

ERB

ERWACHSENENBILDUNG

Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis



Theologische Bildung



V&R

Ralph Bergold Theologie-Glaube-Bildung | Oliver Schütz Mut zur Mündigkeit | Claudia Pfrang Von Erosion, Ehrlichkeit und einem Leben ohne Religion | Jan-Hendrik Herbst & Johanna Hanke Kontroverse Themen in der (theologischen) Erwachsenenbildung | Lucia Jochner-Freitag Der Atem der Erde

EB Erwachsenenbildung



Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis
Heft 3 | 70. Jahrgang | 2024
ISSN (Printausgabe): 0341-7905, ISSN (online): 2365-4953
DOI 10.3278 / EBZ1503W

Herausgegeben von der Katholischen Erwachsenenbildung Deutschland – Bundesarbeitsgemeinschaft e. V. (KEB Deutschland)

Vorsitzende: Elisabeth Vanderheiden

Redaktion: Dr. Burkhard Conrad, Hamburg; Dr. Ricarda Dethloff, Kiel; Christina Dobbhaus, Bonn; Sonja Haub, Speyer; Prof. Dr. Ulrich Papenkort, Mainz; Dr. Markus Roth, Rosenheim; Dr. Ursula Silber, Aschaffenburg; Mag. a Martina Bauer (Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich), Wien

Verantwortliche Redakteurin: Martina Grosch, Katholische Erwachsenenbildung Deutschland – Bundesarbeitsgemeinschaft e. V., Rheinweg 34, 53113 Bonn

Beirat: Prof. Dr. Ralph Bergold, Siegburg (Vors.); Prof. Dr. Johanna Bödege-Wolf, Vechta; Prof. Dr. Regina Egetenmeyer-Neher, Würzburg; Prof. Dr. Norbert Frieters-Reermann, Aachen; Dr. Johanna Gebrande, München; Andrea Heim, Bonn; Prof. Dr. Tetyana Hoggan-Kloubert, Augsburg; Dr. Katrin Rehak-Nitsche, Mainz; Prof. Dr. Josef Schrader, Bonn

Anschrift: Rheinweg 34, 53113 Bonn. Tel.: (02 28) 9 02 47-0, Fax: (02 28) 9 02 47-29, Internet: www.keb-deutschland.de, E-Mail: keb@keb-deutschland.de; grosch@keb-deutschland.de.

Bezugsbedingungen: Die Zeitschrift erscheint viermal jährlich. Es gilt die gesetzliche Kündigungsfrist für Zeitschriften-Abonnements. Die Kündigung ist schriftlich zu richten an: Brockhaus Kommissionsgeschäft GmbH, Leserservice, Kreidlerstraße 9, D-70806 Kornwestheim, E-Mail: zeitschriften@brocom.de. Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Preise sowie weitere Informationen finden Sie unter www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

Beiträge und Zuschriften sind an die Redaktion zu richten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte einschließlich Rezensionen wird keine Verantwortung übernommen. Sie gelten erst nach ausdrücklicher Bestätigung als angenommen. Namentlich gezeichnete Beiträge sind Meinungsäußerungen der Autoren und Autorinnen und keine Stellungnahmen des Herausgebers oder der Redaktion. Ohne Aufforderung zugestellte Besprechungsstücke werden nicht zurückgesandt. Ihre Rezension liegt im Ermessen der Redaktion.

© 2024 by Vandenhoeck & Ruprecht, an imprint of the Brill-Group (Koninklijke Brill NV, Leiden, The Netherlands; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Germany; Brill Österreich GmbH, Vienna, Austria).

Koninklijke Brill NV incorporates the imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau and V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Verlag: Brill Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10, 37079 Göttingen
Verantwortlich für die Anzeigen: Ulrike Vockenberger, Brill Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10, 37079 Göttingen
Druck: C.H. Beck, Bergerstraße 3, 86720 Nördlingen

Geschichten der Flucht und Ankunft: Olena Sydorova, 1969, Zaporizhzhia

Bild: Adriana Dovha

Barbara Buchinger, Peter Maurer

Wesentlich leben: Ein Lehrgang für Mystik und Kontemplation

Ein diözesanübergreifendes, vielschichtiges Bildungsprojekt

Im Jahr 2021 wurden Mitarbeiter:innen des Pastoralamtes der Diözese Eisenstadt von der Kirchenleitung beauftragt, Themen und Aufgaben für eine Pastoral der Zukunft zu erarbeiten und daraus Leitprojekte zu entwickeln. Als ein solches Leitprojekt wurde dieser Lehrgang in Kooperation mit dem Bildungszentrum St. Bernhard der Erzdiözese Wien entwickelt und erstmals Jänner 2022 gestartet.

Vorgeschichte und Intention

Ausschlaggebend waren zunächst folgende Beobachtungen und Überlegungen: Trotz Religions- und Kirchenkrise haben viele Menschen Sehnsucht nach einer lebendigen Spiritualität. Zahlreiche Publikationen, Seminarangebote und Youtube-Videos belegen, dass immer mehr Menschen die Schätze der christlichen mystischen Tradition von den Wüstenvätern und -müttern über die mittelalterlichen Mystiker:innen bis zu zeitgenössischen spirituellen Autoren als Basis für ein bewusstes, verantwortliches und geglücktes Leben entdecken. Diese Tendenz will der Lehrgang aufgreifen und wendet sich an Personen, die sich nicht mehr von den »klassischen kirchlichen Angeboten« angesprochen fühlen, aber spirituell suchend sowie offen für neue Erfahrungen und für auf christliche mystische Traditionen fußende Übungswege sind.

Als Basis für die Entwicklung und Durchführung der Fortbildung wurde im Entwicklungsteam folgende Definition von »Mystik« formuliert und auch so in der Ausschreibung des Lehrgangs veröffentlicht: »Mystik steht für vieles: Erkennen seiner selbst. Befreiung von sich selbst. Radikal neue Sicht auf

die Welt. Tiefere Begegnung mit dem Du. Erfahrung mit der Verbundenheit allen Lebens. Begegnung mit dem Grund des Seienden. Mystiker:innen leben uns seit je her vor, wie weit man kommen kann, wenn man sich einlasst auf das Ewige in seinem Inneren. Verblüffend sind die historischen Berichte darüber, was sie aus ihrem Erleben einer inneren Wahrheit gesellschaftlich bewirkt haben.« (1)

Im 21. Jahrhundert, das von Individualisierung und Überforderung durch fehlende, kollektiv geteilte tragfähige Lebensmodelle, wirtschaftlicher Unsicherheit und einer bislang unbekannteren »Informations- und Desinformationsflut« gekennzeichnet ist, wird die Lebenskunst des »Bei-sich-Seins« zu einer seelischen Schlüsselqualifikation. Die Erfahrung und medizinische Untersuchungen zeigen, dass kontemplative Übungen und Meditation die Gesundheit fördern können. So beschreibt beispielsweise Prof. Dr. Herbert Benson von der Harvard Medical School (vgl. auch Benson, 1997; Faulstich, 2008; Bobert, 2016) auf Basis empirischer Studien, dass Meditation mit Mantren (2) beispielsweise den Blutdruck senken, chronische Schmerzen verringern sowie Ein-

schlafstörungen und Angstsymptome lindern können. Auch die Wirksamkeit des MBSR-Programms zur »achtsamkeitsbasierten Stressreduktion«, welches in vielen Volkshochschulen und (kirchlichen) Bildungseinrichtungen angeboten wird, ist wissenschaftlich bewiesen (3). Es wurde überwiegend aus traditionellen Meditationstechniken abgeleitet, allerdings wird bewusst auf jeglichen spirituellen Überbau verzichtet.

Es darf daher angenommen werden, dass Personen, die sich mit den im Lehrgang vermittelten »mystagogischen Techniken« auseinandersetzen und sich auf einen regelmäßigen Übungsweg einlassen, leichter zur Ruhe kommen und gelassen und zuverlässig auch in schwierigen oder angespannten Situationen entscheiden und handeln können, weil eine größere mentale und emotionale Freiheit gewonnen werden kann. Diese ermöglicht auch, *wesentlich* zu werden, sein eigenes Wesen zu entdecken und zu entfalten sowie sich immer mehr auf das zu konzentrieren, was *wesentlich* für ein sinnerfülltes und geglücktes Leben ist – eben *wesentlich leben* zu lernen.

Sabine Bobert unterscheidet entsprechend dem klassischen Stufenmodell »Reinigung - Erleuchtung - Vereinigung« für einen mystischen Entwicklungsweg zwischen 1. Selbst-Coaching (mentale und emotionale Klärungsprozesse, das Bewusstwerden individueller Muster und neuer Handlungsmöglichkeiten) und 2. Heilung (Entwicklung von Selbstheilungskräften) (s. Abb. 1). Die Auswirkungen der ersten beiden



Abb. 1: Drei Stufen der Selbsterkenntnis (Bobert, 2016, S. 23)

Stufen wurden oben bereits beschrieben. Als 3. Stufe folgt Mystik (Einheits-erfahrungen). Wie weit die Entwicklung auf diesen Stufen voranschreitet, hängt vom je individuellen Prozess der Teilnehmenden ab. Allenfalls wird im Lehrgang ein Anfang gesetzt bzw. ein bestehender Übungsweg vertieft und es ist mit einer positiven Entwicklung im oben beschriebenen Sinn bei den Teilnehmenden und indirekt auch im familiären und unmittelbaren gesellschaftlichen Umfeld zu rechnen.

Konzept und Umsetzung

Das Konzept wurde so kommuniziert: »Dieser Lehrgang ist an Menschen gerichtet, die ernsthaft auf der Suche sind nach einer Ruhe, aus der sie ihr Leben achtsam und verantwortungsvoll gestalten möchten. Im Lehrgang werden christliche mystische Bewegungen von der Bibel bis zu zeitgenössischen Strömungen vorgestellt. Dabei geht es nicht vorrangig um das Referieren von Inhalten, sondern um den je eigenen spirituellen Weg der Teilnehmenden. Fixe Bestandteile der Kurseinheiten sind das gemeinsame Üben von Kontemplation und der Austausch der eigenen Erfahrungen.« (1) Der Lehrgang ist in acht Module gegliedert (jeweils Freitag 16 bis 21 und Samstag 9 bis 17 Uhr) und umfasst folgende Themen: Überblick über die Mystikgeschichte, Mystik in der Ortho-

doxie, Mystik in der Bibel, Interreligiöse Mystik – Begegnung mit dem Buddhismus und Hinduismus, exemplarisch Meister Eckhart und als Beispiele zeitgenössischer Mystik Integrales Christentum, Richard Rohr und Sabine Bobert. Ein um den Sonntag verlängertes Modul war ein Einführungskurs in die christliche Kontemplation, das im Schweigen im Haus der Stille bei Graz durchgeführt wurde. Als Referierende wurden durchweg Personen eingesetzt, die hohe Reputation und Bekanntheit im theologischen Lehrbetrieb genießen und auch selbst einen jahrelangen kontemplativen Übungsweg beschreiten.

In einer Lernplattform werden alle Kursunterlagen und darüber hinaus fortführende Informationen zu allen Modulen teilweise schon vorab zur Verfügung gestellt. Flankierend gibt es monatliche fakultative kontemplative Übungsgruppen im Bildungszentrum St. Bernhard in Wiener Neustadt und im Pfarrzentrum Oberpullendorf sowie online.

Resümee

Der Lehrgang ist gut gebucht und befindet sich im zweiten Durchlauf. Wie intendiert ist es gelungen »kirchenferne Personen« anzusprechen, aber auch haupt- und ehrenamtliche »kirchliche Insider« haben das Angebot angenommen. Beides ermutigt, solche

Formate weiterhin anzubieten.

Aus den Rückmeldungen zeigt sich: Für viele Teilnehmende waren die flankierenden Übungsangebote und das kontemplative Übungswochenende sowie das Herstellen eines Bezugs zur eigenen Lebenspraxis wichtig. Dies wurde gemeinsam mit dem »Aufzeigen verschiedener Wege« vielfach als willkommener Anstoß gesehen, um einen im Alltag lebbareren Übungsweg zu implementieren. Die verschiedenen spirituellen Zugänge und religiösen Bindungen wurden als ein voneinander Lernen als sehr bereichernd erlebt. Die inhaltliche Qualität wurde als hoch eingestuft, es wurde geschätzt, dass die Referent:innen nicht nur »namhafte und fachlich kompetente Personen« waren, sondern auch »mit ihrer Persönlichkeit und Spiritualität« beeindruckt haben.

Anmerkung

1. Siehe Lehrgangsfolder: https://www.st-bernhard.at/downloads/wesentlich_leben.pdf
2. Mantras sind Wortfolgen, meist heilige Worte einer Religion, die als Meditation oder Gebet in Gedanken rezitiert oder laut gesprochen oder gesungen werden. Klassische Mantra-Gebete sind das Jesus Gebet im Christentum oder das Heilige Wort »om« in Hinduismus und Buddhismus.
3. MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, deutsch: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) - Programm wurde in den 1970ern in den USA von Joan Kabat-Zinn entwickelt. Seine Wirkung ist wissenschaftlich belegt und es wird in Pädagogik, Medizin und Psychotherapie eingesetzt. Siehe unter: <https://www.geo.de/wissen/gesundheits/22764-rtkl-achtsamkeitstraining-mit-achtsamkeit-den-stress-bewaeltigen-so>

Literatur

- Benson H. (1997). *Heilung durch Glauben*. München: Wilhelm Heyne.
- Faulstich, J. (2008). *Das heilende Bewusstsein – Wunder und Hoffnung an den Grenzen der Medizin*. München: Droemer Knauer (Knauer Mensana).
- Bobert S. (2016). *Mystik und Coaching*. Münster-schwarzach: Vier Türme Verlag.

Mag. Barbara Buchinger ist Leiterin »Pastorale Dienste – Gemeindepastoral der Diözese Eisenstadt«. Kontakt: barbara.buchinger@martinus.at

Mag. Peter Maurer (MAS) ist Leiter des Bildungszentrums St. Bernhard der Erzdiözese Wien. Kontakt: p.maurer@edw.or.at