




Innehalten und Hören

Einübung in die Praxis christlicher Spiritualität.

Eine Veranstaltungsreihe der Evangelisch-freikirchlichen Gemeinde Karlsruhe
(Baptisten) in 2017



A photograph of a modern church interior. The walls are made of light-colored concrete panels. In the foreground, there are several rows of dark wooden chairs. A single pendant light hangs from the ceiling on the left. The lighting is soft and even.

Sie zogen zusammen weiter und
Er kam in ein Dorf. Eine Frau
namens Marta nahm ihn freundlich
auf. Sie hatte eine Schwester, die
Maria hieß. Maria setzte sich dem
Herrn zu Füßen und hörte seinen
Worten zu.

Marta aber war ganz davon in
Anspruch genommen, für ihn zu sor-
gen. Sie kam zu ihm und sagte: Herr,
kümmert es dich nicht, dass meine
Schwester die ganze Arbeit mir allein
überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir
helfen!

Der Herr antwortete: Marta, Marta,
du machst dir viele Sorgen und Mü-
hen. Aber nur eines ist notwendig.
Maria hat das Bessere gewählt, das
soll ihr nicht genommen werden.

Lukas 10, 38-42

Spiritualität

... wird spürbar, wenn gelebter Glaube eine stimmige Gestalt annimmt. Dabei ist der Begriff „Spiritualität“ weder inhaltlich noch institutionell festgelegt. Sein christlicher Ursprung ist kaum mehr im Blick. Er steht für einen subjektiven, offenen Bezug zum Göttlichen, der ganz auf den Menschen und seine Bedürfnisse abzielt. Trotz oder gerade wegen seiner Unschärfe gilt „Spiritualität“ heute als unverzichtbare Brücke zwischen verschiedenen Disziplinen. So z.B. im Krankenhaus, wo „Spiritual Care“ als Teil der Gesundheitsversorgung zunehmend die Seelsorge ersetzt und religionsübergreifend neben moderner Medizin und Psychologie der ganzheitlichen Sicht auf den Menschen dient.

Baustein I: Spiritualität

Maria oder Marta: Was ist Spiritualität aus christlicher Sicht? – Eine Einführung
Übung: Geh-Meditation in einem Fußboden-Labyrinth

11. März 2017, 15.00 Uhr – 21.00 Uhr

15.00 Vortrag

16.30 Kaffeepause

17.00 Praktische Übung

19.00 Abendessen

20.30 Abendandacht

12. März 2017

10.00 Gottesdienst:
Gibt er es den Seinen wirklich im Schlaf?
(Mk 4, 26-29)

Anmeldung bitte an:
innehalten@efg-karlsruhe.de

MARIA

ODER

MARTA

Sie ist das Musterbeispiel tätiger Nächstenliebe. Haushalt und Gartenarbeit verbindet sie allezeit mit einem klugen Blick auf die Nöte und Sorgen der ihr anvertrauten Menschen.

Zwischen Bügelwäsche und Abendbrotisch für ihre fünfköpfige Familie wirft sie einen liebevollen Blick auf den Jüngsten, der gerade bei den Rechenaufgaben sitzt und ihre Ermutigung braucht.

Die Milch auf dem Herd bildet verdächtigen Schaum, doch mit schnellem Griff ist die Katastrophe verhindert. Da schnurrt ihr Smartphone. Hoher, ehrenvoller Besuch sagt sich an. Marta vergegenwärtigt sich in Sekundenschnelle ihre Vorräte im Kühlschrank. Der liebe Gast kommt ungelegen, doch er ist selbstverständlich herzlich willkommen. –


Als es klingelt, sind die Kinder versorgt. Manuel hat seine Rechenaufgabe gelöst und liegt friedlich im Bett. Die Bügelwäsche wartet im Keller auf morgen. Ohne viel Aufhebens hat Marta umdisponiert und mit der über Jahre hin trainierten Geistesgegenwart der Hausfrau und Mutter aus der Not eine Tugend gemacht.

Unmerklich triumphierend, weil sie wieder einmal Herrin der Lage blieb, ist sie bereits emsig bemüht, es dem ehrenvollen Besuch an nichts fehlen zu lassen...

Die abendliche Idylle wäre vollkommen gewesen und die Zufriedenheit der Hausherrin ungetrübt, wenn da nicht ihre jüngere Schwester, das Nesthäkchen der Familie, im rechten Moment ihre Nase zur Türe hereingesteckt hätte.

Warum es hier wohl so unverschämt gut riecht? Mary hat nicht nur einen Riecher für's Essen. Sie ist auch eine stille Genießerin, wenn interessanter Besuch eintrudelt. Sie kann gut zuhören. Gewöhnlich sitzt sie dann mit untergeschlagenen Beinen und den Kopf zwischen die Hände gestützt unter dem Regal mit den Topfpflanzen, den Blick versonnen in das Gesicht des Besuchers gerichtet.

Wie so oft genießt sie auch, nicht die Gastgeberin zu sein. Klar, dass es dann – Ehrengast hin oder her – plötzlich knallt zwischen den Schwestern. Diesmal ist bei Marta doch etwas übergekocht..., und wer kann es ihr verdenken?



*Das Labyrinth ist der spirituelle Übungsweg mittelalterlicher Kathedralen.
Bei dieser Entschleunigung verliert die Pilgerin sich nicht, sie findet sich!
Selbst die betriebsame Marta wird hier zur Maria...*

Kontemplation

Schon die Griechen stritten um das rechte Verhältnis von Theorie und Praxis. „Theoria“ übersetzten die Lateiner später mit „contemplatio“. Dieser Begriff leitet sich ab von der Beobachtungshütte römischer Zeichendeuter beim Vogelflug (templum). Mit der Vorsilbe con (zusammen) meint er den Wahrnehmungsraum, in den man sich begibt, um das Göttliche zu betrachten. Diese „Betrachtung“ jenseits der praktischen Arbeit übten die Mönche des Westens als Höhepunkt ihrer Schriftmeditation. Bis heute ist sie die christliche Form des Meditierens, in der der Mensch durch Sammlung leer wird vom kreisenden Gedankenkarussell, um sein Herz ganz zu öffnen für die Gegenwart Gottes.

Baustein II: Kontemplation

Maria: Was ist Kontemplation? – Die Entdeckung eines verlorengegangenen Schatzes

Übung: Einführung in das Herzensgebet und die Sitzmeditation

6. Mai 2017, 15.00 Uhr – 21.00 Uhr

15.00 Vortrag

16.30 Kaffeepause

17.00 Praktische Übung

19.00 Abendessen

20.30 Abendandacht

7. Mai 2017

10.00 Gottesdienst:

Das Geheimnis von Martas Schwester
(Lk 10,38-42)

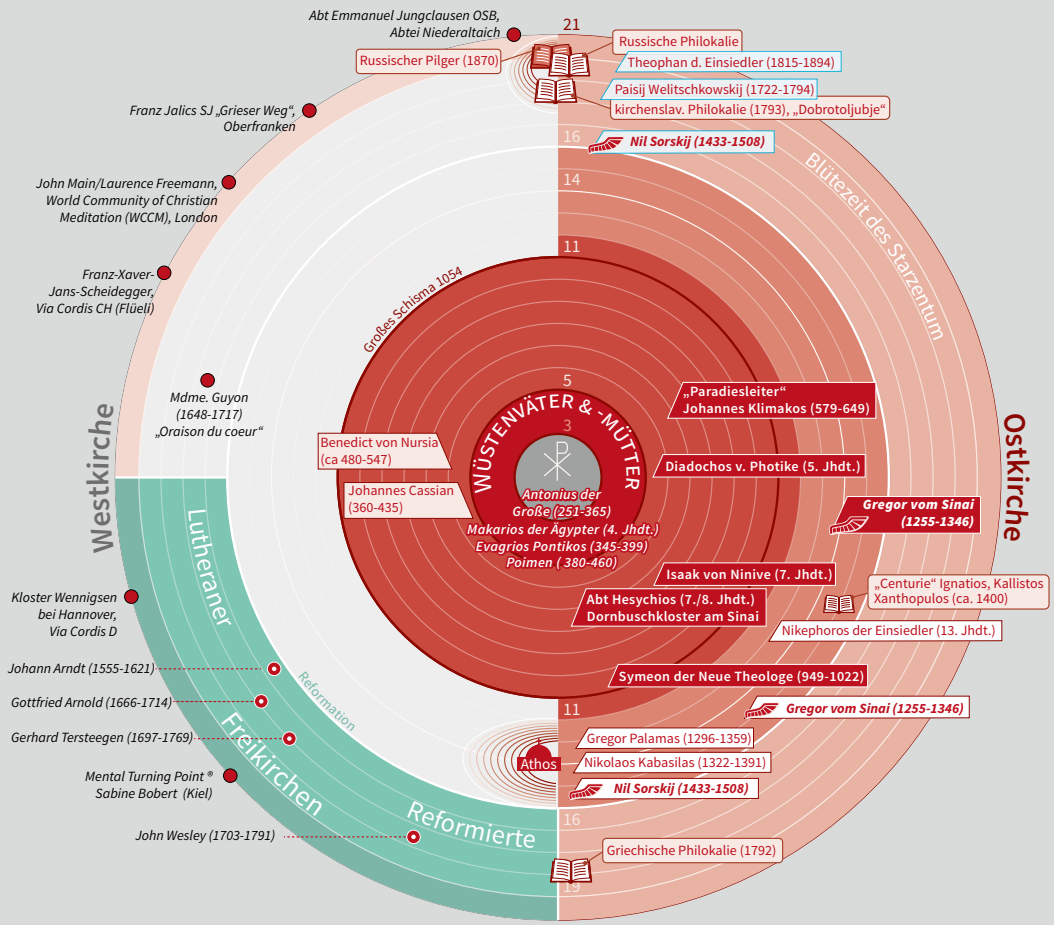
Anmeldung bitte an:

innehalten@efg-karlsruhe.de

MARIA



MARTA



21. Jahrhundert

© Stephan Noesser, IPSE

„Herr Jesus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner...“

So lautet das Herzensgebet (von Hesychia = Ruhe des Herzens) in seiner orthodoxen Form. Nicht nur fernöstliche Religionen, auch die christliche Tradition verfügt über gangbare spirituelle Übungswege. Hier wird ernst genommen, wozu Paulus auffordert: „betet ohne Unterlass“ (1. Thess 5,17). Die Betenden wiederholen dabei ein Bibelwort solange im Herzen, bis sie damit eins werden und darin zur Ruhe kommen. Weil dieses Gebet ursprünglich immer den Jesusnamen enthielt, wird es auch Jesusgebet genannt.







Über alle konfessionellen Trennungen der Geschichte hinweg beginnt sich diese uralte christliche Methode, die

auf die Wüstenväter und -mütter des 3. Jahrhunderts zurückgeht, allmählich unter spirituell Suchenden im Westen zu etablieren.

Die Darstellung (links) beschreibt den langen Weg dieser kontemplativen Gebetsform durch die Vermittlung von Lehrmeistern und Büchern von der ägyptischen Wüste, über den Sinai, den Berg Athos und Russland bis in den westeuropäische Raum, der heute fünf Zentren mit mindestens vier verschiedenen Schultraditionen des Herzensgebets kennt.

Die Rottöne signalisieren Phasen und Dichte seiner Verbreitung.

1800 Jahre Herzensgebet (Hesychasmus)

-  1. Phase: Ägypten-Gaza-Sinai (3.-12. Jhdt.)
-  2. Phase: Berg Athos (Höhepunkt 14. Jhdt.)
-  3. Phase: Russland (ab 16. Jhdt.)
-  Protestantische Hesychasten
-  4. Phase: Zentren im Westen (20./21. Jhdt.)
-  Pionier und Bote zwischen den Kulturen

Entschleunigung

Langsamkeit, Bedächtigkeit, innehaltendes Prüfen werden heute fast als körperliche Behinderung angesehen. Auf jemanden oder etwas warten zu müssen, wird als persönliche Beleidigung verstanden.

Der „Verein zur Verzögerung der Zeit“ (s. nächste Seite) will diese „Schiefelage“ nicht länger hinnehmen. Deshalb lädt er seine Mitglieder und unter dem ständigen Beschleunigungsdruck leidende Menschen ein, am Ort ihrer Tätigkeit überall dort, wo es ihnen sinnvoll erscheint, Zeit zu verzögern. Allen, die so entschleunigen, ist die Solidarität des gesamten Vereins sicher!

Baustein III: Entschleunigung

Marta: Wege aus dem Burn out –
Evangelische Spiritualität im Zeitalter der Beschleunigung
Übung: Vertiefung der Sitz- und Geh-Meditation

15. Juli 2017, 15.00 Uhr – 21.00 Uhr

15.00 Vortrag

16.30 Kaffeepause

17.00 Praktische Übung

19.00 Abendessen

20.30 Abendandacht

16. Juli 2017

10.00 Gottesdienst:
Der Prophet und die Stimme
im Schweigen (1. Kön 19,1-18)

Anmeldung bitte an:
innehalten@efg-karlsruhe.de



Zeitverweis

Sie haben gegen § 2, Abs. 1 der Statuten des Vereins zur Verzögerung der Zeit verstoßen. Halten Sie inne und denken Sie darüber nach, ob Sie gerade mit blindem Aktivismus und partikularem Interesse eine Scheinlösung produzieren.

www.zeitverein.com



VEREIN ZUR VERZÖGERUNG DER ZEIT

Ja, es gibt ihn tatsächlich, diesen Verein und seine „Rote Karte“. 1990 wurde er von Peter Heintel gegründet. „Zeitverzögerer“ gibt es mittlerweile in Österreich, Deutschland, Schweden, Italien und der Schweiz. Trotz des Vereinsnamens und dem Humor seiner Mitglieder, den man vor allem für ernste Dinge braucht, handelt es sich nicht um einen Jux. Es wird Forschung zum Thema betrieben, es werden Symposien veranstaltet...

Immer mehr Menschen haben trotz „Arbeitszeitverkürzung“ immer weniger Zeit für das, was sie wollen. Auch im Großen gewinnt man den Eindruck, dass sich das Rad der Geschichte immer schneller zu drehen beginnt, dass es immer weniger Möglichkeiten für ein betrachtendes Innehalten gibt.

Kopfüber stürzen wir uns aktivistisch in den Lauf der Zeit. Pausen sind Ablen-

kung, unproduktiv und kosten überdies Geld. Wir leben in einer Epoche einer sich immer schneller „beschleunigenden Zeit“. „Zeit ist Geld“ lautet die nicht unplausible Erkenntnis unserer Neuzeit. Sie gilt auch zweifellos für ein wirtschaftliches Produktionssystem, in dem der „gewinnt“, der in immer kürzeren Zeiträumen immer mehr und besser produziert. Was für die industrielle Produktion mit ihrer Eigenlogik gilt, hat sich aber auf alle Lebensbereiche übertragen und nicht nur auf unsere Arbeit.

Ferner wächst durch Digitalisierung und Globalisierung die Vielfalt unserer Optionen beständig in allen Lebensbereichen, während wir gleichzeitig immer weniger Optionen tatsächlich ausschöpfen können. Diese sich steigernde Unverhältnismäßigkeit führt zu Stress durch den permanenten Entscheidungsdruck, den sie bewirkt.

„Der Augenblick ist mein und nehm´ ich den in acht, so ist der mein, der Zeit und Ewigkeit gemacht.“

Andreas Gryphius

Einung

Wenn wir fünf Minuten in der Gebetshaltung Marias (s. nächste Seite) verharren, spüren wir, wie sich unser Brustraum, unser ganzes Herz weitet. Dann bekommen wir eine Ahnung: wir alle sind fähig, Marta und Maria, aktives und kontemplatives Leben in unserem Herzen und Leben zu vereinen, wenn wir Christus in uns Gestalt gewinnen lassen.

„Wenn alle Kräfte unserer Seele, die vorher gebunden und gefangen waren, ledig und frei werden und in uns ein Stillschweigen aller Absicht eintritt..., gebiert der Vater seinen Sohn in uns“, sagt Meister Eckehart. Die Geburt Gottes in unserer Seele ist Ziel jedes spirituellen Weges: „Ich in dir, du in mir“, dichtete G. Terstee-gen, „wohne in mir, mach mich ganz eines mit dir...“

Baustein IV: Einung

Maria und Marta: Kontemplation als äußerstes Glück des Menschen

Übung: Wiederentdeckung und Meditation christlicher Rituale und Gebräuche

11. November 2017, 15.00 Uhr – 21.00 Uhr

15.00 Vortrag

16.30 Kaffeepause

17.00 Praktische Übung

19.00 Abendessen

20.30 Abendandacht

12. November 2017

10.00 Gottesdienst:

„Ich liege in Geburtswehen,
bis Christus in Euch Gestalt gewinnt“
(Gal 4,4-6.19)

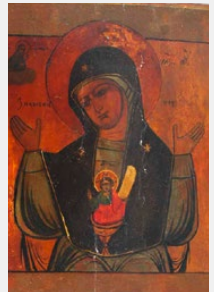
Anmeldung bitte an:

innehalten@efg-karlsruhe.de

MARIA

UND

MARTA



„Bis Christus in euch Gestalt gewinnt...“

Auf diesem Ikonentyp wird Maria nicht als Gottesmutter, sondern in Anbetungshaltung mit Christus im Herzen als einfache Glaubende dargestellt, die das Herzensgebet praktiziert.

In 2012 verlieh ein russischer Aktionskünstler diesem Ikonentyp neu Aktualität, als er aus Solidarität mit den inhaftierten Pussy-Riot-Frauen Maria deren charakteristische Strumpfmütze überzog. Anstatt des Christus setzte er ein Menschenkind mit blonden Zöpfen in deren Herz und diese „Ikone“ in Reklame-Lichtboxen (s. 2. Reihe links).

Die ungewollte spirituelle Botschaft hinter dieser skandalträchtigen Aktion: Heute will Gottes Sohn, Gottes Toch-

ter in dir geboren werden. So zart und schutzbedürftig wie ein kleines Kind ist das Göttliche in uns, das jeder in sich trägt. Das göttliche Kind beschreibt so die menschliche Ebenbildlichkeit Gottes, das Bemühen, das zu werden, als was wir gemeint sind..., und damit auch unsere Fähigkeit, Gott tief in uns neu Mensch werden zu lassen.

Es geht also weniger um die historische Geburt Jesu, sondern vor allem um die Gottesgeburt in unserer Seele... Denn das göttliche Kind als die innerste Mitte unseres Herzens verheißt uns einen neuen Anfang: wir dürfen den Traum von einem erfüllten Leben träumen und der sein, der wir von Gott her sind (Anselm Grün).



Leitung

Stephan Noesser, Jg. 1962, verheiratet, zwei erwachsene Kinder, Theologe, langjähriger freikirchlicher Pastor, Therapeut, Lehrer für Kontemplation, Mitglied des Vereins zur Verzögerung der Zeit, lehrt das Hören auf die Stille anhand des Herzensgebetes. www.ipse-contact.de

Impressum:

© Stephan Noesser, IPSE

Anmeldung

Bitte an: innehalten@efg-karlsruhe.de

Veranstalter:

Evangelisch-freikirchliche Gemeinde Karlsruhe (Baptisten)



EVANGELISCH-FREIKIRCHLICHE
GEMEINDE KARLSRUHE
BAPTISTEN

