein Mensch, der seinen Kern findet?

Er findet einen Ort innerer Stabilität. Wer mit seinem wahren Selbst, seinem inneren Zentrum oder seiner Seele verbunden ist, entwickelt mehr Resilienz, kann schwierige Erfahrungen besser verarbeiten und bleibt in Krisen mehr bei sich. Dieses «innere Sofa» ist ein Ort, auf dem man ruhen kann. Alle Religionen kennen hilfreiche Wege dorthin: Musik, Gesang, Gebet oder Rituale. Glaubenserfahrungen über den Körper helfen, den Alltag für einen Moment loszulassen, um mit diesem inneren Kern in Verbindung zu kommen.

In unserer leistungsorientierten und digitalisierten Gesellschaft entfremden sich viele Menschen von sich selbst. Kann spirituelles Embodiment hier helfen?

Ja, und es braucht dafür nicht zwingend eine Liturgie. Man kann in den Wald gehen, an einen Fluss sitzen, auf dem Jakobsweg pilgern oder einen Hund streicheln. Bewegung, Natur und Begegnungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, spirituelle Erfahrungen zu machen. Interessanterweise entstehen sie oft gerade dann, wenn wir aufhören, sie erzwingen zu wollen. Auch Zen-Schüler:innen kennen das: Lange passiert scheinbar nichts, und plötzlich stellt sich eine Erfahrung ein – sobald der Verstand loslässt.

Inwiefern trägt spirituelles Embodiment in Krisen?

Ich frage meine Patient:innen zunächst, ob Spiritualität für sie eine Rolle spielt. Überraschend viele antworten: «Irgendwie schon.» Dann arbeiten wir mit Bildern, Bibelversen, Psalmen, Heiligen oder Engeln, die Kraft geben. So begleitete ich einmal eine Frau, die sich für ein öffentliches Amt bewarb und grosse Angst vor ihrer bevorstehenden Rede hatte. Gemeinsam stellten wir uns vor, wie Maria ihren himmelblauen Mantel schützend über alle Anwesenden ausbreitet. Allein dieses innere Bild veränderte ihre Atmung, ihre Körperhaltung und ihre Stimme, und sie fand eine tiefe Ruhe.

Was hilft Ihnen, mit sich und Gott in Kontakt zu kommen?

Ich setze mich an die Orgel. Sie ist geweiht, und das bedeutet mir viel. Eine halbe Stunde Orgelspiel tut mir gut, eine Stunde ist noch besser – dann komme ich mit dem Gefühl heraus, meine DNA sei einmal gründlich durchgerüttelt worden. Jeder Mensch kann solche Tätigkeiten finden. Entscheidend ist, aufmerksam wahrzunehmen, wodurch man wieder mit sich in Verbindung kommt.

Buchhinweis

Maja Storch, Eva Maria Jäger und Stefan Klöckner: Spirituelles Embodiment: Stimme und Körper als Schlüssel zu unserem wahren Selbst. Arkana Verlag München, 2021, 336 Seiten