

unterwegs zu menschen

Besuchsdienstmagazin



Spiritualität

begegnen ■ besuchen ■ begleiten

3 Editorial

Grundsätzliches

- 4 Spiritualität – was ist das? *Elke Seifert*
- 5 Spiritualität im Wandel *Friederike Kaiser*
- 6 Was es mit Spiritual Care auf sich hat *Felix Kuhn*
- 7 Spiritualität und Geschlecht *Elke Seifert*

Alltägliches

- 8 Wie stehen Kunst und Sport zur Spiritualität? *Martina Jakubek*
- 9 Aberglaube und Placebos *Martina Jakubek*
- 10 Spiritualität der Übergänge *Urte Bejick*
- 11 Rituale im Alltag *Christiane Brendel*

Kirchliches

- 12 Wegweiser durch den Gottesdienst *Raimar Kremer*
- 14 Beten als Lebensgespräch mit Gott *Christiane Brendel*
- 15 Segnung und Salbung *Christiane Brendel*
- 16 Geistliche Begleitung *Susanne Schneider-Riede*
- 17 Naturspiritualität: Gott im Gänseblümchen? *Detlef Lienau*
- 18 Spiritualität in Beziehung? *Elke Seifert*
- 19 Wenn der persönliche Glaube eng wird *Raimar Kremer*
- 20 Vom Segen zur Last – wenn Glaube erdrückt *Sandra Kemp*

Praktisches

- 22 Meditation und Stille – eine persönliche Erfahrung *Christian Wiener*
- 23 Ver-leib-lichte Spiritualität – mit dem Körper beten *Klaus Dettke*
- 24 Fallbeispiele: Gesprächsausschnitte analysieren und Antworten finden *Elke Seifert*
- 26 Anregungen für die Gestaltung von Besuchsdiensttreffen *Friederike Geppert*
- 27 Licht in unserem Leben *Friederike Kaiser*
- 28 Von einer Gemeinschaft, die tröstet *Inken Richter-Rethwisch*
- 29 Nizänisches Glaubensbekenntnis

- 30 Kontakte und Impressum
- 31 Aktuelle Hinweise und Angebote



Hier finden Sie die uzm-Ausgaben als PDF-Download



■ **Baden**

www.ekiba.de/besuchsdienste

■ **Bayern**

www.afg-elkb.de/themen/kontakte-mitgliederorientierung/besuchsdienst

■ **Hessen-Nassau**

<https://zsb.ekhn.de/besuchsdienst.html>

■ **Kurhessen-Waldeck**

www.ekkw.de/service/gemeindeentwicklung/besuchsdienst/unterwegs-zu-menschen-uzm

■ **Landeskirche Hannovers**

www.hkd-material.de/gemeindeservice-und-kirchenentwicklung/mitarbeiten/



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Spiritualität ist ein großes Wort. Diese tiefe Erfahrung des Religiösen verbindet Menschen unabhängig von ihrem jeweiligen Glauben miteinander. Die Fragen nach Sinn, Hoffnung und dem Leben nach dem Tod gehören hierher und suchen nach Antworten. Und so schauen wir genauer hin.

Was ist Spiritualität? Verändert sich die Wahrnehmung eines wie auch immer gearteten ‚Geistes‘, des ‚Spirits‘ mit der gesellschaftlichen Situation? Wo und wie spüren wir die Zugehörigkeit zu etwas, das größer ist als wir selbst? Wie kann diese Erfahrung des Heiligen einen Platz im Alltag unseres Lebens finden?

Rituale nehmen uns in diese Dimension hinein, sie ordnen vielleicht sogar unseren Tag, unsere Lebensübergänge und geben uns Halt. Rituale prägen auch den Sport. Und was wäre alle Spiritualität ohne ihren künstlerischen Ausdruck!

Wir versuchen, uns diesem weiten Thema aus unserem christlichen Glauben heraus zu nähern.

Im Titelbild der Spirale ist es für uns der Kern in der Mitte, von dem alle Dynamik des Lebens und der Glaubenserfahrung ausgeht. Aus diesem Grund haben wir den kirchlichen Teil unseres Magazins sehr ausführlich gehalten, um uns in dieser Weite der Möglichkeiten zu positionieren. Auch im christlichen Glauben ist das Empfinden und Erleben von Spiritualität vielfältig und wird in unterschiedlichen Formen gelebt. Gottes Geist kann im Gottesdienst durch Gebet und Segen erfahren werden. Aber auch in einer Salbung, in der Erfahrung der Erhabenheit der Natur und vor allem in der Beziehung zwischen Mensch und Gott wird die Kraft des Geistes Gottes spürbar. Darauf vertrauen wir, das macht unseren Glauben an den dreieinigen Gott aus, das gibt uns Kraft und macht uns handlungsfähig. Die Ausführungen zur Geistlichen Begleitung sind dafür ein gutes Beispiel.

Manchmal hat der Glaube auch eine dunkle Seite, nämlich da, wo er nicht heilt, sondern am Leben hindert und krank machen kann.

Bei Besuchen kann das Thema Spiritualität immer wieder ins Gespräch kommen. Wie soll man darauf reagieren? Nicht nur in unserem praktischen Teil haben wir Übungen, Gedanken, Gesprächssequenzen und Fragen zusammengestellt, die hier weiterhelfen. Etwas Besonderes ist die Auseinandersetzung mit dem Nizänischen Glaubensbekenntnis, das in diesem Jahr 1700-jähriges Jubiläum feiert. Es ist anders als das gewohnte Apostolische Glaubensbekenntnis. Aber es lohnt sich, gemeinsam darüber nachzudenken.

Wir wünschen Ihnen inspirierendes Lesen und Entdecken!

**Christiane Brendel, Martina Jakubek,
Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer,
Elke Seifert**



Spiritualität – was ist das?

In Spiritualität steckt das Wort ‚spirit‘/ Geist. Es geht in ihr um eine ‚inspirierende‘ Tiefendimension des Lebens: Glaube ich an eine höhere Macht und wenn ja, wie positioniere ich mich zu ihr? Versuche ich beispielsweise, etwas über sie in Erfahrung zu bringen und mit ihr in Kontakt zu sein? Was ist der Sinn meines Lebens, wo komme ich her und wo gehe ich nach dem Tod hin? Vieles ist in unserem Leben unverfügbar und nicht zu kontrollieren – wie gehe ich damit um? Neben solchen Fragen können auch Weltanschauungen oder Wertvorstellungen für Menschen eine spirituelle Dimension haben und ihnen heilig sein. Dies kann beispielsweise die Achtung vor allem Lebendigen betreffen, Vorstellungen von Treue, das Engagement für Gerechtigkeit oder Freiheit.

Wer davon überzeugt ist, dass Gottes Geistkraft/das Göttliche/das Heilige in unserer Welt tatsächlich präsent ist, hat einen offenen Blick und hält Ausschau nach Spuren dieses Geistes/des

Göttlichen/des Heiligen in seinem oft unspektakulären Alltag: in der Natur, in der Musik oder Kunst, in der Literatur, am Arbeitsplatz oder in der Selbstwahrnehmung. Man traut es Menschen grundsätzlich zu, nicht nur etwas über Gott zu lernen oder zu wissen, sondern Gott auch selbst zu erfahren.

Spiritualität ist für viele zu einem Alternativbegriff für Religion geworden. Mit Religion werden häufig die Organisationsformen religiöser Traditionen oder die Inhalte der Weltreligionen verbunden. Bei Spiritualität geht es um den individuellen, höchst persönlichen Zugang zu diesen Lehren und Traditionen. Der Begriff weist auf ein religiöses Bedürfnis von uns Menschen hin. Wo und wie wir unsere religiösen Bedürfnisse befriedigen, kann uns in unserer säkularen Gesellschaft niemand mehr vorschreiben.

Eine lebendige Religion und Spiritualität gehören zusammen und lassen sich nicht klar voneinander abgrenzen. Die christliche Mystik baut beispielsweise auf individuellen religiösen Erfahrungen auf. Natürlich können religiöse Handlungen auch ohne innere Beteili-

gung einer Person vollzogen werden. Aber auf solch eine ‚geistlose‘ oder ‚geistentleerte‘ religiöse Praxis zielt keine Religion.

Aufgezwungene Glaubenssätze helfen nicht weiter. Wer auch immer den Anspruch erhebt, im Besitz der ganzen Wahrheit zu sein, verhält sich absolutistisch und autoritär und trägt zur Entstehung von Fanatismus bei. Spiritualität kann unser Schubladendenken erweitern. Sie hilft uns, unseren Alltag aufmerksam wahrzunehmen und ihn lebensfreundlich zu gestalten. Wahrheit und Erkennen entwickeln sich im Dialog und müssen sich – so wie alles Lebendige – auch verändern und wandeln dürfen. Spiritualität ist immer ein Prozess des Sichöffnens, sich Offenhaltens für das Andere, Fremde. Sie hat viel mehr mit ‚Staunen‘ als mit ‚Gehorchen‘ zu tun. Insofern hat sie immer auch eine kritische Note.

Dr. Elke Seifert
*Pfarrerin und Heilpraktikerin
für Psychotherapie, Bad Orb,
Evangelische Kirche von
Kurhessen-Waldeck*

Spiritualität im Wandel

Viele Menschen haben ein Bedürfnis nach Spiritualität. Dieses Bedürfnis ist nicht erlernt. Das Gefühl von Spiritualität verändert sich im Laufe der Zeit. Jede Lebensphase hat ihre eigene Spiritualität und auch innerhalb einer Generation unterscheidet sich das Gefühl. Menschen haben häufig die Spiritualität, die zu der aktuellen Situation passt.

Religion und kirchliche Erfahrungen scheinen an Bedeutung zu verlieren. Viele Menschen betonen ihre Beziehung zu Gott und deren Wahrnehmung abseits der kirchlichen Angebote. Die Natur, ein Spaziergang im Wald, ein Sonnenuntergang, der Besuch einer Ausstellung oder eines Konzerts, das Rauschen des Meeres oder eines Flusses werden als spirituelle Erfahrung erlebt. Ob dies Ausdruck des erwachsenen Glaubens ei-

nes freien Christenmenschen oder die Abwendung von der Kirche und dem damit verbundenen Verlust von Einfluss und Bedeutung der Kirche ist, ist sicher auch individuell unterschiedlich. In Zeiten der Unsicherheit gewinnt die Kirche jedoch plötzlich wieder ihre Funktion des Verbindenden. Nach jeder Katastrophe mit Todesopfern ist der ökumenische Gottesdienst ein wichtiger Trost und führt viele Menschen zusammen.

Innerhalb eines Menschenlebens verändert sich die Spiritualität. Immer fließen auch die persönlichen Erfahrungen und die Lebenssituation mit ein. Kinder können eine ganz besondere Spiritualität aus Objekten oder Handlungen erleben. Das geliebte Kuscheltier muss immer dabei sein, die Mutter darf den Kindergarten nicht verlassen, ohne nochmal gewinkt zu haben. Gerade Jugendliche haben ein tiefes Bedürfnis nach Spiritualität, das jedoch oft nicht den Erwartungen der

Eltern entspricht und deshalb nicht ernst genommen wird. Das Gemeinschaftsgefühl eines Popkonzerts ersetzt den Gottesdienst.

Und auch die moderne Technik bietet neue Ansätze und Möglichkeiten. Nach dem Unfalltod einer jungen Frau hatten die Freunde im Internet ein Forum eröffnet, in dem sie sich über die Freundin und ihre Gefühle austauschen konnten. Ich war eher mit den Eltern befreundet und kannte die junge Frau nicht persönlich. Ich hatte keine besondere Erwartung und besuchte das Forum zunächst mehr aus Neugierde. Nachdem ich mindestens eine Stunde lang die Einträge gelesen hatte, empfand ich eine tiefe Ergriffenheit und fühlte mit den Freunden ihren Schmerz. Ich hätte nie erwartet, dass im Internet eine solche Verbundenheit vermittelt werden kann.

Andererseits habe ich vor einigen Wochen einen „Evensong“-Gottesdienst besucht. Eine Bekannte erzählte nach dem Gottesdienst, wie tief ergriffen sie sei. Mich selbst hatte diese Form kaum angesprochen. So unterschiedlich können die Empfindungen sein.

Friederike Kaiser
*Besuchsdienstmitarbeiterin
Evangelische Kirche in Hessen
und Nassau*

Was es mit Spiritual Care auf sich hat

Spiritual Care sorgt sich um die spirituellen Bedürfnisse kranker Personen in der Gesundheitsversorgung, Palliativmedizin und Pflege. Diese Sorge reicht weit über die traditionell christliche Krankenhausseelsorge hinaus. Sie versteht Spiritualität und Religiosität als Bedürfnis aller Patienten, die die Frage nach Sinn, Hoffnung, Werten und Verbundenheit unabhängig von ihrer religiösen, philosophischen und existenziellen Prägung umtreibt.

Das Konzept des Spiritual Care entstand aus der Palliativ- und Hospizbewegung. Man hatte erkannt, welche Bedeutung Spiritualität für das Wohlbefinden von Patient*innen hat, und entwickelte im Zusammenwirken von Medizin, Pflegewissenschaften und Psychologie ein interdisziplinäres Konzept.

In der Praxis ist Spiritual Care stets interdisziplinär. Das Angebot wird nicht nur von Seelsorger*innen, sondern auch von Ärzt*innen, Pflegekräften, Therapeut*innen und Sozialarbeiter*innen vorgehalten:

Spiritual Care zielt auf Unterstützung in existenziellen Krisen, auf Förderung von Sinn- und Hoffungsprozessen, auf Begleitung bei Krankheit, Sterben und Trauer, auf die Verminderung von spirituellem Leid, wie beispielsweise Schuldgefühlen, und die Unterstützung der Selbstbestimmung.

Dazu werden verschiedene Methoden und Ansätze genutzt, wie beispielsweise Achtsamkeitsübungen und Meditationen. Den Kern bilden offene und vor allem wertschätzende Gespräche über Sinn- und Glaubensfragen, möglichst immer mit Bezug zur Biografie des Menschen.

Da jede Person auf Grund der eigenen Profession mit anderem Fokus bei einem solchen Prozess involviert ist und die Bedürfnisse der Patient*innen mit dem je eigenen Blick wahrnimmt, kann im Austausch untereinander ein gutes ganzheitliches Bild entstehen.

Gerade den Mitarbeitenden in Besuchsdiensten kommt hierbei eine Schlüsselrolle zu. Sie erfahren viel von den Patient*innen, auch über deren emotionale Befindlichkeit. Das kann in das Gesamtgefüge einfließen. Dabei ist es extrem wichtig, dass alle beteiligten Personen Hand in Hand arbeiten.

Besonders in der ambulanten Pflege ist die Zeit, die Pflegenden bei dem Patienten/der Patientin verbringen, immer wieder zu kurz, um psychische Bedürfnisse zu erkennen. Wenn der Besuchsdienst dann seine Erkenntnisse mitteilt, können diese wiederum in die Versorgung des kranken Menschen einfließen. Dies setzt allerdings die ausdrückliche Zustimmung des Patienten/der Patientin voraus.

Schlussendlich ist Spiritual Care ein ganzheitliches Konzept, das den Menschen in seiner körperlichen, seelischen und spirituellen Verfassung betrachtet. Das Angebot kann helfen Krisen zu bewältigen und den Menschen innerlich zu stärken.

Trotz allem ist christliche Seelsorge weiterhin ein sehr wichtiger Teil von Spiritual Care und ein Orientierungspunkt, der den individuellen Bedürfnissen der Menschen entspricht.

Diakon Felix Kuhn
*Krankenpfleger, Leitung
Diakoniestation Fürth, Evangelisch-
Lutherische Kirche in Bayern*

Spiritualität und Geschlecht

In den Ländern Europas stufen sich selbst mehr Frauen als Männer als religiös ein. Frauen scheinen empfänglicher zu sein für religiöse, magische und sonstige ganzheitliche Welterklärungen und Praktiken, die davon ausgehen, dass unser Leben von Kräften bestimmt ist, die wir nur zum Teil beeinflussen können. Sie leben Spiritualität oft auch anders als Männer.

Feminine Religion/Spiritualität wird als beziehungsorientiert und alltagsbezogen definiert. Zentral sei die Sorge füreinander. Verknüpft wird sie mit Aufopferung, Hingabe und Einfüh-

lungsvermögen. Maskuline Religiosität/Spiritualität wird mit groß dimensionierten gesellschaftlich-politischen Visionen und Strategien der Machtentfaltung in Verbindung gebracht. Der ‚heilige Mensch‘ gilt als unabhängig, autonom und bindungslos.

Solche Zuschreibungen sind untrennbar mit den Geschlechterrollen einer Gesellschaft und deren Bewertungen verbunden. Genießt der oben definierte feminine Religionsstil hohes Ansehen, wird er von Frauen und Männern praktiziert (siehe Indien). Liegt maskuline Religiosität hoch im Kurs, stehen die meisten Frauen fast unsichtbar am Rande, ihre Religiosität erregt keine Aufmerksamkeit. Letzteres kann man besonders bei expandierenden und politisch agierenden

Religionen sehen (siehe der Islamische Staat). Wendet sich das öffentlich-männliche Interesse von Religion ab, tritt die feminine Religiosität in den Vordergrund.

Die These, dass Frauen religiöser/spiritueller als Männer sind, ist plausibel. Sie gilt immer nur für einen bestimmten Prozentsatz von Frauen und Männern. Für viele Frauen, aber auch für etliche Männer steht das körperlich-geistig-seelische Wohlbefinden all jener im Vordergrund, mit denen sie täglich im Kontakt stehen. Im Mittelpunkt des Glaubens, Denkens und Handelns geht es ihnen nicht um das weltferne, transzendente Heilige, sondern um das alltägliche Leben mit seinen guten und schwierigen Seiten und um Beziehungen.



Frauen haben in allen Kulturen tragende Rollen bei Schwangerschaft, Geburt, Säuglingspflege, aber auch in der Versorgung von Kranken, Alten, Sterbenden und Toten. Hier brechen oft auch spirituelle Fragen auf, sind spirituelle Kompetenzen und Rituale gefragt. In unserer Gesellschaft sind die natürlichen Übergänge des menschlichen Lebens in die gesellschaftlichen Randbereiche verschoben worden und werden in Einrichtungen 'ausgelagert'. Patriarchal geprägte Gesellschaften haben die Tätigkeiten, die mit Pflege und Fürsorge zu tun haben, als Teil der weiblichen Natur festgeschrieben („bemuttern“) und zugleich abgewertet (Sorgen als Gratisleistung oder schlecht bezahlter Frauenberuf). Dass in unserer säkularisierten Gesellschaft dabei Spiritualität ebenfalls Frauen zugeschrieben wird, scheint mir nachvollziehbar. Die jeweiligen geschlechtsspezifischen Zuschreibungen und Bewertungen bleiben jedoch kritisch zu hinterfragen.

Dr. Elke Seifert
*Pfarrerin und Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Bad Orb, Evangelische
Kirche von Kurhessen-Waldeck*

Wie stehen Kunst und Sport zur Spiritualität?

Von Fußball verstehe ich nichts. Aber vielleicht fallen mir gerade deshalb – äußerlich betrachtet – einige interessante Phänomene auf: Da heben Sieger Pokale wie Abendmahlskelche, Gesänge verbinden die Fans und richten den Fokus auf die ‚heilbringende‘ Mannschaft. Die Spielereignisse schaffen ‚heilige‘ Zeiten, denen der Alltag untergeordnet wird. Funktionäre bezeichnen Fußball als das Angebot von Gefühl und emotionalen Abenteuern. Und die Fußballfans sprechen ganz selbstverständlich von „ihrer Religion“.

Wer sich aktiv sportlich betätigt, hat vermutlich schon mal die Beschwingtheit und unglaubliche Zufriedenheit erlebt, die aus der intensiven Konzentration auf diese Leistung entstehen kann. Alles andere tritt in den Hintergrund und der Geist kommt zur Ruhe. Die Stimmung wird leichter und zuversichtlicher.

Wie im Sport können auch in der Kunst große Gefühle erlebt werden. Beide Bereiche bauen einen Resonanzraum auf, in dem ein Zuwachs an Empathie, Emotionalität und spiritueller Horizonterweiterung möglich wird. Sie holen Menschen aus dem Alltag ab und setzen – wie die Religionen – dem alltäglichen Leben besondere Erfahrungen entgegen.

Bereits der künstlerische Prozess des Schaffens lässt sich als spiritueller Akt deuten. Künstler*innen gehen ganz im Schaffen auf und setzen sich mit ihren Themen intensiv auseinander. Sowohl die Kunstschaffenden als auch Kunstkonsument*innen bringen

die Bereitschaft zur meditativen Versenkung und das Interesse an ‚Mystischem‘ mit. Sie sprechen von „wie im Rausch“, von „Entrückung“ und „Begeisterung“.

Die Nähe zwischen Kunst und Religion ist es, die sich seit jeher in den Kirchenräumen trifft. Meisterwerke der Musik und der bildenden Kunst sind es, die die Kirchenräume als sakrale Orte auszeichnen. Aber auch für moderne Künstler*innen sind Kirchenräume ein interessanter Rahmen. Die Begegnung zwischen Alt und Neu, Tradition und Moderne, Klassisch und Experimentell schafft Prozesse, die Sehgewohnheiten und Denkmuster verändern und zu veränderter Wirklichkeitswahrnehmung anregen können.

Wenn also – angestoßen durch Sport, Musik oder Kunst – die menschliche Innen- und Außenwelt in Berührung kommen, können spirituelle Erlebnisse möglich werden.

An dieser Stelle beginnt eine wichtige Aufgabe für die davon Berührten und für deren Umfeld. Es geht darum, die spirituell gefärbten Erfahrungen so aufzugreifen, so zu deuten, dass sie sich als Beitrag zu einem guten, sinnstiftenden Leben erweisen.

Martina Jakubek
Referentin für Alter und
Generationen, Nürnberg.
Evangelisch-Lutherische Kirche in
Bayern

Aberglaube und Placebos

Auf Holz klopfen, am Freitag, den 13. keinen wichtigen Termin wahrnehmen, nicht unter einer Leiter durchgehen, Kaminkehrer und vierblättriges Kleeblatt als Glücksbringer verschenken ... wer kennt das nicht?

Manchmal hätten wir – augenzwinkernd – schon gerne, dass diese Rituale wirken. Ängste, Sorgen und Hoffnungen würden so an einem Symbol ‚kleben‘ und damit bewältigbar und erklärbar sein. Psychologen nennen diese Form des Aberglaubens Kontrollillusion.

Der Begriff Aberglaube entstand am Ende des Mittelalters. Zu dieser Zeit begann die Kirche all das abzulehnen, was von ihrer Glaubenslehre abwich und aus der heidnischen Zeit stammte wie Zauber, Amulette, böser Blick, heilige Bäume und heilige Haine.

Interessanterweise können Phänomene, die an Aberglaube erinnern, auch bei Tieren vorkommen. Burrhus Skinner hat dies 1948 durch ein Experiment mit Tauben belegt. Eingesperrt in eine Kiste, in die alle 15 Sekunden automatisch ein Leckerbissen fiel, entwickelten die Vögel merkwürdige, bizarr erscheinende Verhaltensweisen: Einige von ihnen drehten sich immer wieder im Kreis herum, andere streckten den Schnabel in regelmäßigen Abständen in eine bestimmte Ecke des Kastens und wieder andere machten schleudernde Bewegungen mit dem Kopf. Aus Sicht der Tauben führte das zuverlässig zum Erfolg: Das Futter kam erneut.

Aberglaube entsteht über eine sinnvolle Funktion unseres Gehirns. Bestimmte Situationen werden miteinander verknüpft und können später wieder abgerufen werden.

Das erklärt auch, weshalb Scheinmedikamente (Placebos) ohne wirksame Bestandteile doch oft nachweislich wirken. Unser Gehirn verknüpft psychosoziale Erfahrungen wie Zuwendung, Gerüche, Werbung und die erwartungsvolle Beschäftigung mit den Krankheitssymptomen mit dem verabreichten Placebo.

Es gibt auch die umgekehrte Funktion (Nocebo-Effekt). Hier verknüpft das Gehirn beispielsweise einen (ausgeschalteten) Mobilfunksender mit erlebtem Schmerz oder aktueller Angst. Kommt ein solches Gerät in Sichtweite, reagiert das biopsychische System und der Mensch spürt entsprechende Symptome, die dann beispielsweise der ‚Strahlung‘ zugeschrieben werden.

Die Verknüpfung von objektiver Ursache und subjektivem Erleben kann

zu unrealistischer Wirklichkeitswahrnehmung führen. Das ist ein Phänomen, das Verschwörungstheorien, Gurus und Geistheilerinnen Tür und Tor öffnet.

Vielleicht ist es an der Zeit, als Christen und Christinnen zu reagieren und anschlussfähig die Werte des christlichen Glaubens und der christlichen religiösen Praxis zu zeigen. Und dafür akzeptierende, verlässliche und authentische Beziehungen einzugehen mit dem Ziel, die Autonomie und die Urteilsfähigkeit des Suchenden zu stärken.

Martina Jakubek
Referentin für Alter und Generationen, Nürnberg. Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern



Spiritualität der Übergänge

Hab' ich jetzt die Herdplatte ausgemacht? – Passen die Schuhe wirklich zum roten Kleid? – Soll ich nochmal umkehren? Die eigene Wohnung zu verlassen ist wortwörtlich eine Schwellsituation – aus den „eigenen vier Wänden“ in freies Terrain. Von einer Privatperson werden wir zu einer öffentlichen. Manche ziehen freudig los, andere fühlen ein leichtes Zögern. Wir ändern uns, wenn wir das Eigene verlassen, und kehren verändert zurück. Deshalb gibt es kleine Rituale beim Verlassen der Wohnung – den Abschiedskuss oder das Kreuz, mit dem manche Eltern ihr Kind segnen. Allein Lebende drehen sich vielleicht noch einmal um, berühren einen ihnen lieben Gegenstand, zum Beispiel ein Bild.

Solche Übergänge werden in der Fachsprache ‚liminal‘ genannt, von lateinisch limen – die Schwelle. Solche ‚Schwellsituationen‘ haben eine spirituelle Dimension über das „Hoffentlich kriege ich den Bus noch“ hinaus – denn es geht um Gefahr und Bewahrung, um Verlassen des Gewohnten und Eintritt in eine neue Rolle. Alle Religionen sehen daher für Übergangssituationen im Lebenslauf Rituale vor, die ein schützendes Gelände aufbauen.

Diese Rituale haben feste Abläufe, sie haben Tradition, denn sie sind Formen, die Halt geben sollen und mit den Menschen aller Zeiten verbinden, die solche Schwellen eben auch überschritten haben. Im kirchlichen Zusammenhang heißen diese Rituale Kasualien. Sie werden gefeiert zum Eintritt in das Leben und die Gemeinschaft (Taufe), zur Bestärkung des Glaubens und Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter (Konfirmation/Firmung), zur Heirat und zuletzt zum Gang aus dem irdischen Leben. Hier ereignet sich etwas, was Menschen tief berührt

und wo sie Schutz und Begleitung brauchen – durch Menschen, die das Ritual mit begehen, und durch eine höhere Macht.

Neben diesen Übergängen gibt es viele individuelle und überindividuelle im Leben, in denen Menschen Hilfe beim ‚Übergang‘ brauchen und zu denen neue Rituale erdacht werden. Dies können sein Trennung und Scheidung, Umzug in eine neue Wohnung, der Auszug der erwachsen gewordenen Kinder, Übergang in die Rente, der Einzug in ein Pflegeheim. Dies sind Veränderungen, die Menschen erfreuen oder ihnen weh tun können, in der das bisher Gewohnte und die eigene Identität in Frage gestellt werden, vielleicht auch die Frage nach dem, was weiter trägt, stärkt und hält.

Zurück zu den alltäglichen Übergängen: Wer „unterwegs zu Menschen“ ist, überschreitet Schwellen. Da ist die Hemmschwelle, einen Besuch zu machen, eine entsprechende Fortbildung zu absolvieren, sich einer Gruppe anzuschließen. Und dann das Zögern vor der fremden Tür – wer und was erwartet mich da? Die fremde Wohnung ist eine fremde Welt; auch wenn wir „authentisch“ sind, sind wir Besucher*innen im Auftrag der Kirche, machen Erfahrungen in der Begegnung und ändern uns. Vielleicht überlegen Sie sich ein kleines Schwellenritual für die Besuche? Einmal durchatmen, ein kurzes Gebet sprechen, ein bestimmtes Begrüßungsritual? Und zum Abschied – ein Gebet oder einen Segen, wo dies gewünscht und stimmig ist, eine Geste, ein Grußwort? Und für sich selbst als Zeichen, dass dieser Besuch jetzt beendet ist, eine kleine Aufmerksamkeit – mögen dies einige Minuten in der Stille einer Kirche sein oder das Eis mit Karamellgeschmack.

Dr. Urte Bejick
*Theologin, Abt. Seelsorge mit
Zentrum für Seelsorge in der
Evangelischen Landeskirche in Baden*

Rituale im Alltag

Unser Alltag ist von vielen Ritualen geprägt, die wir häufig ausführen, ohne besonders darüber nachzudenken. Solche Rituale schenken uns Sicherheit und befreien uns von dem Zwang, unser Leben ständig neu zu erfinden. Sie leben von der regelmäßigen Wiederholung und der Selbstverständlichkeit. Sie gehören fest zu unserem Tageslauf und geben ihm eine hilfreiche Struktur.

Beispiele für solche Alltagsrituale sind:

- Die morgendliche Tasse Kaffee oder Tee, mit den immer gleichen Handgriffen zubereitet und täglich am gleichen Ort getrunken
- Ein geistlicher Impuls am Morgen, z.B. die Lektüre der „Herrnhuter Losungen“
- Das Zeitunglesen zu einer festen Tageszeit
- Das „Nickerchen“ am Mittag nach dem Essen
- Der Spaziergang oder die Arbeit im Garten am Nachmittag
- Der Blick ins Fernsehen oder die Lektüre eines Buches am Abend

Bei Kindern ist es oft die Gutenachtgeschichte, das Lied oder das Gebet und der Kuss von den Eltern zum Übergang in die Nacht.

Auch andere Rituale helfen Menschen, Übergänge zu gestalten bzw. wichtige Ereignisse zu erinnern und zu vergegenwärtigen.

Dabei spielt das Anzünden einer Kerze oft eine wichtige Rolle, um sichtbar zu machen, dass das, was damals war, noch immer gilt, z.B.:

- Am Geburtstag: Ich bin ein besonderer, einzigartiger Mensch.
- Zur Taufe bzw. am Tauftag: Ich bin getauft, ich gehöre zu Gott und zur Kirche.
- Zur Hochzeit oder zu Ehejubiläen: Ich liebe den geliebten Menschen noch immer und werde von ihm geliebt.
- Am Todestag: Manchmal wird das Fenster geöffnet, „um die Seele gehen zu lassen“, und eine Kerze angezündet: Ich vergesse meine*n Verstorbene*n nicht und halte ihn/sie in meiner Erinnerung lebendig.

Auch unterwegs und auf Reisen nutzen Menschen gerne angebotene Rituale, z.B. ein kurzes Innehalten beim Wandern an einem ‚Wegekreuz‘ oder der Eintrag ins Gipfelbuch nach dem erfolgreichen Erklimmen eines Berggipfels.

Menschen besuchen gerne Kirchen, wenn sie im Urlaub sind; sie halten inne und zünden eine Kerze an, z.B. für Menschen, an die sie denken oder für die sie beten.

Unter religiösen Ritualen verstehen wir alle Formen, Sprachen und Gesten, die uns die Tradition lehrt oder die wir uns selbst gegeben haben. Sie erinnern uns daran, dass wir nicht allein sind mit unserem Glauben. Die Gesten und Formen unseres Glaubens sind erfüllt vom Glauben unserer lebenden und toten Geschwister.

Ein festes Ritual ist für viele Christ*innen der Gottesdienst mit seinen Liedern, Gebeten und liturgischen Formen. Welch ein starkes gemeinschaftliches Erleben ist es, mit anderen Menschen zusammen das Vaterunser zu beten, eine Taufe zu feiern, am Ende des Gottesdienstes den Segen zu empfangen!

Christiane Brendel
*Pastorin und Referentin für
aufsuchende Gemeindearbeit
in der Evangelisch-lutherischen
Landeskirche Hannovers*



Fragen fürs Gespräch:

1. An welche Rituale aus Ihrer Kindheit erinnern Sie sich?
2. Welche Rituale pflegen Sie, bewusst oder unbewusst?
3. Welches Ritual würden Sie gerne einmal ausprobieren?
4. Gibt es Rituale in Ihrer Besuchsdienstgruppe?

Wegweiser durch den Gottesdienst

„Ich gehe sonntags in den Gottesdienst“. In diesem Satz steckt das Wort ‚gehen‘. Wer geht, legt einen Weg zurück. Ein Gottesdienst beginnt mit dem Weg in die Kirche. Mehr noch: Dort angekommen, erlebt man den Sonntagsgottesdienst als eine Abfolge liturgischer Schritte: Eröffnung und Anrufung – Verkündigung und Bekenntnis – Abendmahl – Sendung und Segen. Diese Schritte bilden zusammen den ‚Weg‘ des Gottesdienstes. Diese Wegmetapher bringt eine elementare Erkenntnis zum Ausdruck: Die Gottesdienst feiernde Gemeinde kommt zusammen, durchläuft gleichsam verschiedene Stationen und geht am Ende dieses Weges wieder auseinander und weiter.

Im Folgenden werden die einzelnen Wegstationen kurz beschrieben:

1. Eröffnung und Anrufung

Glockengeläut

Die Glocken laden zur Begegnung mit Christus ein und rufen zum Gottesdienst. Sie rufen zum Beten und Hören und laden ein, den Alltag hinter sich zu lassen.

Orgelmusik

Die Orgelmusik trägt zur Bereicherung des Gottesdienstes bei. Sie verschönert nicht nur den Gottesdienst und stimmt die Gottesdienstbesucher andächtig und feierlich ein. Sie leitet auch den Gesang der Gemeinde an. Sie kann die Haltung der Gottesdienstteilnehmenden tragen und stützen. Sie kann zu Meditation, Anbetung und Hingabe führen.

Begrüßung

Die Begrüßung stellt zum ersten Mal die Gemeinde als Versammlung von Menschen in den Mittelpunkt, deren Teilnahme wahrgenommen und gewürdigt wird. Die Begrüßung kann aber auch dazu dienen, die Teilnehmenden auf das Thema des Gottesdienstes einzustimmen.

Gemeindegesang

Im Singen wird die Gemeinde zum Resonanzraum des Wortes Gottes. Die Erfahrung des gemeinsamen Klages stiftet Gemeinschaft.

Votum

Das Votum ("Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes") ist die Annahme der Gekommenen durch Gott. Es erinnert daran, dass alle, die am Gottesdienst teilnehmen, (in der Regel) getauft sind.

Psalm

Mit dem Psalm stimmt die Gemeinde in das Gebet Israels ein: in Klage und Lob, Bitte und Dank.

Kyrie (Bitttruf) und Gloria (Lobpreis)

Im Kyrie strecken wir uns nach der Barmherzigkeit Gottes aus, der als Herr (Kyrios – die griechische Übersetzung des hebräischen Gottesnamens JHWH) angerufen wird, und bringen zum Ausdruck, dass wir mit leeren Händen vor Gott treten. Mit dem Gloria stimmt die Gemeinde ein in den Jubel der himmlischen Chöre vor Bethlehem (vgl. Lk 2, 14). Kyrie und Gloria zusammen bringen menschliche Not und Angst, aber auch christliche Hoffnung und Freude im gesungenen Gebet vor Gott.

Salutatio (Wechselgruß)

Die Salutatio ist ein wechselseitiger Gruß und bedeutet wörtlich ‚Heilswunsch‘. Der/die Liturg*in segnet die Gemeinde mit den biblischen Worten „Der Herr sei mit euch“. Mit den Worten „und mit deinem Geist“ segnet und stärkt die Gemeinde den/die Liturg*in. Gruß und Erwidern schaffen ein zwischenmenschliches Resonanzgeschehen, das auf Gottes Gegenwart vertraut.

Eingangsgebet (Tagesgebet)

Dieses Gebet schlägt eine Brücke von außen nach innen, von der Woche zum Sonntag. Es ist das Gebet derer, die ihr Werk – das Gelungene und das Misslungene, auch das Unvollendete – aus der Hand legen und Gott bitten, jetzt sein Werk an ihnen zu tun.

2. Verkündigung und Bekenntnis

Schriftlesung

In den meisten Gemeinden erfolgt eine Schriftlesung nach der Eingangsliturgie, eine zweite als Verlesung des Predigttextes. Einige Gemeinden folgen der Tradition von zwei oder drei Schriftlesungen in der Reihenfolge Altes Testament, Epistel und Evangelium. Die Schriftlesung sollte auch ohne Auslegung für sich stehen und verständlich sein.

Glaubensbekenntnis

Das Apostolische Glaubensbekenntnis ist kein Gebet, sondern hier bergen wir uns in die Worte, die die Kirche für ihren Glauben gefunden hat. Die alten Worte des Glaubensbekenntnisses verbinden uns mit denen, die vor uns gelebt und geglaubt haben, mit denen, die nach uns leben und glauben werden, und mit der weltweiten Christenheit.

Predigt

Die Predigt ist die Auslegung eines biblischen Textes. In der Predigt hört die Gemeinde. Sie hört, was kein Mensch sich selbst sagen kann: das Evangelium vom Reich Gottes.

3. Abendmahl

Das Abendmahl ist eine weitere Form der Verkündigung und der Begegnung mit dem lebendigen Christus. Es kann als ‚Einverleibung des Wortes‘ verstanden werden. So setzt die Feier des Abendmahls in ihrer liturgischen Gestalt und in der Auswahl der Worte und Lieder die bisherige Verkündigung im Gottesdienst fort. Sie ist eine rituelle Handlung, die von Christus eingesetzt (Einsetzungsworte), mit einer göttlichen Heilszusage verbunden ("für euch") und an ein leiblich sichtbares Zeichen gebunden ist (Brot und Kelch). Vor dem Hintergrund der biblischen Texte und ihrer theologischen Deutung hat das Abendmahl verschiedene Deutungshorizonte: das Abendmahl als Forum der Vergebung; die Deutung der Gemeinschaft mit Christus; die Gemeinschaft untereinander; die Wegzehrung des Glaubens; die Vorfreude auf das himmlische Festmahl bei Gott.

4. Sendung und Segen

Fürbitten

Die Fürbitten bringen die menschliche Not und unsere Verantwortung für die Welt zum Ausdruck. Ängste, Sorgen, Anliegen und Nöte, Solidarität und Verantwortung haben hier ihren Platz. Hier kann die Gemeinde alles, was Schutz, Hilfe und Erlösung braucht, vor Gott bringen. Es geht nicht darum, Gott an die Nöte dieser Welt zu erinnern. Er kennt sie. Wir brauchen diese erinnernde Vergewisserung in der Gemeinde und die Notleidenden die Gewissheit, dass andere im Gebet für sie eintreten und ihr Schicksal mittragen.

Vater unser im Himmel!

Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,

wie im Himmel, so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,

wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,

sondern erlöse uns von dem Bösen.

**Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit. Amen.**

Matthäusevangelium 6,9-13

Vaterunser

Das Vaterunser ist das wichtigste Gebet des Christentums, weil Jesus selbst es seine Jünger und Jüngerinnen gelehrt hat (Mt 6, 9-13; Lk 11, 2-4). Christ*innen beten in jedem Gottesdienst das Vaterunser. Dabei läutet die Vaterunserglocke und verbindet die Betenden in der Kirche mit der ganzen Gemeinde.

Sendung

Das „gehet hin“ deutet an, dass der Weg des Gottesdienstes bald zu Ende ist und man zurück ‚in die Welt geht‘.

Segen

Jeder Gottesdienst endet mit der Bitte um und dem Zuspruch von Gottes Segen. Segen ist alles Gute, das Gott einem Menschen schenkt: Lebendigkeit und Freude, Heilung und Trost, Schutz, Geborgenheit und Kraft.

Dr. Dr. Raimar Kremer

*Studienleiter im Zentrum Seelsorge
und Beratung*

*Darmstadt, Evangelische Kirche in
Hessen und Nassau*

QUELLEN:

- Liturgischer Wegweiser durch den Gottesdienst in der EKN, Zentrum Verkündigung, Frankfurt 2018.
- Der Gottesdienst. Eine Orientierungshilfe zu Verständnis und Praxis des Gottesdienstes in der evangelischen Kirche. Im Auftrag des Rates der EKD, 2009.

Beten als Lebensgespräch mit Gott

Was tut ein Mensch, der betet? Zunächst vertraut dieser Mensch darauf, dass der Grund der Welt nicht eisige Stummheit ist, sondern Wort, Anrede, Zuspruch. „Im Anfang war das Wort“ heißt es im Johannes-evangelium. Gott spricht und ist ansprechbar. Im Beten spricht sich der Mensch vor Gott aus. Wer betet, hält Zwiesprache mit Gott, teilt mit Gott Gedanken und Wünsche, Freude und Nöte. Im Danken und (Für-)Bitten, im Loben und Klagen, im Schweigen und Singen bringen Betende das eigene Leben und die Welt vor Gott. Viele Glaubende pflegen das Gebet als heilsame und belebende spirituelle Übung.

Das Gebet ist kein Mittel, um etwas von Gott zu erreichen, und es rechtfertigt sich nicht von der Erhörung einer Bitte her. Wer betet, ist immer schon erhört, ob eine Bitte erfüllt wird oder nicht. Als Christin lasse ich meine Gedanken und Worte zu dem hinströmen, den Jesus vertrauensvoll mit „Abba“ angesprochen hat. Dabei kann Verhärtetes aufbrechen, manchmal schmilzt das ‚Packeis‘ von der Seele. Beten kann man für sich allein, mit dem Lebenspartner, mit Kindern oder Enkeln, mit Menschen, die wir besuchen, oder im Gottesdienst. Laut oder leise, mit geprägten Worten oder frei ‚herausgesprudelt‘. Gebete können dem Tag eine geistlich-

che Struktur geben, wenn wir z.B. am Morgen und Abend innehalten und uns vergewissern, dass Gott liebevoll um uns ist. Dafür gibt es viele Anregungen aus der christlichen Tradition, z.B. Martin Luthers Morgensegen (EG 815).

Am Abend lohnt sich ein betender Rückblick auf den Tag, z.B. angelehnt an das Gebet der „liebenden Aufmerksamkeit“ von Ignatius von Loyola:

***Ich finde mich vor Gott ein,
bin ganz da,
spüre meinen Atem,
wie er ein- und ausströmt,
werde still.***

***Dann lasse ich meinen Tag
an mir vorüberziehen,
schaue die Ereignisse
und Begegnungen an
wie einen inneren Film,
spüre dem nach,
was mich bewegt hat:
Was klingt gut nach?***

***Wo empfinde ich Liebe, Freude,
Frieden, Freiheit?***

***Was schmerzt oder belastet mich?
Ich vertraue mich mit allem,
was ich wahrnehme, Gott an.
Ich bitte Gott um seinen Segen für
die Nacht und den neuen Tag.***

Das Gebet bewegt Menschen auch zum Handeln: für Frieden, für Gerechtigkeit, für Menschen in Not. Dietrich

Bonhoeffer schreibt in seinem Glaubensbekenntnis dazu: „Ich glaube, dass Gott kein zeitloses Fatum* ist, sondern dass er auf aufrichtige Gebete und verantwortliche Taten wartet und antwortet.“

*Schicksal

Christiane Brendel
Pastorin und Referentin für
aufsuchende Gemeindearbeit
in der Evangelisch-lutherischen
Landeskirche Hannovers



**Fragen zum
Weiterdenken:**

1. Welche Rolle spielt das Gebet in Ihrem Leben?
2. Wenn Sie beten: Tun Sie es gerne allein oder lieber in Gemeinschaft?
3. Können Sie sich vorstellen, bei einem Besuch mit bzw. für einen Menschen ein Gebet zu sprechen, z.B. das Vaterunser?

Segnung und Salbung

Segnen und Gesegnetwerden sind aus unserem alltäglichen Bewusstsein weitgehend verschwunden. Aus unserer Sprache aber nicht unbedingt. In der Umgangssprache ist ein Restbestand einer früher einmal selbstverständlichen Segenskultur erhalten geblieben. So begegnet man sich im süddeutschen Sprachraum mit einem freundlichen „Grüß Gott“ oder verabschiedet sich mit „Ade“ („Adieu“: hin zu Gott). Es sind kleine Segensworte, die den Menschen Gott anvertrauen.

Der Segen ist ein Ritual, das die unverbrüchliche Zuwendung Gottes darstellt. Menschen, die einen persönlichen Segen empfangen, z.B. bei der Trauung, der Konfirmation, in der Seelsorge oder in einem Gottesdienst, sind oft zutiefst angerührt von diesem Zuspruch und der damit verbundenen Geste des Kreuzzeichens oder der Handauflegung.

Segen geht durch unsere Hände und durch unsere Worte, „kommt aber her von Gott“. So steht es in der zweiten Strophe des Liedes von Matthias Claudius „Wir pflügen und wir streuen den Samen auf das Land“ (EG 508, 2). Und weiter heißt es dort: „Gott wickelt seinen Segen gar zart und künstlich ein“. Es ist Gott, der segnet. Und er „wickelt“ seinen Segen in unser Sprechen und in unsere Hände ein: zart, liebevoll und sorgsam gestaltet.

Die äußere Gestalt des Segnens speist sich aus der inneren Haltung der Segnenden. Wer segnet, fühlt sich in Kontakt mit Gott und nimmt zugleich Kontakt mit dem Menschen auf, den sie/er segnet. Das geschieht insbesondere durch den Blickkontakt und die körperliche Zuwendung. Der Segen Gottes geht durch uns hindurch.

Auch bei Besuchen ist es möglich, Menschen einen Segen zuzusprechen, sofern dieser vom Gegenüber gewünscht ist.



Für alle frei formulierten Segensworte gilt: Sie sollten ein Zuspruch sein, kurz und einprägsam, sodass sie auswendig gesprochen werden können. Zum Beispiel:

**„Gott stärke dich. Gott schütze dich.
Gott segne dich auf deinem Weg.“**

„Seien Sie gut behütet.“

Was für den Segen gilt, gilt grundsätzlich auch für die Salbung. Von ihren biblischen Bezügen her ist sie enger

auf das Thema der Krankheit bezogen (Mk 6,12 f.; Jak 5,14), wird aber in der gegenwärtigen Praxis auch als eine Stärkung der Lebensgewissheit verstanden. Mit dem Daumen wird mit Öl ein Kreuz auf die Stirn oder in die Handinnenflächen gezeichnet. Verbunden mit einem Segenswort verstärkt die körperliche Berührung für viele die heilsame Wirkung des Rituals.

Sie kann aber auch als übergreifend empfunden werden. Deshalb darf eine körperliche Berührung nur mit dem ausdrücklichen Einverständnis des betroffenen Menschen stattfinden.

Praktische Umsetzung: Segnung wie Salbung können als kleiner ritueller Akt vorgenommen werden: Das Segenswort wird gesprochen, die Handauflegung und/oder die Salbung wird in freundlicher Zuwendung vollzogen. Das genügt.

Christiane Brendel
Pastorin und Referentin für
aufsuchende Gemeindearbeit
in der Evangelisch-lutherischen
Landeskirche Hannovers



Fragen zum Weiterdenken:

1. Wann bin ich schon einmal persönlich gesegnet oder gesalbt worden? Zu welchem Anlass? Was habe ich dabei empfunden?
2. Wenn ich mir einen persönlichen Segen wünschte, an wen würde ich mich wenden?
3. Überlegen Sie für Ihre eigenen Besuche: In welchen Situationen, unter welchen Voraussetzungen und in welcher Art können Sie sich vorstellen, jemandem einen Segen zuzusprechen?

Geistliche Begleitung

Geistliche Begleitung ist ein Angebot innerhalb der Seelsorge. Als Geistliche Begleiterin bin ich mit Menschen in ihrem ‚Lebensgespräch mit Gott‘ über eine längere Weggemeinschaft im monatlichen Begleitgespräch unterwegs. Dafür werden Geistliche Begleiter*innen in Fortbildungskursen über zwei Jahre vorbereitet. In fast allen Landeskirchen und Diözesen gibt es mittlerweile öffentliche Listen mit den ausgebildeten Geistlichen Begleiter*innen.

In den Gesprächen kommen Lebens-themen zur Sprache, Höhen und Tiefen, berufliche Weichenstellungen und Zukunftsfragen. In diesen Gesprächen erlebe ich manchmal überraschend, manchmal heilend, manchmal irritierend Wandel. Lebens-förderndes wird gemeinsam in Gottes Namen gesucht. Die entscheidende Einladung heißt: Spüre dich wieder, bekomme Kontakt zu dir selbst, spüre auch wieder, was dich trägt oder tragen könnte, bekomme vielleicht auch wieder ein Gefühl für die andere oder den anderen. Der klassische geistliche Dreiklang „mich selbst, Gott und andere spüren“ ist die christliche Grundmelodie, zu der die Geistliche Begleitung einlädt. In den Begegnungen höre ich zum Beispiel Hauptamtliche, die sagen: „Gott ist für viele so bedeutungslos geworden, dass ich aufpassen muss, dass Gott nicht auch noch für mich irrelevant wird“. Oder: „Ich fühlte mich noch nie so fremd in dieser Kirche wie in diesen Wochen. Es geht nur noch um Einsparungen, Zahlen – es ist so inhaltslos.“ Oder eine Ehrenamtliche entdeckt die „Zachäuskirche“, eine Gemeindeform, die sie berührte, begeisterte, bewegte: „In einer ‚Zachäuskirche‘ engagiere ich mich gerne, da geht es um Ansehen, Angesehensein von Gott, so wie

Jesus Zachäus gesehen hat. Und das verändert, das hat konkrete ethische Folgen. Aber zuerst ist das Ansehen, das Gesehenwerden, und dann folgt daraus so viel Gutes. Diese Ekklesiologie (Kirchenbild) nehme ich mit!“

Im Erfahrungsfeld der Geistlichen Begleitung wird der ‚Treibstoff für den Wandel‘ gesucht. Es geht um eine persönliche Selbstvergewisserung: Wer ist und bleibt der Urgrund der Kirche, in wessen Auftrag bin ich unterwegs, was berührt mich, was treibt mich im guten Sinne an, wo entdecke ich Gottes Geistkraft, die ins Leben führen will? Wir leben in unsicheren Zeiten. In der Geistlichen Begleitung bringe ich Schätze aus der biblischen und geistlichen Tradition ein. Das stärkt für das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen und ermutigt gerade in diesen Zeiten, Gottes Einladung ins Leben zu trauen!

Susanne Schneider-Riede
*Pfarrerin, Geistliche Begleiterin,
Exerzitienbegleiterin und Leiterin der
Fachstelle Geistliches Leben in der
Evangelischen Landeskirche in Baden*



https://www.ekd.de/ekd_de/ds_doc/Gesichter%20dehttps://www.zentrum-verkuendung.de/gottesdienstkultur/geistliches-leben/geistliche-begleitung/

Naturspiritualität: Gott im Gänseblümchen?

Immer öfter gehe ich mit Gruppen aus dem Seminarraum raus in die Natur, aufmerksam für das Leben um uns. Eine blühende Wiese, eine knospende Magnolie und ein lauer Sommertag machen das Sichöffnen leicht und sind für den Einstieg gut. Aber gereifte Naturspiritualität führt nicht ins Idyll, sondern in die Welt, durchwachsen wie sie ist: Borkenkäfer und Coronavirus gehören genauso zu ihr wie die bezaubernde Libelle und das Ehrfurcht heischende Alpenpanorama.

Wann haben Sie das letzte Mal achtsam auf dem Waldboden gesessen? Nicht grübelnd und auch nicht träumend, sondern wach im Hier und Jetzt. So, dass Sie offen und absichtslos präsent sind und sich ansprechen lassen von dem, was Ihnen begegnet. Schaffen Sie es, fünf Minuten ein Grasbüschel aufmerksam wahrzunehmen? Mir schwirren schnell Gedanken durch den Kopf.

Was mir hilft? Zuerst einige Minuten den mich tragenden Boden zu spüren. Dann den Atem durch mich fließen zu lassen und so im Austausch mit der Umgebung zu sein. Und schließlich die Sinne nacheinander zu öffnen. Dann bin ich da, ansprechbar durch das Grasbüschel. Wie kommt es mir entgegen? Frühlingshaft zart, kraftstrotzend oder müde? Welche Resonanzen erzeugt es in mir?

Gott im Wald

„Ich finde Gott besser in der Natur als in der Bibel oder der Kirche“, sagen manche. Stimmt, auch mich spricht Natur an: Ich erlebe mich weit und offen, frisch und frei, lebendig und tatkräftig. Das schreiben wir auch dem Gott der Bibel zu, der stärkt und tröstet. Albert Schweitzer, dessen 150. Geburts- und 60. Todestag wir dieses Jahr begehen, hatte einen klaren Blick für die Natur.



„Schau der Spinne zu! Wie grauenvoll ist das Handwerk, das sie die Natur gelehrt!“ Zumindest lehrt sie das auch. Darum ist die Natur nicht Gott, sie gibt auch höchst unvollständig Auskunft über ihn. Dass Gott uns Menschen in Liebe zugewandt ist, dass er versöhnt und erlöst, davon erzählt die Schöpfung höchst zweideutig.

Um Gott in seiner Liebe zu erkennen, braucht es darum weiterhin Gottesdienst und Bibel, es braucht das betende Gespräch mit Gott und unser verantwortliches Tun, mit dem wir Gottes schöpferisches Tun fortführen. Mich in der Natur wahrzunehmen, hilft zu erfahren »Ich bin Leben inmitten von Leben, das leben will.« Es ist der gleiche Schöpfer-Odem in Baum und Blume – und in mir. Ich bin Teil eines von Gott gewollten Gewebes des Lebendigen.

Rausgehen!

Natur tut gut: Frische Luft und Bewegung, Stille und Weite – medizinische und psychologische Wirkungen von Natur sind breit erforscht. Dennoch haben wir immer weniger Naturkontakt. Wir lesen ‚Landlust‘ statt zu gärtnern, schauen den Reisebericht statt spazieren zu gehen. Rausgehen! Das gilt besonders für die Seelsorge, weil Natur uns mit dem Leben um uns verbindet – noch besser, wenn dann ein offenes Ohr und ein weises Wort dazukommen.

Dr. Detlef Lienau
*Pfarrer, Evangelische Erwachsenen-
bildung Freiburg, Evangelischen
Landeskirche in Baden*



Spiritualität in Beziehung?

In der biblischen Erzählung 2. Mose 3,1 bis 4,17 wird die erste Begegnung des Mose mit dem Gott JHWH beschrieben: Gott erscheint Mose auf dem Berg Horeb in einem brennenden Dornbusch. Er ruft ihn beim Namen und beauftragt ihn, die Israeliten aus der Sklaverei in Ägypten zu befreien. Gott zeigt in dieser Begegnung auch etwas von sich selbst: Er bezeichnet sich (je nach Übersetzung) als „Ich bin, der Ich sein werde“ oder „Ich bin der Seiende“ oder „Ich bin für dich da“.

Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber (1878–1965) entfaltete den Gedanken, dass der Mensch nur am ‚Du‘ zum ‚Ich‘ werde. Der Mensch könne erst im Kontakt zu einem anderen erfahren, wer er wirklich ist. Mose ist ein anderer Mensch geworden, nachdem Gott ihm begegnete: Er hat eine neue Lebensaufgabe, neues Selbstvertrauen, die Hoffnung auf Befreiung ... Aber auch ein großes Staunen ist in dieser Beziehung am brennenden Busch, der nicht verbrennt. Ehrfurcht. Der Abstand zwischen Gott und Mensch ist spürbar. Von den Überlegungen Martin Bubers gehen

bis heute wichtige Impulse aus: Sie stellen die Beziehung und die Bezo-genheit des Menschen in den Focus. Der Religionswissenschaftler Georg Schmid formulierte: „Das göttliche Du hilft dem menschlichen Ich, immer pointierter Ich zu sein“.

Spirituelles Erleben wird oft als Kon-takt oder Verbundenheit beschrie-ben. Es kann dabei um den Kontakt, die Verbundenheit mit einem ‚höhe-ren geistigen Wesen, mit Gott, dem Transzendenten, dem tragenden Grund‘ gehen, aber auch um ein un-mittelbares tiefes Berührtsein vom Leben, von der Realität, ‚von dem, was ist‘. Dasselbe gilt für das Gefühl der Verbundenheit mit der Natur, der Erde, dem Kosmos, dem Universum und allen Lebewesen. Das spirituelle Erleben wirkt sich immer auch auf die soziale Mitwelt aus, auf Freund*in-nen, Partner*innen und Kinder. Eben-so können Menschen auch in der Me-ditation oder in der Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit die Fixie-rungen auf das eigene Ich und ihr Selbstbild lösen und transzendente Erfahrungen machen. Überall hier tun sich spirituelle Erfahrungsräume auf,

*Ob du an Gott glaubst oder nicht,
ändert nichts an Gottes Existenz.
Aber an deiner.*

Fundstück auf dem Kirchentag
Hannover 2025

in denen sich der Mensch an der Kon-taktgrenze zum Transzendenten vor-findet.

Der Begriff Transzendenz steht in der Philosophie und Theologie für das grundsätzlich Nicht-Erfahrbare, das sich der sinnlichen und geistigen Er-kenntnis entzieht. Es ist nicht in den Kategorien von Zeit, Raum oder Stoff-lichkeit beschreibbar. Skeptiker*innen und Religionskritiker*innen erheben den Einwand, das Transzendente sei lediglich das Produkt menschlicher Wunschträume und Hoffnungen. Die oben benannten spirituellen Erfah-rungsräume seien lediglich große Pro-jektionsflächen. Fakt ist jedoch, dass Spiritualität und transzendente Erfah-rungen von Menschen erlebt und ge-macht werden und unbestreitbar psy-chische Realitäten sind.

Dr. Elke Seifert

*Pfarrerin und Heilpraktikerin
für Psychotherapie, Bad Orb,
Evangelische Kirche von
Kurhessen-Waldeck*

Wenn der persönliche Glaube eng wird

Nach einem meiner ersten Gottesdienste als junger Gemeindepfarrer bekam ich die Rückmeldung: „Sie haben nicht über Jesus gepredigt“. Wie sollte ich auch, dachte ich damals, da ich über einen Text aus dem Alten Testament gesprochen hatte. Auf der anderen Seite begegnete ich bei vielen Seelsorgebesuchen Formulierungen wie: „Unser lieber Herr Jesus“ und „Jesus, unser Bruder“. Diese Frömmigkeit ist geprägt von einer innigen, ja familiären Beziehung zu Jesus Christus.

Meine Erklärung, die Gemeinde sei vom Siegerländer Pietismus beeinflusst, erschien mir zu oberflächlich. Deshalb habe ich mich auf die Spuren dieser Frömmigkeit begeben und genauer hingehört und hingeschaut.

Im Zentrum dieser Christusfrömmigkeit stand und steht das Kreuz Christi und die Rechtfertigung der Sünder um Christi willen. Dass Gott die Menschen erlöst „von Sünde, Teufel, Tod und allem Unglück“ (Luther im Großen Katechismus), verdanken wir der selbstlosen Tat Christi am Kreuz. Christus ist für uns gestorben. Der Glaube an Christus, der für unsere Sünden gestorben ist und uns

erlöst, ist Dreh- und Angelpunkt dieser Frömmigkeit. Für manche Menschen ist dieser Glaube an Jesus Christus wichtiger als der Glaube an Gott, auch wenn sich Gott im Leben, Sterben und Auf-erstehen Christi selbst offenbart. Damit Sünde und Schuld, Teufel, Tod und Unheil überwunden werden können, muss im Leben und Sterben Jesu Christi Gott selbst in die „Waagschale“ (Luther) geworfen werden und nicht ein bloßer Mensch: „Gott war in Christus und versöhnte die Welt mit sich selbst ...“ (2. Kor 5, 19).

Ich kann mir diese intimen und familiären Formulierungen über Jesus Christus nur mit seiner Hingabe am Kreuz erklären. Er starb aus Liebe zu uns Menschen, solidarisch, als einer von uns für uns. Diese Tat, die Tausende von Jahren zurückliegt, ist im Glauben dieser und vieler anderer Menschen an anderen Orten immer noch gegenwärtig und von großer Bedeutung. Dieser Glaube geht davon aus, dass unser Leben bedroht ist, dass wir Menschen Sünder sind und Versöhnung und Gnade brauchen. Im Abendmahl hat diese Christusfrömmigkeit in dieser Gemeinde ihren lebendigen Ausdruck gefunden. Ich habe nie wieder Menschen getroffen, die so bewusst zum Abendmahl gegangen sind und es so würdig gefeiert haben – ein paar Mal im Jahr.

Nach einigen Jahren in meiner Gemeinde als Pfarrer habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich auch im Glaubensverständnis der Gemeinde etwas verändert hatte. Die Positionen standen sich nicht mehr so unmittelbar gegenüber. Das Verständnis beider füreinander ist gewachsen. Vielleicht reichen wenige Jahre des Wirkens aus, um ein neues theologisches Denken in einer Gemeinde zu etablieren, vielleicht aber auch, um Frömmigkeiten, die viele Jahrhunderte getragen und getröstet haben, nachhaltig zu verändern.

Unsere Wege trennten sich vor langem, aber bis zuletzt blieb der leise Vorwurf an mir haften, ich würde falsch beten: eben (direkt) zu Gott und nicht zu Gott durch Jesus Christus. Ich bin und bleibe mehr Theo-loge als Christo-loge, auch wenn mich diese Menschen mit ihrer Frömmigkeit nachhaltig geprägt und beeindruckt haben.

Dr. Dr. Raimar Kremer
*Studienleiter im Zentrum Seelsorge und Beratung
Darmstadt, Evangelische Kirche in Hessen und Nassau*



Vom Segen zur Last – wenn Glaube erdrückt

Vor einiger Zeit bat mich Helga um ein Gespräch. In meinem Büro berichtete sie:

„Ich bin nicht religiös aufgewachsen. Zur Konfirmation ging ich, weil es eben dazugehörte, doch einen Zugang zum Glauben fand ich nicht. Nach der Schule begann ich eine Ausbildung. Am Ende des ersten Lehrjahres nahm mein Vater eine neue Arbeitsstelle etwa 200 km entfernt an. Für meine Mutter und meine jüngeren Geschwister war klar, dass sie mitziehen würden. Ich stand vor der Entscheidung: die Lehre abbrechen und versuchen, in der neuen Stadt eine Stelle zu finden, oder allein zurückbleiben. Da ich meine Lehrstelle sehr mochte, entschied ich mich zu bleiben und zog in eine kleine Wohnung.“

Die erste Zeit sei schwierig gewesen. Eine Mitschülerin aus der Berufsschule lud sie schließlich in einen Jugendclub ein, um neue Leute kennenzulernen. Helga zögerte zunächst, da sie wusste, dass die Freundin gläubig war und sich stark in der Gemeinde engagierte. Doch mit der Zeit gefiel es ihr dort immer besser. Sie fand Anschluss und nahm nicht mehr nur an Jugendtreffen teil, sondern auch an Gottesdiensten und weiteren Gemeinde-

veranstaltungen. Bald drehte sich ihr Leben nur noch um die Ausbildung und die Gemeinde. Alte Freunde verstanden ihren Wandel nicht. Für Helga hingegen fühlte es sich gut und richtig an. Sie hatte das Gefühl, angekommen zu sein.

Einige Zeit später lebte sie mit zwei Frauen aus der Gemeinde in einer Wohngemeinschaft und nahm an Zeltmissionen im In- und Ausland teil. Zwischenzeitlich spielte sie mit dem Gedanken, nach ihrer Ausbildung eine Bibelschule zu besuchen, um sich als Missionarin ausbilden zu lassen. Nach Gesprächen mit dem Pastor kam sie jedoch zu dem Schluss, dass dies nicht ihr Weg sei. Stattdessen wollte sie in ihrem Arbeitsbetrieb bleiben und zusätzlich im Gemeindebüro mitarbeiten.

Im Laufe der Zeit wuchs in Helga ein Gefühl der Enge, das sie zunächst nicht klar benennen konnte. Die Strukturen und eindeutigen Aussagen, die ihr anfangs Halt gegeben hatten, erschienen ihr zunehmend starr und unnachgiebig. Sie stellte Fragen – in Hauskreisen, Glaubenskursen –, doch erhielt sie kaum Antworten. Stattdessen reagierte man irritiert oder auswei-

chend. Die wachsende Distanz zur Gemeinschaft verstärkte sich, auch weil sie keinen Ehepartner hatte und auch nicht den Wunsch nach einer Beziehung verspürte, während alle anderen Freund*innen inzwischen verheiratet waren und zum Teil schon Kinder hatten. Sie zog sich zunehmend zurück. Ihre Zweifel versuchte sie mit Gebet und neuen Glaubenskursen zu überwinden – vergeblich. Sie fragte sich, ob sie einer Prüfung unterliege oder ob dunkle Mächte in ihr wirkten.

Die inneren Spannungen beeinträchtigten zunehmend Helgas Arbeit und Gesundheit. Eines Tages brach sie im Betrieb zusammen, weil sie einen Auftrag nicht abschließen konnte. In einem Gespräch mit einer Kollegin sprach sie erstmals offen über ihre ständige Angst, zu versagen – gegenüber Gemeinde, Kolleg*innen und Gott. Die Kollegin hörte aufmerksam zu und erinnerte sich an eine Beratungsstelle für sogenannte Sektenfragen. Gemeinsam suchten sie im Internet – so kam Helga zu mir.

In der Weltanschauungsarbeit begegnen wir immer wieder Menschen, die von ihrem Glauben nicht gestärkt und getragen, sondern zunehmend einge-

engt oder gar erdrückt werden. Jede biografische Erzählung ist als individueller Fall zu verstehen. Sie muss ernst genommen und zugleich im Kontext des Systems, dem die Person entstammt, interpretiert werden.

Folgende Aspekte können Hinweise auf eine problematische oder potenziell schädigende Glaubensstruktur geben:

- **Autoritäre Leitung:** Geistliche Führungspersonen, die sich als exklusives Sprachrohr Gottes verstehen und zum Teil ihre eigene Stimme mit der göttlichen verwechseln oder gleichsetzen. Daraus kann sich ein Machtgefälle entwickeln, das Gläubige in Abhängigkeit bringt.
- **Gehorsamsforderungen:** Bibelverse werden selektiv eingesetzt, um uneingeschränkten Gehorsam gegenüber geistlicher Autorität zu rechtfertigen.
- **Wohlstandsevangelium:** Materiel-ler Erfolg gilt als Zeichen göttlichen Segens. Um diesen zu erhalten, müsse man großzügig spenden. Umgekehrt werden Armut oder Scheitern als Ausdruck mangelnden Glaubens oder göttlicher Strafe gewertet.
- **Exklusivitätsanspruch:** Nur die eigene Glaubensgemeinschaft verfüge über die wahre Lehre und den einzig gültigen Zugang zur Erlösung. Dies geht oft mit Misstrauen gegenüber der „Welt“ und anderen Glaubensrichtungen einher. In extremen Fällen werden auch weiterführende Bildung und insbesondere die Förderung von Mädchen abgelehnt.
- **Dualistisches Weltbild:** Innerhalb der Gemeinde gibt es Heil und Rettung, außerhalb Verdammnis und Untergang. Eine differenzierte Weltsicht wird dadurch blockiert.
- **Kritikunfähigkeit:** Wer Fragen stellt oder Kritik äußert, gilt schnell als „vom Teufel verführt“ oder gar als besessen. Dies verhindert theologische Auseinandersetzung und führt zu dogmatischer Erstarrung.
- **Psychischer Druck:** Viele Gläubige empfinden sich als unzulänglich, weil sie dem Idealbild eines „wahren“ Christen oder einer „vorbildlichen“ Christin nicht entsprechen. Schuld- und Schamgefühle werden bewusst oder unbewusst als Kontrollmechanismen eingesetzt.
- **Monetarisierung des Glaubens:** Gläubige sollen Bücher, Kurse und Produkte der Gemeinde oder pro-

minenter Pastor*innen erwerben, um ihren Glauben zu vertiefen.
Subtext: „Was ist dir dein Glaube wert?“

Diese Strukturen sind nicht immer offensichtlich. Sie entfalten ihre Wirkung oft schleichend und können sich über Jahre hinweg verfestigen. In der Beratung zeigt sich, wie komplex der Prozess der Loslösung aus solchen Glaubenssystemen sein kann – besonders, wenn der Glaube lange als sinnstiftend galt.

Wenn Sie sich selbst oder Freund*innen/Angehörige in der Schilderung von Helga wiedergefunden oder Fragen zu weltanschaulichen Themen haben, können Sie sich an die verschiedenen Fach- und Beratungsstellen für Weltanschauungsfragen wenden. Eine Übersicht über die kirchlichen Beratungsstellen in Deutschland finden Sie auf der Seite www.spirituelle-apotheke.de.

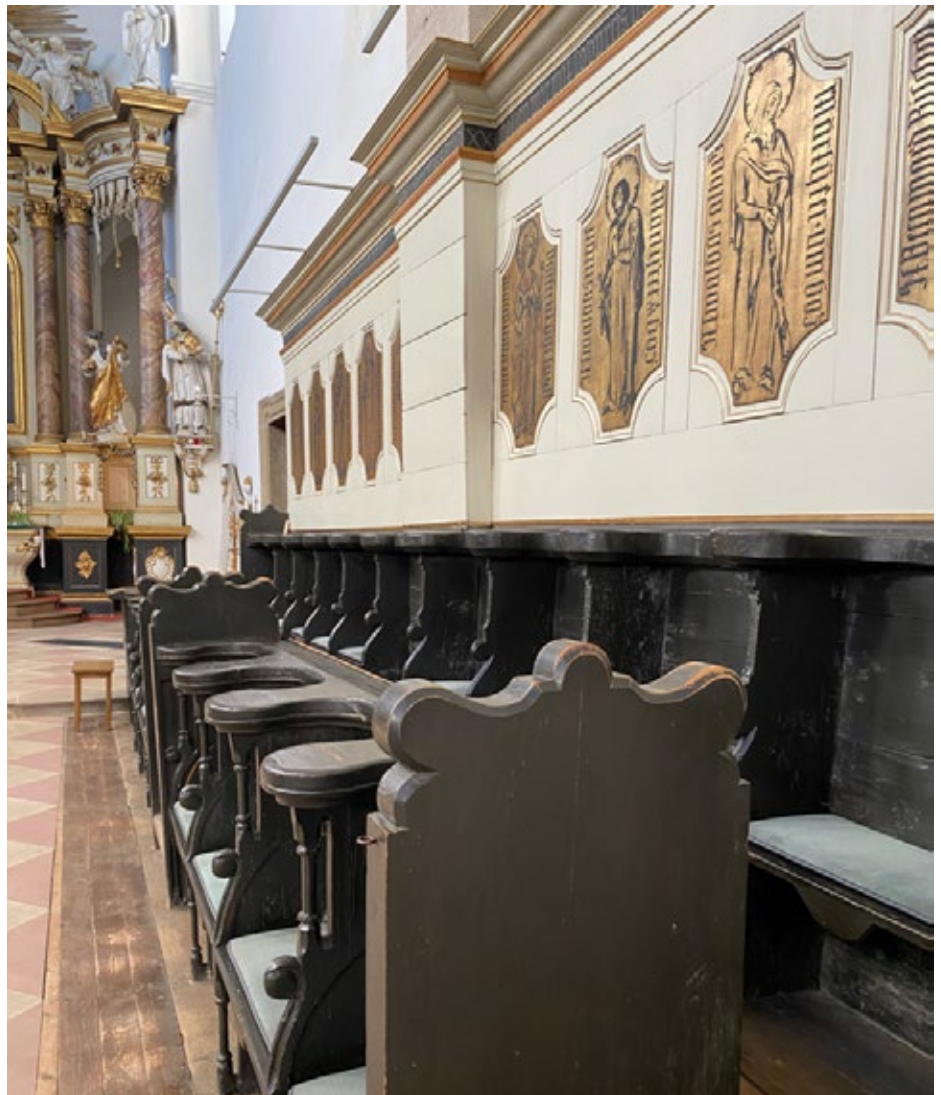
Sandra Kemp
*Diakonin, Beauftragte für
Weltanschauungsfragen in der
Evangelischen Landeskirche in Baden*

Meditation und Stille – eine persönliche Erfahrung

Es ist kurz vor sechs Uhr morgens, nebelig und stockfinster im Benediktinerkloster mit Tagungs- und Gästehaus auf der Huysburg bei Halberstadt. Langsam füllt sich der Chorraum der Kirche. Aus dem Klausurbereich der Mönche ertönt eine Glocke, die sie zur Vigil, dem ersten Stundengebet, ruft. Von der anderen Seite betreten Gäste die Kirche und nehmen ebenfalls im Chorgestühl Platz. Mit dem Stundenschlag der Kirche erheben sich alle. Dreimal stimmt der Kantor an: „Herr, öffne meine Lippen“, worauf alle Anwesenden antworten: „Damit mein Mund dein Lob verkünde“. Diesen Psalmvers (51,17) sieht schon die Mönchsregel der Benediktiner aus dem sechsten Jahrhundert für den Beginn der Vigil vor.

Für die Mönche gehört das Stundengebet – „Dem Gottesdienst soll nichts vorgezogen werden“, (Benediktsregel, Kap. 43) –, das Arbeiten und das Lesen zum Alltag. Als Gast am Stundengebet teilzuhaben, ist ein intensives Erleben mit oft uralten Regeln, Texten und Melodien. Die Kraft des gemeinsamen Gebetes trägt mich durch den Tag und erfährt immer wieder eine neue Wendung durch die jeweils spezielle Prägung des Stundengebets im Tagesverlauf. Gemeinsam zu beten stärkt auch das Vertrauen, dass diese Worte, Gedanken und Gebetsanliegen an vielen anderen Orten der Welt gebetet werden und so „die Ahnung von Gott wachhalten“, wie es die Mönche auf der Huysburg formuliert haben.

Zum Gebet gehört die Stille auf der Huysburg. Zeiten der persönlichen Stille und des Gebetes schärfen die Sinne. Stillesein vor Gott lässt mich hören auf seine Botschaft. Ich muss die Stille immer wieder einüben, auch



ganz praktisch. Vor langer Zeit erhielt ich bei Exerzitien die Anweisung, die „Augen zu schließen oder blicklos auf dem Boden abzulegen“. Ich weiß, wie oft ich dennoch viele Geräusche gehört oder das Muster des Bodens betrachtet habe und es manchmal heute noch tue. Nicht selten drängen Themen und Gedanken des Alltags in der Stille hervor und nicht immer gelingt es, sie kurz – gar liebevoll – zu betrachten und abzulegen. Zur Stille im Kloster gehört, dass es auch immer Ansprechpartner gibt, wenn etwas betrachtet werden soll.

Gerne möchte ich Mut machen für eine Zeit in der Stille des Klosters. Sie ist eine Auszeit vom geschäftigen Alltag, eine wunderbare Zeit der Stille

und des Gebetes und eine Kraftquelle für den Alltag, der oft so anders ist als solche Tage im Kloster. Das, was sonst den Tag ausmacht, ist nicht gelöscht, tritt aber für eine begrenzte Zeit, für einen ganz anderen ‚Alltag‘, zur Seite.

Christian Wiener

*Fachstelle Altenseelsorge im Zentrum
Seelsorge und Beratung, Darmstadt,
Evangelische Kirche in Hessen und
Nassau*



Über Kloster, Tagungs-
und Gästehaus,
Kursangebot und
Einzelexerzitien gibt die
Homepage [https://huysburg.de/
Auskunft](https://huysburg.de/Auskunft).



Ver-leib-lichte Spiritualität – mit dem Körper beten

Der Körper und der bewusste Umgang mit ihm sind zentral für den christlichen Glauben. Er kann für uns wie ein Barometer und ein Instrument sein. „Ich wüsste gar nicht, wie ich beten sollte ohne Einbeziehung des Leibes. Es gibt Perioden, wo ich den Eindruck habe, ich bete mehr mit dem Leib als mit dem Geist. Ein Gebet auf bloßem Boden: niederknien, sich niederwerfen, den Ort betrachten, wo die Eucharistie (das Abendmahl) gefeiert wird, die beruhigende Stille ausnut-

zen und selbst die Geräusche, die aus dem Dorf herausdringen. Der Leib ist da, ganz gegenwärtig, um zu lauschen, zu begreifen, zu lieben. Wie lächerlich, nicht mit ihm rechnen zu wollen“ (Frère Roger, Gründer von Taizé).

Der Leib ist ein Barometer für viele Erfahrungen. Zum Beispiel spürt jemand an Rückenschmerzen: „Ich trage zu viel.“ Oder jemand nimmt an Verspannungen wahr: „Es fällt mir schwer, mich zu lassen, loszulassen, zu überlassen.“ Mit dem eigenen Leib vertrauter werden, sich im eigenen Körper spüren ist eine Wahrnehmung, die den spirituellen Weg unterstützen kann.

Zugleich kann der Leib zu einem Instrument des spirituellen Weges werden.

Klaus Dettke

Pastor i. R. und früherer Leiter des Geistlichen Zentrums Kloster Bursfelde in der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Hannovers



Übung 1:

Stehen. Einen guten Stand finden. Den Kontakt zum Boden wahrnehmen, durch leichte Verlagerung des Gewichts von links nach rechts, von hinten nach vorne und durch leichtes Kreisen. Dann innehalten. Die Aufrichtung des Körpers von den Fußsohlen bis zum Scheitel wahrnehmen. Realisieren: Ich stehe vor Gott, ausgespannt zwischen Himmel und Erde.



Übung 2:

Die Haltung der Arme und Hände beim Beten ausprobieren: Arme und Hände rechts und links in Schulterhöhe erheben. Die Hände falten. Die Handflächen beider Hände vor dem Brustbein zusammenlegen. Die vor dem Herzbereich über Kreuz gelegten Unterarme eine Zeit lang halten. Ausprobieren, sich zu bekreuzigen, wie es Martin Luther für das Morgen- und Abendgebet empfiehlt. Sich verneigen, knien vor Gott, dem Größten.

Den verschiedenen Haltungen einige Zeit nachspüren. Wahrnehmen, was sie in mir auslösen, ob sie meine Gottesbeziehung unterstützen. Den Leib als Instrument zu entdecken, erweitert eine lebendige Spiritualität.



Fallbeispiele Spiritualität: Gesprächsausschnitte analysieren und Antworten finden



Arbeitsfragen zu Beispiel 1 bis 5:

- 1) Wie/wo/wodurch wurde Gott erfahren? – z.B.: „Im Naturerleben, beim Beten“.
- 2) Was wurde von Gott erfahren? – z.B.: „Wir sind mit allem eins.“, „Ich bin würdig.“
- 3) Wenn Sie das Thema Spiritualität aufgreifen möchten: Wie würden Sie dies in der jeweiligen Situation tun?

Beispiel 1

Als ich vier oder fünf Jahre alt war, wachte ich beim Mittagsschlaf mit einem Traum bzw. mit dem Erinnerungsgefühl auf, eben im ‚Himmel‘ gewesen zu sein: in einer unbeschreiblichen Glückseligkeit, in der ich einmal zu Hause war, aus der ich aber hinausmusste. Neben dem noch spürbaren Glücksgefühl wuchs zunehmend das Gefühl eines großen Verlustes und ein tiefer Schmerz. Ich weinte laut.

Beispiel 2

In der Kindheit: Es war ein sonniger, warmer Tag im Mai. Ich kletterte in die Zweige einer mächtigen Kastanie, legte mich in eine Astgabel und ließ mich vom Wind umwehen. Über mir sah ich die blühenden Kerzen der Kastanie, roch ihren Duft, hörte das Summen der Bienen, sah durch die grünen Zweige den blauen Himmel und die fliegenden Wolken, und ich spürte das Wiegen des Baumes. Plötzlich fühlte ich mich mit dem Baum wie verwachsen, wie ein Stück von ihm, ein Kind in seinen Armen. Und ich fühlte mich eins mit allem um mich herum bis in die Wolken und in den Himmel hinein und war sehr glücklich.

Beispiel 3

Ein Mann mit einer Lippenspalte: Ich war 12 Jahre alt. Ich fand mich so hässlich. Immer wieder lief ich vor den Spiegel, allein, heimlich, war traurig und weinte. Und irgendwann, als ich wieder vor dem Spiegel stand, sagte ich auf einmal zu meinem Spiegelbild: „Würdig!“ Wie oft habe ich es mir danach so im Spiegel zugesagt! Ich hielt es damals für eine Art Sprachübung mit mir und für mich selbst. Über 40 Jahre musste ich alt werden, um zu verstehen, was damals geschehen ist: Da gab es in mir – allen Verletzungen und Wunden zum Trotz – eine Kraft, die Leben suchte, die Sehnsucht hatte, so würdig zu sein wie alle. Und da war auf einmal die Erfahrung: Ich bin würdig – vor Menschen, vor Gott, vor mir.

Beispiel 4

In der Jugend: Ich lief allein zur Windlücke hinauf, einem Hügel außerhalb unseres Dorfes mit einer Felskuppe links neben der Straße. Als ich auf die Felskuppe gestiegen war und die Straße, das ganze Saaletal mit der benachbarten Stadt vor mir liegen sah, hatte ich plötzlich die sehr schön und stark empfundene Eingebung, dass Gott mich in diese Welt gestellt hat, um zu sehen, wie ich in ihr lebe und was ich mit dieser Welt mache.

Beispiel 5

Martin Luther King: „Als ich gerade am Einschlafen war, läutete das Telefon. Eine wütende Stimme rief: ‚Höre, Nigger, wir werden uns rächen. Noch in dieser Woche wirst du es bereuen, dass du nach Montgomery gekommen bist.‘ ... Es war mir, als bräche alle Angst und Not der letzten Wochen auf mich herein. Ich war am Ende meiner Kraft. ... In diesem Zustand äußerster Erschöpfung und völliger Mutlosigkeit legte ich Gott meine Not hin. Den Kopf in den Händen betete ich laut: ‚Herr, ich glaube, dass ich für die gerechte Sache kämpfe. Aber jetzt habe ich Angst ... Ich kann nicht mehr weiter ...‘ In diesem Augenblick erlebte ich die Gegenwart Gottes wie nie zuvor. Mir war, als hörte ich eine innere Stimme, die mir Mut zusprach: ‚Steh auf für die Gerechtigkeit! Steh auf für die Wahrheit! Und Gott wird immer an deiner Seite sein!‘ Fast augenblicklich waren meine Ängste dahin. Meine Unsicherheit verschwand. Ich war bereit, allem ins Auge zu sehen.“



Arbeitsauftrag für Beispiel 6 bis 8:

Welche Reaktionen nehmen in den folgenden Beispielen den möglichen spirituellen Aspekt weiterführend auf – und welche nicht? Treffen Sie unter den genannten Reaktionen eine Auswahl.

Beispiel 6

Bei einem Besuch bei einer neu zugezogenen Person, 42 Jahre alt, erzählt diese: „Ich fühle mich hier total wohl. Vorher habe ich in der Stadt gewohnt, das war nichts für mich. Ich gehe so wahnsinnig gerne in der Natur spazieren. Da finde ich oft eine ganz andere Ruhe und so ein anderes Glücksgefühl. Deshalb habe ich bewusst eine Wohnung in Fußnähe zur Natur gesucht. Jetzt kann ich abends nach der Arbeit einfach loslaufen.“

Reaktionen

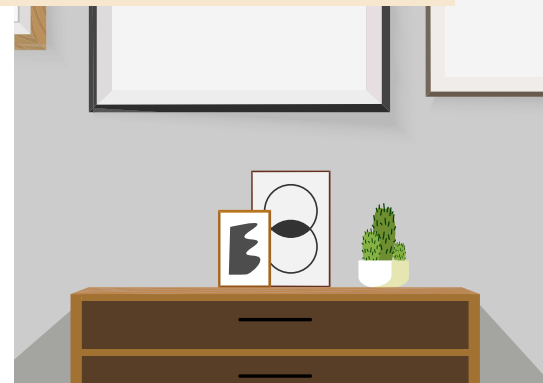
- a) Das scheinen für Sie ganz besondere Momente zu sein. Sie strahlen schon beim Erzählen.
- b) Das ist gut, wenn man für sich eine solche Möglichkeit zum Auftanken hat.
- c) Diese Momente scheinen Ihnen ganz viel zu geben. Ehrlich gesagt macht mich das neugierig. Können Sie näher beschreiben, was Sie da erleben?

Beispiel 7

Bei einem Geburtstagsbesuch erzählt ein 81-jähriger Mann: „Die ersten Rentenjahre, die waren schlimm. Da hatte ich ganz schön damit zu kämpfen, dass ich nun zum alten Eisen gehöre. Ich habe mein Leben lang gern gearbeitet. Arbeit war mein Lebenssinn, ich war ein anerkannter Fachmann. Auf der Arbeit war mein Rat immer gefragt. Und auf einmal war ich niemand mehr. Das war hart, diese plötzliche Leere.“

Reaktionen:

- a) Sie sprechen von Leere in der Vergangenheit. Was hat Ihnen geholfen, diese Leere zu überwinden?
- b) Ja, es gibt schwere Zeiten im Leben. Deshalb freue ich mich ganz besonders für Sie, dass Sie heute Ihren Geburtstag so zufrieden feiern können.
- c) Sie hatten Ihren Wert so sehr an der beruflichen Anerkennung festgemacht, dass Sie sich dann nach der Pensionierung als ein Niemand gefühlt haben?



d) Die Umstellung auf das Rentenalter fällt vielen schwer. Das ist ja auch eine große Umstellung.

Beispiel 8

Bei einem Taferinnerungsbesuch erzählt eine 38-jährige Mutter: „Dass ich ein Kind haben würde, das war lange nicht vorstellbar. Mein erster Mann ist ja so früh gestorben, ich war erst 27; er ist tödlich verunglückt. Damals habe ich mich immer wieder gefragt, was das Leben eigentlich soll, wo wir ja doch alle sterben. Dann hat mich eines Tages beim Einkaufen im Supermarkt eine ganz alte Frau aus dem Dorf, wo ich damals gewohnt habe, gefragt, wie es mir ging. Und dabei hat sie mir ganz ruhig und fest in die Augen geschaut. Dieser Blick – ich weiß nicht, ob Sie sich das vorstellen können. Auf alle Fälle war auf einmal das Gefühl da: ‚Das Leben ist sinnvoll und gut. Es ist gut, dass ich lebe.‘ Von da an ging es mir besser.“

Reaktionen:

- a) Wie gut für Sie, dass Sie dieser Frau begegnet sind und das Leben wieder anpacken konnten.
- b) In dem Moment im Supermarkt haben Sie auf einmal einen Sinn gespürt? Einen Sinn trotz des Todes?
- c) Das muss ja schlimm für Sie gewesen sein. So jung und dann der Mann tot.

Dr. Elke Seifert

*Pfarrerin und Heilpraktikerin
für Psychotherapie, Bad Orb,
Evangelische Kirche von Kurhessen-
Waldeck*



Anregungen für die Gestaltung von Besuchsdiensttreffen

Beispiel 1

Die Gruppe der Besuchsdienstmitarbeiterinnen trifft sich regelmäßig, um die anstehenden Besuche untereinander aufzuteilen. Beim heutigen Treffen soll es um die Sorgen und Ängste der zu besuchenden Menschen gehen.

Ein liturgischer Beginn bei dieser Zusammenkunft zeigt Möglichkeiten auf, wie man mit Sorgen und Ängsten umgehen kann – mit den eigenen und mit den fremden. Schnell wird in der Eingangsrunde nämlich klar, dass es bei diesem Thema auch um die eigenen Ängste und Sorgen geht. Anstatt einen Psalm aus der Bibel zu lesen, werden die Besuchsdienstmitarbeiterinnen diesmal gebeten, jeweils in einem Satz eine schöne Situation, ein besonderes Ereignis oder einen Glücksmoment der letzten Zeit zu beschreiben. Gemeinsam wird ein Dank- und Lobpsalm gesprochen. Die Stimmung nach dem Impuls ist heiter und gelöst. Neben allen Ängsten und Sorgen wird der Blick frei für das Schöne und Wunderbare. So fühlen sich die Besuchsdienstmitarbeiterinnen gestärkt, auch den Ängsten und Sorgen anderer zu begegnen.

Beispiel 2

In einer Besuchsdienstschulung geht es um die Wertschätzung und den Nutzen des eigenen ehrenamtlichen Besuchsdienstes. Das Zusammensein beginnt mit einer Aktion, die im geistlichen Impuls zu Beginn der Schulung aufgegriffen wird. Im Eingangsbereich des Raumes stehen große Glasbehälter auf dem Tisch, beschriftet mit ‚Anerkennung‘, ‚Freude‘, ‚Beziehungen‘, ‚Gefühl, etwas Gutes tun‘ etc. Daneben steht eine Schale mit Holzkugeln. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, eine festgelegte Anzahl von Kugeln zu nehmen und in die entsprechenden Gläser zu legen.

Schnell wird deutlich, wo die Prioritäten dieser Gruppe liegen. Darauf wird in der Schulung eingegangen. Zuvor geschieht jedoch zweierlei: Zum einen machen sich die Teilnehmenden Gedanken darüber, was ihnen wichtig ist, zum anderen werden ihre Bedürfnisse und Erwartungen sichtbar.

Im geistlichen Einstieg geht es um König Salomo und seine Vision, anderen etwas Gutes zu tun (Sprüche 11, 25).

Am Ende eines jeden Treffens wird – bevor alle auseinandergehen – ein Lied gesungen, das Vaterunser gebetet und einander der Segen zugesprochen.

Diese kleinen Liturgien am Anfang und am Ende eines jeden Treffens stärken, begleiten und leiten die Gruppe der Besuchsdienstmitarbeiterinnen und erinnern sie auch immer wieder daran, dass sie im christlich-diakonischen Auftrag unterwegs sind.

Friederike Geppert

*Gemeindepädagogin und
Beauftragte für den Besuchsdienst,
Nachbarschaftsraum Langen und
Egelsbach, Evangelische Kirche in
Hessen und Nassau*

Kerzen – Licht in unserem Leben

Kerzen spielen für spirituelles Erleben eine große Rolle. Im Mittelalter war das Licht der Kerzen oder einfacher Öllampen wichtig, um das Leben über die Grenzen der Dunkelheit zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang auszudehnen.

Über den praktischen Nutzen hinaus wurde den Kerzen schon früh eine höhere Bedeutung zugesprochen. Jesus spricht: „Ich bin das Licht der Welt.“ Das Licht der Kerze symbolisiert also die Anwesenheit Jesu. Im kirchlichen Bereich haben Kerzen eine Bedeutung als Leuchtquelle, aber auch als Symbol und Ritual. Die Osterkerze hat im kirchlichen Kontext eine zentrale Bedeutung. Wenn in der Osternacht die dunkle Kirche zunächst nur durch den Schein der Osterkerze und später durch die von Kerze zu Kerze weitergegebene Flamme immer heller erleuchtet wird, kann man die Überwindung der Dunkelheit, die seit dem Tod Jesu an Karfreitag die Christen erfüllt, körperlich erleben. Die Taufkerzen für die Täuflinge werden an der Osterkerze entzündet. Damit erfüllt das Licht Jesu ab jetzt das Leben der Getauften. Am Ewigkeitssonntag entzünden wir im Gottesdienst für jeden Verstorbenen eine Kerze zum Gedenken über den Tod hinaus.

In vielen Kirchen stehen Kerzen bereit, um zum Gedenken entzündet zu werden. In der leuchtenden Flamme kann man sich an die Liebsten, noch lebend oder bereits verstorben, erinnern, ein Gebet sprechen, um Schutz und Segen bitten. Auf den Gräbern auf Friedhöfen stehen häufig Kerzen mit besonders langer Brenndauer, das ewige Licht. Wenn ich das Grab verlasse, bleibt das brennende Licht und symbolisiert mein Gedenken und meine Gebete.

Doch auch das Leben wird mit dem Entzünden einer oder mehrerer Kerzen gewürdigt. Die Geburtstagskerze ist

ein unverzichtbarer Teil des Geburtstagsrituals. Und das Auspusten der Kerzen auf dem Kuchen verspricht die Erfüllung der Wünsche für das neue Lebensjahr.

Luther hat den Glauben und das Gebet in den Mittelpunkt gestellt. Dadurch sind andere Rituale in den Hintergrund getreten. Im Laufe der Zeit wurden symbolische Handlungen vermisst, mit denen man sich einer höheren Macht näher fühlen konnte. Gerade in der heutigen so rational ausgerichteten Welt herrscht eine tiefe Sehnsucht nach Spiritualität.

Kerzen haben wieder an Bedeutung gewonnen, z.B. als Symbol für die Gegenwart Jesu. Zu Beginn jedes Kindergottesdienstes wurden in meiner Gemeinde selbst gebastelte Kerzen entzündet und jedes Kind hat sich einen Stein ausgesucht, einen großen oder kleinen, schweren oder leichten. Dann haben die Kinder erzählt, was ihnen aus der vergangenen Woche auf dem Herzen liegt oder welche Belastungen die neue Woche bringen wird. Anschließend wurden mit dem Stein symbolisch die Sorgen an der Kerze abgelegt. Den Kindern war dieses Ritual immer besonders wichtig.

Für unsere Besuchsdiensttreffen kann das Entzünden einer Kerze die Anwesenheit Jesu symbolisieren.

Friederike Kaiser
Besuchsdienstmitarbeiterin,
Evangelische Kirche in Hessen und
Nassau





Von einer Gemeinschaft, die tröstet ...

In diesem Jahr wird an die Entstehung des Nizänischen Glaubensbekenntnisses um 325 nach Christus erinnert – „1700 Jahre Nizänum.“ Es ist das erste offizielle Glaubensbekenntnis der christlichen Kirche und wird bis heute an hohen Feiertagen gesprochen. Vielen Gottesdienstbesucher*innen ist es weniger bekannt, weil das Apostolische Glaubensbekenntnis vertrauter ist. Ein Blick in das Nizänum allerdings lohnt sich, enthält es doch so besonders entfaltete und konzentrierte Worte, dass die Leser*innen erahnen, welches Ringen diesem gemeinsamen Bekenntnis vorausging.

In einem Seniorenheim in Hannover äußern Bewohner*innen den Wunsch, dieses Bekenntnis besser zu verstehen. In der Beschäftigung mit dem Text des Nizänums erfahren sie in einer Gruppe etwas über die Entstehung, besondere Formulierungen und theologische Auseinandersetzungen, über die Lehre der Trinität und die Frage, warum es überhaupt eine Rolle spielt, dass wir unseren Glauben bekennen. Eine Erkenntnis wird dabei sein, dass dieses Bekenntnis in der Wir-Form Eingang in die Geschichte

gefunden hat: „Wir“ bekennen. In einer Zeit höchster Individualisierung erscheint es zunächst vereinnahmend, in die Wir-Formulierung einzusteigen. In der längeren Beschäftigung mit dieser Frage kommen die Teilnehmer*innen zu der Überzeugung, dass in dem WIR eine besondere Kraft liegt: Es verbindet Menschen aus verschiedensten Zeiten und Orten. Es verbindet Menschen unterschiedlichster Auffassungen über den Glauben. Es verbindet Menschen unterschiedlichster Generationen. Nicht jede*r Teilnehmer*in dieser Gruppe findet sich in jeder Aussage des Bekenntnisses wieder. Im gemeinsamen Sprechen der Worte aber findet sich der Einzelne wieder in einer Gemeinschaft, die mitspricht und die mitträgt. Im gemeinsamen Sprechen der Worte entsteht eine Verbundenheit, die tröstet und trägt. Als würde das damalige Ringen um das gemeinsame Bekenntnis nachvollzogen und nochmals spürbar werden.

*Inken Richter-Rethwisch
Pastorin und Referentin für
Besuchsdienst, Evangelisch-lutherische
Landeskirche Hannovers*



Mögliche Schritte zur Erarbeitung des Nizänums

Die Gruppe wird in Kleingruppen eingeteilt. Jede Kleingruppe bekommt den Text des Nizänums als Puzzle, d. h., die einzelnen Aussagen sind in kleine Papierstreifen auseinandergeschnitten. Alle erhalten einen Schnipsel und überlegen, an welche Stelle des Nizänums er gehört. Dann versuchen sie, die richtige Reihenfolge der Aussagen auf eine Pappe zu legen.

Im Plenum berichten alle Teilnehmer*innen, wie es ihnen mit der Aufgabe erging.

Dabei kann diskutiert werden: Welche Aussagen kann ich glauben? Wo habe ich meine Zweifel? Wie würde ich meinen Glauben in Worte fassen?

Am Ende sprechen die Teilnehmer*innen den Text noch einmal gemeinsam.

Nizänisches Glaubensbekenntnis

Wir glauben an den einen Gott,
den Vater, den Allmächtigen,
der alles geschaffen hat,
Himmel und Erde,
die sichtbare und die unsichtbare Welt.

Und an den einen Herrn Jesus Christus,
Gottes eingeborenen Sohn,
aus dem Vater geboren vor aller Zeit:
Gott von Gott,
Licht vom Licht,
wahrer Gott vom wahren Gott,
gezeugt, nicht geschaffen,
eines Wesens mit dem Vater;
durch ihn ist alles geschaffen.

Für uns Menschen und zu unserm Heil ist er vom Himmel gekommen,
hat Fleisch angenommen durch den Heiligen Geist
von der Jungfrau Maria und ist Mensch geworden.
Er wurde für uns gekreuzigt unter Pontius Pilatus,
hat gelitten und ist begraben worden,
ist am dritten Tage auferstanden nach der Schrift
und aufgefahren in den Himmel.

Er sitzt zur Rechten des Vaters
und wird wiederkommen in Herrlichkeit,
zu richten die Lebenden und die Toten;
seiner Herrschaft wird kein Ende sein.

Wir glauben an den Heiligen Geist,
der Herr ist und lebendig macht,
der aus dem Vater und dem Sohn hervorgeht,
der mit dem Vater und dem Sohn angebetet und verherrlicht wird,
der gesprochen hat durch die Propheten,
und die eine heilige, christliche und apostolische Kirche.

Wir bekennen die eine Taufe zur Vergebung der Sünden.
Wir erwarten die Auferstehung der Toten
und das Leben der kommenden Welt.
Amen.

Kontakte und Impressum



Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHn

Herdweg 122 b
64287 Darmstadt

Pfarrer Dr. Dr. Raimar Kremer
Pfarrer Bernd Nagel

Tel.: 06151 35936-11, Fax: -22
britta.zobel-smith@ekhn.de



Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern

Amt für Gemeindedienst

Sperberstraße 70
90461 Nürnberg

Dipl.-Sozialpäd. Martina Jakubek
martina.jakubek@elkb.de

Tel.: 0911 4316-262
besuchsdienst@elkb.de



Landeskirchenamt Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste

Wilhelmshöher Allee 330
34131 Kassel

gemeindeentwicklung@ekkw.de
www.ekkw.de/service/gemeindeent-
wicklung/besuchsdienst



Evangelisch-lutherische Landeskirche Hannovers Service Agentur Mitarbeiten

Archivstraße 3
30169 Hannover

Pastorin Christiane Brendel

Tel.: 0511 1241-589
christiane.brendel@evlka.de
www.kirchenagentur.de



Zentrum für Seelsorge

Blumenstraße 1-7
76133 Karlsruhe

PfarrerIn Ingrid Knöll-Herde

Tel.: 0721 9175 357
ingrid.knoell-herde@ekiba.de
www.zfs-baden.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHn, Herdweg 122 b, 64287 Darmstadt, v.i.S.d.P.: Dr. Dr. Raimar Kremer * Landeskirchenamt der EKKW, Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste, Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel * Amt für Gemeindedienst der ELKB, Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, v.i.S.d.P.: Martina Jakubek * Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Archivstraße 3, 30169 Hannover, v.i.S.d.P.: Christiane Brendel * Zentrum für Seelsorge, Blumenstraße 1-7, 76133 Karlsruhe, v.i.S.d.P.: Ingrid Knöll-Herde.

Redaktionsbeirat: Christiane Brendel, Dorothea Eichhorn, Gisela Kirchberg-Krüger, Martina Jakubek, Friederike Kaiser, Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer, Elke Seifert, Thomas Vogt.

Korrektur: Ute Glashoff, Hannover

Gestaltung: NEUBAUER Konzept Bild Gestaltung, Hannover

Druck: Osterchrist Druck und Medien GmbH, Nürnberg

Bildernachweis: ArtisanSamurai* (Titel), Ibad* (S. 3), Wolfiler* (S. 4), t* (S. 5), methaphum* (S. 6), Sideway-pics* (S. 7, 10), Intelligent Horizons (S. 8), KOSIM* (S. 9), BanklangArtshop* (S. 11), sujani* (S. 12), kruraphoto* (S. 14), Khawar* (S. 15), styleunee* (S. 16), Downloads* (S. 17), Thitiorn* (S. 18), Gayan* (S. 19), roxarion* (S. 20), Christian Wiener (S. 22), DOC RABE Media* (S. 23), olhatszrv* (S. 24), Ielechka (S. 26), bela* (S. 27), Felix/peopleimages.com* (S. 28), Ars Nova* (S. 29)

*: – stock.adobe.com

Redaktionsschluss: 6. September 2025

Druckauflage: 2.750 Exemplare

ISSN 2195-3147

Einzelpreis: 3,50 € (für verfügbare Print-Ausgaben)

Bestelladresse: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHn
Herdweg 122 b, 64287 Darmstadt
Telefon: 06151 35936-11
E-Mail: britta.zobel-smith@ekhn.de

Titel der letzten Ausgabe (2-2024): einsam sein

Thema der nächsten Ausgabe (2-2025): Überraschung:)

Ganzhier.de: Spiritualität im Netz

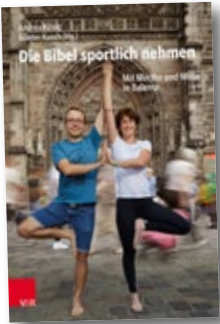
Das neue Onlineportal **www.ganzhier.de** will die Vielfalt evangelischer Spiritualität in der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern sichtbar und erfahrbar machen. Interessierte können das für sie passende Angebot finden – und sich vernetzen.

Dreh- und Angelpunkt der ansprechend gestalteten Website ist dabei die Frage:

„Was ist dein Weg?“. Antworten finden sich in rund 50 Erfahrungsräumen, die den unterschiedlichsten Bedürfnissen und Sehnsüchten gerecht werden.

ganzhier
Spiritualität evangelisch

Die Bibel sportlich nehmen



Biblische Geschichten bewegen. Und: Sie lassen sich über die Bewegungen erfahren. Biga (Bibel ganzheitlich) ist ein neues Konzept, das Bibel und Körperinsatz verbindet.

Die biblischen Geschichten von Frauen und Männern werden mit Übungen aus dem Yoga kombiniert:

- <https://radio-m.de/nachgefragt/mit-biga-ins-neue-jahr/>
- <https://www.deutschlandfunkkultur.de/christliches-yoga-kirchentag-100.html>

Das Buch dazu: König, Andrea; Kusch, Günter (Hrsg.): Die Bibel sportlich nehmen. 20 €

Zu bestellen bei <https://www.afgshop.de/die-bibel-sportlich-nehmen.html>

„Geerdetglauben“ – christliche Naturspiritualität



Die Natur wird für immer mehr Menschen zum Ort der Gotteserfahrung. Ein süddeutsches Netzwerk bietet Fortbildungen in christlicher Naturspiritualität. Von der ‚WildnisNacht‘ bis zum Meditieren in der Schöpfung, von Anleitungen zu Körperübungen bis ‚Theologie online‘ zeigen die Fortbildungen die Vielfalt naturspirituellen Arbeitens.

„Wir trauen Naturspiritualität viel zu“, schreiben die Initiator*innen. „Sie stiftet Verbundenheit zur Mitwelt und kann hilfreich werden angesichts der dringenden ökologischen Herausforderungen. Als ganzheitliches Wahrnehmen kann

sie Menschen in Kontakt zu sich selbst bringen. Und sie kann unseren Glauben im Erfahren des Schöpfers erden.“ Es ist wichtig, dass viele in den Kirchen sich qualifizieren, damit wir vielfältige Angebote der Naturspiritualität in den Gemeinden etablieren können.

Neugierig? Alle Infos finden Sie auf www.geerdetglauben.de.

Spirituelle Anregungen und kleine, feine Texte für den Alltag finden Sie auch unter:

- www.freudenwort.de
- Newsletter@anderezeiten.de
- <https://evermore-app.de/app/erlebe-heilige-momente/>

Seminare mit Kirchenvorständen und Besuchsdienstgruppen in allen fünf Landeskirchen

Wenn Sie in Ihrer Gemeinde einen Besuchsdienst aufbauen wollen, dann können Sie von uns Unterstützung erhalten, zum Beispiel durch ein Seminar mit dem Kirchenvorstand. Für Besuchsdienstgruppen bieten wir Fortbildungen vor Ort u. a. zu folgenden Themen an:

- Gesprächsführung ‚Annehmendes Gespräch‘
- Körpersprache
- Vom Glauben reden
- Umgang mit Kritik an der Kirche
- Besuche bei alten Menschen
- Erinnerungsarbeit mit alten Menschen
- Geburtstagsbesuche
- Altersverwirrten Menschen begegnen
- Besuche bei Neuzugezogenen
- Begleitung Sterbender
- Trauernde begleiten
- Warum?
- Besuche bei kranken Menschen

Diese Fortbildungen in einzelnen Besuchsdienstgruppen werden inhaltlich und zeitlich den Bedürfnissen der Gruppe entsprechend gestaltet.

Kontakt Daten für Anfragen:

Siehe S. 30

Haben Sie Interesse an weiteren Ausgaben von unterwegs zu menschen? Bestellen Sie bei:

Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN

Herdweg 122b, 64287 Darmstadt
Telefon: 06151 35936-11
E-Mail: britta.zobel-smith@ekhn.de



Die Grenzen weiten

*Guter Gott,
leicht ist das nicht:
den Riegel zurückzuschieben,
den Schlüssel zu drehen,
die Tür zu öffnen.*

*Es kostet Mut,
den Zaun abzubauen,
die Mauern zu öffnen,
die Grenzen zu weiten.*

*Mach uns empfänglich
für deine Weise,
zu uns zu kommen.
Damit wir dich willkommen heißen
mit offenem Herzen
und sanftem Mut.*

Tina Willms

