



Evangelisch-Freikirchliche
Akademie Elstal

www.baptisten.de

Christliche Spiritualität

Im Gespräch:

Yvonne Ortman

Stephan Noesser

Jens Mankel

AKADEMIE
IM GESPRÄCH

Dez 2018

1

INSPIRIERT LEBEN ... dass Christus Gestalt gewinnt. So lautet das aktuelle Jahresthema des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden. Wie der Glaube erfahrbaren Ausdruck im Leben von Christinnen und Christen gewinnt – das ist traditionell das Thema christlicher Spiritualität. Um diesen großen Begriff zu erschließen, haben wir in der Akademie Menschen ins Gespräch gebracht, die das Thema seit langem intensiv bewegen.



**Spiritualität ist ein vielschichtiger Begriff.
Wie füllst du ihn?**

Ortmann: Spiritualität bedeutet für mich zunächst ganz allgemein ein Sich-Öffnen für eine tiefere Dimension des Seins. Im lateinischen Wort „spiritus“ steckt Leben, Seele, Geist, (Selbst- und Gottes-) Bewusstsein – und im christlichen Sinn der „Heilige Geist“. Neben dem Sich-Öffnen geht es dann auch um eine Beziehung, die das eigene Leben prägt und eine innere Umformung des Menschen mit sich zieht.



Jens Mankel
Referent für Seelsorge und
Psychologie an der Evangelisch-
Freikirchlichen Akademie Elstal,
Pastor im Bund FeG, Gestaltthe-
rapeut in eigener Praxis

Mankel: Ich mag den Begriff Spiritu-
alität. Er ist zwar ein Modewort und
ein Containerbegriff geworden, aber
gerade dadurch ist er eine Gesprächs-
brücke zu Menschen anderer Reli-
gionen und Weltanschauungen. Er
erleichtert das Gespräch über die
transzendente bzw. die nicht-sicht-
bare Wirklichkeit, sodass wir uns über
unsere Suche und unsere Erfahrungen

leichter verständigen können. Und gerade um der Verständigung willen halte ich es für sinnvoll und für notwendig, dass wir als Christen diesen Begriff auch konkret christlich füllen. Christliche Spiritualität meint für mich, wie der persönliche und gemeinschaftliche Glaube an Christus zum Ausdruck kommt. Im engeren Sinne, wie sich die Gottesbeziehung gestaltet, wie also Inneres Ausdruck findet und gelebt wird. Christliche Spiritualität ist dialogische Spiritualität. Es geht um die Begegnung mit dem ganz Anderen (K. Barth), dem ewigen Du (M. Buber), dem dreieinen Gott, also einem konkreten Gegenüber, das mich zugleich umschließt und durchdringt.

Angesichts der vielfältigen Quellen, aus denen heute dieser Containerbegriff gefüllt wird, ist es klärend und hilfreich, auch auf den Reichtum der Christlichen Spiritualität über nun fast zwei Jahrtausende hinzuweisen und diesen neu zu entdecken.

Noesser: Aus christlicher Sicht verstehe ich Spiritualität als den Glauben an Jesus Christus, der eine stimmige Gestalt von Frömmigkeitsübung und Lebensgestaltung gefunden hat. Der Glaube ist dabei der Kern, Spiritualität die äußere Schale!

Warum ist es sinnvoll, auch von christlicher Spiritualität zu reden?


Ortmann: Bei „Christlicher Spiritualität“ ist klar, wer das Zentrum der eigenen Suche und Beziehung ist: Jesus Christus. Insofern ist es sinnvoll, von christlicher Spiritualität zu sprechen, auch wenn Christen nicht die einzigen sind, die spirituelle Erfahrungen machen.

Mankel: Ich selbst spreche lieber von Evangelischer Spiritualität, also einem Glaubensleben, das sich auf das Evangelium von Jesus Christus bezieht und vom reformatorischen Verständnis geprägt ist. Für Luther waren Kernelemente der Spiritualität das Gebet (oratio), die Schriftlesung und das Nachsinnen darüber (meditatio)

sowie die Anfechtung (tentatio). Wenn die Anfechtung, das Ringen um Glauben, der Zweifel, als Teil der eigenen Spiritualität verstanden wird, werden wir vor uns selbst und vor Gott bescheidener und unsere Spiritualität menschlicher. Es fällt dann nicht mehr so schwer, dem Traum zu entsagen, mehr als ein Mensch zu sein (U. Bach).

Noesser: Begriffsgeschichtlich liegt es nahe, von „christlicher Spiritualität“ zu sprechen. Denn der Begriff „Spiritualität“ ist von seinem Ursprung her christlich! Seine christlichen Wurzeln reichen bis in die Antike, was aber heute nahezu vergessen ist.

Der Begriff als solcher gilt heute als unverzichtbar, weil er trotz oder gerade wegen seiner begrifflichen Unschärfe zu einer Brücke zwischen verschiedenen Weltanschauungen geworden ist, z. B. auch zwischen verschiedenen humanwissenschaftlichen Fachdisziplinen. Er hat sich bereits etabliert in den Statuten der WHO wie auch in der Gesundheitsversorgung unserer Krankenhäuser (Spiritual Care).

 ***Freikirchliche Spiritualität hat eine aktivistische Tendenz. In Gemeinden ist immer was los, es gibt immer was zu tun. In den letzten Jahren ist kontemplative Spiritualität, in der Stille und Schweigen im Vordergrund stehen, für viele Christen bedeutsam geworden. Warum sind aus deiner Sicht Stille und Schweigen so wichtig?***

Ortmann: Jesus selbst hat es vorgelebt: Er fing nicht einfach an zu wirken, sondern ging vor seiner Wirksamkeit für 40 Tage in die Wüste – und auch später immer wieder. Es war für ihn ein Ort der Gemeinschaft mit Gott und der Auseinandersetzung mit inneren und äußeren Kräften. Vermutlich suchte er dort auch Klarheit über seine Mission. All dies geht nicht nebenbei, mitten in der alltäglichen Geschäftigkeit. Klarheit über uns selbst und unseren Weg gewinnen wir aus einer inneren Ruhe heraus. Dafür brauchen wir normalerweise auch äußere Ruhe.

Mir ist in diesem Zusammenhang der Vorwurf eines hinduistischen Gurus im Gedächtnis geblieben: „Ihr Christen wollt immer die Welt verwandeln, ohne selbst innerlich verwandelt zu sein.“ Das ist ein sehr pauschalisierendes Urteil, trotzdem sprach er einen wunden Punkt an: Auch für Christen, die eine eindrucksvolle „Bekehrung“ erlebt haben und die sich von Gott alles schenken lassen, bedeutet Christsein ein lebenslanger, innerer (Um-)Wandlungsweg. Zu dieser Umwandlung gehört es, immer besser auf Gottes Stimme in unserem Inneren zu hören, und eben nicht aus oberflächlichen Impulsen heraus zu handeln.

Noesser: Ohne Stille und Schweigen wird das laute, beschleunigte Leben im globalen Dorf unsere menschliche Grundstruktur nachhaltig verändern. Damit geben wir dann ein Stück unserer Freiheit und unserer Beheimatung im Transzendenten preis.

Aber Stille und Schweigen sind kein Selbstzweck. Jesus verteidigt nach Lukas (10,38ff) die ganz dem Hören auf seine Worte hingeebene Freundin Maria pointiert gegenüber ihrer betriebsamen Schwester Martha. Nur eines, so Jesus, sei im Leben wirklich notwendig: das Hören auf Gott! Dazu sucht er selbst immer wieder die Stille. Der Glaube kommt, so ergänzt Paulus später (Röm 10,17), aus dem Hören auf das Wort Christi. Wie aber bleiben wir fähig zum Hinhören, wenn wir das Schweigen verlernt haben? Beides gehört untrennbar zusammen. Verlernen wir das Schweigen, verlernen wir damit allmählich auch die Fähigkeit, die eigenen inneren Stimmen von der feinen Stimme Gottes zu unterscheiden (vgl. 1Kön 19,12).

Alle Mystiker/-innen von Meister Eckhart bis Edith Stein haben ausdrücklich darauf hingewiesen, dass



Yvonne Ortmann

Pastorin der EFG Berlin-Staaken. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit der spirituellen Tradition der Mönche und Wüstenväter und gibt Seminare im Bereich christliche Meditation und Jesusgebet.

wirkliche Freiheit und Selbstbestimmung letztlich nur in der Begegnung mit Gott möglich sind. Voraussetzung dafür aber ist das (zeitweilige) Erfahren und Aushalten von Stille und Abgeschiedenheit.

Mankel: Als freikirchliches Gemeindeglied und als freikirchlicher Pastor kenne ich diese aktivistische Tendenz bei mir und anderen sehr gut. Schön, wenn auch der andere Pol der Ruhe und der Stille betont wird. So kann es zu einer guten Balance kommen.

In der Bibel wird immer wieder deutlich, dass es in dieser Balance ein Gefälle gibt. Es geht von der Ruhe und Stille zur Kraft und zur Tat (Ex 14,14; Jes 30,15). Die Liebe zu Gott, die im lauschenden Hören auf Jesus ihren Ausdruck findet, ist das oberste Gebot. Ebenso die Nächstenliebe (vgl. Lk 10,25-42 im Zusammenhang: das Dreifachgebot der Liebe und die beiden Konkretionen, barmherziger Samariter, dann Maria und Martha). In der Nächstenliebe kommt es auf das Tun an. Aber in der Gottesliebe bin ich Empfangender. Diese Erkenntnis war für Luther die lösende Entdeckung.

Ortmann: Das ist auch für uns Freikirchler wichtig, denn wir sind Aktivisten – aber nicht immer entspringen alle unsere Aktivitäten der „reinen Liebe“. Auch Helfersyndrom, Pflichtgefühl, Aufbau des eigenen Egos sind – natürlich verborgene – Motive. Davor sind wir nicht gefeit. Ans Licht kommen unsere verborgenen Motive aber nur, wenn wir eine Haltung der Selbst-Beobachtung einüben – dazu hilft Stille.


Der wichtigste Punkt ist aber der: In der christlich-orthodoxen Tradition ist die höchste Form des Gebets das „Ruhens in Gott“. Ein Zustand, in dem wir die Ebene unserer Gedanken und Gefühle verlassen und – wenn alles in uns ruhig geworden ist und Gott einen solchen Moment schenkt – wir Gott als die uns umfassende Liebe erfahren. Dieses Erleben kann Gott uns zwar theoretisch überall schenken – faktisch hat er dazu wenig Gelegenheit, wenn wir zerstreut und „außer uns“ sind.

Was, wenn Christen zu dieser Form keinen Zugang finden?

Mankel: Es kommt nicht auf bestimmte Formen der Stille an. Aber Glaubende kommen nicht darum herum, auch in die Stille vor Gott zu gehen. Wie will ich Gott von ganzem Herzen lieben, wenn ich nicht auch auf mein Herz aufmerksam werde? Wie soll mir das im Eiligen, Lauten, Aktivistischen gelingen? Und wieso sollte erst auf unseren Grabsteinen stehen: Hier ruht in Gott?

Ortmann: Wenn freikirchliche Christen zu dieser Form keinen Zugang finden, hat das zunächst natürlich damit zu tun, dass es eine fremde Form ist, in die wir nicht hineingewachsen sind. Wenn man als Erwachsener Schwimmen lernt, dauert es länger als bei Kindern – aber wer es wirklich will, lernt es trotzdem. Es braucht nur Zeit. Davon abgesehen sind Kontemplation und Sitzmeditation aber natürlich nicht die einzigen Möglichkeiten, um in eine äußere und innere Stille zu finden. Die Natur hat einen ähnlichen Effekt – ob beim längeren Spazierengehen, Wandern, Pilgern, Kanufahren. Schon das Reduzieren von Medienkonsum ist ein guter Anfang.

Noesser: Aber auch herausfordernd. Unsere gesamte Gesellschaft ist aktivistisch. Das Leben insgesamt ist hektischer geworden. Wir meinen, vieles gleichzeitig erledigen zu müssen und ständig erreichbar zu sein. Wollen wir weiterhin selbstbestimmt bleiben, liegt in der Informationsflut ohne geregelte Pausen und Rhythmen ein Problem. Wer kein Mittel findet, sich von dieser „Dauerberieselung“ zu distanzieren, droht – wie der ständige Blick mancher auf ihr Smartphone zeigt – irgendwann seine Freiheit und Selbstbestimmung zu verlieren. Stille wird in dieser gesellschaftlichen Entwicklung immer wichtiger. Manchem macht sie auch Angst. Wird sie aber im Schweigen bejaht, befähigt sie uns, wieder „zu uns selbst zu kommen“, uns selbst wieder unabhängig von unseren sozialen Netzwerken zu spüren. Das Schweigen schafft einen Filter, in dem der Einfluss von Facebook und anderen allmählich verblasst.



Geistliches Leben bedeutet für viele freikirchliche Christen, die Bibel zu lesen. Warum ist der Bezug zum Wort Gottes so wichtig?

Noesser: Weil Gott im Wort ist, weil Gott wesenhaft Wort ist! Unsere Sprache verbindet uns untereinander und mit Gott, weil Gott in unserer Sprache zu uns redet. Als Schöpfer, der diese Welt und uns durch sein Wort schuf, spricht er selbstverständlich unsere Sprache! Das ist keine bloße Metapher. Wir hören seine Worte in unserer Sprache, auch wenn Gott keine physikalischen Laute erzeugen muss, damit wir ihn hören. Als evangelische Christinnen und Christen verbinden wir Geistesgegenwart vor allem mit dem Wort. Das göttliche Haus der Sprache ist uns seit Beginn der Reformation besonders wichtig. Sprache meint hier natürlich auch Schriftsprache. Im Haus des biblischen Wortes zu wohnen, ist für uns seit fünfhundert Jahren eine wesentliche Lebensform (*sola scriptura*). Genau das ist unsere evangelische Form von Spiritualität. Denn die Bibel ist so etwas wie unsere Heimat geworden.

Ortmann: Die Bibel bietet einen zentralen Zugang zu Gott: Wir lesen dort aus verschiedenen Quellen von Jesus Christus als dem einen Wort Gottes. Sie bezeugt, dass wir keinen Stuss glauben, den sich jemand mal kurz ausgedacht hat. Wir können darin abgleichen, ob das, was wir denken und mit Jesus Christus erleben, dem entspricht, was er gesagt und gelehrt hat. Wir erfahren darin, was es heißt, dass Jesus uns auf einem Weg vorangegangen ist, dem wir folgen dürfen. Wenn Jesus DAS Wort Gottes ist, liegt es nahe, dass wir über dieses Wort alles wissen und erfahren wollen, was möglich ist. Das tun wir, indem wir die Bibel lesen. Mit der entsprechenden Herzenshaltung begegnet uns Gott von Zeit zu Zeit auch ganz *unmittelbar* beim Bibellesen.

Mankel: Evangelische Spiritualität ist auch für mich Spiritualität des Wortes Gottes, das Mensch geworden ist: Jesus Christus. Zu ihm


haben wir aber nur Zugang durch die Bibel. Sie ist das Zeugnis dieser letztgültigen Gottesoffenbarung. Deshalb ist die Bibel unverzichtbarer Bestandteil evangelischer Spiritualität. Würden wir darauf ganz oder teilweise verzichten, stünden wir vor der Frage, wer oder was uns dann in unserer Spiritualität als Gegenüber begegnet. Selbst der Geist ist ja an Wort, Werk und Person von Jesus Christus gebunden (Joh 14,26; 16,13) und nicht davon losgelöst.

Ist auch eine Spiritualität möglich, in der die Bibel keine so große Rolle spielt?

Ortmann: Es kann auf jeden Fall Zeiten im Leben geben, in denen die Bibellektüre keine vorherrschende Rolle spielt und man stattdessen andere Zugänge entdeckt. Es kann eine bahnbrechende Erfahrung sein, Gott durch Formen wie das „Jesusgebet“, bei dem man innerlich beständig den Namen Jesu Christi wiederholt, in ganz anderer Art und Weise zu erleben – und diesem Zugang für längere Zeit den Vorrang zu geben. Vor allem dann, wenn einem die Bibellektüre gerade nicht mehr viel gibt, wenn man ehrlich ist. Doch auch beim Bibellesen selbst lassen sich unterschiedliche Zugänge finden. Neben unserer oftmals reflektierenden Art der „Stillen Zeit“ kann auch der meditierende Zugang einer „Lectio Divina“ bereichernd sein. Als Baptisten sind wir dem Wort Gottes stark verbunden, was ein großer Schatz ist, aber wir sollten andere Zugänge deshalb nicht ausblenden oder als unwichtig abstufen.

Noesser: Natürlich gibt es gerade heute viele säkulare und außerchristliche Formen von Spiritualität. Es gibt erklärte Atheisten, die den christlichen Glauben und Religion schlechthin nur als eine Form von Spiritualität definieren! Auch sie beanspruchen heute, spirituelle Menschen zu sein, also eine Form der Geistigkeit zu leben, die ihrer Existenz eine inspirierende Gestalt verleiht. Paulus würde heute dazu sagen: es gibt viele Geister, aber nur einen Herrn!

Nicht einmal in jeder christlichen Spiritualität heute spielt die Bibel eine maßgebliche Rolle. Aber für eine biblische Spiritualität spricht, dass sie uns im religiösen Pluralismus unserer Tage bewährte Maßstäbe an die Hand gibt, die vielen Geister zu unterscheiden.

 ***Der Gottesdienst ist für viele Gemeinden der wichtigste Ort zur Begegnung mit Gott und miteinander. Welche spirituellen Erfahrungen kann man im freikirchlichen Gottesdienst machen?***

Ortmann: Wie in allen Gottesdiensten können Menschen auch in freikirchlichen Gottesdiensten die Erfahrung von Gottesbegegnung machen. Für viele Menschen, die in freikirchliche Gemeinden gehen, spielt dabei die Musik eine wichtige Rolle. Denn hier wird die Musik angepasst an moderne Vorlieben und heutiges musikalisches Empfinden. In vielen Gottesdiensten gibt es eine große musikalische Vielfalt, sodass ältere Menschen Gott in einem Lied von Paul Gerhard oder Gerhard Tersteegen begegnen, junge Menschen im modernen Lobpreis. Auch die Predigt kann eine spirituelle Erfahrung sein, wenn sie den Menschen existenziell anspricht und durch sie Gottes Wort in das Leben von Menschen hineinspricht. In klarer evangelischer Tradition ist die Predigt meist der Mittelpunkt des Gottesdienstes und wird sehr hoch gehalten.

Mankel: Freikirchliche Gottesdienste sind meist keine starren Frontalveranstaltungen, sondern oft gemeinschaftlich gestaltet. Eine große Stärke ist das Zwischenmenschliche, der Gemeinschaftscharakter, vor allem für die, die dazugehören. Die Predigt hat einen großen Raum. Zunehmend etablieren sich auch charismatisch-ekstatische Lobpreisteile. In all diesen Aspekten lassen sich spirituelle Erfahrungen machen. Für viele Menschen haben diese Elemente stärkende und spirituelle Bedeutung. Für etliche andere aber nicht. Mein Ein-

druck ist, dass eine gemeinschaftliche Spiritualität in einer Gemeinde der Verschiedenen immer schwieriger zu gestalten ist. Aber solche Wege zu suchen, ist aller Mühe wert. Dazu bedarf es vor allem einer sorgsam, liebevollen und spielerischen Vorbereitung und Gestaltung.

Wie können freikirchliche Gottesdienste spirituell bedeutender werden?

Mankel: Im Gottesdienst wird die Gemeinde auf einen Weg in die Gegenwart Gottes und seines Wortes geführt. Auf diesem Weg braucht es neben den oben genannten Elementen als Ergänzung Elemente der Ruhe vor Gott sowie Ausdrucksformen für das Fragmenthafte unseres Glaubens, etwa die Klage oder Worthilfen für Schuldbekennnis und Vergebungszuspruch. Vor allem aber braucht es wieder ein stärkeres Beheimaten der gottesdienstlichen Spiritualität in der Bibel, im Bibelwort, in biblischen Geschichten und in biblischer Geschichte.

Noesser: Dazu passt ein Zitat des Wittenberger Reformators: Im Gottesdienst redet „unser lieber Herr selbst mit uns . . . durch sein heiliges Wort, und wir widerumb mit jm . . . durch Gebet und Lobgesang“ (Martin Luther). Dieser Kern des Gottesdienstes, ist heute noch in vielen freikirchlichen Gottesdiensten erfahrbar! Realisiert man jedoch, dass das besondere Augenmerk einer Spiritualität des Gottesdienstes nicht nur darauf, sondern vielmehr auf der Schale dieses Kerns, also auf der Gestaltung liegt, kann man in freikirchlichen Gemeinden einige Missverständnisse entdecken.




Stephan Noesser
Pastor (EKiR), Transaktions-
analytiker (DGTA), Meditations-
lehrer (Via Cordis), Leiter von
IPSE (www.ipse-contact.de),
Schwerpunkte: Spiritualitäts-
forschung und Kontemplation

So gilt die gottesdienstliche Gestaltungskunst (Liturgik) als überholt, ja überflüssig, dabei sind ihre Schätze noch gar nicht wirklich gehoben! Aber genau durch deren „Heben“ würde der freikirchliche Gottesdienst „spirituell bedeutsamer“. Denn die Gestaltung eines Gottesdienstes ist eine wirkliche Kunst. Jedes Element sollte am richtigen Platz sitzen, damit der Spannungsbogen bis zum Schluss erhalten bleibt.

Ortmann: Was freikirchlichen Gottesdiensten fehlt, sind Zeiten der Stille. Es ist nie still. Nicht vor und nicht nach dem Gottesdienst, zwischendrin schon gar nicht. Räume der Stille machen einen Gottesdienst spirituell bedeutsamer. Zum Beispiel nach der Predigt, um die Möglichkeit zur persönlichen Besinnung zu geben. Oder vor bzw. anstelle einer Gebetsgemeinschaft. Es wird in freikirchlichen Gottesdiensten viel zerquatscht. Manchmal auch durch zu umfangreiche Einführungen, Erklärungen und Erläuterungen. Das sind zum Teil menschliche Brücken, die mehr in die Zerstreuung führen als in die Zentrierung. Auch sollten freikirchliche Gottesdienste offener werden für Rituale, die der Seele Halt geben, für Symbolhandlungen, Salbungen, sinnlich Erfahrbares.

Noesser: Die spirituelle Weisheit der alten Liturgik versteht Gottesdienst als „heiliges Spiel“ und lehrt seine Spielregeln. Denn jeder Gottesdienst, auch der freikirchliche, folgt Regeln (z. B. Lied, Text, Lied, Text, etc.). Bleiben diese jedoch unreflektiert, etwa weil die Improvisation dogmatisiert wurde (als sei nur Spontaneität geistesgegenwärtig), droht eine (neue) Gesetzlichkeit „des Spontanen“ auch ohne das Diktat einer Liturgie den Geist zu ersticken. Weder seicht noch tierisch ernst, sondern mit spielerischer Leichtigkeit macht der Gottesdienst Freude. Diese hohe Kunst aber bedarf der Erfahrung und Ausbildung! In vielen freikirchlichen Gemeinden gilt letztlich nur die Predigt als heilig, der Rest aber wurde über die Jahrhunderte banalisiert. Einer gottesdienstlichen Spiritualität dagegen ist alles heilig!



Wie können Gemeinden mit der Entwicklung umgehen, dass viele (nicht nur junge) Leute besonders in einem durch zeitgenössische Popmusik geprägten Lobpreis spirituelle Erfahrungen machen?


Noesser: Die Fragestellung klingt nach Bedenken. Mit Recht! Ich bin nicht grundsätzlich gegen Popmusik im Gottesdienst. Auch möchte ich Musik im Gottesdienst nicht auf traditionelle Chorusse oder Lieder von Paul Gerhardt beschränken. Ich finde es aber bedenklich, wenn ausschließlich ein Musikstil Gemeinde- oder Jugendgottesdienste über Jahre prägt. Wer einmal in Taizé war, hat vielleicht im Vergleich mit der Popmusik erfahren und gelernt, dass sich nicht jeder Musikstil für jedes gottesdienstliche Anliegen eignet, z. B. nicht jede Musik gleichermaßen geeignet ist, zur Stille zu führen. Zudem glaube ich, dass bestimmte Adventlieder Stimmungen erzeugen und Zonen in unserer Seele erreichen, die andere Musik nicht erreicht. Deshalb kenne ich nur einen Weg: Wir sollten den großen Schatz zweitausendjähriger Kirchenmusik in unseren Gemeinden neben der zeitgenössischen Popmusik wertschätzen und deshalb nach Begabten suchen, die aufgrund ihrer jeweils unterschiedlichen musikalischen Ausrichtungen sich ergänzende Teile dieses Schatzes heben!

Mankel: Gerade im Bereich der gottesdienstlichen Musik wird deutlich, wie wichtig in einer Gemeinde das gemeinsame Gespräch der Verschiedenen ist, die Bereitschaft miteinander zu reden und aufeinander zu hören. Mein Appell an alle beteiligten Seiten: Ärgert euch nicht übereinander, sondern fragt einander, warum jemand genau dieses Lied, diese Musik, so liebt, es für seinen/ihren Glauben so wertvoll ist und wie er oder sie darin Gott begegnet. Und dann fragt miteinander: Wie kann Anbetung, Dank, Fürbitte, Klage, Vertrauensbekenntnis in gesungenem, gesprochenem und schweigendem Lobpreis gemeinsam gestaltet werden? Welche Glaubens- und Lebensthemen, welche Gebetsarten, kommen in unseren Liedern zu

viel, welche zu wenig vor? Singen wir alte Choräle oder spätmodernen Lobpreis? Warum nicht sowohl als auch?

Noesser: Weder die eher klassische Musik eines „Hochkultur-Milieus“ noch die Popmusik erreicht alle Menschen. Verschiedene Musikstile nebeneinander in einer Gemeinde zu etablieren ist anspruchsvoll und nicht für jede Gemeinde möglich, aber in unserer pluralistischen Gesellschaft alternativlos. Denn die Einheit der Kinder Gottes beruht eben nicht auf gleicher Prägung, Gesinnung und auch nicht auf dem gleichen Musikgeschmack.

Ortmann: Ganz pragmatisch ist es aber auch so: Wer mitmacht, gestaltet! Das betrifft auch den Musikstil. Die Musik einer Gemeinde hängt stark davon ab, wer sich musikalisch engagiert. Das muss man weder verteufeln noch absolut setzen, sondern ihm seinen bestimmten Platz im Gottesdienst einräumen. Wir haben als Gemeinde an unseren Gottesdiensten gearbeitet und zwei Muster-Gottesdienste entworfen: einen „klassischen“ und einen mit Lobpreisteil. Je nachdem, wer den Gottesdienst gestaltet, kommt mal das eine oder das andere stärker vor.

 **Christliche Spiritualität zielt auf das ganze Leben. Wie können geistliche Übungswege aussehen, die mit einem normalen Alltag in Familie, Beruf und Gemeinde kompatibel sind?**

Noesser: Diese Frage wurde in variiertem Form in jeder Zeit und jeder Kultur gestellt. Schon die Griechen stellten sie und antworteten darauf mit der symptomatischen Zweiteilung des Philosophenlebens (theoria), das vom Alltagsleben (praxis) unterschieden wurde. „Theoria“ übersetzte das emporstrebende lateinische Christentum mit „contemplatio“. Schon der Begriff selbst signalisiert wieder

jene Zweiteilung in kontemplatives und aktives Leben, die ab dem 6. Jahrhundert mit den ersten Klöstern die gesamte westliche Kultur nachhaltig prägt. Seitdem war Kontemplation als höchste Form menschlichen Glücks dem normalen Alltag enthoben. Wer dieses Glück wollte, musste den Alltag hinter sich lassen. Kein Wunder also, dass dem Reformator Martin Luther diese ewige Zweiteilung suspekt war. Mit der Hinwendung zu Frau und Familie verbannte er Kontemplation deshalb bewusst aus der evangelischen Agenda.

Auf die Frage nach der Alltagstauglichkeit ihrer Spiritualität haben also weder die Griechen und Katholischen noch Luther eine jedermann überzeugende Antwort gefunden haben. Jede/r wird sie deshalb für sich finden müssen, was nicht einfach ist.

Mankel: Es braucht geistliche Übungen mit festen Zeiten und Orten. Aber es muss zu mir und meiner Lebenswelt, meinem Lebensrhythmus passen. Ich halte viel davon, aus der Tradition und der Erfahrung anderer sich Anregungen zu holen, auszuprobieren, um dann für sich angemessene und lebbare Ausdrucksformen, also Rituale, zu finden. Solche Rituale sind Verhaltenshilfen und entlasten uns. Wir müssen nicht jedes Mal neu nachdenken und entscheiden. Rituale sind Unterbrechungen des Alltags und bringen uns in Kontakt mit der spielerisch-festlichen Dimension des Lebens, die im Alltag verloren zu gehen droht. So unterstützen Rituale einen gesunden Lebensrhythmus und können neue Kraft, auch für den Alltag, geben. In Ritualen „gewinnt Inneres als Äußeres, Eigenes als Gemeinsames, Empfindung als Handlung, Eindruck als Ausdruck Gestalt“ (Werner Jetter).

Noesser: Der schnelle Blick in die Bibel, während ich morgens mein Müsli schlabbere, kann m. E. nicht als Übung gelten. Denn wenn meine Aufmerksamkeit nicht ungeteilt ist, ist kein Übungsfortschritt möglich. Eine Übung dagegen hat eine gewisse Strenge, ist ausgereift, regelmäßig in ihren Abläufen und vertieft sich durch Wiederholung.

Ich erläutere meine Übung seit vielen Jahren: Nur in der Frühe kann ich selbst einigermaßen frei sein vom Karussell der eigenen Gedanken. Zur Sammlung brauche ich denselben Ort und dieselbe Zeit, einen Vorlauf von geistlicher Lektüre, bevor ich für 25 Minuten auf einem Sitzkissen ganz still das sogenannte „Herzensgebet“ übe. Der Schlag der Turmuhr beendet diese Übung. Als Signal von außen (!) unterstützt das meine Disziplin. Das Herzensgebet praktiziere ich auch im Alltag. Bei dieser kontemplativen Übungsform „mit Geländer“ wiederholt der/die Betende so lange ein Wort (oder Satz), das zu ihr/ihm gekommen ist (z. B. durch einen geistlichen Begleiter oder als Frucht eigener Meditation), bis es quasi in den eigenen Blutkreislauf übergegangen ist. Manche koordinieren Atmung und Wort. Diese Übung stammt von den Wüstenmüttern und -vätern des 3. Jahrhunderts und wird heute in Europa in mittlerweile fünf Schultraditionen praktiziert, deren Übungspraxis zum Teil sehr verschieden ist. Sie braucht anfangs tägliches Training, um wie von selbst im Alltag im Herzen zu erklingen. Beim inneren Sprechen des Herzenswortes kann sich dann ein innerer Raum öffnen, in den ich inmitten täglicher Verrichtungen eintrete und mit Gott kommuniziere. Insofern ist diese im Wort verankerte Praxis evangelisch und alltagstauglich, mit dem Berufs- und Familienleben kompatibel.

Ortmann: Ich habe es eine Zeit lang sehr genossen, frühmorgens eine Dreiviertelstunde in der Stille zu sitzen. Dann habe ich Kinder bekommen. Jetzt schätze ich eine Spiritualität, die meinen Alltag durchzieht, auch ohne dass sie mich für lange Zeit am Stück „absorbiert“, denn mein Lebensumfeld ist eben nicht das Kloster. Ich suche Möglichkeiten, die mir helfen, mich zwischendurch immer wieder zu zentrieren und neu auszurichten. Eine dieser Möglichkeiten, die ich auch selbst in Seminaren lehre, ist eine zeitgenössische und adaptierte Form der klösterlichen Stundengebete. Sehr wichtig ist mir daneben das „Herzensgebet“, auch „Jesusgebet“ genannt, das ich in den vielen kleinen Zwischenzeiten meines Lebens bete. Wer stärker die Gemeinschaft sucht, kann sich entsprechend unserer

Tradition einen Hauskreis suchen, sich auf eine Gebetspartnerschaft einlassen oder sich einer überkonfessionellen Gruppe anschließen, die eine bestimmte Spiritualitätsform pflegt.

Mankel: Mir helfen auch die kleinen, zeitlosen Übungen, Momente des Innehaltens, des Stoßgebetes, des Spontanen. Es müssen nicht immer die großen Unterbrechungen sein. Es tut schon gut, mitten im Trubel kurz innezuhalten und vor Gott still zu werden. Ich denke da an die alte Geschichte von dem Bauer, der täglich, wenn er vom Feld kam, an der Kirche anhielt und kurz hineinging. Als er gefragt wurde, was er da eigentlich in der Kirche mache, antwortete er: *„ER schaut mich an, ich schaue IHN an, und zusammen sind wir glücklich!“*

Literaturempfehlungen:

Sabine Bobert, *Mystik und Coaching*, Münsterschwarzach 2011

Astrid Giebel, Ulrich Lilie, Michael Utsch, Dieter Wentzek, *Geistesgegenwärtig beraten: Existenzielle Kommunikation, Spiritualität und Selbstsorge in der Beratung Seelsorge und Suchthilfe*, Göttingen 2015

Anselm Grün, *Spirituell Zeit gestalten*, Münsterschwarzach 2008

Werner Jetter, *Symbol und Ritual. Anthropologische Elemente im Gottesdienst*, Göttingen 2. Aufl. 1986

Rüdiger Maschwitz, *Das Herzensgebet. Die Fülle des Lebens entdecken*, München 2015

Margaret Lincoln, *In mir wohnen. Mit dem Körper glauben lernen. Übungen und Meditationen*, Neukirchen-Vluyn 2012.

Peter Lincoln, *Wie der Glaube zum Körper findet: Focusing als spiritueller Übungsweg*, Neukirchen-Vluyn, 2. Aufl. 2009.

Erling Kagge, *Stille. Ein Wegweiser*, Berlin 3. Aufl. 2018

Stephan Noesser/Esther Reglin, *Wir feiern Gottesdienst. Entwurf einer freikirchlichen Liturgik*, Wuppertal 2001

Richard Rohr, *Pure Präsenz*, München 2016

Fulbert Steffensky, *Schwarzbrot-Spiritualität*, Stuttgart 2006

In der Akademie diskutieren wir mit Referenten und Expertinnen Themen, die Gemeinden und Gesellschaft bewegen. „Akademie im Gespräch“ dokumentiert Auszüge aus solchen Fachgesprächen und bietet Schlaglichter und Meinungen zu verschiedenen Themen.



Evangelisch-Freikirchliche Akademie Elstal
Johann-Gerhard-Oncken-Str. 7
14641 Wustermark
Tel. 033234 74-168
Fax 033234 74-167
E-Mail: akademie@baptisten.de
www.evangelisch-freikirchliche-akademie.de
facebook.com/akademie-elstal



**Evangelisch-Freikirchliche
Akademie Elstal**

www.baptisten.de