

# Biblische Texte verkosten

Seit zwei Jahrzehnten bietet die Landeskirche eine Weiterbildung im geistlichen Begleiten an • Von Detlef Schneider

**Wie erfährt man Spiritualität im Alltag? Und wie lässt sich Gott durch den eigenen Körper besser wahrnehmen? Wer die Weiterbildung »Geistliches Begleiten« nutzt, kennt Antworten.**

Eine Arbeit, die im Stillen passiert, aber eine große Wirkung entfaltet«, so beschreibt Pfarrerin Dorothea Hillingshäuser eine Eigenschaft der Weiterbildung im geistlichen Begleiten. Die Evangelische Kirche von Hessen und Nassau (EKHN) bietet sie seit 20 Jahren an. 121 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben das Angebot seither in neun Kursen angenommen.

Hillingshäuser ist Referentin für geistliches Leben im Zentrum Verkündigung der Landeskirche und seit 2005 in der Weiterbildung aktiv. Zuvor war sie Gemeindepfarrerin und in der Stadtkirchenarbeit tätig. Zusammen mit Regina Gerlach-Feilen und Pfarrer Thomas Höppner-Kopf leitete sie die jüngste Weiterbildung in diesem Jahr in Hofheim im Taunus.

## Die Beziehungen zu Gott stärken

»Die starke Wirkung ist eine, die im Sinne der Lebenshaltung und Lebensorientierung passiert«, so Hillingshäuser. Geistliche Übungen, etwa in Form von Exerzitionszeiten, sollen die eigene Beziehung zu Gott stärken, fördern und Gottvertrauen geben.

Im Jahr 1999 startete Pfarrer Paul Martin Clotz ein Pilotprojekt mit dem Titel »Einführung in die ignatianische Spiritualität«. Clotz hatte den Jesuitenpater Andreas Falkner kennengelernt, mit dem er ein zunächst katholisch erprobtes Konzept in die evangelische Praxis übertrug. Er verfolgte dabei einen Ansatz christlicher Körperarbeit, wofür er die Bewegungspädagogin Ellen Kubitzka engagierte. Daraus entwickelte sich das heutige Grundkonzept. Danach sollen sich Einzelne auf einen geistlichen Weg einlassen, auf dem sie ignatianisch geprägte Meditations- und Gebetsformen kennenlernen und einüben.

»Der Ordensgründer und Mystiker Ignatius von Loyola (1491 bis 1556) hatte eine sehr sinnliche Sprache«, erklärt Hillingshäuser. So habe er etwa vom »Verkosten biblischer Texte« gesprochen. Man solle sich also den Geschmack eines Textes bewusst machen.

Für Ignatius war dabei die Arbeit mit allen fünf Sinnen von Be-

deutung. Sein Konzept basiert darauf, mit biblischen Texten so umzugehen, dass das Hören des Textes geschult wird. Auch innere Bewegungen, die der Text beim Hörer auslöst, können klarer wahrgenommen werden. Als Beispiel nennt Hillingshäuser etwa das verweilende Gebet: Bei dieser Gebetsform wird etwa ein Psalmvers wiederholend meditiert. Beim betrachtenden Gebet hingegen versucht man, sich in eine biblische Geschichte hineinzuversetzen. »Diese Form zielt darauf ab zu erleben, wie sich etwas ereignet, was man mit Heilung oder Heil verbinden kann«, sagt die Expertin.

Als dritte Form prägte Ignatius das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit. »Damit gemeint ist, auf einen Zeitraum zurückzuschauen, zum Beispiel am Abend auf den vergangenen Tag und zu überlegen: Wo und wie habe ich heute Gott erlebt? Wann und woüber habe ich gestaunt? Wofür bin ich dankbar?«, erklärt sie. Der Blick solle zuerst auf das gelenkt werden, wofür man dankbar ist, was einem gutgetan, getröstet oder gestärkt hat.

»Vielleicht taucht später auch etwas auf, was nicht so glücklich gelaufen ist. Dann kann man Gott bitten, es zu lösen oder zu verwandeln«, empfiehlt Hillingshäuser. Diese Gebetsform könne den Blick auf das verändern, was einem im Leben geschieht.

Pfarrerinnen und Pfarrer, kirchliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Ehrenamtliche sind die Zielgruppe der Kurse. Die Weiterbildung umfasst sechs Kursabschnitte an vier bis zehn

Tagen. Insgesamt dauert sie drei Jahre. Bestandteil sind auch Schweigeexerzitionen und Exerzitionen im Alltag. »Exerzitionen sind geistliche Übungen«, erklärt Hillingshäuser. »Die Exerzitionen im Alltag heißen deswegen so, weil sie Anregungen für spirituelle Übungen im Alltag geben«, erklärt Hillingshäuser.

## Das Schweigen als wertvolle Erfahrung

Die Schweigeexerzitionen, die acht Tage hintereinander laufen, beschreibt Hillingshäuser als sehr intensiv. »Im Mittelpunkt steht die Beziehung zu Gott. Ich gebe Gott die Möglichkeit, mit mir in Beziehung zu treten. Umgekehrt habe auch ich Zeit, Gott zu suchen und zu finden. Und da spielen auch biblische Texte eine Rolle, die ihre Wirkung gerade in der Stille entfalten. Auch das Schweigen erleben viele Menschen als wertvolle Erfahrung.«

Damit verbunden ist auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen den Körper als »Tempel des heiligen Geistes« erfahren und achten. »Den eigenen Körper aufmerksam in den Blick zu nehmen, löst bei vielen ein Staunen darüber aus, wie wunderbar wir geschaffen sind. Jeder Atemzug, der einfach geschieht, ohne dass ich das bewusst in Gang setze, ist ein kleines Wunder. Und eine Verbindung zur Geistkraft Gottes, die mich lebendig macht und erhält«, führt die Fachfrau aus.

»Durch die Weiterbildung hat sich mein Glaube vertieft, dass

Fotos: privat/Zentrum Verkündigung



**Strahlende Teilnehmerinnen und Teilnehmer des jüngsten Kurses (oben). Hübsch und lecker: Die Jubiläumstorte beim Dankfest in den Räumen des Zentrums Verkündigung. Dorothea Hillingshäuser (kleines Foto) ist Referentin für geistliches Leben.**

Gottes Liebe ganz grundsätzlich in uns Menschen hineingelegt ist. Wenn ich mir das klarmache, wird es mir im Alltag oft im Herzen weit, und der Atem geht leichter«, beschreibt ein ehemaliger Teilnehmer seine Erfahrungen.

Dorothea Hillingshäuser sagt, sie selbst könne Stärke aus dem Angenommensein von Gott ziehen. Sie habe dabei Kraft erhalten, die Welt mitzugestalten. »Letzten Endes hat unser Glaube auch schon etwas sehr Handfestes im Sinn, nämlich das Reich Gottes, soweit es in unseren Kräften steht, ein wenig auf dieser Erde zu verwirklichen«, bilanziert sie.

