

## **Herzensgebet und Gemeindeentwicklung. Erfahrungsbericht des Forums Spiritualität in Erlangen**

Anne Mayer Thormählen, Ralph Thormählen, Christian Sudermann

*„Das Forum Spiritualität bedeutet für mich: Es ist alles da und ganz nah. Ich muss nicht 'in die Ferne schweifen', um meine Sehnsucht zu erfüllen und Spiritualität praktisch zu erleben. Ich kann dafür einfach in "meine Kirche" gehen.“* So die Rückmeldung einer Teilnehmerin nach zwei Jahren Forum Spiritualität in Erlangen. Zuvor hatten wir - drei Gemeindepfarrer/innen und zwei ehrenamtlich ausgebildete Seelsorgerinnen – bereits mehrere Jahre im Bereich der Spiritualität kooperiert und in unseren beiden benachbarten Kirchengemeinden miteinander kontemplative Alltagsexerzitien angeboten. Dann tauchte unabhängig voneinander die Idee der Gründung eines Forums Spiritualität auf. Das Ziel war, stärker an die Öffentlichkeit zu treten, eine Plattform für unseren gemeinsamen Veranstaltungen zu haben und als „gute Adresse“ für Spiritualität in unserer Region sichtbar zu werden.

Wir hatten zuvor die Erfahrung gemacht, dass etwa die Hälfte aller Teilnehmenden aus unseren Gemeinden kamen, während die andere Hälfte aus kirchlich Distanzierten, spirituell Suchenden und jahrelang Zen-Übenden bestand. *„Ich wusste ja gar nicht, dass Kirche so etwas anbietet“* - diese Äußerung begegnete uns oft. Sie spiegelt wider, was sich auch religionssoziologisch belegen lässt: dass Spiritualität oft als Gegenbegriff zur Kirche verwendet wird. Menschen erwarten in der verfassten Kirche oft gar keine Räume mehr, in denen sie eigene Glaubenserfahrungen machen können. Vielmehr verbinden sie mit Kirche „Glauben aus zweiter Hand“, gepredigten Glauben. Erstaunlicherweise werden mit dem Namen „Forum Spiritualität“ Menschen angesprochen, die sonst kirchliche Veranstaltungen meiden. Sie kommen zu unseren Angeboten, obwohl sie in kirchlichen Räumen stattfinden und ausdrücklich christlich sind.

Eine Stadtgemeinde kooperiert mit der angrenzenden Landgemeinde und wird vom hiesigen Bildungswerk als dezentrales Kompetenzzentrum für den Bereich Spiritualität geschätzt. Dabei werden die Räumlichkeiten beider Kirchengemeinden genutzt, die sich in idealer Weise ergänzen. Abwechselnd finden die Angebote hier wie dort statt. Spürbar wachsen beide Gemeinden zusammen. Das klassische

Kirchturmdenken bricht auf. Und so geschieht Vernetzung auch in andere Gemeindebereiche hinein. Einzelne Schlüsselpersonen aus beiden Gemeinden kommen regelmäßig ins Forum; die Gemeinden verändern sich. Das Anliegen der Achtsamkeit, der Stille und des Herzensgebets strahlt in den Gemeindealltag hinein: Mitarbeitende leben mit einer kontemplativen Grundhaltung, Gottesdienste öffnen selbstverständlich einen Raum der Stille, Kirchenvorstände interessieren sich für vertiefte Spiritualität. Die Veränderungen verlaufen sachte, aber über die Jahre hin spürbar.

Für die Gemeindeentwicklung innerhalb volkikirchlicher Strukturen ist es uns wichtig, sensibel und respektvoll mit den Menschen umzugehen, die eine kontemplative Spiritualität nicht teilen. Aber auch hier hilft uns die Stille. Denn sie lässt alles so sein, wie es ist.

*„Das Forum Spiritualität bedeutet für mich, im Alltag vor Ort, sozusagen im ganz normalen Leben, wie es jeder leben kann, Hoffnung bzw. Glauben vorgelebt zu bekommen und dort immer wieder anknüpfen zu können mit meinen eigenen Fragen und meiner Suche...“* So eine weitere Rückmeldung. In ihr spiegelt sich etwas von den drei Zielen wider, die wir uns gesetzt haben: Glauben vertieft einüben - Glauben im Dialog reflektieren - Glauben vor Ort leben.

## **1. Glauben vertieft einüben**

In unsere zunehmenden säkularisierten Welt wünschen sich immer mehr Menschen, in Glaubensfragen angeleitet zu werden, um einen eigenen inneren Zugang zur Wirklichkeit Gottes zu bekommen. Für sie bieten wir vertiefende Übungswege der „geformten, gebildeten Aufmerksamkeit“ an, wie Fulbert Steffensky Spiritualität einmal genannt hat (*ders., Schwarzbrotspiritualität, 17ff*). Mit der Konzentration auf kontemplative Spiritualität will das Forum andere Formen kirchlicher Spiritualität (wie etwa der Gottesdienst) nicht abwerten. Vielmehr bieten wir eine Form der Glaubensvertiefung an.

Zum vertieften Einüben gehört bei den meisten unserer Angebote eine Verbindlichkeit dazu. Wir machen uns zeitlich begrenzt gemeinsam auf den Weg, um Glauben im Alltag einzuüben. Je mehr jemand übt, desto mehr wird er bzw. sie feststellen: Ich kann die ersehnte Erfahrung nicht machen! So führen wir letztlich an

das Paradox des Glaubens heran: Wir üben ein, aus der Gnade Gottes zu leben. Bewusst verwenden wir den schillernden Begriff der Spiritualität und füllen ihn christlich. Nicht auf Wellness und Wohlfühlen fokussieren wir, sondern auf Leben als Teil der Schöpfung Gottes, Leben in der Nachfolge Jesu und Leben aus Gottes Geist. Ganz konkret an dem Ort, an dem jeder und jede, mit der sozialen Verantwortung, die jeder hat. Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung sind für uns zentrale Dimensionen christlicher Spiritualität. Christliche Kontemplation und soziale Aktion sind für uns keine Gegensätze. Konkret unterstützen wir mit unseren Überschüssen ein sozial-diakonisches Flüchtlings-Projekt in Hamburg.

## **2. Glauben im Dialog reflektieren**

Kurse wie Exerzitien im Alltag enthalten geschützte Räume des Austauschs. Wenn Menschen miteinander teilen, wie sie ihren Glauben im Alltag zu leben versuchen, unterstützt das ihr geistliches Wachsen. Sie begegnen einander auf Augenhöhe und im Dialog. Auch wenn es „Anleitende“ gibt, so ist keiner von uns Meister/in. Alle sind wir Priester/innen durch die Taufe, miteinander im Dialog und Austausch in der Gegenwart des Einenden. Und so suchen wir nach Sprache und Einordnung für das, was wir üben. Darüber hinaus wollen wir im Gespräch mit anders Gesinnten nachdenken, was christliche Spiritualität heute ausmacht. Wir möchten auch ein Ort des Diskurses sein, wie es sich für ein Forum - in der Antike der Marktplatz - gehört. Diskursive Vorträge aus evangelischer, ökumenischer oder interreligiöser Sicht ergänzen unser Programm, z.B. „Rettet mehr Spiritualität die Welt?“, „Dorothee Sölle – Mystik und Widerstand“, „Lebendige Gegenwartsmystik“, „Der Aspekt des Leidens in den Religionen“ ...

## **3. Glauben vor Ort leben**

*„Das Forum Spiritualität war für mich in den Jahren meiner Wochenendehe die geistliche Nabelschnur in Erlangen...“* So ein weiterer O-Ton. Menschen, die zu uns kommen, stehen oft in der Mitte des Lebens und sehen keine Möglichkeit, sich neben Job und Familie längere Auszeiten zu gönnen. Andere haben vielfältige Erfahrungen mit Meditationskursen und Exerzitien an besonderen Orten, wissen aber nicht, wie sie die erlebten „Gipfelerfahrungen“ mit den „Niederungen des Alltags“ verbinden können. Hier versteht sich das Forum Spiritualität als Raum, Alltag und Übungsweg miteinander zu verzahnen und die Aufmerksamkeit im Alltag durchlässig werden zu lassen für die Wirklichkeit Gottes. Und so geschieht es, dass Menschen „auf den

Geschmack nach mehr“ kommen, wie eine weitere Rückmeldung deutlich werden lässt: *„Durch das Forum Spiritualität, besonders die Exerzitien im Alltag, durfte ich das Meditieren als Gebet in Stille kennenlernen – hier ist Heimat im Glauben für mich entstanden; mit immer stärker werdender Sehnsucht, solche Zeiten intensiver zu erleben: Demnächst darf ich an einem 10-tägigen Meditationskurs teilnehmen...“*

Das Herzstück unserer Arbeit ist das über das ganze Jahr praktizierte Herzensgebet. Inzwischen zieht es sich in regelmäßigen niederschweligen Angeboten durch beide Gemeinden. Die Nachfrage ist steigend. Jede Woche gibt es bereits dreimal am Morgen und zweimal am Abend ein halb- bzw. ganzstündiges gemeinsames Sitzen in Stille. Vor den großen Festen wie Weihnachten und Ostern wird das Bedürfnis artikuliert, mehrere Stunden am Stück gemeinsam zu meditieren. Jeweils zu Anfang des Jahres hat sich ein festes Exerzitienangebot über 8-10 Wochen etabliert, meist als Kontemplationskurs zum Herzensgebet. Dabei treffen wir uns wöchentlich einmal für zwei Stunden mit folgenden Grundelementen: Ankommen in Stille – Austausch in einer festen Kleingruppe zu den zurückliegenden Erfahrungen des Übens im Alltag - Körperarbeit - Grundlegendes zur Kontemplation - angeleitete Meditation - neuer Übe-Impuls für die kommende Woche. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf einen inneren Prozess einzulassen und die Bereitschaft, 30 Minuten täglich zu üben. Als Team stehen wir beständig im Austausch und bilden gewissermaßen eine „Intervisionsgruppe“. Aus diesem gemeinsamen Hören heraus entwickeln sich auch immer wieder leichte Schwerpunktverschiebungen, z.B. schriftbezogenere Exerzitien anzubieten, stärker auf die Achtsamkeit im Alltag zu fokussieren oder die innere Heilung mehr in den Blick zu nehmen.

Regelmäßige Einkehrtage an den Schwellen des Kirchenjahres sind weitere tragende Säulen unserer Arbeit, z.B. zu Beginn eines Jahres, als „Portal“ zur Kar- und Osterwoche, als „Ernte-Dank“ oder Einstimmung in den Advent.

Als Forum Spiritualität bieten wir inzwischen ein Dach für Suchende, die sich hier vor Ort begegnen und immer wieder treffen. Es entstehen Netzwerke innerhalb des Forums aber vor allem darüber hinaus: in den beteiligten Gemeinden und in der Region. Da gibt es das Netzwerk der Pilger, der meditativen Tänzer, der Schweiger etc. Diese Netzwerke verknüpfen sich weiter, auch mit den bestehenden Chören, Gruppen oder dem Kirchenvorstand. Immer wieder sprechen uns auch andere

„Anbietende“ an, ob sie das Forum Spiritualität als Plattform für sich nutzen können, was wir jeweils individuell prüfen.

Inzwischen gibt es das Forum Spiritualität seit 10 Jahren und die Nachfrage hat nicht nachgelassen – im Gegenteil.

Während der Pandemie haben wir gute Erfahrungen mit online-Angeboten gemacht. Es war wichtig, weiterhin eine Plattform für Menschen mit all den Ängsten und Verunsicherungen anzubieten und miteinander auf „Spurensuche“ zu gehen, was als tragend erlebt werden kann.

Anne und Ralph Thormählen sind nicht mehr als Pfarrer und Pfarrerin in Uttenreuth tätig, leben aber weiter dort. Durch ihre neue Tätigkeit als Spirituale an der Christusbruderschaft in Selbitz versuchen sie, Erlangen und die Kommunität durch Angebote zu vernetzen.

Soviel mehr wäre noch möglich, etwa an ökumenischer Kooperation, geistlicher Begleitung, Familienexerzitien, Kursen für Jugendliche, diakonischen Vertiefungen... Aber wir kommen an die Grenzen unserer personellen Kapazitäten. Wichtiger als rasche Expansion scheint uns weiterhin das gesunde stetige Unterwegssein und das Vertrauen in Gottes Geist.

Dieses Vertrauen spiegelt sich in einer letzten Rückmeldung einer Teilnehmerin: *Das Forum Spiritualität bedeutet für mich: da sein können, ohne dass ich etwas erklären muss, Gott zuhören zu lernen nach jahrelangem Reden, die Gemeinschaft von Menschen zu erleben, die gerade auf einem ähnlichen Weg sind wie ich: gut aufgehoben zu sein.*

[www.forum-spiritualitaet-erlangen.de](http://www.forum-spiritualitaet-erlangen.de)