

Arbeitsfelder der DEAE

- Familie und Generation
- Kultur und Zivilgesellschaft
- Theologie und Religion
- Professionelle Praktiken

EEB Theologie und Religion

Wenn Männer den Tag pflücken – „Bizeps & Bibel“ als morgendliche Kraftquelle

Eckhard Rahlenbeck



Vorsitzender der Evangelischen Erwachsenenbildung im Landkreis Esslingen, Journalist und Kommunikationswissenschaftler
E-Mail: eckhard.rahlenbeck@yahoo.de

Der Wecker rasselt früh. Nicht ohne Grund will die Morgenstunde etwas von der mönchischen Lebensweise nahebringen. Den Tag in Gemeinschaft beginnen, einer besonderen Gemeinschaft, nicht dem Tempo und der Routine geopfert, nicht hastig ökonomischen Zwängen oder dem Druck von Karriere und Konkurrenz ausge-

liefert – das hat was. Die Männer haben das Bedürfnis nach konzentrierter Besinnung. Sie erwartet eine kostbare, fast weihevollte Zeit zwischen 7:30 und 9:00 Uhr. Dazu gehören das Erspüren des beginnenden Tages, die Fragen zur eigenen Existenz zwischen Hinfälligkeit und Ewigkeit, die Spannung und auch die Harmonie zwischen Vernunft und Glauben sowie der Genuss, sich mit Leib und Seele als Ebenbilder des Allmächtigen und Allgegenwärtigen zu entdecken.

Zugegeben, das sind hohe Ansprüche. Nie besteht die Gewähr, dass sie erfüllt werden können. Trotzdem ist die Hingabe für dieses, unser Erwachsenenbildungsformat, von zentraler Bedeutung. Wir geben nicht auf, suchen und sehnen uns, uns unverstellt zu begegnen, ein Hier und Jetzt in einer immer neu erfahrenen Tiefe erleben zu können, die mit den abgegriffenen Floskeln von „Achtsamkeit“ oder einer Wahrnehmung „mit allen Sinnen“ nicht würdig beschrieben wäre.

Im Einladungstext heißt es: „Zum Start in den Tag bringen sich Männer in Bewegung. Unter Anleitung eines Ergotherapeuten kommen wir in Schwung, aktivieren Muskeln und Gelenke, üben Anspannung und richtige Entspannung – auch gegen Stresssituationen. Getreu der alten Weisheit ‚Carpe diem, pflücke den Tag‘ erschließen wir Kraftquellen für Alltags- und Sonntage.“ Der Saal, in dem wir beginnen, ist leer geräumt. Wir haben eine freie Aktionsfläche. Gewöhnlich sind die Räume, in denen Erwachse-

nenbildung stattfindet, ja mit Sitzmöbeln bestückt. Was nicht unbedingt zur Attraktivität der Angebote beiträgt, gerade bei den vielen Zeitgenossen, die als Kopfarbeiter an Schreibtischen oder Konferenztischen hocken. Dazu bieten wir bewusst den Kontrast.

In der ersten halben Stunde also Körperübungen. Man könnte sie auch Wahrnehmungsübungen nennen. Sportdress ist nicht erforderlich, legere Alltagskleidung genügt. Der erfahrene Ergotherapeut legt es darauf an, die Teilnehmer, wie er es gerne ausdrückt, zunächst „in den Senkel zu stellen“. So belanglos selbst einfaches, aufrechtes Stehen auch erscheint, die Übungen lehren uns staunen, wo wir gewöhnt sind, nur Selbstverständliches zu sehen. Es tut gut, die Erdgebundenheit mit dem eigenen Körper zu entdecken, dankbar zu spüren, wie der Boden unter uns trägt und sicheren Halt gibt. Die Bewegungsarbeit ist alles andere als schweißtreibend. Sie vollzieht sich meist in zeitlupenartiger Abfolge. Wir werden aufmerksam für Sensomotorik, das Zusammenspiel von sensorischen und motorischen Leistungen. Wir werden eingeführt in das Beziehungsfeld von Leib und Seele. Das zeigen beispielhaft Gebetshaltungen, wie bei den Wüstenvätern der aufrechte Stand mit in die Höhe gestreckten Armen und Händen. Das Übungssystem des Tai-Chi-Chuan bildet die praktische Basis der Bewegungsübungen.

Danach, im zweiten Teil von „Bizeps & Bibel“, treten Männerpersönlichkeiten in den Vordergrund.



Um auf Nummer sicher zu gehen, orientierten wir uns beim Start in der ersten Staffel 2009 und 2010 thematisch an einer Buchvorlage. Die Kapitel des Bandes „Kämpfen und lieben – Wie Männer sich selbst finden“ des Benediktinerpaters Anselm Grün gaben die Gliederung vor. Gestalten des Alten und Neuen Testaments, die wir im Einladungstext so ankündigten: „Männer voller Energien und Begabungen, aber auch mit Narben und Schwächen. Wir nehmen ihre Lebensgeschichten und Entwicklungsgeschichten in den Blick, erfahren von ihren Veranlagungen und Versuchungen, sehen Unzulänglichkeiten und Ängste.“ Wir dürfen uns in den Männergestalten wiederfinden. Ihr Werden und Wirken zeichnen wir nach. Sie begegnen uns nicht als makellose Heilige oder Helden. Rückschläge, Krisen und Beschämungen werden nicht ausgespart. Zum Glauben gehören der Zweifel, der nicht verzweifeln lässt, die bohrenden Fragen, Prüfungen und die Widersprüche, die oft ratlos und orientierungslos machen.



Die Referenten, die mit einem etwa halbstündigen Referat das Gespräch anregen, sollten nicht unbedingt Profis aus der Theologenschaft sein. Zu Anfang gelingt das auch, was den Aufmerksamkeitswert der Reihe noch steigert. Der Geschäftsführer des größten Textilunternehmens am Ort stellt Mose vor; in zehn Punkten entwickelt er Führungsqualitäten des Propheten, die heute noch als Richtschnur gelten könnten. Ein Redakteur der Regionalzeitung spricht über „Abraham – der Pilger“, ergänzt durch eigene Pilgererfahrungen. Simson, der Kriegerpersönlichkeit aus dem Buch der Richter, widmet sich der Vorstandsvorsitzende einer landesweiten Pflegeeinrichtung, dem König David der Geschäftsführer der Diakoniestation. Die theologisch nicht vorgebildeten Referenten wurden durch die Anfrage, bei „Bizeps & Bibel“ mitzuwirken, mehr oder weniger überrascht. Sie bekunden fast einhellig, wie sehr das Studium der biblischen Figuren für sie bereichernd war. Im fünften Jahr der Reihe scheint das Reservoir interessanter Laienreferenten jedoch erschöpft. Stattdessen fällt es leicht, Theologen aus der Ökumene, wie den Stadtpfarrer und stellvertretenden Dekan der katholischen Kirche oder den Pastor der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde, zu gewinnen.

„Bizeps & Bibel“ ist bewusst originell gewählt, ein nicht ganz todernter gemeinter Titel mit besserer Wiedererkennbarkeit als verbreitete Männerformate in der Erwachsenenbildung wie „Männerfrühstück“ oder „Männervesper“. „Bizeps & Bibel“ zeigt Wirkung wie ein unverwechselbares Markenzeichen. Die mediale Aufmerksamkeit ist ungebrochen. Die Reihe sorgt für Gesprächsstoff. Nach der bewährten Regel „Tue Gutes und rede darüber“ wird jeder Termin mit einer Pressemitteilung angekündigt. Jede Meldung ist also ein kleiner Mosaikstein in der Öffentlichkeitsarbeit unseres Bildungswerks. Desgleichen erhalten die Interessenten zwei Tage vorher oder am Vortag eine eigens getextete Einladung per Rundmail. Die Teilnehmer sind dankbar für diese Anstöße, die meist mit der Betreffzeile „Last Call Bizeps & Bibel“ verschickt werden.

Die Männer, die sich den Wecker für „Bizeps & Bibel“ stellen, gehören mehrheitlich zu den Senioren der dritten, aktiven Lebensphase. Sie sind vielfältig ehrenamtlich engagiert. Dennoch sind auch Teilnehmer aus dem aktiven Erwerbsleben darunter, die sich einen Arbeitsbeginn nach 9:00 Uhr erlauben können. Die Gruppe der zehn bis 15 Männer, die sich einmal pro Woche im Gemeindehaus der Stadtkirchengemeinde St. Laurentius in Nürtingen eine Auszeit nimmt, tut das im bewussten Kontrast, im Perspektivwechsel zum fremdbestimmten Trott des Alltags.

„Bizeps & Bibel“

Leib-Seele-Kraftquellen für Männer

- Herbst 2009/Frühjahr und Herbst 2010: 17 Einheiten über biblische Männergestalten, orientiert am Buch „Kämpfen und lieben – Wie Männer zu sich selbst finden“ von Anselm Grün
- Frühjahr 2012: neun Einheiten über Repräsentanten der frühen Kirchengeschichte (Kirchenväter)
- Frühjahr 2013: zehn Einheiten über christliche Persönlichkeiten der jüngeren Geschichte
- Herbst 2013: neun Einheiten über Kirchenlehrer und Philosophen des Mittelalters
- Frühjahr 2014: neun Einheiten über Männer der Reformationszeit

Ort: Gemeindehaus St. Laurentius, Johannesstr. 9, Nürtingen

Zeit: jeweils dienstags von 7:30 bis 9:00 Uhr

7:30 bis 8:00 „Bizeps“, 8:10 bis 9:00 „Bibel“

Leitung: Eckhard Rahlenbeck, Evangelisches Bildungswerk

Peter Scharfenberger, Ergotherapeut, Nürtingen

Kostenbeitrag: 5,- € pro Einheit

Evangelisches Bildungswerk im Landkreis Esslingen

Tel.: 07022 905760

E-Mail: bildungswerk.es@web.de

EEB Theologie und Religion

Noch einmal (glücklich) konfirmiert?

Dr. Irene Leicht



Pfarrerin in der EEB
Freiburg
Ernst-Lange-Haus
Habsburgerstr. 2
79104 Freiburg
E-Mail: irene.leicht@kbz.
ekiba.de

Kurswochenenden und ein gemeinsamer fünftägiger Klosteraufenthalt bilden das Gerüst zur Entwicklung spiritueller Kompetenz.

Hinzu kommt ein Gesprächszyklus mit einer / einem Spiritual/-in sowie ein täglich zu praktizierendes Ritual, dessen Gestaltung und zeitlicher Umfang den Teilnehmenden freisteht. Zudem wählen die Teilnehmenden ein mindestens fünftägiges spirituelles Angebot außerhalb des Kurses. Wenn im Rahmen der Fortbildung eine schriftliche Arbeit verfasst wird, die auf den Kurs und eine einzelne spirituelle Praxis reflektiert, so wird ein entsprechendes Zertifikat ausgestellt.

Dass ich das hier so aufzähle wie einen Katalog von Anforderungen, führt mich selbst dazu, unser Konzept kritisch zu befragen, denn spirituelle Kompetenz und Druck vertragen sich nicht. Meine Fragen lauten derzeit: Wie lässt sich noch freier mit Erwartungen umgehen? Und welchen Sinn machen in diesem Zusammenhang Zertifikate?

Dass ein Teilnehmer am Ende des Kurses äußerte, er fühle sich wie „noch einmal konfirmiert“, nehme ich hier zum Ausgangspunkt für meine Überlegungen zum Thema „Spirituelle Kompetenz und Wohlbefinden“.

Ich bin davon überzeugt, dass wirkliches Wohlbefinden oder Glück sich nicht herstellen lassen, doch ich sehe einen Zusammenhang zwischen „konfirmiert sein“ und „wohl sein“. Es bestehen wortwörtliche Nahtstellen zwischen „Glück“ und „Lücke“ – engl. „lucky“. In

diesem Sinne meine ich: Spiritualität konfirmiert, indem sie Lücken lässt, und spirituelle Kompetenz ermöglicht diesen „Mut zur Lücke“.

Es geht also weniger um Exerzitien, um eigenes Tun, sondern mehr um ein Geschehen-Lassen. Dies beinhaltet freilich auch Aktivität, doch, mit Martin Buber gesprochen, muss „die Aktion des ganzen Wesens [...] der Passion ähnlich“ werden. Hilfreich sind in diesem Sinne vor allem Übungen, die der Sammlung dienen und in die Stille führen. Praktiziert werden insbesondere Anleitungen, die helfen, ein Gestillt-, Genährt- und Gestärkt-Werden persönlich erfahrbar werden zu lassen. In unserem Kurs hat vieles zum persönlichen Wohlbefinden der Teilnehmenden beigetragen: die Begegnungen und der Austausch, das Feiern meditativer Abendmahlsgottesdienste, das Singen, die Gebärden, der Tanz, die Meditation eines Psalms oder einer Perikope, das Schweigen und Hören, die theologische Reflexion und Präsentation von spirituell beeindruckenden Personen, das Entdecken von Symbolen und vieles mehr. Nichts davon ist aber festzuhalten, und nichts davon ist Selbstzweck. Bildung von Spiritualität ist kein Egotrip, sondern macht die Teilnehmenden hoffentlich brauchbarer, freier von ihrem Ego, liebesfähiger. Ein solcher Weg führt auch durch „Gottesfinsternis“, wie die Teilnehmenden bisweilen erfahren mussten.

Eine Problemanzeige scheint mir folgendes Phänomen zu sein: Innerhalb des Kurses hatten alle die Aufgabe, eine 15-minütige Andacht zu gestalten, zu der es ein ausführliches Feedback gab. Manche haben sich darauf extensiv vorbereitet und allen etwas mitgegeben, z.B. etwas selbst Gebackenes oder Gebasteltes. Dahinter war teils deutlich der Druck und Anspruch spürbar, etwas Besonderes machen zu müssen. Angesichts dessen sehe ich eine Hauptaufgabe des Kurses darin, dass er konfirmiert und bestärkt in dem Vertrauen, dass das Wesentliche seelischen Wohlbefindens ein Geschenk ist und es zum Empfangen leerer Hände bedarf. Unser Kurs soll einladen zur Einfachheit, zur Sammlung und soll Mut machen zur Lücke, denn die Geistkraft weht wann, wo und wie sie will. Da kann Weiterbildung nicht „nichts“ machen, doch eben leicht auch zu viel.

Die Kursinhalte:

Spiritualität

- leibhaftig (mit allen Sinnen glauben)
- biblisch (Texte meditieren)
- kontemplativ (schweigen und da sein)
- grundlegend (Formen und Gestalten kennenlernen)
- räumlich (innen und außen in Einklang bringen)
- erfahren (Erlebtes sammeln und weitergehen)

EEB Professionelle Praktiken

Zwischen Erlöserfantasien und Wohlbefinden –
Rollenklärungen in Teams

„Alle Teammitglieder sind gleichberechtigt und sollen alle in gleicher Weise zusammenarbeiten“, lautete die Ansage eines kirchlichen Erwachsenenbildungsträgers für ein längerfristiges Weiterbildungsprojekt. Das Team setzte sich zusammen aus einem Pfarrer (Albrecht F.), der seit fast 30 Jahren Gemeindepfarrer war, einer Kommunikationstrainerin (Irina Z.), die freiberuflich seit 20 Jahren im Fortbildungsbereich arbeitete, und zwei hoch motivierten Studierenden eines Masterstudiengangs Erwachsenenbildung (Tina H. und Anton E.).

Als sich das Team zum ersten Mal traf, fanden sich alle sehr sympathisch. Sie wollten dieser Idee einer Ausbildung zum „Gemeinde-Coach“ Leben einhauchen. Diese Weiterbildung war überregional angelegt und wurde mit ESF-Mitteln finanziert. Die „Gemeinde-Coaches“ sollten nach dem Kurs den Gemeindemitgliedern ihre Kompetenzen ehrenamtlich bei Konflikten, Problemen oder beim Einstieg in die Gemeinde zur Verfügung stellen.¹

Die vier Teammitglieder hatten nach dem ersten Treffen eine regelrechte Freude an dem Projekt. Sie hatten sich zwei Stunden Zeit genommen, sich kennengelernt und auch schon die ersten Ideen für die Umsetzung besprochen. Es wurden Aufgaben verteilt, die bis zur nächsten Sitzung abgearbeitet werden sollten. Tina und Anton fühlten sich beschenkt, da sie diesen Auftrag erhalten hatten. Die Honorare waren alle gleich. Für Irina war das Honorar im unteren Bereich ihrer Einkünfte, doch sie versprach sich einen Werbeeffekt für ihre andere Arbeit. Für Albrecht war das Honorar egal. Er wollte es einem Verein in seiner Pfarrei spenden.

Mitten im Projekt erhielt ich einen Anruf von der Geschäftsleitung des EBW. Der sehr gut besetzte Kurs sei am Auseinanderbrechen, das Team total zerstritten. Ob ich nicht bei dem Team eine Konfliktberatung machen könnte.



Was war geschehen?

Ein kleiner Exkurs zu formalen und nonformalen Rollen. Formale Rollen, wir nennen sie in unserer Arbeit „Funktionen“, werden von der jeweiligen Aufgabe bestimmt. Sie orientieren sich an den Bedürfnissen, die der Einzelne in die Gruppe mitbringt. In unserm ATCC-Ansatz² gibt es sechs Grundbedürfnisse, die eine Person hat, damit sie sich in einem Zusammenleben und -arbeiten angenommen und wohlfühlt. Wohlbefinden entsteht, wenn diese Bedürfnisse entsprechend befriedigt werden. Die Bedürfnisse des Einzelnen in der Gruppe sind: a. geliebt bzw. gemocht zu werden, b. Anerkennung für sein Tun zu erfahren, c. eine Orientierung und ausreichend Information zu erhalten, d. Sicherheit für den Handlungsraum, e. Autonomie, unabhängige Entscheidungen treffen zu können, und f. einen Sinn in dem zu sehen, was wir tun. Die sechs Bedürfnisse sind wie in einem System untereinander verbunden. Manches Mal tritt ein Bedürfnis in den Vordergrund, dann werden andere weniger beachtet. Wenn dieser Zustand andauert, entsteht Angst, die uns dazu bringt, wieder einen Ausgleich zu erzeugen. Die Angst hat die Aufgabe, uns mitzuteilen, dass Bedürfnisse gefährdet sind und unerfüllt bleiben. Angst ist wie eine Wächterin: Sie hat eine Ähnlichkeit mit dem Scheinriesen Tutu in Michael Endes „Jim Knopf“. Je weiter wir die Angst von uns fernhalten, desto größer wird sie eigentlich. Je näher wir ihr kommen, desto leichter ist unser Umgang mit ihr. Sie wird kleiner, wenn wir uns ihr stellen. Die nonformalen Rollen, ich nenne sie hier jetzt der Einfachheit halber einfach Rollen, entstehen aus den Ängsten. Sie zeigen uns auf, dass etwas sehr Wichtiges bedroht ist. Sie stehen auch in einem unmittelbaren Bezug zu den Bedürfnissen. Wenn wir uns abgelehnt oder zurückgewiesen fühlen, so ist das Bedürfnis nach Zuneigung oder Liebe bedroht. Wir erleben dieses Gefühl dann unmittelbar und gehen „naturgemäß“ in eines der vorhandenen Verhaltensmuster. Gehen wir z. B. in das Verhaltensmuster „Kampf“, so werden wir den anderen anklagen oder beschuldigen. Der wird sich rechtfertigen und Gegenvorwürfe entwickeln. Dies ist dann eine einfache Konfliktsituation. Die Rollen entstehen, um uns auf wichtige Bedürfnisse aufmerksam zu machen.

Karl-Heinz Bittl



Diplom-Sozialpädagoge,
Supervisor, Coach,
Konfliktberater
E-Mail: info@eiccc.org
www.eiccc.org
www.konfliktberater.org

¹ Der besprochene Fall wurde aus Vertraulichkeitsgründen verfremdet.

² ATCC (l'approche et transformation constructives des conflits) bedeutet übersetzt: Konflikte rechtzeitig wahrnehmen und konstruktiv bearbeiten.

In den einzelnen Vorgesprächen zur Konfliktberatung stellte sich heraus, dass Irina sehr schnell in die Rolle der Leaderin geschlüpft war. Sie trieb voran, hatte viele eigene Ideen und sehr praktische Vorschläge. Sie bündelte die Energie der Einzelnen und achtete darauf, dass Entscheidungen zügig getroffen wurden. Dieser Rolle kommt die Funktion der Leitung zu, die mit Anerkennung verbunden ist. Dazu bedarf es allerdings der Zustimmung der anderen Teammitglieder. Eine verborgene und von allen vorausgesetzte Grundannahme war allerdings die „Gleichberechtigung“, also die Absicht, innerhalb des Teams ohne Leitung zu arbeiten. Diese kulturbezogene und unbewusste Prämisse wird in vielen Teams unterstellt. Vor allem in Institutionen wie der Kirche, die zwar aus der Geschichte heraus hierarchisch geprägt ist, sich ihrem Selbstverständnis nach aber am Wert der Gleichheit orientiert.

Irinas Angst vor Bewertung, Abwertung und Zwang trieb sie zuerst zu einer Höchstleistung, die dazu führte, dass sich ihre Kolleg(inn)en immer mehr zurücknahmen. Vereinbarungen wurden nicht mehr eingehalten. Irina übernahm dann auch zusätzlich noch die Aufgaben der anderen mit. Als der Kurs begann, präsentierten sie sich als Team. Sie seien alle gleichberechtigt und alle für die Leitung verantwortlich. Albrecht konnte mit seiner beruflichen Rolle trumpfen und wurde zum Seelsorger der Gruppe. Er reagierte immer empfindlicher, wenn Irina von ihm eine klare Aufgabe verlangte, die er auch umsetzen sollte. So ufernten Diskussionen, die er anleitete, immer wieder aus. Einzelne Inhalte konnten nicht mehr an dem dafür vorgesehenen Seminartag behandelt werden. Tina und Anton machten sich mit besonderer Vorliebe daran, den Ablauf

immer wieder spontan zu verändern. Sie wollten mehr Beziehung und Begegnung unter den Teilnehmenden. Die Teilnehmenden selbst wiederum verloren allmählich die Orientierung. Einzelne Teilnehmende wurden sehr aggressiv und drohten damit, den Kurs zu verlassen, wenn die vereinbarten Inhalte nicht bald durchgearbeitet würden. Albrecht sprach immer wieder mit ihnen und zeigte viel Verständnis.

Nach drei Seminaren wurden in einer Feedbackrunde Schuldige benannt. Irina war eine dieser Schuldigen. Sie brachte es angeblich nicht fertig, eine verbindliche Struktur in die Gruppe zu bringen.

Auch seien die Beiträge, die sie lieferte, qualitativ sehr schwach gewesen. Irina war fassungslos und brach in Tränen aus. Das sollte der Dank für ihre Mühe gewesen sein? Sie fühlte sich in ihrer Ehre gekränkt und beschämt. Dies hatte auch Auswirkungen auf ihren „normalen“ beruflichen Alltag. Wo sie sonst souverän aufgetreten war, wirkte sie plötzlich verunsichert.

In der Konfliktberatung wurde dann, nachdem sich die Teammitglieder gegenseitig ihre Enttäuschungen mitgeteilt hatten, eine Rollenklärung vorgenommen. Die einzelnen Aufgaben wurden nun detailliert festgelegt und gezielt einer bestimmten Person zugewiesen, in diesem Fall also die Gesamtleitung, die jeweiligen Tagesleitungen, die Moderation einzelner Einheiten, wer für die Beziehungsseite der Gruppe zuständig ist, wer sich um die Abwesenden kümmert, wer die Abende verantwortet usw. Irina wurde formal die Gesamtleitung übertragen, und in der Aufgabenbeschreibung, die sich das Team gab, wurde ihre Kompetenz anerkannt und als sehr wichtig für diesen Kurs beschrieben. Sie hatte nun die Anerkennung und die Autonomie, die sie eigentlich von Anfang an gebraucht hätte. Albrecht gestand, dass er bisher nur als Teilnehmender gewirkt habe und dass er sich in der Rolle als Seelsorger sehr wohlfühle. Das Team entwickelte daraus eine gesonderte Aufgabe, deren Bedeutung sich im Laufe des Kurses als eine sehr wichtige herausstellte. Er kümmerte sich nun um den seelsorgerischen Aspekt der Arbeit und war für alle auftretenden Fragen nach deren Sinn zuständig. Tina und Anton wollten etwas lernen und dabei auch Fehler und Irrtümer begehen können. Sie gingen in die Funktion der Praktikanten. Formal wurde das Honorar neu verteilt. Irina erhielt ein deutlich höheres Honorar, da sie Tina und Anton anleitete. Tina und Anton verzichteten von sich aus auf die Hälfte ihres Honorars. Vereinbart wurde, dass das festgelegte Honorar nur für diesen Kurs gelten und dann bei Wiederholung neu verhandelt werden sollte.

Als sie nach dieser Beratung ihre Aufgaben und „Funktionen“ der Teilnehmergruppe mitteilten, war das ganze Team erstaunt darüber, wie sich die Arbeitsatmosphäre deutlich entspannte. Die Rivalitätskämpfe in der Gruppe wurden konstruktiver. Zwar kam es auch in den folgenden Seminaren zuweilen zu Meinungsverschiedenheiten und Auseinandersetzungen, doch es zeigte sich, dass der ATCC-Ansatz, in dem der Zusammenhang von Ängsten und Bedürfnissen erklärt wurde, für das Team immer wieder eine große Hilfe war, um damit konstruktiv umzugehen.



Karl-Heinz Bittl (links) mit Kurs-
teilnehmerinnen

EEB Theologie und Religion

Spirituelle Übung ist gefragt

Kooperation mit der Evangelischen
Erwachsenenbildung im Rhein-Sieg-Kreis

1993 zog in den Kirchenkreis an Sieg und Rhein eine kleine christliche Lebensgemeinschaft (Kommunität), die Seminare zum Themenbereich „Spiritualität“ anbot. Von Anfang an bestand eine intensive Kooperation mit der damaligen Leitung der Evangelischen Erwachsenenbildung des Kirchenkreises. Die Kooperation geht so weit, dass bis heute die Leitung der Erwachsenenbildung des Kirchenkreises geborenes Mitglied im Förderverein der Gemeinschaft und ein Mitglied der Gemeinschaft wiederum Mitglied des Ausschusses des Kirchenkreises für Erwachsenenbildung ist. Die Kooperation erstreckt sich auf zwei Ebenen: Mitglieder der Gemeinschaft wirken an Angeboten der Erwachsenenbildung mit, wobei interreligiöser Dialog, Meditation und Körperarbeit die Schwerpunkte bilden. Andererseits sind die Angebote der Kommunität Teil des Jahresprogramms der Erwachsenenbildung. Die Gemeinschaft vermittelt vor allem Grundformen christlicher Spiritualität, z.B. Kontemplation, und versteht sich selbst als Bereicherung der Evangelischen Erwachsenenbildung. Beide Seiten profitieren von dieser Kooperation: Die Seminarangebote der Kommunität werden als „seriöse“ Angebote innerhalb der evangelischen Kirche erlebt und die Erwachsenenbildung wird in der regionalen Bildungslandschaft als aufgeschlossen für geistliche Bildung wahrgenommen, was zunächst durchaus außergewöhnlich war.

Sogar die Auflösung der Gemeinschaft vor zehn Jahren konnte an dieser Konstellation nichts ändern: Unter dem Namen „Wege der Stille“ übernahm eine Arbeitsgruppe die Fortführung der Seminarangebote. Der Förderverein und die gewachsene Kooperation mit der Erwachsenenbildung bestehen fort, wobei aktuell die Schwerpunkte und langfristigen Fortbildungen zu Meditation/Herzensgebet und Körperarbeit/Eutonie durch Angebote z. B. zu Enneagramm, Aktive Imagination/Traumarbeit, Meditativem Tanz, Bibliodrama und Fastenkurse für Leib und Seele erfolgreich ergänzt werden.

Zum Beispiel die christliche Tradition des
Herzensgebets – eine sehr kurze Erläuterung¹

Die Sehnsucht nach der Ruhe des Herzens (in Gott) führt viele Menschen zum Herzensgebet. Geschichtlich gesehen findet sich diese Bewegung zum Herzensgebet schon in den ersten Tagen der Christenheit und wahrscheinlich davor schon in der

jüdischen Tradition. Mit den Worten „betet ohne Unterlass“ lädt Paulus dazu ein, in der ewigen Gegenwart Gottes zu verweilen. Die Praxis des Herzensgebets ermöglicht diese Ruhe. Die orthodoxen Kirchen des Ostens haben diese Tradition bis in die Gegenwart hinein gepflegt und bewahrt. Wir übertragen die Tradition in unsere Zeit.

Rüdiger Maschwitz



Landespfarrer i. R.,
Diplom-Pädagoge, Autor
und Kontemplations-
lehrer (Via Cordis)
www.wege-der-stille.de

Spirituelles Leben generell braucht Übung, ja Einübung, Rhythmus und Kontinuität. Der Weg des Herzensgebets will geübt sein, auch wenn er sich der persönlichen Verfügbarkeit entzieht. Es ist ein mantischer Kontemplationsweg, eine christliche Schweigemeditation, auf dem ein geistliches Wort immerwährend wiederholt wird. Das Wort verbindet sich durch die Übung mit dem Atemrhythmus und gewinnt kontinuierlich eine Präsenz im Herzensraum. Die Übenden sitzen dabei in der Meditationshaltung auf Hockern und Meditationsbänkchen oder -kissen. Die alltägliche Praxis des Herzensgebets ist einfach: Die Teilnehmenden suchen sich probeweise ein Wort oder einen Satz als Wort für ihre Meditati-



Rüdiger Maschwitz (links) mit Kursteilnehmerinnen beim Herzensgebet

onsübung aus, etwa: „Amen, Du (– mein Gott), Jesus Christus, Christe eleison.“ Nach einiger Zeit finden sie heraus, ob dieses Wort für sie stimmt oder nicht. Sollten sie einigermaßen gut mit dem Wort zurechtkommen, behalten sie dieses Wort. Dann nehmen sie sich vier- bis fünfmal die Woche, meist morgens, ca. 20 Minuten Zeit, setzen sich an einen stillen Ort und sprechen das Wort inwendig. Die Augen können dabei geschlossen sein. Wenn Emotionen und Gedanken und Ähnliches in der Meditation auftauchen, werden sie kurz wahrgenommen und dann wird die Übung gelassen fortgesetzt.

¹ Dazu auch: Maschwitz, Rüdiger (2005): Das Herzensgebet. Ein Meditationsweg. München.



Teilnehmende beim Herzensgebet

Die Teilnehmenden können das Herzensgebet allein üben und/oder eine regelmäßige wöchentliche oder monatliche Gruppe besuchen, die sie unterstützt und trägt. Perspektivisch sollte ein persönlicher Begleiter oder eine Begleiterin gesucht werden. In der Begleitung

des Herzensgebetes spricht man davon, dass „von Herz zu Herz“ begleitet wird, dass also hierfür eine Person zu finden ist, der man sich anvertrauen kann. Eine gute Begleitung ist daran zu erkennen, dass sie Freiheit lässt, in schwierigen Situationen aber auch klar und deutlich ist.

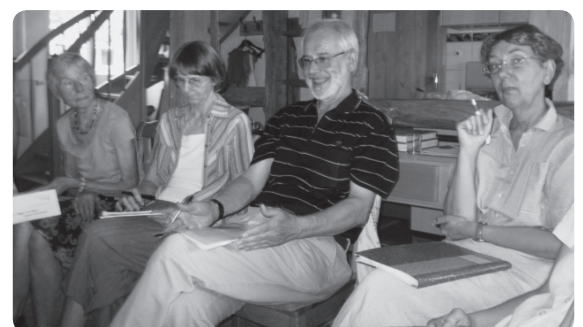
Durch diese Gebetspraxis werden u. a. drei innerliche Prozesse ermöglicht, die sich spiralförmig immer neu fortsetzen und nicht unbedingt aufeinander folgen: Im ersten Prozess übt der Mensch sich in die *Wahrnehmung* ein. Dies ist eine Grundübung: Wahrnehmen und nicht urteilen. Die Wahrnehmung beginnt mit dem Einfachen und Schönen. Die Teilnehmenden lernen etwa in der Natur zu staunen, sich zu wundern, sich zu freuen. – Aber es gibt auch eine andere Seite der Wahrnehmung, die nicht immer angenehm ist, weil zur Wahrheit alles gehört, auch das Leid, der Schmerz, die Trauer. Wahrnehmen ist deshalb nicht einfach. Die Teilnehmenden stellen sich dabei auch ihren inneren und äußeren Fragen, unverhüllt und ehrlich. Nur so werden die Grenzen und das Potenzial der eigenen Persönlichkeit sichtbar. Dies führt in der Regel zu einem zweiten Prozess: der *Klärung*. Klärung ist niemals Abwertung des bisherigen Lebens, sondern fragt: Was ist wirklich wichtig? Was hindert die Beziehungen zu mir selbst, zu Gott, den anderen Menschen, zur Schöpfung? Was hingegen fördert diese Beziehungen? Im gewissen Sinne ist dies eine „therapeutische“, eine heilsame Arbeit „an“ sich selbst. Der Blick auf das Wesentliche wird durch diese fortwährende innere Praxis freier, unverstellter. Dabei wird das Leben weniger „bedacht“, sondern Störendes und Heilsames klären sich quasi aneinander und führen zu heilsamen Entscheidungen. Der dritte Prozess schließlich ergibt sich aus stetiger Übungspraxis: Die Teilnehmenden nehmen die Gegenwart Gottes stetiger und deutlicher wahr. Der Mensch entfaltet sich hier wie eine Blüte oder ein Baum in die göttliche Wirklichkeit.

Die Teilnehmenden lernen, sich mit anderen Menschen, mit sich selbst und auch mit Gott zu versöhnen. Dies nenne ich Heilwerden in aller Gebrochenheit, in und mit Ängsten und Verletzungen.

Evangelische Perspektiven für spirituelle Bildung im Erwachsenenalter

Persönliche spirituelle Sinnfindung bietet die Möglichkeit heilsam zu wirken, Ängste (auch angstbesetzte Gottesbilder) abzubauen und Verantwortung zu tragen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten und Chancen spiritueller Bildung, die sich an unterschiedliche Menschen wendet, aber sie vermittelt immer die *Erfahrungsebene des Glaubens*. Sie erfasst Geist (im doppelten Sinne von geistig und geistlich), Leib und Seele. Dies ist eine große Herausforderung für die Evangelische Erwachsenenbildung. Auf dem Markt der Weiterbildung wird sie künftig „erfahrungsorientierte Spiritualität“ als Weg der persönlichen Sinnfindung neben allen beruflichen Verwirklichungsmöglichkeiten als eigene „Marke“ mehr in den Vordergrund stellen müssen. Derzeit sind entsprechende Angebote noch ein kaum sichtbares Alleinstellungsmerkmal von kirchlicher Erwachsenenbildung oder scheinen gar dem Philosophen Peter Sloterdijk recht zu geben, der eine Lösung von spiritueller Übungspraxis aus den geistlichen Kontexten praktiziert².

Als „freier Träger“, der sich ausschließlich selbst finanziert (!), keinerlei Zuschüsse, lediglich Spenden erhält und damit eigene Räumlichkeiten unterhält und die Seminare bewusst zu niedrigen Preisen anbietet, erreichen wir weniger die traditionellen Gemeindemitglieder, sondern sind für ganz andere, zunächst eher kirchenferne Menschen attraktiv geworden. Doch wir halten uns bewusst an das alte christliche (benediktinische und franziskanische) Missionsverständnis: „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden.“ Mit dieser Haltung möchten wir jedem begegnen, der kommt und geht.



² Vgl. Sloterdijk, Peter (2009): *Du mußt dein Leben ändern: Über Anthropotechnik*. Frankfurt am Main.

EEB Theologie und Religion

Mehr als Wellness ...

Sehnsucht nach Körperlichkeit, Entspannung und Gemeintsein

In einer Zeit der Beschleunigung und Verdichtung sowohl von Arbeitsprozessen als auch von modernen Freizeitwängen ist es verständlich, dass Menschen von jung bis alt Angebote der Leibsorge suchen und wahrnehmen.

Vorherrschend ist in diesem Bedürfnis nach Leibsorge vermutlich die Suche nach Entspannung, Loslassen und Abschalten-Können. Doch gerade bei Massagen und Anwendungen wird auch das Bedürfnis nach Berührtwerden, nach Nähe und Zuwendung gestillt. Der oder die Zuwendung Erfahrende hat darin das Gefühl: „Ich bin ganz persönlich gemeint. In dieser Stunde stehe ich mit meinen leiblichen Bedürfnissen im Mittelpunkt.“ Neurophysiologen beschreiben, dass dieser Zustand nötig ist, um das Immunsystem aufrechtzuerhalten, geistig fit und psychisch gesund sowie leistungsfähig zu bleiben.¹

Zumindest kurzfristig wird es bei Wellness-Angeboten möglich, Spannungen loszulassen, wohlthuende Ruhe zu empfinden und „einfach da zu sein“, ohne Anforderungen. Da sich mir jemand liebevoll und fürsorglich zuwendet, darf ich das selbst in diesem Moment auch tun, unabhängig davon, wie sehr ich mich gewöhnlich unter Druck setze.

Berührungspunkte zur (christlichen) Spiritualität

Das oben beschriebene Erleben: „Mir wendet sich jemand fürsorglich und liebevoll zu, ich darf loslassen, ‚einfach da sein‘, ohne gefragt zu werden, woher ich komme, was ich getan oder unterlassen habe, ob ich Erfolg hatte oder gut aussehe“, ist genau genommen nichts anderes als die Rechtfertigungsbotschaft der Reformatoren auf der Ebene des Leibes. In unserer heutigen Zeit ist diese Botschaft sicher auch nötiger als auf der Ebene der religiösen Leistungsbereitschaft. Leider wird das weder im Wellness-Hotel (vielleicht fürchtet man um den langfristigen Gewinn, vielleicht weiß man das schlicht nicht) noch auf der Kanzel thematisiert, obwohl es der Verkündigung der Botschaft des Evangeliums eine Steilvorlage bietet! Nirgendwo sonst kann das Evangelium zurzeit mehr politische Sprengkraft entwickeln als auf der Leibebebene, wo es das „immer weiter, immer besser, immer mehr“ leiblich spürbar infrage stellt und die spürbare Alternative des „Geliebtheits ohne Leistung“ gleich mitliefert.

Nötig ist ein Zurückfinden zur eigenen Leiblichkeit und Bedürftigkeit auch deshalb geworden, weil

in unserer Kultur die traditionelle Körperfeindlichkeit aus der Geschichte des Christentums noch nicht ganz getilgt ist. Sie lebt z. B. indirekt weiter in den modernen Auswüchsen eines verweltlichten protestantischen Arbeitsethos. So sind wir im christlichen Kontext eher ungeübt darin, die Liebe Gottes auf uns selbst in ganzheitlicher Form zu beziehen.

Die Angst, in eigenen und fremden Augen als bedürftig und egoistisch angesehen zu werden, spielt dabei eine Rolle, aber auch die Unfähigkeit, sich etwas schenken zu lassen. Wir klammern Selbstliebe oder Selbstfürsorge aus den Orten des sich ereignenden Evangeliums immer noch zu oft aus. Das Entdecken, sich selbst (im Wellness-Hotel) Gutes tun zu dürfen, selbst wichtig zu sein, kann insofern auch einen nötigen spirituellen Erkenntnis-schritt darstellen.

Fast alle Angebote christlicher Spiritualität nutzen heute gängige Formen der Leibarbeit, z. B. Atemarbeit, Focusing, Alexander-Technik, Tiefenentspannungstechniken, Imaginationsverfahren usw. Denn nicht nur die Neurobiologie, sondern auch eine jahrtausendealte Erfahrung zeigt: Nur in „gelassenem Zustand“ (oder in Extremsituationen von Bedrohung) komme ich zu meinen inneren Fragen, zur eigentlichen Suche und zum Mich-Lassen in Gottes Hand, zum Hören auf Gottes Stimme, kann ich über die Bedürfnisse meines Egos hinausgehen und tiefer schauen. Solange Leib, Seele und Geist von Verspannungen und Alltagsorgen beherrscht sind, ist auch Kontemplation unmöglich.

Zu den gängigen Wellness-Angeboten gehören immer wieder Übungen aus den Religionen: Qigong, Tai-Chi, Aikido sowie Meditation, Mantrensingen, Fasten usw. Sie werden als Wege zur leiblichen und mentalen Ruhe und Stärkung angeboten, werden dann – teils gedankenlos, teils aber auch sehr ehrfürchtig – ins medizinisch-therapeutische und/oder Wohlfühlprogramm eingefügt. Diesen Übungen und Methoden aus den großen Religionen kann es mitunter auch im Wellness-Kontext gelingen, Menschen für spirituelle Fragen aufzuschließen. Das ist ein großer Schatz. Manchmal entsteht aus einer dort begonnenen Neugier ein ernsthafter eigener spiritueller Weg. Natürlich kann dadurch auch Leichtgläubigkeit und Synkretistisches gefördert werden.

Dagmar Spelsberg



Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis, Theologische Studienleiterin am Evangelischen Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V., Beauftragte für Spiritualität und Geistliches Leben im Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken
E-Mail: Dagmar.Spelsberg@ebwwest.de

¹ Vgl. Esch, Tobias (2012): Die Neurobiologie des Glücks. Thieme Verlag, Stuttgart.



Dem können liebevoll und nicht ausgrenzend formulierte Hinweise auf Angebote der spirituellen Wegbegleitung, auf Einkehrtage, Exerzitien, Klosterurlaube, geistliche Begleitung und Meditationsgruppen in den (christlichen) Gemeinden entgegenwirken und Brücken in christliche Spiritualität bauen helfen. Warum also nicht stärker Lesungen, Gebetsgebärden oder Einkehrangebote an bekannten Wellness-Zentren anbieten?

Betrachtet man die Hintergründe der individuellen Suche nach Wellness und Entschleunigung, so findet sich darin oft auch verborgene Sinnsuche, Suche nach Erfüllung, nach dem ultimativen Kick, nach Glück. Ich erinnere an Augustinus' bekannte Worte: „Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in Gott.“ Da Muße und Stille (und auch die für das Gehirn und die Persönlichkeitsentwicklung nötige Langeweile) nicht mehr selbstverständlich als eingeübte Alltagsressourcen zur Verfügung stehen, wird eben auch bei der Sinnsuche nach dem gewohnten Prinzip vorgegangen: „Immer mehr, immer besser, immer weiter.“ Je exotischer und teurer das Meditationsangebot, der Guru, die angebotene Erfahrung, umso interessanter scheinen sie zu sein. Hier sind wir aufgefordert, diese Suche – liebevoll und mit Respekt vor den Erfahrungen der Einzelnen – immer wieder zurückzuführen auf die Ebene des alltäglichen Miteinanders, auf der sich letztendlich auch alles spirituelle Erleben bewähren muss.

Das MEHR der (christlichen) Spiritualität

Während Wellness also weitgehend ein kurzfristiges Geschehen ist, geht Spiritualität weiter und wirkt auf lange Sicht nachhaltig.

Sich selbst und Gott, der eigenen Lebensspur und dem eigenen Lebenssinn zu begegnen ist zwar im Ergebnis heilsam.² Es führt zu mehr innerer Ruhe und weniger Ängsten, oft zu einem heilsameren, nachhaltigeren Lebensstil. Der Weg dorthin ist aber eben oft auch mühsam und anstrengend.

Denn zunächst begegnet man in der Stille entweder der inneren Leere oder dem inneren Lärm. Lärm erzeugen die drängenden Stimmen in uns: „Du sollst, du musst doch, du kannst doch nicht, gleich

wird, denk dran ...“ Lärm und Unruhe erzeugen auch die lange überhörten Stimmen von Körper und Seele, mit denen sich innere Kränkung, Trauer, Angst, aber auch alte Wünsche und Ziele und verborgene Lebensfreude melden. Hier standzuhalten, nicht wegzulaufen, sich von Gott nach dessen Bild verwandeln zu lassen („via purgativa“) ist anstrengend und erfordert Mut und meist auch eine gute (geistliche) Begleitung, die bei der „Unterscheidung der Geister“ hilft. Dabei ist es immer wieder nötig zu fragen: Was dient wirklich dem Leben, was dient wirklich der Gemeinschaft, von der ich ein Teil bin?

Christliche Spiritualität ruft dazu auf, das vordergründige Ego zu überwinden. Im Kontext der gesellschaftlichen Selbstoptimierungszwänge kann das überall vorhandene Wellness-Angebot auch narzisstischen Bedürfnissen entgegenkommen und diese verstärken. Dies wirkt dann einer gelassenen Lebenshaltung („Sorget euch nicht!“, Mt 6,19–34) entgegen. Immer mehr zu Gottes einzigartigem Ebenbild zu werden, frei zu werden von lebenszerstörenden inneren und äußeren Zwängen und das eigene Maß weder zu unter- noch zu überschätzen ist das Ziel des christlichen Wegs. Dies bezieht gleichermaßen Körper, Seele und Geist mit ein.

Die Leibkomponente ist wichtig. Das wird in vielen alt- und neutestamentlichen Texten – natürlich zeitentsprechend – deutlich: in den Salbungsgeschichten, beim Stellenwert des Miteinderessens und -trinkens, im paulinischen Verständnis des Leibes als Tempel des Geistes Gottes. Christliche Spiritualität geht jedoch weit über eine einseitige Überhöhung des Leiblichen hinaus und eröffnet weitere Freiräume. Krankheit kann angenommen werden und manchmal heilen, gerade *weil* man nicht alles unter eigener Kontrolle halten muss und darf, sie nicht nur als Folge eigenen Versagens deuten muss. Hier gibt es einen deutlichen Unterschied zu vielen esoterischen Strömungen, die in den spätestens seit dem Hiob-Buch überwundenen alten Tun-Ergehen-Zusammenhang zurückfallen.

Christliche Spiritualität lädt ein, in der Freiheit der Kinder Gottes zu leben und sich ganzheitlich in den Dienst seiner Liebe zu stellen. Sie deckt auf, wo Unrecht und Unterdrückung herrschen. Ein Ort der Unterdrückung ist zurzeit die trotz aller Wellness der Leibfeindlichkeit und dem Selbstoptimierungswahn verfallene Welt, ihre Leistungsveressenheit und zunehmende Virtualität. Insofern tut es dem Glauben gut, auf den Leib und seine Bedürfnisse zu schauen.

² Vgl. Matthews, Dale (2000): Glaube macht gesund. Herder Verlag, 2. Aufl., Freiburg i. Br.