

## Studienbrief 2: Mit mir selber stimmig - Spiritualität

### Einstieg

Spiritualität ist ein schillernder Begriff. Er kann traditionelle Formen christlicher Frömmigkeit ebenso bezeichnen wie Glaubensübungen anderer Religionen oder esoterische Praktiken. Dabei sind die Übergänge fließend. Das hat damit zu tun, dass die Art und Weise wie gebetet oder meditiert wird, mitunter über Religionsgrenzen hinweg gewisse Ähnlichkeiten aufweist.

Zudem stellen sich heutzutage immer mehr Menschen ihre eigene „Baukastenreligion“ zusammen. Man scheut davor zurück, sich festzulegen. Oder man ist bewusst auf der Suche nach dem Neuen, dem Fremden, das eine besondere Anziehungskraft ausübt.

Spiritualität wie wir sie in diesem Glaubenskurs verstehen, erschöpft sich nicht in der Suche nach Neuheiten. Über viele Fragen, die hier angesprochen werden, denken Menschen seit Jahrtausenden nach. Die Bibel ist voller Beispiele dafür. Und die Impulse, die wir Ihnen geben, knüpfen an christliche Traditionen an, die sich in Jahrhunderten ausgeprägt haben.

Das Neue besteht zunächst einmal nur darin, dass Sie sich neu auf den Weg gemacht haben, diese oder jene Form spirituellen Lebens kennen zu lernen oder zu vertiefen. Und dazu gehört Übung. Das mag zunächst verwundern. Doch wird niemand durch das Lesen eines Buches oder dieses Glaubenskurses zu einem spirituellen Menschen. Nur wenn mein persönliches Leben spirituell „durchwebt“ ist, wenn Elemente meines Glaubens auch den Alltag prägen, dann macht es eigentlich Sinn, von Spiritualität zu sprechen.

Dabei gibt es allerdings keine feste Norm. Man kann nicht sagen: „So musst du es machen!“ Dafür sind unsere Lebenswege und –umstände zu

## Studienbrief 2: Mit mir selber stimmig - Spiritualität

unterschiedlich. Dennoch möchten wir Sie einladen, eine für Sie stimmige und verbindliche Form der spirituellen Übung zu finden. Nur eine lebendige Spiritualität kann auch unser Leben prägen.

Überlegen Sie einmal, welche Rituale Ihnen von klein auf vertraut sind. In Familien mit christlichem Hintergrund können das zum Beispiel Formen des Betens sein, der Besuch von Gottesdiensten oder auch die Pflege geistlichen Liedguts. In Elternhäusern ohne religiöse Bindung gibt es andere Riten, die den Tages- oder Jahresablauf strukturieren, die Gemeinschaft bilden oder zu besonderen Zeiten und Anlässen dazu gehören.

Sammeln Sie einmal Ihre Erinnerungen ein! Schreiben Sie diese stichwortartig auf! Schauen Sie das Notierte in Ruhe noch einmal an.

- Welche Elemente sind Ihnen noch heute wichtig?
- Was haben Sie aufgegeben?
- Was möchten Sie „wiederbeleben“?
- Was möchten Sie ablegen?

2

### Zum Nachdenken

Zum Erzbischof von Petersburg kommt eine ältere Dame: „Herr Erzbischof, ich habe jahrelang eine Stunde das Jesusgebet\* gebetet und habe dabei nie die Nähe Gottes erfahren. Dabei ist sie solchen Betern doch versprochen, oder nicht?“

Der Erzbischof, der sie und ihre Lebensumstände näher kannte, gab zur

\* Wiederholendes Beten der Worte: Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.

## Studienbrief 2: Mit mir selber stimmig - Spiritualität

Antwort: „Liebe Frau, beten Sie ab heute das Jesus-Gebet nicht mehr. Ich rate Ihnen etwas anderes. Wenn Sie am Morgen Kaffee getrunken haben, räumen Sie ihr Zimmer auf. Rücken Sie Ihren Lehnstuhl zurecht, so dass Sie in den Garten hinausschauen können. Und dann legen Sie Ihr Strickzeug bereit.

Setzen Sie sich dann in den Lehnstuhl und schauen Sie im Zimmer umher. Freuen Sie sich daran, welch schönes Zimmer Sie haben. Dann schauen Sie in den Garten hinaus: Alles blüht - freuen Sie sich darüber.

Greifen Sie dann zum Strickzeug und fangen an zu stricken. Stricken Sie eine Viertelstunde lang vor Gott. Lassen Sie ihn dabei zuschauen. Mehr brauchen Sie nicht zu tun. Ja, ihn nur beim Stricken zuschauen lassen. Jeden Tag, eine Viertelstunde lang.“

Die Frau ist verwundert, bedankt sich und geht. Nach einem Jahr kommt sie wieder: „Herr Erzbischof, ich danke Ihnen. Was ich ein Leben lang gesucht habe, das habe ich nun gefunden: die Nähe Gottes!“

(Quelle unbekannt)

### Vertiefung

Um zu einem lebendigen spirituellen Leben zu finden, ist es wichtig, ehrlich gegenüber sich selbst zu sein. Frömmigkeitsformen nur aus alter Gewohnheit zu pflegen, füllt mich auf Dauer nicht aus. Manchmal kann es daher wichtig sein, sich von Traditionen zu verabschieden, die für mein Leben und meinen Glauben eher hinderlich sind.

## Studienbrief 2: Mit mir selber stimmig - Spiritualität

Umgekehrt lässt sich aber auch entdecken, wie hilfreich zum Teil ganz alte Elemente christlicher Spiritualität sind. So haben in den letzten Jahren auch viele evangelische Christen das Pilgern neu für sich entdeckt oder den freiwilligen Verzicht auf bestimmte Genussmittel oder Angewohnheiten in der Fastenzeit. Auch Formen des Betens wie das Jesus- oder Herzensgebet, die schon seit Jahrhunderten praktiziert werden, lernen viele Menschen neu schätzen.

Leider wenden sich immer wieder einzelne vom christlichen Glauben ab, ohne ihn wirklich kennengelernt zu haben. Sie sind enttäuscht von der Glaubenspraxis, die ihnen bisher begegnet ist. Doch anstatt nach der Fülle zu fragen, die in der christlichen Tradition zu finden ist, sucht man sein Glück in fernöstlichen Religionen oder esoterischen Praktiken.

Wir möchten dazu ermutigen, sich ganz bewusst auf christliche Formen der Spiritualität zu beschränken. Damit ist kein Urteil über andere Religionen oder gar die Ernsthaftigkeit ihrer Anhänger gefällt. Doch komme ich dem Geheimnis des Glaubens und der Kraft spiritueller Übungen nur durch ein hohes Maß an Verbindlichkeit auf die Spur. 4

Wenn ich mein Eigenes kenne und schätze, dann bin ich auch ein guter Gesprächspartner für Menschen, die einer anderen Religion angehören. Dann werde ich auch von anderen lernen können, ohne damit gleich meinen eigenen Glauben in Frage zu stellen. Das gilt auch für Gespräche in der Nachbarschaft oder am Arbeitsplatz, bei denen mir ja ganz unterschiedliche Menschen begegnen. Einander zu achten, gelingt um so besser, je mehr ich selber ein „geistliches Zuhause“ habe, je mehr die Spiritualität, die ich praktiziere, wirklich mein Leben durchzieht und nicht nur eine äußere Fassade ist.

## Studienbrief 2: Mit mir selber stimmig - Spiritualität

Der katholische Theologe Karl Rahner hat den Satz geprägt: „Ich glaube, weil ich bete.“ Damit wird die christliche Praxis der gedanklichen Durchdringung des Glaubens vorangestellt. Ich muss nicht erst alles wissen und verstehen, um als Christ leben zu können. Das Gespräch mit Gott, meine Beziehung zu ihm – oder besser: seine Beziehung zu mir – gehen allem theoretischen Nachdenken (so wichtig das auch sein mag) voraus. Umgekehrt kann dort, wo diese Praxis fehlt, auch kein Glaube wachsen.

### Anregungen

Viele Menschen sehnen sich nach intensiven spirituellen Erfahrungen. Eine Auszeit im Kloster, eine Pilgertour, eine Fahrt nach Taizé oder ein Gottesdienst im Fußballstadion auf dem Kirchentag können wichtige Elemente auf dem persönlichen Weg sein. Allerdings ersetzen sie nicht die tägliche Übung: das Gebet, die Meditation, die Beschäftigung mit der Bibel und die gemeinschaftliche Feier des Gottesdienstes.

Übung – das klingt eher nach Arbeit als nach großen Emotionen. Unser Lebensgespräch mit Gott wird intensiver, wenn wir es unabhängig von unserem augenblicklichen Befinden führen. Wenn ich nur bete, wenn mir danach ist, wird das Beten schnell auf der Strecke bleiben. Wenn ich nur dann in der Bibel lese, wenn ich mal viel Zeit habe, werde ich nur selten einen Freiraum dafür finden.

Christliche Spiritualität verlangt nach einem gewissen Maß an Selbstdisziplin. Und es gilt, das für mich richtige Maß zu finden. Dabei kann es hilfreich sein, eine Freundin oder einen Freund, eine Seelsorgerin oder einen Seelsorger als geistlichen Begleiter um Rat zu fragen. Vor allem aber ist es wichtig, sich selbst die Zeit zu nehmen und zu gönnen, um bewusst in

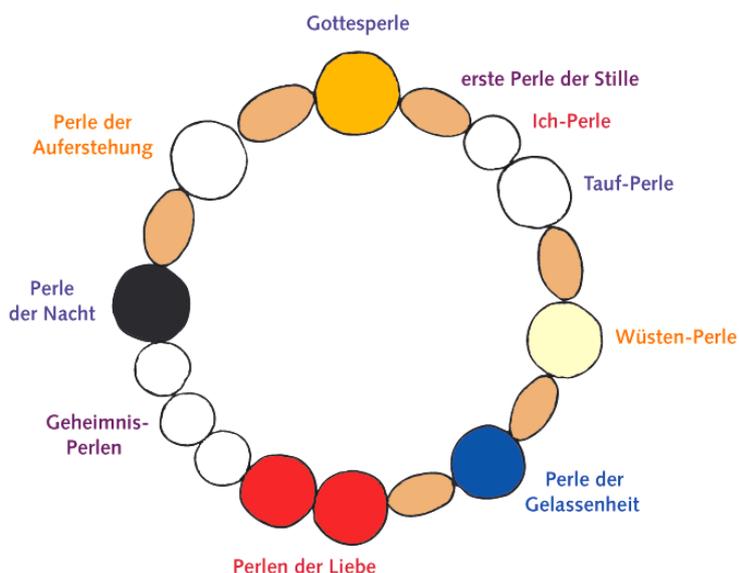
## Studienbrief 2: Mit mir selber stimmig - Spiritualität

Gottes Gegenwart zu sitzen, zu beten, Bibel zu lesen, zu singen oder eben zu stricken.

Wer mit traditionellen Formen des Betens vertraut ist, sollte diese auf jeden Fall weiter pflegen. Morgen- und Abendgebete geben dem Tag eine geistliche Struktur. Sie helfen, in den alltäglichen Herausforderungen auf Gottes Dabeisein und seine Hilfe zu vertrauen. Und sie helfen, am Abend aus der Hand zu legen, womit ich mich tagsüber beschäftigt habe. Was offen geblieben ist, was schlecht gelaufen ist, und worüber ich mich gefreut habe – all das kann ich am Abend in Gottes Hände legen. So komme ich selbst zur Ruhe.

Im Evangelischen Gesangbuch finden Sie im Anschluss an den Liedteil zahlreiche Vorschläge für Gebete am Morgen und am Abend und auch für Tischgebete.

Seit einigen Jahren sind im evangelischen Bereich die „Perlen des Glaubens“ ein beliebtes „Hilfsmittel“ zum Beten geworden. Sie sind im Buchhandel oder im Internet zu erwerben. Das Perlenband umfasst 18 Perlen,



die für unterschiedliche Aspekte unseres Lebens und Glaubens stehen. Während des Betens nimmt man jeweils eine Perle in die Hand, um sich auf deren „Thema“ zu konzentrieren und mit den Gedanken nicht so schnell abzuschweifen.

Graphik aus: Perlen des Glaubens. Werkstattbuch, hg. von Kirstin Faupel-Drevs und Sandra Peters-Hilberling, Kiel 2009, Material-CD.

## Studienbrief 2: Mit mir selber stimmig - Spiritualität

Für eine Gebetszeit am Abend können die Perlen des Glaubens mit folgenden kurzen Gebetsworten verbunden werden. Mit allem, was dieser Tag gebracht hat, begeben wir uns in die Stille vor Gott. In seiner Gegenwart schauen wir den Tag noch einmal mit liebender Aufmerksamkeit an, so wie Gott uns mit liebendem Blick anschaut. Bei den länglichen Perlen der Stille schweigen wir und geben Gott die Chance, mit uns zu reden.

- Gottesperle      Heiliger Gott, Du bist da. Ich danke dir für deine Nähe.
- Perle der Stille
- Ich-Perle      Du hast mir diesen Tag anvertraut. Ich habe ihn gelebt. Nun will ich ihn in deine Hände zurücklegen. (Betend schaue ich meinen Tag noch einmal vom Morgen bis zum Abend an.)
- Tauf-Perle      Du warst bei mir. Ich danke dir für ...
- Perle der Stille
- Wüsten-Perle      Dir vertraue ich an, was mir heute schwer geworden ist.
- Perle der Stille
- Perle der Gelassenheit      Ich habe mich gefreut über ...
- Perle der Stille
- Erste Perle der Liebe      Du schaust mich an mit liebendem Blick.

## Studienbrief 2: Mit mir selber stimmig - Spiritualität

- Zweite Perle der Liebe      Ich danke dir für die Liebe, die ich erfahren habe, und die Liebe, ich anderen schenken konnte.
- Geheimnis – Perlen      1. Lass mich das Geheimnis deiner Führung entdecken.
2. Du weißt um die Abwege, auf die ich geraten bin. Vergib mir.
3. Die Menschen, die mir am Herzen liegen, vertraue ich deinem Schutz und deiner Fürsorge an.
- Perle der Nacht      Lass mich Ruhe finden in dir und alles, was diesen Tag geprägt hat, einmünden in deinen Frieden.
- Perle der Stille
- Perle der Auferstehung      Führe mich durch die Nacht hindurch einem neuen Tag entgegen.
- Perle der Stille
- Gottesperle      In dir bin ich geborgen. (Das Vaterunser kann ein guter Abschluss der Gebetszeit sein.)  
Dein Segen komme über uns und bleibe  
Bei uns jetzt und allezeit.

8

Zu den Perlen des Glaubens vergleiche: Mit den Perlen des Glaubens leben, hg. vom Amt für Öffentlichkeitsarbeit der Nordelbischen Ev.-Luth. Kirche in Zusammenarbeit mit der Pastoralen Dienststelle im Erzbistum Hamburg, Kiel 2. Auflage, 2007 .

**Thema des nächsten Studienbriefs: Ist Jesus Gott?**