

# IMPULS

GEMEINDE

1/2022

Spiritualität leben



# INHALT

- 3 Editorial**  
*von Thomas C. Müller*
- 4 Christliche Spiritualität**  
*Interview mit Peter Zimmerling*
- Leben mit Heiligen Texten**

---
- 8 Meditativ mit Farbe**  
*von Alrun Kopelke*
- 11 „Göttliche Lesung“**  
*von Thomas C. Müller*
- 13 Wie Maria Worte im Herzen bewegen**  
*von Lisa Neuhaus*
- In der Gegenwart Gottes – mit allen Sinnen**

---
- 15 Das Gebet des Herzens**  
*von Thomas C. Müller*
- 18 Gott ist gegenwärtig**  
*von Thomas C. Müller*
- 20 Meditation in Bewegung nach Qi Gong und Tersteegen**  
*von Marina Lewkowicz*
- 22 In wachsenden Ringen**  
*Von Natalie Ende*
- 24 Jules Steine**  
*von Thomas C. Müller*
- 25 Das Heilige kommt in Segenskräften zur Welt**  
*von Anemone Eglin*
- 28 Mach in mir deinem Geiste Raum...**  
*von Heinke Willms*
- 31 Leben und Erlebtem in Musik und Tanz einen Ausdruck geben**  
*von Magdalene Welsch*
- 33 Tiere und Spiritualität**  
*Heinke Willms*
- Alltagsspiritualität**

---
- 34 Von Zeitstaub und Tiefenbohrungen**  
*von Thomas C. Müller*
- 36 Die Reise nach innen**  
*nach Dag Hammarskjöld*
- 37 Gelebte Spiritualität in der Kirchengemeinde**  
*von Johannes Misterek*
- 39 Glauben üben**  
*von Silke Harms*
- 41 Netz-Spiritualität**  
*von Thomas C. Müller*
- 42 Die heilsame Kraft der Wiederholung**  
*von Thomas C. Müller*
- 44 „Nano-Pilgern“**  
*von Ursula Trippel*
- 46 Gebetszeiten im Stadtkloster Segen**  
*von Eva Reusch*
- 47 Orte der Klarheit aufsuchen**  
*von Thomas C. Müller*
- Veranstaltungen**

---
- 49 Schnupperkurse „Einführung in die christliche Spiritualität“**
- 50 Seminar zum Segnen und Handauflegen**
- 51 „Hilfe, die Orgel schweigt“**
- 52 Küster\*innen Grundkurs**
- 53 Bible Art Journaling: Gestalten mit Farben in der Bibel**
- 54 Material aus dem Zentrum**
- 55 Kontakt und Bildnachweise**

Wir senden Ihnen „Impuls Gemeinde“ kostenlos zu. Wenn Sie kein Interesse mehr daran haben, lassen Sie uns bitte eine Nachricht zukommen. Wir haben uns bemüht, die Abdruckgenehmigungen für Texte und Bilder bei den Rechteinhaber\*innen einzuholen. Wenn uns ein Irrtum unterlaufen ist oder wir etwas vergessen haben, bitten wir freundlich um einen korrigierenden Hinweis.



1

## Liebe Leserinnen und Leser,

die Sturmstillung Jesu ist eine der bekanntesten Geschichten des Neuen Testaments. Über die Jahrhunderte ist auf Bildern und Gemälden versucht worden, diese dramatische Situation festzuhalten. Man sieht auf diesen Darstellungen das aufgewühlte Meer, die Wellen, die in das schwankende Boot hineinschlagen, die entsetzten, angstverzerrten Gesichter der Jünger und – hinten im Boot – den schlafenden Jesus. Wer die Geschichte noch einmal in der Bibel nachliest, wird jedoch feststellen, dass etwas, das in der biblischen Geschichte ausdrücklich erwähnt wird, so gut wie auf jedem dieser Bilder fehlt: das Kissen, auf dem Jesus liegt. Dass dieses Detail in der Bibel erwähnt wird, finde ich aber sehr bemerkenswert. Ich lese das als einen Hinweis darauf, dass dieses Kissen gewissermaßen einen Dreh- und Angelpunkt dieser Geschichte markiert. Jesus legt seinen Kopf auf dieses Kissen, obwohl um ihn herum alles in Aufruhr, Angst und Panik versinkt, so als wollte er damit ausdrücken: In jeder Situation gibt es diesen Haltepunkt, diesen Ort der Ruhe, diesen Sitz des Vertrauens, an dem du gehalten wirst und von dem aus du anderen Halt schenken kannst. Du musst ihn nur finden und dich auf ihm niederlassen.

Schon lange ziehen und zerran die Zentrifugalkräfte des modernen Lebens an uns. Nicht wenige haben den Eindruck, dass sie in ihrem Alltag unterzugehen drohen. Zeitnot und Anforderungen machen nicht wenige krank, weil sich für sie das Leben wie ein permanenter Ausnahmezustand anfühlt. Und zu alle-

dem wühlen uns in diesen Tagen noch weitere starke Stürme auf. Seit zwei Jahren beschäftigt uns die Pandemie und dann brach am 24. Februar dieses Jahres der Krieg in der Ukraine aus. Man kann sich fragen, warum man sich in dieser Zeit mit Fragen der Spiritualität beschäftigen soll, wo doch jetzt so viel menschliche Not mit Händen zu greifen ist und unseren Einsatz fordert. Ist das



nicht eine Form der Selbstumkreisung, die am Ruf der Zeit vorbeigeht? Aber gerade in den Zeiten, in denen uns so vieles aus der Balance zu bringen droht, ist die Suche nach dem Punkt, an dem wir uns selbst festmachen können, mehr als notwendig. Die Beiträge in diesem Heft stehen auf der Grundlage, dass Handeln und Beten, Aktion und Kontemplation, Reden und Schweigen, Weltzugewandtheit und Einkehr sich nicht widersprechen – im Gegenteil: Die vergessenen, aber reichen Schätze der christlichen Traditionen sind eine wichtige Quelle für die gerade jetzt dringend nötige Resilienz und das rechte Handeln angesichts der globalen Her-

ausforderungen. Deshalb lohnt es sich, die alten und neuen Formen der christlichen Spiritualität wiederzuentdecken und sich mit ihnen vertraut zu machen. Sie helfen auf vielfältige Weise, den Ort der Ruhe und des Friedens in Gott aufzusuchen und – um mit den Worten der Sturmstillung zu sprechen – sich auf dem Kissen Jesu niederzulassen, damit wir aus Kraft der Geborgenheit den Stürmen der Zeit entgegentreten können. Sie gründen in dem Vertrauen der Mütter und Väter unseres Glaubens, dass Gott eine Wirklichkeit ist, mit der wir uns in jedem Augenblick verbinden können.

Die Beiträge in diesem Heft möchten informieren, bekannt machen und auf den Geschmack bringen. So lade ich Sie ein, auf eine kleine Entdeckungsreise zu gehen, Anregungen aufzugreifen und Übungen auszuprobieren. Das Kissen Jesu findet sich in jedem Leben.

Herzliche Grüße  
Ihr

Thomas C. Müller

Thomas C. Müller ist seit August 2021 Referent für Geistliches Leben im Zentrum Verkündigung der EKHN. Der gebürtige Südwestfale, der in Tübingen, München und Münster studiert hat, war zuvor Gemeindepfarrer im Münsterland und von 2010 bis 2021 Domprediger am Berliner Dom.

# CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT

Interview mit Peter Zimmerling



*Prof. Dr. Peter Zimmerling lehrt Praktische Theologie an der Universität Leipzig und ist Autor des dreibändigen Standardwerkes „Handbuch Evangelische Spiritualität“ sowie zahlreicher weiterer Veröffentlichungen, in denen er sich mit der Geschichte und Bedeutung der Spiritualität für den evangelischen Glauben beschäftigt. Ein Gespräch über die Selbstbanalisierung der Evangelischen Kirche, die Mystik der offenen Augen und die Begeisterung für das Alltägliche.*

**Lieber Professor Zimmerling, Sie haben in einem Ihrer Bücher von der „Selbtsäkularisierung“, gar von der „Selbstbanalisierung des Protestantismus“ gesprochen. Sie sprechen auch vom „spirituell ausgedörrten Normalprotestantismus“. Können Sie beschreiben, was Sie damit meinen?**

Es klingt ein wenig polemisch – und ist auch so gemeint. Die Formulierungen sollen aufrütteln. Wolfgang Huber wollte

damit schon vor Jahren ausdrücken, dass die Evangelische Kirche, bis in die Kerngemeinde hinein, wenig für die Pflege des persönlichen spirituellen Lebens tut. Damit verbunden ist die Abnahme elementarer Kenntnisse der Inhalte des christlichen Glaubens, etwa über die Bedeutung von christlichen Festen oder von Kreuz und Auferstehung Jesu. Das eine geht mit dem anderen Hand in Hand: Glaubensinhalte verdunsten und spirituelle, geistliche Übungen stehen nicht im Fokus des Interesses.

**Warum tut sich die Evangelische Kirche so schwer, die eigene Spiritualität ernst zu nehmen?**

Jede Institution hat ein langes Gedächtnis. Die Evangelische Kirche ist einmal angetreten gegen ein „Zuviel“ und einen Missbrauch spiritueller Übungen im Spätmittelalter. Ich denke, dass unsere konfessionelle Identität bis heute davon geprägt ist, sich gegen ein solches Überhandnehmen spiritueller Anstrengungen abzugrenzen und stattdessen ein deutliches Ja zum Engagement in der Welt zu vermitteln. Für Luther standen der Dienst für Gott und der Dienst am Nächsten in einem Wechselverhältnis. Dass der Dienst am Nächsten den Dienst für Gott ersetzen könnte, das hat er nicht gemeint. Der Protestantismus versteht es aber oft so, als ob das soziale und politische Handeln die geliebte Spiritualität ersetzen könnten.

**Mir wurde von einem vorgesetzten Geistlichen einmal gesagt: „Wir brauchen keine Mystiker, wir brauchen in der Kirche Leute, die etwas tun.“ Spiritualität, Frömmigkeit, wird manchmal in Gegensatz zu einem gesellschaftlich relevanten Handeln der Kirche gestellt. Wie würden Sie diese beiden Pole, Spiritualität und Handeln, aufeinander beziehen?**

Es geht mir um eine Mystik der offenen Augen. Die französische Mystikerin Simone Weil schrieb, dass nicht die Religion, sondern die Revolution Opium für das Volk sei. Sie war der Meinung, dass man, um etwas erreichen zu können, ein Ziel braucht, das außerhalb von einem selbst liegt. Als eine Art Fixstern, der einem nicht nur Orientierung gibt, sondern auch langen Atem verleiht. Religion ist eine in diesem Zusammenhang längst nicht ausgeschöpfte Ressource. Allerdings führen manche Formen von Religion dazu, dass Menschen die Augen vor der Wirklichkeit verschließen, auch vor den Schwierigkeiten des eigenen Lebens. Für fromme und weniger fromme Menschen gilt gleichermaßen das Wort des Schriftstellers Thomas S. Eliot: „Der Mensch verträgt nur wenig Wirklichkeit.“ Trotzdem bin ich überzeugt, dass gerade der Glaube einem Menschen Kraft gibt, mit offenen Augen eigene und fremde Defizite, auch gesellschaftliche Missstände, wahrzunehmen und sich auf den Weg zu machen, etwas dagegen zu tun.

**Nun gibt es heute viele Menschen, die spirituell auf der Suche sind. Aber die Sehnsucht nach Spiritualität findet oft nicht den Weg in die Kirche. Was würden Sie Menschen, die auf der Suche sind, sagen, warum es sich doch lohnen könnte, im christlichen Glauben zu suchen?**

Der Dalai Lama ist eine der Identifikationsfiguren für spirituelle Suche, gerade auch im Westen. Immer wieder hat er bei Vorträgen öffentlich erklärt, dass er sich darüber wundern würde, dass westliche Menschen nicht zuerst schauen würden, welche spirituellen Traditionen in ihrer eigenen Kultur vorhanden sind. Es ist nämlich sehr viel schwieriger, zu einer Form von Spiritualität einen wirklichen Zugang zu bekommen, die aus



**Ein Beispiel dafür, dass es eben auch in der evangelischen Tradition durchaus diesen mystischen Anteil gibt, ist für mich das Lied „Gott ist gegenwärtig“ von Gerhard Tersteegen, einem der berühmten Liederdichter im Evangelischen Gesangbuch. Die Strophen drei bis fünf dieses Liedes sind im Grunde eine Hinführung zur Kontemplation, zum schweigenden Eintauchen in Gottes Gegenwart. Was kann man in der evangelischen Kirche tun, damit diese Traditionen nicht als fremd, sondern als etwas Eigenes, genuin Evangelisches, wahrgenommen werden?**

Indem man sich auf den Weg macht, diese Dinge zu entdecken, und selbst darin lebt. Gerade das Evangelische Gesangbuch ist ein Schatzhaus spiritueller, ja sogar mystischer Erfahrungen. Ich bin der Meinung, evangelische Frömmigkeit ist von ihrem Wesen her gar nicht zuerst Bibel-, sondern vielmehr Gesangbuchfrömmigkeit. Erstaunlich finde ich, dass die Klassiker des Evangelischen Gesangbuches fast alle eine mystische Dimension besitzen. Sie haben das Tersteegen-Lied „Gott ist gegenwärtig“ genannt. Aber das gilt genauso für das beliebte Weihnachtslied „Ich steh an deiner Krippen hier“ von Paul Gerhardt. Es gibt wohl kaum ein mystischeres Lied im Gesangbuch. Das gleiche gilt für die Lieder von Philipp Nicolai „Wie schön leuchtet der Morgenstern“ und „Wachet auf, ruft uns die Stimme“. Das Gesangbuch war Jahrhunderte lang bis in die Gegenwart hinein für evangelische Christinnen und Christen der Königsweg zu mystisch geprägter Frömmigkeit. Die Paul-Gerhardt-Lieder haben sogar keinem Geringeren als Dietrich Bonhoeffer einen Zugang zu mystischer Frömmigkeit eröffnet.

**Lange wurde in der protestantischen Theologie Mystik sehr negativ bewert-**

**et. Worin bestand die Kritik an der Mystik?**

Die Ablehnung der Mystik war in der evangelischen Kirche nicht durchgängig. Eher müssen wir uns die evangelische Stellung zur Mystik als eine Art Wellenbewegung vorstellen. Es ist aber richtig, dass vor allem in der liberalen Theologie des 19. Jahrhunderts und des beginnenden 20. Jahrhunderts die Mystik abgelehnt wurde. Sie galt höchstens als die Hochform katholischer Frömmigkeit. Evangelische Theologen waren sich einig: Glaube ist Ethik, Nächstenliebe, und hat mit Mystik nichts zu tun. Adolf von Harnack, der bedeutendste Theologe an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert, sagte sinngemäß: Wer seinen Glauben mystisch leben will, muss katholisch werden. Einem evangelischen Christen ist das nicht möglich. Interessanterweise lehnte die nachfolgende „dialektische Theologie“ Karl Barths, durch die auch Dietrich Bonhoeffer stark geprägt wurde, die Mystik ebenso konsequent ab. Die Ablehnung der Mystik wurde noch dadurch verfestigt, dass Nazi-Vordenker wie Alfred Rosenberg versuchten, die deutsche Mystik des Mittelalters für ihre Ideologie zu vereinnahmen. Das wirkte auch noch nach dem Zweiten Weltkrieg lange nach. Erst in der jüngsten Vergangenheit erfolgte eine totale Kehrtwende. Sie wird z. B. am Reformationshistoriker Volker Leppin greifbar, der die These vertritt, dass die reformatorische Theologie als eine eigenständige Form von Mystik verstanden werden muss.

**Sie nennen die Mystik auch eine „Intensivform von Religion“. Ist Mystik etwas für „Superfromme“? Steht der Begriff Mystik für etwas, was der „normale“ Gläubige ohnehin nicht für sich gewinnen kann?**

einem ganz anderen Kulturkreis stammt, wie etwa die fernöstliche Spiritualität. Ich sehe das genauso: Zunächst sollten wir bei uns auf Spurensuche gehen.

Zwar wurde die Meditationsbewegung in den 1960er-Jahren durch fernöstliche Meditationsformen ausgelöst. Interessanterweise waren es aber gerade Menschen, die sich auf diesen Weg begeben haben, die feststellten, dass es im Christentum eine eigene Meditationstradition gibt, die allerdings lange verschüttet war. Die Meditation des Jesus-Gebetes aus der orthodoxen Tradition ist vielleicht das prominenteste Beispiel. Auch in den kontemplativen Orden des Westens wie den Karmelitern gibt es diese Tradition. Selbst für Martin Luther war die Praxis der Schriftmeditation für das Leben als Christ zentral.

Ich trete für eine Mystik für jedefrau und jedermann ein, weil ich glaube, dass es so etwas wie ein „mystisches Existenzial“ in jedem Menschen gibt. Wenn ein Mensch tatsächlich das Wesen Gottes widerspiegelt - die Dogmatik spricht von Gottes Ebenbildlichkeit - dann gibt es etwas in ihm, das auf etwas Höheres verweist als er selbst ist. Die mystische Anlage kann verschüttet sein, vielleicht auch ausgetrieben werden, aber sie gehört zum Wesen des Menschen. Die Reformation hat ihre Dynamik zu einem guten Teil daraus bezogen, mystische Erfahrungen des Mittelalters zu demokratisieren. Ein Beispiel: im Spätmittelalter herrscht das Bild eines Rächer-Gottes vor. Der liebende Gott, der sein Antlitz in Jesus gezeigt hat, ist in den Hintergrund getreten. Nur die Mystik hat die Vorstellung von Gott als einem liebenden Gegenüber bewahrt. Ja, mehr noch: der mystische Glaube zielt sogar auf eine Liebesvereinigung des Menschen mit Gott im Glauben. Diese Vorstellung demokratisierte Luther. Das war eine seiner theologischen Großtaten und ein wichtiger Grund dafür, dass die Reformation sich so schnell ohne Gewalt in ganz Europa ausbreitete.

**Sie sehen in der mystischen Spiritualität und der Wiedergewinnung der Erfahrungsseite des Glaubens eine innere Nähe zu der von der Sehnsucht nach Erlebnissen geprägten Postmoderne. Gleichzeitig warnen Sie vor einer auf das Spektakuläre fixierten „Erlebnismystik“. Wie würden Sie beides gegeneinander abgrenzen?**

Als bewusst evangelischer Theologe bin ich froh, dass reformatorische Spiritualität sich durch eine Begeisterung für das Alltägliche auszeichnet. Daneben können zum Glauben durchaus auch außergewöhnliche Erfahrungen gehören. Solche besonderen Erfahrungen sind sogar

oft der Anstoß, wieso Menschen sich eingehender mit spirituellen Fragen zu beschäftigen beginnen. Ich meine aber, dass niemand bei diesen außergewöhnlichen Gotteserfahrungen stehen bleiben darf. Eine tragfähige Spiritualität muss alltagstauglich sein und auch Erfahrungen der Enttäuschung und des Misserfolgs in das Leben integrieren können. Dazu gehören auch nicht erhörte Gebete. Der Erlebnis-Kult der Gegenwart, auch manche Formen des pfingstlich-charismatischen Glaubens, tun sich furchtbar schwer mit Leiderfahrungen, mit Einschränkungen und von außen auferlegtem Verzicht. Eine alltagsverträgliche Spiritualität hat das Potenzial in sich, mit Enttäuschung und Verzicht schöpferisch umzugehen. Das kann jeder in dem Moment erleben, wenn es – aus welchen Gründen auch immer – zur Entschleunigung kommt: Häufig gewinnt das Leben dann an Tiefe. Es handelt sich dabei um keinen Automatismus, aber häufig ist es so. Damit sollen

außergewöhnliche spirituelle Erfahrungen in keiner Weise diskreditiert werden. Jeder religiöse Mensch steht aber vor der Herausforderung, auch in erfahrungsarmen Zeiten am Glauben festzuhalten.

**Ich praktiziere das Herzensgebet schon seit einiger Zeit. Das hat auch etwas mit Übung zu tun. Nun ist das Üben in der evangelischen Kirche oft als Form der „Werkgerechtigkeit“ verschrien worden, im Gegensatz zur „reinen Gnade“, nach der Vorstellung: Warum soll man üben, wenn man doch die Gnade umsonst geschenkt bekommt? Was sagen Sie dazu?**

Das ist eine völlige Verkennung dessen, was Übung ist und leisten kann. Alle Mystikerinnen und Mystiker haben betont, dass sie sich auf ihre besonderen Erfahrungen der Gottesnähe höchstens vorbereiten konnten. Wenn sie sich ereigneten, erlebten sie diese immer als reine Gnade, als Geschenk. Geistliche Übungen



helfen, ja, sind unerlässlich dafür, dass der Glaube im Leben Gestalt gewinnt. Der Protestantismus ist gegenüber dem Spätmittelalter mit seiner überstarken Betonung dessen, was der Mensch tun kann, um Gott gnädig zu stimmen, auf der anderen Seite vom Pferd gefallen.

**Welche Formen stehen Ihnen besonders vor Augen, wenn es um die Wiederbelebung der Spiritualität in unserer Kirche und in unseren Gemeinden geht?**

Ich verfolge da eine Doppelstrategie. Auf der einen Seite ist es mir wichtig, die traditionellen Formen evangelischer Spiritualität wieder ins Gespräch zu bringen. Auf der anderen Seite sollten neue, durchaus auch ungewohnte und fremde, Formen bekanntgemacht werden. Für mich ist die Meditation eines Bibeltextes die Basisform evangelischer Spiritualität. Ich habe mir angewöhnt, jeden Morgen bevor die Arbeit beginnt eine Zeit der Besinnung zu halten. Dazu gehört der Rückblick auf den vergangenen Tag und die zweckfreie Meditation eines Textes, etwa aus der Ökumenischen Bibellese. Dabei versuche ich zu hören, was Gott mir durch dieses Wort persönlich sagen möchte. Diese tägliche Besinnung ist für mich die Schwarzbrot-Seite meiner persönlichen Spiritualität. Auf der anderen Seite ist für mich auch das Pilgern eine Form evangelischer Spiritualität. Seit mittlerweile elf Jahren bin ich mit drei Freunden auf dem Weg von Görlitz nach Santiago de Compostela, ca. zwölf Tage pro Jahr. Ich erlebe, dass diese Auszeit etwas mit mir macht. Dazu gehört ein neues Sensorium für mich selber, für unterdrückte Probleme und verdrängte Gefühle. Für die spirituelle Praxis in den Gemeinden schwebt mir ein solches Wechselspiel von alltäglichem spirituellen „Schwarzbrot“ und besonderen Spiritualitätsformen vor.



**Sie bringen Spiritualität auch mit den Begriffen „Innigkeit“ und „Gefühl“ in Verbindung. Vermissen Sie manchmal in unserer Kirche diese Innigkeit und Gefühlsbezogenheit? Wo könnten Innigkeit und Gefühl wieder zur Geltung kommen?**

Es gibt tatsächlich Formen von Spiritualität, in denen diese Dimension zur Geltung kommt. Dazu gehören viele Gesangbuchlieder, die gerade deshalb gerne gesungen werden, weil sie die Emotionen ansprechen. Es ist schlimm, dass das gemeinsame Singen durch Corona so lange nur eingeschränkt möglich war. Für mich ist auch das Abendmahl eine Form der innigen Nähe zu Gott. Um das wahrzunehmen, braucht es allerdings eine gewisse Regelmäßigkeit des Abendmahlsempfangs. Einmal pro Jahr oder noch seltener reicht dazu nicht aus. Auch die Predigt kann zu Herzen gehen. Dazu sollte sie sich allerdings nicht allein auf den Verstand konzentrie-

ren. Hilfreich wäre es darüber hinaus, das kontemplative Moment im Gottesdienst zu verstärken. In der Württembergischen Landeskirche habe ich erlebt, dass im Gottesdienst nach dem Allgemeinen Fürbittengebet ein Moment der Stille für das persönliche Gebet freigehalten wurde. Das hat mich schon als Student in Tübingen sehr berührt. Am katholischen Gottesdienst fand ich immer gut, dass es auch nach der Predigt eine Stille gab. In der Stille werden tiefere Schichten unseres Seins als lediglich die Vernunft erreicht.

*Das Interview führte Thomas C. Müller, Pfarrer und Referent für Geistliches Leben im Zentrum Verkündigung der EKHN.*