

21. Jahrgang | Nr. 83 - Dezember 2016  
ISSN 1991-7635



---

Zeitschrift für

# **Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge**

---



Meditation und Gestalt

## Inhaltsverzeichnis

### Aus der Redaktion

F. Feiner: Das verlorene Eigentlichste wieder finden..... 110

### Biblisch-spirituelle Impulse

Sr. C. Bamberg OSB: Von Angesicht zu Angesicht ..... 111

A. Grün: Jesus betet: Abba Vater Unser ..... 113

### Zum Thema

A. Wehner: Das „kleine Ich“ loslassen ..... 115

W. Leitmeier: Im Labyrinth ..... 117

H. Reitbauer: Wesentlich werden ..... 119

A. Höfer: Ignatius von Loyola und die Gestaltpädagogik ... 128

### Literatur zum Thema

M. Weritsch: Zum Thema MEDITATION ..... 123

### Film zum Thema

G. Jöller: InnSæi – die Kraft der Intuition ..... 125

### Das aktuelle Interview

Interview mit Franz Jalics ..... 126

### Kritisches zum Zeitgeschehen

H. Neuhold: „Bildungseliten“ versus Trump, Orban,  
Kaschinski, Hofer und Co. .... 130

### kaum gehört und unbekannt

A. Klimt: Meditation ..... 91

### Aus der Praxis – für die Praxis

B. Bergmair: Tanzen als Meditation ..... 131

B. Urabl: Morgenrituale als Meditation ..... 132

### Berichte aus unserem Umfeld

Sr. A. Gamon: Exerzitien in einem  
Benediktinerinnenkloster ..... 133

### Das weite Land unserer Seele – Aus der Psychiatrie

M. Schwarzmann: Spirituelle Übungen im Dienste des  
eigenen Wesens, der anderen und der Welt ..... 134

Buchbesprechungen - Buchempfehlungen ..... 137

Termine / Inserate ..... 139

## Franz Feiner

### Das verlorene Eigentlichste wieder finden

„Viele Menschen suchen heute die Meditation, weil sie merken, dass sie durch Lärm, Hast, Oberflächlichkeit und anderes ihre Tiefe und Mitte, ja ihr Eigentlichstes verloren haben oder verlieren und es nun wieder finden möchten, um wahrhaft Mensch sein zu können“, schrieb Klemens Tilmann im Jahr 1973. Und aus der Fülle seiner ca. 60 Begründungen „warum ich meditiere“ seien ein paar hervorgehoben:

„Damit ich mehr aus gesammelter Kraft lebe. Damit ich nicht nur einen Bruchteil meines Wesens lebe. Damit mein Alltags-Ich und mein eigentliches Wesen und meine Tiefe immer mehr eins werden. Damit ich zu meiner Tiefe, meiner Fülle, meiner Ganzheit komme. Damit ich wahrhaft Mensch werde. Damit ich fühlig werde für das Eigentliche“.

Diese Aussagen Klemens Tilmanns, einem der großen Lehrer von Albert Höfer, führen uns in das Heft-Thema, den Zusammenhang von Gestalt und Meditation.

Um dazu, nämlich zu „Meditation und Gestalt“ Impulse zu geben, konnten wir wiederum namhafte Autorinnen und Autoren gewinnen. In vielfältigen Rubriken behandeln berühmte Meditationslehrer wie Anselm Grün, Franz Jalics oder die 95-jährige Benediktinerin Sr. Corona Bamberg und weitere AutorInnen das Thema „Gestaltwerdung durch Meditation“. Ein Anliegen ist uns auch, den vor nahezu 500 Jahren entstandenen Ignatianischen Exerzitien als einer Wurzel der Gestaltpädagogik nach Albert Höfer nachzuspüren. Welche Rolle hier innere Vorstellung und Sinne spielen, ist überraschend! Franz Jalics empfiehlt Exerzitien für die „psychische Gesundheit“ und Tanzen kann als Leiberfahrung „Verbundensein mit dem Lebendigen“ (Bettina Bergmair) meditative Erfahrung bewirken. So möge dieses Heft auch der eigenen Menschwerdung mit Leib und Seele dienen, damit wir die Menschwerdung unseres Gottes umso tiefer feiern können.

Ihr Franz Feiner, Chefredakteur

*In der Ausstellung „Reliqt e reloaded“ bei den Minoriten in Graz im Jahr 2015 wurde unter anderem ein Film von Dr. Joachim Hake und Prof. Thomas Henke über Sr. Corona Bamberg OSB gezeigt. In diesem 20-minütigen Film – in schwarz-weiß gefilmt – spricht sie, als würde „sie von innen und aus der Ferne über ihr Leben sprechen“ (kunst und kirche 02/2015, S.80). Deswegen transkribierten wir ihre Aussagen, um sie in der Rubrik „biblisch-spirituelle Impulse“ zum Thema „Meditation und Gestalt“ präsentieren zu können.*

*Zu beachten ist: Vor jedem Absatz wurde eine Frage gestellt, die nicht transkribiert ist. Am Beginn geht es um das Thema „Askese“ mit drei Elementen: Ordnung, Offenheit, Kampf.*

## **Sr. Corona Bamberg OSB**

### **Gott schauen**

„Die Ordnung ist zunächst einmal etwas, was eingehalten werden muss, und was nicht immer angenehm ist. Die Offenheit ist etwas, was gelernt werden muss. Der Kampf ist in meinem Namen festgeschrieben. Corona heißt der Kranz. Man bekommt den Kranz nicht in diesem Leben, man bekommt ihn erst, wenn der Kampf bestanden ist. Und das ist ein Noch-Nicht im Leben, das man langsam lernen muss, langsam ... und dann kommt die Freude.

Es gibt Menschen, die nie zur Freude kommen, weil sie die Ordnung nicht kennen. Die Ordnung verlangt viel vom Menschen, aber sie gibt ihm auch viel. Ich glaube, man muss das experimentieren. Das Leben ist ein Experiment, und Versuchung ist nur die eine Seite des Experimentes. Die andere Seite ist die, dass man gefragt wird, und zwar nicht von außen her, sondern im Kern: Was bist du mir wert? Im Leben ist nie alles vollständig da. Es ist immer etwas ausständig und man muss dabei bleiben, sonst stellt sich die Freude nicht ein.

Bejahte Mühe, dass man nicht scheut, wenn etwas schwer ist, wenn man das Ziel im Auge hat. Wenn man in der Nachfolge des Gekreuzigten leben will. Und das will man nicht mit einem Trauergesicht machen, sondern als ein Mensch, der voll leben will. Nur muss man den Weg konsequent gehen und das kann der Mensch allein nicht, sondern er braucht dazu ... habe ein Buch über die Gnade geschrieben ... er braucht dazu die Gnade. Und die Gnade kommt auf ganz verschiedene Weise. In ganz verschiedenen Kleidungen, man erkennt sie manchmal gar nicht. Aber sie kommt, und man muss offen sein für sie.

Aber ja, es gibt da auch ein Heilmittel, nämlich einen, der einen anschaut. Das wissen so wenige Menschen, dass Gott einen anschaut, und dass man in diesem Blick wieder lebendig wird, und ein ganzer Mensch wird. Und da ist eigentlich Einsamkeit nur allerhöchstens die eine Hälfte. Die gehört dazu. Ja, es ist nicht so, wie ich diese Kamera anschau, sondern es ist kein direktes Angeschaut-Werden. Es geht nicht auf: Gott schaut anders als irgendein Wesen oder ein Geschöpf, aber wenn man das einmal erfahren hat (ich sage nicht „erlebt“ hat – erleben ist etwas anderes als erfahren), wenn man es erfahren hat, dass man von Gott angeschaut wird und dadurch erlebt (jetzt sage ich „erlebt“), dass man vollständiger wird, ich sage nicht „vollkommener“, aber vollständiger, dass von diesem Blick Leben ausgeht: Leben, das mich zu mir selber bringt; es ist so: Gott sieht uns so, wie wir sind. Und wir werden so, wie er uns sieht. Aber wir werden das oft jahrelang nicht registrieren können. Es gibt da wirklich die Einsamkeit, dass man fragt: Wo bist du? Und warum zeigst du dich nicht? Und ich rufe ja nach dir, und ich schreie nach dir, und du antwortest nicht. Warum tust du das? So kann man mit Gott sprechen. Wenn man das tut, dann hat man einen Kontakt, den man nicht machen kann, sondern der geschenkt wird. Ich glaube, das bringen wenige Menschen fertig: Sich so zu sehen, wie sie sind. Man hat ein Idealbild von sich. Und auch wenn man noch so viel anstellt, man hat ein Idealbild. Man ist so, wie man sich's einbildet. Und eines Tages wird einem deutlich: Das ist ja gar nicht so. Ich bin ja viel weniger. Ich bin gar nicht so, wie ich mich jetzt sehe. Und man versucht dann zu sagen: Vielleicht im Gebet, wenn einem das geschenkt wird: „Gott, lass mich doch so sehen, wie ich bin!“ Und es kann sein, dass einem dann – wie ein Schleier – etwas weggezogen wird und man sieht wirklich, wie man ist. Das ist nicht

angenehm. Und wenn man sich mit diesem nicht angenehmen Bild vertraut macht und es aushält, dann ist man ein ganzes Stück weit. Das bringen wenige Menschen fertig. Eigentlich ist das Demut. Dostojewski sagt, dass die größte Kraft und Macht auf der Welt die Demut ist, die demütige Liebe. Gott ist so, dass man ihn fürchten muss; nicht im Sinn einer Verfolgung oder einer Strafe, oder einer feindlichen Macht, aber einer überwältigenden Größe. Und ein Mensch, der Größe nicht mehr fürchtet, der zuletzt nicht mehr auf die Knie geht vor dem Großen, der hat Gott noch nicht gefunden. Also: Furcht ist etwas, was zu Gott gehört. Aber Angst gehört meines Erachtens nicht zu Gott. Sondern Gott nimmt die Angst. Weil er sagt: Fürchtet euch nicht: Ich bin es.

Ich bin ins Studium gegangen mit der Frage: Wie geht das zusammen: Ein voll gelebtes Menschenleben und Gott? Und das ist meine Frage geblieben bis zum heutigen Tag: wie geht Welt und Gott zusammen? Ich kann sie nicht mit einem Wort beantworten, ich kann nur sagen: Der Gott, an den ich glaube, und nach dem ich suche, ist ein Gott, der den Menschen, der mich liebt. Und es ist nicht nur ein großer Mensch, den er liebt; sondern es ist jeder Mensch, jedes Geschöpf, und ohne Liebe wäre mein Leben vergeblich.

Vielleicht kann ich sagen: es gibt Strecken in meinem Leben, in denen ich nicht beten kann. Ich gehe in das Chorgebet, ich bete das Brevier, ich bete die vorgeschriebenen Dinge, aber ich bin nicht dabei. Das werden Sie wahrscheinlich alle kennen. Vielleicht versuchen Sie es auch gar nicht. Dabeibleiben ist für mich entscheidend wichtig. Vielleicht ist das auch so eine Bilanz, dass man eben dabei bleibt, dass man nicht aufgibt, dass man ruft und ruft und ruft, und Gott antwortet, aber auf eine Weise, die uns vielleicht ganz fremd ist. Und das hat mir im Leben öfter schwierige Strecken beschert. Das kann man, das muss man sogar ehrlicherweise zugeben. Gott biedert sich nicht an, aber er ist da. Und eines Augenblicks weiß man es. Aber das ist alles so geheimnisvoll. Und ich finde es so wichtig, dass wir sagen: Das Geheimnis können wir nicht erkennen, wir können es aber feiern. Und wenn wir es feiern, dann sind wir eine ganze Strecke näher bei ihm. Gott ist ein Gott der Perioden, möchte ich sagen,

er kann ganz nah sein, und er kann ganz fern sein. Und oft ist uns so, als wenn die Ferne Gottes das einzige wäre. Aber es ist nicht das einzige, sondern da fängt die Versuchung an, da fängt der Kampf an. Gott ist gerade dann ganz da. Und es ist - glaube ich - Halík, der sagt: Wenn der Mensch zugrunde geht, dann kommt er zu Gott. Und der Kampf ist gerade das, was die Klöster füllt. Das würde ich bejahen. Und das würde ich auch sagen, wenn ich zurückschaue auf mein Leben: Es war Kampf; es war Kampf mit Menschen, Kampf mit den Mächten, aber auch Kampf mit mir selbst. Zunächst mal muss die Freundschaft reif sein oder reifer werden. Das ist ein Weg, den man zurücklegt, das kann man nicht am Anfang, das kann man vielleicht am Ende. Freund wird der Tod wohl erst dann, wenn man weiß, dass der Tod nicht Gott ist, das ist er nicht, aber Weg zu Gott. Das ist ein Prozess: Wir warten, aber das Warten wird zur Hoffnung. Es steht in der Schrift: Wir werden Gott schauen, wie er ist, weil wir ihn erkennen, wie er ist. Aber wie weit es den lebendigen Gott einfängt, das weiß ich nicht. Das muss ich offen lassen. Wenn ich mich ehrlich frage, dann erwarte ich mir, dass ich nach dem Tod in Gottes Arme falle, ob ich ihn aber da erkenne, wie er ist, das wage ich nicht zu sagen. Gott ist treu; das steht auch in der Schrift. Er verheißt uns nichts, was er nicht auch erfüllt. Ich hoffe, dass ich heimkomme. Ich hoffe es sogar sehr, und manchmal so, dass ich wünsche, es wäre jetzt. Und dann kommt wieder die Bitte und die Sehnsucht auch, doch noch hier zu bleiben in der Fremde, um den Weg, der mir vorgeschrieben ist, doch ganz auszuloten - so möchte ich sagen - ein volles Leben Gott zu präsentieren, dass er sagen kann: Komm, ich warte auf dich. Dann wäre ich daheim. - Ist das eine Antwort? ✦

---

*Sr. Corona Bamberg, geb. 1921; Studium und Dr. phil. in Berlin; 1945 Eintritt in die Benediktinerinnenabtei vom Hl. Kreuz in Herstelle; 1947 dort Profess; Mitarbeit in vielen kirchlichen Gremien, u.a. 1972-74: Beraterin/Synodalin bei der „Würzburger Synode“; 1991-98: Beraterin der Pastorkommission der DBK; war in Kurs- und Rundfunkarbeit und als Schriftstellerin tätig. Zuletzt erschien: Schauen. Gesichter der Gnade, St. Ottilien 2013.*

**Anselm Grün**

## Jesus betet: Abba

Das Vaterunser, das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat, sollten die Christen dreimal am Tag beten. So mahnt schon die Didache, eine Schrift, die etwa um das Jahr 100 entstanden ist. Dabei hat sich die Fassung des Vaterunsers durchgesetzt, die uns Matthäus in der Bergpredigt überliefert. In der Bergpredigt lehrt Jesus seine Jünger, wie sie beten sollen. Sie sollen nicht plappern wie die Heiden und möglichst viele Worte machen. Sie sollen im Verborgenen beten, in der Kammer ihres Herzens. Und sie sollen die Worte sprechen, die Jesus ihnen vorsagt.

Das Vaterunser steht in der Mitte der Bergpredigt. Das hat eine tiefere Bedeutung. Für viele ist die Bergpredigt eine Überforderung. Wenn das Vaterunser die Mitte der Bergpredigt ist, dann bedeutet das: Die Forderungen Jesu können nur verstanden werden, wenn sie aus dem Gebet entspringen. Sie sind Ausdruck einer tiefen Gebetserfahrung. Umgekehrt gilt aber auch: Wenn das Beten sich nicht in einem neuen Verhalten ausdrückt, dann wird es zu einem narzisstischen Kreisen um sich selbst. Das drückt schon die erste Bitte aus: "Vater unser". Gott ist nicht nur mein Vater, sondern der Vater aller Menschen. Ich kann die Worte Jesu also nicht beten, ohne solidarisch zu werden mit allen Menschen und ihrer Not. Lukas überliefert uns eine kürzere Fassung des Vaterunsers. Die Jünger sehen, wie Jesus betet. Das berührt sie. Und sie bitten ihn: "Herr, lehre uns beten, wie schon Johannes seine Jünger beten gelehrt hat." (Lk 11,1) Auf diese Bitte hin sagt Jesus: "Wenn ihr betet, so sprecht: Vater, dein Namen werde geheiligt..." (Lk 11,2ff)

Lukas interpretiert die Worte, die Jesus seine Jünger lehrt, mit zwei Gleichnissen, mit dem Gleichnis vom bittenden Freund und vom Vater, der seinem Sohn gute Gaben gibt. Lukas will uns damit sagen: Wir sollen zu Gott beten wie zu einem guten Freund und wie zu einem guten Va-



„Kosmos“

Hans Reitbauer, Mischtechnik 2006, [www.hans-reitbauer.at](http://www.hans-reitbauer.at)

ter, der uns den Heiligen Geist geben wird, wenn wir ihn darum bitten. Wenn wir heute das Vaterunser beten, so kommen wir in diesen Worten in Berührung mit dem Geist Jesu. Jesus geht es darum, dass das Reich Gottes komme, dass Gott wieder in die Mitte unseres Lebens rückt. Und wenn Gott zur Mitte unseres Lebens wird, dann kommt auch die Welt in Ordnung, dann geschieht Gottes Wille auch hier auf Erden, in unserem Verhalten, so wie es Jesus in den sechs Antithesen als kreative Alternativen zum Verhalten der Welt beschrieben hat. Dann wird uns Gott auch das Brot geben, das wir täglich brauchen. Und wir werden bereit sein, unseren Schuldigern zu vergeben, weil Gott uns unsere Schuld vergibt. Und wenn Gott die Mitte unseres Lebens wird, dann werden wir bewahrt werden vor Versuchungen – oder wie Matthäus es ausdrückt – vor Verwirrungen, die das Bild verdunkeln, das Gott sich von jedem von uns gemacht hat.

Der hl. Augustinus hat uns eine sehr persönliche Deutung des Vaterunser-Gebetes gegeben. Er meint: Wenn wir beten: "Dein Reich komme", dann wird das Reich Gottes kommen, ob wir wollen oder nicht. Aber wir beten so, damit in uns die Sehnsucht nach dem Reich geweckt wird. Im Beten wächst in uns die Sehnsucht nach dem Gott und Vater Jesu Christi. Und diese Sehnsucht verwandelt uns mehr und mehr. Sie schenkt uns innere Freiheit gegenüber den Lasten unseres Le-

bens. Und wir beten die Worte Jesu, damit unser Geist immer mehr von Jesu Geist durchdrungen wird. Im frühen Mönchtum gab es ein anderes Gebet, das uns immer mehr mit dem Geist Jesu erfüllen sollte: das Jesusgebet. Die Mönche glauben, dass im Jesusgebet das ganze Evangelium zusammengefasst wird: "Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner." Es ist der Glaube an die Menschwerdung Gottes und der Glaube an die Erlösung. Indem wir diese Worte mit dem Atem verbinden, werden wir immer mehr vom Geist Jesu erfüllt. Und die Mönche beten diese Worte als Schlüssel, der uns die Tür zum wortlosen Geheimnis Gottes aufschließt. Die Worte des Jesusgebets, mit dem Atem verbunden, sollen uns in den inneren Raum der Stille führen, der ein Raum der Liebe und Barmherzigkeit ist. Es ist auch der Raum, von dem Jesus im Lukasevangelium sagt: "Das Reich Gottes ist in euch." (Lk 17,21) Wo das Reich Gottes in uns ist, da sind wir frei, da werden wir nicht beherrscht von den Erwartungen anderer Menschen oder von unseren eigenen Bedürfnissen. Dort, in diesem inneren Raum der Stille, in dem heiligen Raum auf dem Grund unserer Seele, sind wir auch ursprünglich und authentisch. Dort kommen wir in Berührung mit unserem wahren Selbst, mit dem unverfälschten und ursprünglichen Bild, das Gott sich von jedem von uns gemacht hat. Und dort, wo das Reich Gottes in uns ist, hat auch die Schuld keinen Zutritt. Dort sind wir rein und klar, frei von den Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen.

Sowohl das Vaterunser als auch das Jesusgebet wurde von den frühen Mönchen immer als heilendes Gebet verstanden. In diesen heiligen Worten dringt der heilende Geist Jesu in uns ein und bringt uns innerlich in Ordnung. Der Geist Jesu verwandelt unsere Emotionen und Leidenschaften. Daher haben die Mönche sowohl das Vaterunser als auch das Jesusgebet auch in die Emotionen hinein gesprochen. Ich lasse meinen Ärger oder meinen Neid zu, aber ich spreche immer wieder das Jesusgebet hinein. Dann wird sich der Ärger wandeln in Frieden und der Neid in Dankbarkeit.

Es gibt noch eine andere Weise, die heilsame Wirkung des Vaterunsers zu erfahren: Die Worte, die wir sprechen, sind nicht nur die Worte Jesu, von seinem Geist erfüllt. Es sind auch die Worte, die unsere Eltern und Großeltern und Urgroßeltern gebetet haben. An ihnen haben sie sich festgehalten. Mit ihnen haben sie ihr Leben gemeistert. So haben wir im Beten des Vaterunsers teil an der Glaubenskraft und Lebenskraft unserer Vorfahren. Es bringt uns in Berührung mit unseren Wurzeln. Heute leiden viele Menschen am Verlust ihrer Wurzeln. Ein Grund für die heute überhandnehmenden Depressionen ist auch die Wurzellosigkeit. Das Vaterunser bringt uns in Berührung mit unseren Wurzeln. Es ist aber auch angereichert durch all die Erfahrungen, die Christen – Heilige und Sünder – seit fast 2000 Jahren mit diesem Gebet gemacht haben. Und wenn wir das Vaterunser in der Eucharistiefeier beten, können wir uns vorstellen: Wir beten es als glaubende, suchende, zweifelnde, oft zerstreute und sich leer führende Menschen. Die Verstorbenen beten die gleichen Worte als Schauende. So verbindet das Gebet Himmel und Erde. Wir haben teil am Schauen derer, die nun bei Gott sind.

So gibt es viele Weisen, das Vaterunser zu beten, in diesen Worten sich vom Geist Jesu durchdringen und verwandeln zu lassen, damit das Reich Gottes immer mehr in uns und unter uns erfahrbar wird. ✦

---

*Anselm Grün wurde 1945 geboren, aufgewachsen in München, trat mit 19 Jahren nach dem Abitur in die Benediktinerabtei Münsterschwarzach bei Würzburg ein. Jahrzehntlang als Cellerar (wirtschaftlicher Leiter) der Abtei Münsterschwarzach für rund 300 Mitarbeiter in über 20 Betrieben verantwortlich; einer der gefragtesten spirituellen Berater und geistlichen Begleiter. Rund 300 aktuell lieferbare Büchern mit einer Gesamtauflage von über 14 Millionen Büchern weltweit; viele Titel in 30 Sprachen übersetzt.*

**Arnd Wehner**

## Das „kleine Ich“ loslassen

### Zum Verhältnis von Gestaltpädagogik und Kontemplation

**„Ich lebe, doch nicht ich,  
sondern Christus lebt in mir.“**

(Gal. 2,20)

Im gestaltpädagogischen Grundkurs haben wir diese Antiphon gesungen. Und manch einem in unserer Gruppe war mit diesem Satz unwohl. Wir verknüpfen Gestaltarbeit mit unserem Glauben, haben dabei aber ganz unterschiedliche Vorstellungen von der göttlichen Wirklichkeit.

Im Folgenden werde ich diesen Satz aus der Sicht der gegenstandsfreien christlichen Meditation, (d.i. „Kontemplation“) deuten. Vielleicht kann diese Sichtweise auch dem einen oder anderen Gestaltpädagogen dabei helfen, das eigene Gottesbild zu klären und zu bestimmen. Außerdem gehe ich kurz auf das Verhältnis von Gestaltpädagogik und Kontemplation ein.

Was Paulus in seiner paradoxen Wendung vom „Leben-und-doch-nicht-leben“ in Sprache zu fassen versucht, klingt zunächst seltsam paradox. Das ist keine böse Absicht, sondern bezeichnet eine grundsätzliche Schwierigkeit, wenn es darum geht, eine mystische Erfahrung in Worte zu fassen:

**Durch Sprache kann die göttliche Wirklichkeit, wie sie in der Kontemplation erfahren wird, nicht adäquat in Worte gefasst werden.**

Denn Sprache ist immer dualistisch: Ich rede über etwas. Automatisch gibt es dann ein Subjekt, das über ein Objekt spricht, selbst wenn es selbst dieses Objekt ist. Die Erfahrung, die gemacht wird, ist jedoch nondual. Das ist, als ob man in einer Welt zweidimensionaler Quadrate einen dreidimensionalen Würfel thematisiert. Was man sagt, ist vielleicht nicht falsch, trifft den Sachver-

halt aber nur zum Teil. Dadurch sind Schief lagen und Missverständnisse kaum zu vermeiden.

Das, was wir als unser „kleines Ich“, als Ego-Bewusstsein mit seinen „Ich-Funktionen“ wahrnehmen, wird in der Kontemplation freigegeben und dadurch wird ein umfassendes, nichtduales Bewusstsein erfahrbar. Die Mystiken unterschiedlicher Traditionen haben den damit verbundenen Prozess des Loslassens dessen, was den Menschen in seiner Identität ausmacht, unterschiedlich benannt: als „Sterben auf dem Kissen“ wird es beispielsweise im Zen bezeichnet.

Da wir aber unsere Ich-Funktionen brauchen, um das „Tor an der Rückseite des Herzens“ zu öffnen, kann man in unserem Kulturkreis vielleicht besser davon sprechen, dass es darum geht, die Identifikation mit dem, was wir das Ego nennen, immer mehr zu lockern, zu lösen und schließlich ganz aufzugeben. Eine mystische Erfahrung ist also ursprünglich eine Erfahrung der „Tiefe des Seins“ und als solche bild- und formlos. Aber sobald diese in den Raum des Ichbewusstseins tritt, wird sie überformt durch die Subjektivität dessen, der diese Erfahrung macht. Sie wird ausgedrückt und geformt von Kultur- und Zeitgeist, herrschender Bildung und Religion.

In unserer christlichen mystischen Tradition hat keiner die paulinische Einsicht, von der Doppelnatur des „ich lebe und ich lebe doch nicht, sondern Christus lebt in mir“ so prägnant präzisiert wie Meister Eckhart: **„Gott und ich sind eins. Er wirkt und ich werde.“**

Damit ist nicht eine umstandslose Identifizierung des „kleinen Ich“ mit Gott gemeint. Gemeint ist vielmehr das Zusammenspiel von Egofunktionen („ich werde“) mit dem höheren, göttlichen Selbst („er wirkt“), in deren Zusammenfließen und Kongruenz sich der göttliche Mensch verwirklicht. Im Mittelalter hat man sich, um diesen Sachverhalt zu symbolisieren, der Raumsymbolik der Mandorla bedient. Bei der Mandorla (oder vesica picis) handelt es sich um die Schnittmenge zweier gleich großer Kreise.

Symbolisiert wird die Interaktion und die Interdependenz zweier gegenläufiger Kräfte. In der christlichen Bildwelt: die von Gott und Mensch, von Himmel und Erde. In der Mitte der Mandorla befindet sich dann auch folgerichtig der Anthropos, der Gottmensch. Ein konkretes Beispiel und Archetyp dafür ist Christus in der Mandorla. Er ist gleichzeitig wahrer Mensch (Jesus) und wahrer Gott (Christus). Er hat teil an Endlichkeit und Ewigkeit zugleich, ist Herr über die Lebenden und die Toten.

In der kontemplativen Tradition geht es darum dieses Dritte, die „bipolare Einheit“ (Franz Xaver Jans), in einer Ganzheitserfahrung nicht bloß zu erfahren, sondern immer mehr in sie hinein zu inkarnieren. Das nennt die christlich-orthodoxe Tradition „Theosis“ also „Vergöttlichung“. Der Weg dorthin ist die „via unitiva“, der Weg in die Einheit.

Aber um zur Erfahrung der Ganzheit zu gelangen, bedarf es eines „reinen Herzens“ (*puritas cordis*). Das heißt, der Übende muss in der Lage sein, sein „kleines Ich“ loszulassen – und das ist alles andere als leicht. Diese Lebensaufgabe umfasst neben dem Einungsweg eben auch und vor allem den Läuterungs- und Einsichtsweg (*via purgativa* und *via illuminativa*). Und hier gibt es starke Überschneidungen mit der Gestaltpädagogik.

**Willst du Gott erkennen, musst du  
zunächst dich selbst erkennen.**

*(Meister Eckhart)*

Der Weg zur nondualen Gotteserkenntnis geht immer und ausschließlich über die zutiefst dualistische Erfahrung des Menschseins. Nur in diesem Körper kann ich Gott erfahren.

Wer Fortschritte auf dem spirituellen Weg machen will, der muss bei sich selbst anfangen, der muss mutig in seine eigenen Abgründe schauen, sein Mutterthema, seine Vaterwunde, seine familiären Verstrickungen bearbeiten, denn sonst tauchen diese Themen in all ihren schattenhaften Verkleidungen immer wieder auf. Die Übung

des stillen Sitzens in der Kontemplation, in der alles hochkommen und da sein darf, ohne dabei bewertet zu werden, ist das zentrale Element des mystischen Versenkungswegs. Sie ist eine wirksame Kläranlage für den Geist. Das, was jetzt gerade in mir vorgeht, taucht jetzt gerade in meinem Geist auf. Ich schaue es an, mache nichts damit, es vergeht, ich erfahre mich in meiner Tiefe und verdränge nichts.

Allerdings haben schon die Pioniere der christlichen Mystik, die Wüstenväter, herausgefunden, dass es nicht ausreicht, alles anzuschauen und nichts damit zu tun. Das führt zwar in die Einheit, aber manch ein innerer Konflikt muss herausgearbeitet und bearbeitet werden, damit er dauerhaft gelöst werden kann und nicht immer wieder in der Versenkung aus den Untiefen des Unbewussten auftaucht.

Ein Kontemplationsweg ohne Formgebung, bei dem inneres Empfinden keinen äußeren Ausdruck findet, ist ein kastrierter Weg. Mystik und ganzheitliche, gestaltwerdende Seelsorge gehen somit Hand in Hand.

Dabei ist es wichtig, aus dem reichhaltigen therapeutischen Repertoire dasjenige auszuwählen, was beim Freigeben hilft. Damit scheiden aus meiner Sicht alle therapeutischen Methoden aus, die behavioristisch-verhaltenstherapeutisch angelegt sind. Bei ihnen wird ein bestimmtes Verhalten eingeübt: - es geht um Konditionierung und Gegenkonditionierung. Gegenstandslose Meditation ist demgegenüber jedoch ein Freiheitsweg. Hier geht es gerade nicht um die Einübung von Reiz-Reaktionsmustern – die sind für das Funktionieren in der Welt wichtig und hilfreich, aber sie stehen der Vertiefung von subtilen inneren Erfahrungen im Weg.

Gestaltpädagogik hingegen will ebenfalls ein Weg heraus aus Konditionierungen und unbewusst gezogenen Grenzen sein. Und deshalb stellt sie probate Hilfsmittel zur Verfügung, um unbewusste Prozesse ans Licht zu bringen, zu beschleunigen, zuzuspitzen und zu bearbeiten. Es

geht also auch der Gestaltpädagogik darum, etwas loszulassen: unnötige selbstbegrenzende Glaubenssätze, falsche Identifizierungen, einengende Lebensskripte. Dabei sind die Gewichtungen aber unterschiedlich. Mir scheint, dass der Akzent bei der Gestaltpädagogik eher auf dem Durcharbeiten liegt, derjenige der Kontemplation stärker auf dem Loslassen.

Nach einem kontemplativen Verständnis ist alle Arbeit an den Ich-Funktionen lediglich die unbedingt nötige Voraussetzung für die *via unitiva*, in der man sich selbst vollständig lassen muss, um in die innere Christuswirklichkeit hineinzuwachsen. Dieses Hineinwachsen führt dann folgerichtig dazu, auch positive Identifikationen mit dem „kleinen Ego“ aufzugeben.

Gestaltpädagogik hilft, das (sich) klein machende Ich loszulassen – Kontemplation dagegen hilft, das „kleine Ich“ loszulassen. Wenn das

geschieht, komme ich an den Punkt, an dem ich ein Gestaltpädagoge und gleichzeitig kein Gestaltpädagoge mehr bin. An diesem Punkt bin ich ein Christ und kein Christ.

Christ sein bedeutet dann nur mehr eine bestimmte Form der Übung und keine Identität: Ich lebe, doch nicht ich, sondern Christus lebt in mir – nicht ich handle, das Universum, der kosmische Christus, handelt durch mich. Und das vollzieht sich nicht als Glaubenssatz, Hoffnung oder Forderung, sondern als reale Erfahrung im Hier und im Jetzt. ■

---

*Arnd Wehner, Lehrer in Ludwigsburg, Kontemplationsausbildungen bei Franz-Xaver Jans und Peter Lipsett, Meditationsbegleiter der Diözese Rottenburg-Stuttgart, ist Mitglied im IGBW.*

**Walter Leitmeier**

## Im Labyrinth

### Auf einem ermutigenden Weg in die Mitte zur Welt

Lassen Sie sich einladen zu einem Gang durch das Labyrinth. Stellen Sie sich ein kretisches Labyrinth vor, die klassische Form: Sie gehen direkt auf die Mitte zu, kommen an eine Kreuzung, umrunden die Mitte des Labyrinths einmal und merken plötzlich, dass Sie immer weiter nach außen kommen. Wenn Sie wenig geübt sind oder Ihre volle Aufmerksamkeit nicht auf das Laufen gerichtet haben, kommen Ihnen – vielleicht auch trotz Übung und Konzentration – Zweifel, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Und doch wissen Sie, dass das Labyrinth kein Irrgarten ist und es daher keinen falschen Weg geben kann. Trotzdem befinden Sie sich plötzlich wieder ganz außen, dies-

mal umrunden Sie die Mitte am äußersten Rand des Labyrinths. Vielleicht kennen Sie das Gefühl von Unsicherheit oder zum Durchhalten auffordernde Parolen wie: „Es nützt nichts, ich muss jetzt einfach weitergehen.“ Oder Sie bauen sich selbst auf und denken sich: „Es wird schon der richtige Weg sein, auch wenn ich jetzt nicht den vollen Überblick habe.“ Mit der Zeit kommen Sie der Mitte immer näher, langsam aber immer deutlicher kommen Sie voran. Kurz vor dem Ziel geht es noch einmal nach außen, scheinbar weg vom Zentrum. Noch einmal durchhalten, und Sie haben die Mitte erreicht.

Viele gläubige Menschen bringen das Labyrinth mit ihrem Leben in Verbindung. Sie sehen es als ein Symbol für ihren Lebensweg und den Weg von außen nach innen, nutzen sie als Möglichkeit, sich bewusst zu werden, was sie auf ihrem Lebensweg schon alles erlebt haben: Da gab es scheinbar geradlinige Wege, die direkt

auf das Ziel hingeführt haben. Da gab es Situationen, in denen sie sich verloren, unsicher und vom Weg abgekommen gefühlt haben. In manchen Momenten wussten sie vielleicht nicht mehr weiter, haben innegehalten und sind dann trotzdem weitergegangen – in dem Vertrauen, dass sie nicht allein sind, dass ihr Weg nicht in eine Sackgasse endet, sondern weiterführt. Hans Mendl spricht in diesem Zusammenhang vom Labyrinth als „Metapher für die Verworrenheit des Lebens“, von einer „Theologie des Weges“ und einer „Theologie der Mitte“ (Mendl 2008, 223-224).

Das Symbol des Labyrinths steht für den Lebensweg, der selten geradlinig verläuft, immer jedoch individuell zur Mitte hinführt. In der Mitte des Labyrinths kann der Mensch zu sich selbst finden. Gläubige Menschen sprechen davon, dass sie dabei zu Gott finden können. Es ist auf jeden Fall ein besonderer und kraftvoller Moment, nach einem achtsamen Gang durch das Labyrinth, in der Mitte zu verweilen. Hier kann ich erspüren und mir bewusst werden, was wichtig ist im Leben. Hier ist ein Ort der Klarheit und der Kraft. Hier ist ein Ort der Stille, der Veränderung und Entwicklung ermöglicht. Mit dieser Bewusstheit und Stärkung geht nun der Weg wieder zurück ins Leben, in den Alltag.

In der Gestaltpädagogik sprechen wir davon, dass *Bewusstheit* Veränderung ermöglicht. Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie, sah in der „awareness“ (im Deutschen unterschiedlich übersetzt als „Bewusstheit“, „Gewahrksam“, „Gegenwärtigsein“ oder „Präsenz“) den entscheidenden therapeutischen Wirkfaktor für menschliche Veränderung. Er glaubte, „dass es vor allem darauf ankommt folgendes zu verstehen: Bewusstheit per se – durch und aus sich heraus – kann heilsam sein“ (Perls, 2002, 25). Die Bewusstheit als unmittelbare Erfahrung unterscheidet sich dabei vom längerfristigen Bewusstsein dadurch, dass letzteres Repräsentanzen von den gemachten Erfahrungen (Bewusstheiten) bildet und diese in einem sinnvollen Zusammenhang miteinander verknüpft. Beim bewussten Gang durch das Labyrinth wird Verände-



*Labyrinth im Jugendtagungshaus Schloss Pfünz*

rung ermöglicht, wichtiger erscheinen hierfür jedoch auch noch die folgenden gestaltpädagogischen Prinzipien (vgl. Leitmeier, 2010, 186-221):

Das *Prinzip des Hier und Jetzt* weist darauf hin, dass sich die Realität nur in der Gegenwart abspielt und damit auch Veränderungen nur im Hier und Jetzt geschehen können. Aus diesem Grund kann ein Mensch allein in der Gegenwart Bewusstheit erlangen und daran arbeiten, sich selbst zu entwickeln. Dadurch ist es ihm dann auch möglich, die Verantwortung für sein Leben im Hier und Jetzt zu übernehmen und die Freiheit zu spüren, sein eigenes Leben gestalten zu können. Die Vergangenheit als Hintergrund der menschlichen Existenz hat dabei ebenso ihre Relevanz wie das Planen für die Zukunft. Der gegenwärtige Lebensraum des Menschen, in dem er die Möglichkeit hat, sein Leben zu gestalten, ist die Gegenwart.

Das gestaltpädagogische Verständnis von *Verantwortung* bezeichnet zunächst die Fähigkeit des Menschen, auf seine Umwelt durch Gedanken, Gefühle und Handlungen antworten zu können. Diese so verstandene Verantwortung wird als eine Tatsache beschrieben, die er nur annehmen oder ablehnen kann. In diesem Zusammenhang besagt die „Paradoxe Theorie der Veränderung“ (Beisser, 2005, 139-143), dass sich Veränderung nur dann ereignet, wenn ein Mensch die Verantwortung dafür übernimmt, wie er ist und der wird,

der er ist. Kann ein Mensch im Zusammenhang eines existentiellen Bedürfnisses erkennen, wie er selbst in die Situation „verstrickt“ ist, und wie er sich selbst an der Befriedigung dessen hindert, dann übernimmt er Verantwortung dafür und hat den ersten Schritt zur Befriedigung seines Bedürfnisses getan. Möglichkeiten der Verantwortungsübernahme – gerade im Labyrinth – gibt es im Bereich der eigenen Gefühle, im bewussten Gebrauch des Wortes „Ich“ und in der Deutung von Interaktionen und getroffenen Entscheidungen.

Wenn wir die Prinzipien der Bewusstheit, des Hier und Jetzt und der Übernahme von Verantwortung ernst nehmen, kann der Gang durch das Labyrinth ein gewinnbringender Weg werden. Als Gläubige ermöglicht uns diese Begegnung mit der eigenen Mitte die Erfahrung Gottes. Der Gang zur Mitte ist dann ebenso ermutigend wie kräf-

tigend. So gestärkt kann der Weg aus der Mitte zurück zu den Herausforderungen und Chancen des Alltags hoffnungsvoll beschritten werden. ✪

---

*ADir. Dr. Walter Leitmeier, Theologe und Gestalttherapeut, Leiter des Studiengangs Didaktik des katholischen Religionsunterrichts an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.*

#### Literatur:

Beisser, A. (2005), Wozu brauche ich Flügel? Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter, Köln: Peter Hammer.

Leitmeier, W. (2010), Kompetenzen fördern. Gestalttherapeutisches Lehrertraining für Religionslehrer, Berlin: LIT

Mendl, H. (2008), Religion erleben. Ein Arbeitsbuch für den Religionsunterricht, München: Kösel

Perls, F. (2002), Gestalt-Therapie in Aktion, Stuttgart: Klett-Cotta.

---

**Hans Reitbauer**

## Wesentlich werden

### Spiritualität als bedeutsame Dimension in den Gestaltkursen

Wesentlich werden meint einen Transformationsprozess: Immer authentischer und klarer das Ureigene unseres Wesens hervorbringen; entlang immer neuer Themen und Erfahrungen unverwechselbar die oder der zu werden, die wir sind. Die folgenden Seiten sind eine „Kürzestfassung“ meiner Masterarbeit zur Erlangung des Masters in Pastoralpsychologie an der UNI Graz. A. Höfer spricht von Spiritualität als der Urreligiosität und Ursehnsucht eines jeden Menschen nach Ganzheit und Liebe. Spiritualität kann mit dem theologischen Begriff „fides qua creditur“, der persönlichen Glaubenserfahrung beschrieben werden. Ohne Erfahrung keine Spiritualität. Religiosität hingegen wird meistens mit dem „Was des Glaubens“ definiert. Spiritualität wird uni-

versal gesehen und kann, muss aber nicht, konfessionelle Markierungen überschreiten. Bevor sich theologische Systeme und Hochreligionen ausgebildet haben, gab es spirituelle Erfahrungen.

**Spiritualität als Kontaktgeschehen und Verbundenheit.** Spiritualität ist in qualitativer Hinsicht „Connectedness“: Verbundenheit wird konstatiert mit einem göttlichen Wesen, mit der sozialen Welt der Mitmenschen, dem Kosmos, mit der uns umgebenden Natur, sowie dem Selbst. (Bucher 2014, 29-61)

**Zugehörig sein – mit sich selbst verbunden sein.** Es gibt viele Wege, die den Menschen zu seinem Wesenskern, zum Wesentlichen führen, unter anderem die Achtsamkeit. Der ganze Mensch in all seiner Körperlichkeit ist dabei Inhalt und Weg, um mit dem „Geheimnis“ in sich in Berührung zu kommen. Als „heilige Momente“ werden spirituelle Erfahrungen beschrieben, wenn etwas zutiefst berührt und man/frau ganz „ich“ ist.

**Zugehörig sein – mit der sozialen Lebenswelt verbunden sein.** Viele begreifen ihre Spiri-

tualität als tiefe Verbundenheit mit den Menschen im sozialen Nahbereich. M. Buber nennt diese Momente der Begegnung, in der es eine Erfahrung des Unaussprechlichen gibt, „Ich-Du-Momente“. Der Psychotherapeut L. Bergantino spricht von „existentiellen Augenblicken“. „Häufig ist das mit Tränen verbunden und nicht selten übrigens auch mit einer gleichsam existentiellen Scham, die zeigt, wie nah wir unserem Wesen sind, unserer Mitte, unserer Seele.“ (Buber / Muth 2007, 8)

**Zugehörig sein – mit der Schöpfung und dem Universum verbunden sein.** Alle Naturerfahrungen können zu einem intensiven Erleben des „Großen und Ganzen“ werden. Dieser Begriff stammt aus einem ökologisch motivierten Spiritualitätsbereich. Das Gefühl von Ehrfurcht, Größe und der Verbundenheit mit der Erde und dem Kosmos kann sich vertiefen hinein zu einem „Ich bin ein Teil davon – das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“.

**Zugehörig sein – mit Gott, der ersten Wirklichkeit verbunden sein.** In den abrahamitischen Religionen gehen wir einer Spiritualität nach, die sich im Rahmen einer Beziehung zu Gott abspielt. Die Erfahrung ist hierbei eine Du-Erfahrung, ein personaler Aspekt mit „Gott als dem ganz Anderen“. Unterschiedlich hingegen ist ein monistischer Transzendenzbegriff, der ausgeht von der „Erfahrung des letztlich Einen, das im Kern aller Wesen ist.“ (Renz 2010, 72) Es geht hierbei um Einheit und Sein.

Meine Forschungsfrage lautete: **Welche spirituellen Erfahrungsweisen und Inhalte zeigen sich im Grundkurs des IIGS und welche Wirkungen werden als persönlich bedeutsam angesehen?** Anhand der qualitativen Sozialforschung durch Leitfadeninterviews wurde versucht Antworten zu finden. Die Transkriptionen wurden kodiert, kategorisiert und einer Diskussion unterzogen. Alle Interviewpartnerinnen und -partner hatten den Grundkurs vor etlichen Jahren absolviert. Die Erfahrungsweisen und Inhalte von spirituellen Erfahrungen im Kurs wurden wie folgt kategorisiert:

**1. Erfahrung von Ganzheit und Einheit; 2. personale Gotteserfahrung:** Interessant ist die Tatsache, dass die Interviewpartner einerseits dezidiert von einer holistischen Gotteserfahrung sprechen, andererseits mit derselben Intensität auch von einer personalen Erfahrung Gottes. Höfers Ansatz ist geprägt von einer christlich-personalen Dimension, die als ein Wesensmerkmal der Arbeit des IIGS definiert wird. Stattdessen gibt es ein Gleichgewicht in der Betonung von monistischen und dialogischen Spiritualitätserfahrungen. Beide Erfahrungsqualitäten stehen somit ohne das Wort „oder“ nebeneinander und verwerfen die Ausschließlichkeit.

**3. Immanenzerfahrung Gottes im Menschen:** Diese Erfahrung wird als Ressource benannt, hat eine besondere Nähe zu den Erfahrungen von „neuer Identität“ und ist mit großer emotionaler Tiefe verbunden. Dies bestätigt eine Grundannahme der GP, dass wir in der Identitätssuche letztlich auf Gott verwiesen sind.

**4. Erfahrungen eines heilsamen Gottes; 5. Mütterliche/väterliche Erfahrungen Gottes:** Sie zeugen vom Wagnis, mit den Verhärtungen des Lebens in Kontakt zu kommen. Dieses Unerlöste der Biografie erfährt im Kurs ein Stück weit Wandlung und zeigt befreiende Wirkung.

**6. Erfahrung von Gottes Unbegreiflichkeit; 7. Erfahrung von „mehr als alles“:** Beide spirituellen Dimensionen belegen, dass das Leben als Fragment gesehen wird und impliziert, dass Heil-Sein etwas anderes ist als medizinisches Gesund-Sein, Wellness oder einfach Glückselig-Sein.

Die Kategorien von bedeutsamen Wirkungen der erlebten Spiritualität im Kurs sind:

**1. Erfahrung von neuer Identität:** Identität wird als ein zeitlich überdauerndes Konzept, das sich aber auch lebenslang verändert und entwickelt, beschrieben. Tunnel- und Maskenerfahrungen werden hier speziell hervorgehoben - Individuationsprozesse werden als Transzendenzenerfahrungen erlebt.

**2. Befreiter leben:** Wandlung und Heilung geschieht im Hier und Jetzt des Kurses – die heil-

same Kraft Gottes, speziell durch Jesus, wird spürbar. Die Wirkmächtigkeit dieser Erfahrungen wird als besondere „Frucht“ der GP beschrieben.

**3. Neue Liebesfähigkeit:** Die Zeit ist reif für einen neuen Blick. Alte Wunden beginnen zu heilen, Projektionen sind durchschaut, Wiedernäherung findet nicht aus der alten Position heraus statt. Das Herz ist weiter geworden, das Urteil milder.

**4. Gesegnet den Lebensweg gehen:** Mit der Erfahrung des Segens wird eine Brücke vom Kurs zum Alltag geschlagen. Als ermutigendes Kraftpotential in den persönlichen Milieus wird der Segen wie ein mitlaufender Anfang verstanden, der die Ahnung vom guten Ausgang eines jedes Menschen wachhält.

Spiritualität wird als ein Geschehen an der „Grenze“ erlebt. Durch alle Kategorien der Erfahrungsweisen und Inhalte von Spiritualität zieht sich die Schwierigkeit, das Erfahrene zu formulieren. Ausdrücklich erwähnt wird die Arbeit mit den Psalmen, die Möglichkeiten identifizierender Bibelarbeit, z.B.: die Heilungserzählungen Jesu, die „Masken- und Tunnelprozesse“ sowie die Feier- und Gottesdienstgestaltung, das Morgenlob. Spirituelle Erfahrungen sind nicht machbar, sondern können bestenfalls durch „Methoden der Gestaltarbeit“ evoziert werden. Interessant ist, dass dabei erst nach dem 3. Modul des Kurses Spiritualität benannt und als hilfreich erfahren wird. Sie wird als innere Realität beschrieben, die sich zu einem Stück eigener Wahrheit entwickelt. Spiritualität zeigt sich in der Untersuchung als ein „energetisches“ Phänomen, das bewegt und ein anderes Lebensgefühl zu vermitteln vermag, aber oft auch die Frage nach der Vereinbarkeit mit dem Alltag aufwirft. Kritisch zu fragen gilt es aber, wenn „Spiritualität als Heilmittel“ in unseren Kursen gesehen wird. Die Psychologie kann vom Verdacht befreien, Spiritualität sei eine Flucht vor der Realität, und sie kann die heilende Wirkung spiritueller Prozesse wahrnehmen, doch die therapeutische Dimension der Spiritualität darf Gott

nicht verzwecken. Als Hauptthema zeigte sich die Sehnsucht nach Selbstwerdung und Identität, nach Wachstum und Reifung. Dabei sind spirituelle Erfahrungen von immenser Bedeutung für die Erfüllung dieser Sehnsucht. („Wesentlich werden“ A. Silesius)

Es wird wohl auch ein großes Augenmerk auf die spirituelle Prägung der Trainerinnen und Trainer gelegt werden müssen. Ohne diesen Fokus wird sich Gestaltarbeit nach Höfer nicht bewerkstelligen lassen, da Spiritualität ein konstitutives Element ist. Es wird nicht nur auf die beratend-therapeutischen Kompetenzen, auf Gestalttechniken, auf gruppenspezifische Fertigkeiten ankommen, sondern auf die Fähigkeit, aus je eigener spiritueller Kraft Wegweiser und Begleiter für die Menschen zu sein. Würde man Gestaltarbeit nach A. Höfer mit dem Bild einer **Tür** vergleichen, so trägt der eine Türpfosten den Namen „**Selbsterfahrung**“ und der andere „**Spiritualität**“. Das obige, beide zusammenhaltende, Element kann mit „**für andere**“ beschrieben werden: Nicht zum „esoterischen“ Selbstzweck ist die GP da, für die Menschen, die nicht auf die Butterseite des Lebens gefallen sind, für alle, die verhärtet, mühselig und beladen sind. Für die Zukunftsfähigkeit der Gestaltarbeit nach A. Höfer sind dies bedeutsame Elemente, die vieles eröffnen können... ■

---

*Dipl. Päd. Hans Reitbauer BEd, MA, Religions- und Gestaltpädagogie, Gestalt- und systemischer Berater, Master in Pastoralpsychologie, Künstler und Galerist*

#### Literatur:

- Bucher, Anton A: Psychologie der Spiritualität, Weinheim: Beltz 2014.
- Buber, Martin/ Muth, Cornelia: Heilende chassidische Texte, Wuppertal: Hammer 2007.
- Renz, Monika: Grenzerfahrung Gott, Freiburg, Br: Kreuz 2010

## Helga Kohler-Spiegel

# Mystagogisches Lernen

Es ist eine Sehnsucht und ein Bemühen zugleich, in intensive Begegnung mit der göttlichen Dimension zu kommen, Gott selbst zu erfahren und ihm begegnen. Stille und Meditation, Naturerlebnisse und Gebet, Engagement und soziales Handeln – die Vielfalt der Wege ist groß, innerhalb der religiösen Traditionen und darüber hinaus, wie Menschen Gottesbegegnung suchen.

## Mystagogisch

Der Begriff „mystagogia“ stammt vom Altgriechischen und setzt sich zusammen aus den beiden Wörtern „myein – einweisen, unterrichten“ und „agein – führen, leiten“. Vor allem in der katholischen Theologie verwendet, meint Mystagogie die vertiefte Einführung erwachsener Neugetaufter in den christlichen Glauben. Im weiteren Sinn aber meint Mystagogie die Hinführung zur unmittelbaren Begegnung des Menschen mit Gott. Es geht um die Erfahrung des „Heiligen“, um die Dimension und das Geheimnis Gottes.

Dahinter steht die Vorstellung, dass es für die Zukunft von christlicher Religion und Glauben von zentraler Bedeutung ist, dass die einzelne Person ihre Alltagserfahrungen öffnen kann auf die Dimension des Göttlichen hin, dass Menschen in den Alltagserfahrungen von Liebe und Glück, Leid und Not so etwas wie „Gotteserfahrung“ machen können. Karl Rahner hat den Begriff der „mystagogischen Katechese“ geprägt. Im Kontext von religiösem Lernen ist dieser Ansatz unter dem Begriff „Mystagogisches Lernen“ vor allem mit den Arbeiten von Mirjam Schambeck verbunden.

„Alle gesellschaftlichen Stützen des Religiösen sind in dieser säkularisierten und pluralistischen Gesellschaft immer mehr am Wegfallen, am Absterben. Wenn es trotzdem wirkliche, christliche Frömmigkeit geben soll, dann kann sie sich nicht lebendig und stark erhalten durch Hilfen von außen, auch nicht durch Hilfen kirchlicher Art, nicht einmal durch Hilfen - unmittelbar und für sich allein genommen - sakramentaler Art, sondern nur

durch eine letzte unmittelbare Begegnung des Menschen mit Gott.“ So Karl Rahner (in: Paul Imhof / Hubert Biallowons (Hg.), Karl Rahner im Gespräch II: 1978-1982, München 1983, 34). zit. nach Panhofer 2000, 275).

## Mystagogisches Lernen

Mystagogisches Lernen ist also grundlegend am Subjekt, an der einzelnen Person interessiert und orientiert. Es mutet der einzelnen Person zu, nicht nur Wissen über Religion aufzunehmen und religiös-ethische Gebote und Verhaltensregeln einzuhalten, sondern dass jede Person selbst fähig ist zur direkten Erfahrung Gottes und zur direkten Begegnung mit Gott. Die Erzählungen der Bibel wollen zur „Mystagogie“, zu dieser unmittelbaren Begegnung des Menschen mit Gott hinführen. Immer wieder erzählt die Bibel davon, dass die einzelne Person gemeint ist, Abraham und Sara und Issak und Rebecca und Jakob und Lea und Rahel und die Prophetinnen und Propheten und viele mehr. Im Neuen Testament ist ausdrücklich formuliert, dass alle Menschen, vor allem die Kinder, direkt Zugang zu Gott finden können. Jede einzelne Person ist „berufen“, jede Person ist befähigt zur Begegnung mit Gott. Die Bibel erzählt von vielen eigenwilligen Wegen der Menschen, von Liebe und Konflikten, von der Freude über die Geburt eines Kindes und von Verlust und Trauer, von Not, Leid und Glück und Sehnsucht. Und sie erzählt von der Erfahrung, sich begleitet zu wissen im Leben und im Sterben und über den Tod hinaus.

**„Seit meiner Kindheit  
bin ich den Menschen auf der Spur.  
Ich fragte viel.  
Ich blieb sitzen, wo viele gingen.  
Ich lasse die Menschen nicht aus den Augen.  
Seit meiner Kindheit  
bin ich den Menschen auf den Fersen.  
Auf diesem Weg hab´ ich  
viel von Gott entdeckt.“**

(zit. nach Kohler-Spiegel 2008, 9)

Mystagogie, diese unmittelbare Begegnung mit Gott zu lernen, braucht Unterstützung und Begleitung. Vielleicht fragen Sie sich, was es denn heißt, „Gott zu erfahren, Gott zu begegnen“. Dies kann in der Stille geschehen, im Gebet und in der Medita-

tion oder im Schweigen, oder in Musik und Tanz. Es kann beim Ausatmen und beim Einatmen erlebt werden, ganz im Moment. Es kann in der Natur sein, beim Betrachten eines Schmetterlings oder einer Wiese, oder wenn ganze Bergketten, ein Fluss oder einzelne kleine Blüten uns fesseln und uns die Schönheit dieser Welt zeigen. Es kann sein, wenn Menschen ihren eigenen Lebensweg reflektieren, wenn sie einander Gutes tun, wenn Menschen aufeinander zu gehen, wenn Menschen einander nicht im Stich lassen. Es kann sein, wenn jemand sein Kind im Arm hält, oder am Bett eines altgewordenen Angehörigen sitzt. Es kann so vielfältig sein wie Menschen sind. Im Zentrum aber bleiben: achtsam sein und präsent sein. Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz der vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Dieser sagte:

**“Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich spreche, dann spreche ich ...”**

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: “Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus?” Er sagte wiederum:

**“Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich spreche, dann spreche ich ...”**

Wieder sagten die Leute: “Das tun wir auch.” Er aber sagte zu ihnen:

**“Nein. Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel ...”**  
(anonym)

Mystagogisches Lernen macht sich bereit für ein Lernen, das die Momente der Begegnung mit Gott in den Blick nimmt. Jeder Mensch kann unmittelbare Glaubenserfahrungen machen, jeder Mensch ist gerufen und berufen, weder Geschlecht noch Alter noch sozialer Status spielen eine Rolle. Was aber eine Rolle spielt für die Gottesbegegnung: Aufmerksam sein, achtsam sein, präsent sein. Klar und freundlich mit sich selbst und mit den anderen Menschen. ❦

---

*Prof. Dr. Helga Kohler-Spiegel, Hochschulprofessorin, FB Human- und Bildungswissenschaften, Pädagogische Hochschule Vorarlberg, Praxis für Psychotherapie und Lehrtherapie, (Lehr-) Supervision und Coaching.*

#### Literatur:

- Panhofer, J. (2000): Pastorale Ausbildung zwischen „Technik“ und Mystagogie. Zur „Grund-Legung“ eines Pastoraljahres. In: F. Weber et. al. (Hrsg.), Im Glauben Mensch werden. Impulse für eine Pastoral, die zur Welt kommt (FS Hermann Stenger) (271-283) Münster: Lit-Verlag.
- Schambeck, M. (2006): Mystagogisches Lernen. Zu einer Perspektive religiöser Bildung. Würzburg: Echter.
- Kohler-Spiegel, H. (2008): Erfahrungen des Heiligen. Religion lernen und lehren. München: Kösel.

---

**Margarethe Weritsch**

## Zum Thema MEDITATION

Für das Thema Meditation eignen sich eher Texte *zum* als *über* das Thema. Die beiden hier vorgestellten lyrischen Sammlungen stammen von Autoren mit sehr unterschiedlichem Bezug zu Religion und Glauben. Beide aber sind intensiv auf der Suche, lassen sich ein auf den Weg

auf etwas Unfassbares, Unerklärbares hin. Jeder in seiner Art.

**Thomas Bernhard**, geb. 1931, braucht auch 27 Jahre nach seinem Tod nicht eigens vorgestellt zu werden. Zu gegenwärtig sind noch die heftigen Auseinandersetzungen um seine Person und seine Texte, von grandioser Überhöhung bis zum Versuch der gerichtlichen Durchsetzung von Verboten. Weniger bekannt als Prosa und Dramen ist seine Lyrik. Darin zeigt sich über all die Jahre ein

Suchender, ein zutiefst religiöser Mensch, wenn auch nicht im kirchl. kath. Sinn. Der schmale Band *In hora mortis* umfasst 20 Gedichte, in vier Abschnitte gegliedert. Der erste Abschnitt vermittelt den Eindruck von Verzweiflung.

**Ich weiß keine Straße mehr die hinausführt  
Ich weiß keine Straße mehr  
komm hilf  
ich weiß nicht mehr  
was mich befallen wird  
in dieser Nacht [ ... ]  
und Berge schwarzer Qual o Herr erhöre mich**

Die weiteren Texte thematisieren die Angst vor dem Tod.

**Warum fürchte ich mein Altern  
meinen Tod der mich befällt  
den Schrei?  
O Gott ich fürchte mich vor Dir  
und vor der Traurigkeit  
die mir den Mund zerschlägt**

Die nächsten fünf könnte man als Ergebung lesen.

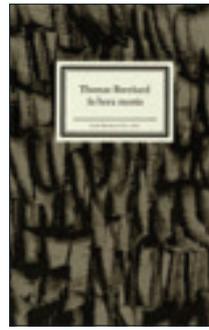
**Herr der nicht mehr lügt  
o Herr  
der meinen Namen spricht**

In den letzten vier klingt ein Annehmen des Schicksals durch.

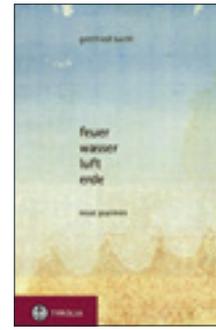
**Preisen will ich Dich mein Gott  
in der Verlassenheit  
und alle Angst verweht [ ... ]  
mein Gott ich preise Dich  
wie lang die Zeit auch währt**

Es sind ungemein berührende Texte. Sprachlich, z. T. sogar thematisch, ist die Nähe zur von ihm sehr geschätzten Christine Lavant unverkennbar; dazu kommt wohl auch manches an ähnlicher Lebenserfahrung.

Der 1932 in Linz geborene **Gottfried Bachl**, der in Rom Theologie studierte und Dogmatik zuerst in Linz und dann in Salzburg lehrte, also aus dem akademisch – wissenschaftlichen Bereich kommt, repräsentiert eine völlig andere Richtung religiösen Denkens. In seinen zahlreichen Veröffentlichungen wendet er sich gegen endgültige Antworten gegenüber dem Unergründlichen und



Thomas Bernhard  
**In hora mortis**  
ISBN: 978-3458190356



Gottfried Bachl  
**feuer wasser luft erde**  
ISBN: 978-3702231118  
€ 9,95

gegen eine theologische oder politische „Totalitarsprache“.

Die 50 Psalmen dieser Sammlung bedürfen keiner Erläuterung, sondern sind, laut Heinrich Schmidinger, ein Gesang der Elemente, die auf das große, unbekannte Du einstimmen. In un-nachahmlicher Sprache zeigt er die vier Elemente, darin Natur und Mensch, Ausgeliefertsein und Sehnsucht, Suche nach Geborgenheit und Wagnis des Offenbleibens.

**im sturzflug die krähen  
kennen den wind  
die leibliche kunst des vertrauens  
ist ihnen geschenkt  
[ ... ]  
du traust mir zu, dass ich atme im dünnen frost  
du wirfst mich dahin in die kälte [ ... ] elohim**

An manchen Stellen fühlt man sich durchaus an Bernhard erinnert!

**mir ist nicht schwarz vor augen  
es nichtet ringsum [ ... ]  
ich sollte das herz in die brandung werfen,  
aber ich bettle um geborgenheit**

Auch Kritik fehlt nicht:

**stehender wind in den kirchenschiffen.  
es reicht noch fürs husten  
und kerzenausblasen.**

Vergleichend gesehen sind es Texte mit völlig unterschiedlichem Zugang, die aber auf ein ähnliches Ziel hin gerichtet sind. Wer sich auf meditativen Denken einlassen mag, kann hier einen wunderbaren Zugang finden.

**Gudrun Jöller**

## **InnSæi** die Kraft der Intuition

Der alte isländische Begriff InnSæi hat vielgestaltigen Wortsinn: „The sea within“ bezeichnet den inneren See und verweist auf die grenzenlose Natur unserer inneren Welt. „To see within“ meint, sich selbst zu kennen und sich in andere hineinversetzen können. „To see from the inside out“ heißt von Innen nach Außen blicken, einen starken inneren Kompass haben, der einen navigiert. Allen drei Wortbedeutungen wird im Film nachgespürt. Die Dokumentation erzählt wenig Neues über Intuition, aber das breite Spektrum an Zugängen – von Neurowissenschaft über Pädagogik, Meeresforschung bis hin zur Kunst schafft eine vielschichtige und inspirierende Zusammenschau unterschiedlicher Blickwinkel auf das Thema.

In einer patriarchalen Gesellschaft des Konsums, die das Weibliche unterdrückt, der vermeintlichen Ratio folgt, den Zahlen gehorcht und sich immer schneller ändert, haben wir die Verbindung zu uns selbst verloren. Weisheit wurde ersetzt durch Wissen. Wissen wurde ersetzt durch Information. Bombardiert von Informationen sehen wir nur Fragmente, deren Bedeutung wir nicht fassen. Wir haben keinen Überblick und kein Gespür für Zusammenhänge. Wir sind über neue Medien mit der ganzen Welt vernetzt, haben aber die echte Verbindung zu uns selbst, zu anderen und zur Natur, unserer nährenden Mutter, verloren. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich nicht auf „die echte“ Welt, sondern auf die von uns geschaffene – auf Deadlines, Strategien und darauf, wie man schnell von A nach B kommt. Der permanente Lärm der äusseren Welt überdeckt den Klang unserer inneren Weisheit.

NeurowissenschaftlerInnen erläutern, dass wir durch das kurzfristige, rationale, analytische Denken nur wenig unserer Kapazität ausschöpfen – geschätzte zwei Esslöffel unserer Gehirnmasse nutzen wir aktiv. Intuition heißt, das Wissen bei-



Kristín Ólafsdóttir,  
Hrund Gunnsteinsdóttir

### **InnSæi** die Kraft der Intuition

*Dokumentation*

*Island 2016*

*Spieldauer: 78 Minuten*

der Gehirnhälften fließend ineinander übergehen zu lassen und dadurch auch jene 95% wahrzunehmen, die außerhalb des bewussten Fokus liegen.

Ein Meeresforscher schildert eindrucksvoll das Beispiel der polynesischen Seefahrer, die ohne Karten den ganzen Ozean befuhren. Durch die Aktivierung ihrer Sinne hatten sie ein enormes Wissen über das Gesamtsystem: Sie beachteten die Sterne, den Wind, die Wellen und erkannten Land auch an der Reflektion in den Wolken.

Die Performance Kunst-Pionierin Marina Abramovic spricht über die Verbindung von Kunst und Wissenschaft und fordert auf, Unbekanntes zu wagen und sich Fehler zu erlauben. Nur so können wir unsere Muster verändern.

Malidoma Patrice Somé, ein westafrikanischer Stammesführer ermutigt dazu, der eigenen Intuition zu erlauben, die Plattform zu sein, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verbindet. Viele Menschen haben den Sinn ihres Lebens verloren. Das leise Flüstern der Intuition führt uns zur eigenen Bestimmung und löst das Gefühl von Beliebigkeit. Intuition hilft uns, auf einer tiefen Ebene verbunden zu sein.

Ganzheitliche Ansätze in Schulklassen zeigen, wie Kinder durch tägliches Üben ihre Achtsamkeit stärken, einen verantwortungsvollen Umgang mit den eigenen Gefühlen lernen, respektvolles Verständnis für Mitmenschen aufbauen und eine wertschätzende Haltung für ihre Umwelt entwickeln. InnSæi führt Wege vor, wie wir in einer schwer fassbaren Welt in Kontakt mit uns selbst kommen können.

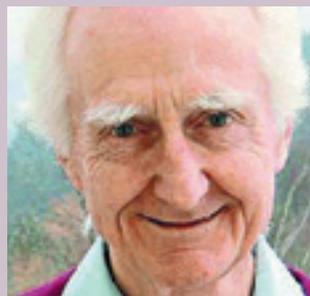
## Interview mit Franz Jalics

**Wie kamen sie zur Überzeugung, dass hinter verschiedenen Lebensweisen in der Tiefe der Seele eine Suche nach Gott stattfindet?**

Diese existenziell tiefe Suche nach Gott habe ich zum ersten Mal bei meiner Mutter erlebt, als ich fünf oder sechs Jahre alt war. Mein Vater hatte die Gewohnheit gehabt, nach dem Abendessen mit meiner Großmutter zu sprechen. Meine Geschwister - wir waren noch nicht zehn, wie später - und ich sind ins Bett gegangen und meine Mutter ist zu jedem Einzelnen ans Bett gekommen und hat ein oft langes Gespräch geführt. Zuerst kamen die Ereignisse des Tages dran, die nicht in Ordnung waren. Wir haben so lange mit der Mutter gesprochen, bis wir unsere Fehler - Streitereien und Ungehorsam - eingesehen hatten. Danach habe ich mit meiner Mutter über Gebet und religiöse Erfahrungen und Gewissensfragen gesprochen. Ich bin in diesen kurzen abendlichen Gesprächen tief in die Gegenwart Gottes geführt worden.

Wichtig war auch die Zeit auf meinem ersten Gymnasium in Kecskemét in Ungarn bei den Piaristen. Es gab dort eine gute religiöse Atmosphäre. Dort lernte ich zum ersten Mal Geistliche Übungen - das heißt Exerzitien - kennen. Diese geistlichen Übungen haben viel in mir bewirkt. Die Worte des Evangeliums sind mir sehr nahe gekommen. Auch später in Kőszeg in meiner ersten Militärschule war der Religionsunterricht sehr echt und wir wurden auch dort im Glauben weitergeführt. Später in Marosvásárhely in der Militärschule war die Atmosphäre nicht so religiös, aber das hat mir nicht geschadet, denn mein Glaube war schon sehr gefestigt.

Ein weiteres wichtiges Erlebnis mit Blick auf mein Glaubensleben habe ich im Krieg gemacht. Wir wurden nach Deutschland geschickt und während einer Bombardierung in Nürnberg habe ich eine ganz wichtige und erschütternde Erfahrung der Gegenwart Gottes erlebt, die mein



**P. Franz Jalics**

geboren 1927 in Budapest; Studien in München, Löwen, Chile und Buenos Aires; Dozent und Spiritual; seit 1978 in Deutschland, gründete das „Exerzitienhaus Gries“;

Begleitung von Exerzitienkursen, Autor zahlreicher Bücher.

ganzes Leben bis jetzt geprägt und vertieft hat. In der Nachkriegszeit, bevor ich nach Ungarn zurückgekommen bin, konnte ich weder studieren noch arbeiten. So bin ich tagelang in der Natur gewandert. Dort bin ich auf ganz natürliche Weise in die Kontemplation geführt worden und habe tiefe Gotteserfahrungen erleben dürfen. Als ich nach Ungarn zurückgekommen bin, habe ich Abitur gemacht, bin dann in den Jesuitenorden eingetreten, und wurde in der Gesellschaft Jesu noch tiefer in die Gegenwart Gottes geführt.

**Sie geben seit Jahrzehnten Exerzitien in einem spezifisch klaren, kontemplativen Stil. Worin besteht dieser?**

Wir üben uns ein in die Wahrnehmung und wenden uns damit Gott zu im Vertrauen darauf, dass von IHM her alles zufließt was an Heilung und Wandlung jetzt geschehen will. Entscheidend für den kontemplativen Weg ist die Wende vom Selber-Machen zum Geschehen-Lassen.. Das ist ein langer Weg. Er führt zum einfachen, klaren und intensiven Sein, zu einem Sein mit dem anderen und zum Sein mit Gott. Das kann man den Weg der Kontemplation nennen.

**Sie stehen als Jesuit in der Nachfolge des Hl. Ignatius. – Was kann er den Menschen heute mitgeben?**

Der Heilige Ignatius von Loyola war ein spanischer Offizier am Ende des 14. Jahrhunderts. Er wurde in einer Schlacht verwundet und musste nach Hause gehen und monatelang im Bett liegen. Auf dem Krankenbett ist in ihm der Wunsch

nach Gott erwacht. Diese Sehnsucht war so stark, dass er sein bisheriges Leben als Offizier beendet hat, in die Stille gegangen ist und jahrelang in der Stille geblieben ist. In den Jahren der Stille hat er die Gegenwart Gottes tief erfahren. Er spürte mehr und mehr in sich den Wunsch, die Menschen durch die Stille zu Gott zu führen und so den Menschen zu helfen.

Damals hatte er noch nicht einmal die Volksschule absolviert gehabt. Mit etwa dreißig Jahren setzte er sich mit den Kindern auf die Schulbank und blieb ein fleißig Lernender, bis er in Paris die Universität beendet hatte. Mit einigen Kameraden von der Universität gründete er die Gesellschaft Jesu. In der Gesellschaft Jesu entwickelte er die Anleitung zum kontemplativen Leben und hat dazu ein Buch geschrieben, das bis heute ein Standardwerk zum Geben von Exerzitien ist. Es ist das Buch der „Ignatianischen Exerzitien“ oder „Geistlichen Übungen“. Dieses Buch und seine Methode führen stufenweise in das Gebet, in die Meditation und in die Kontemplation ein.

***Inwiefern ist das Jesusgebet eine Chance für den Menschen heute, zu einer „kontemplativen Lebenshaltung“ zu gelangen?***

Das Jesus-Gebet führt den Betenden vom denkenden Gebet in das Schauen auf Jesus ohne Gedanken. Das Einüben der Wahrnehmung führt stufenweise zu einer Haltung der Gelassenheit, des Vertrauens und der Gemeinschaft mit Jesus. Auf diese Weise wird allmählich in die volle Stille hineingeführt werden. Auf dem geistlichen Weg zu Gott, können wir drei aufeinander folgende Zeiten unterscheiden. Die erste Zeit ist die Überwindung der großen Fehler, oder der großen Sünden. In der Kirche war es seit der Zeit des Ignatius Gewohnheit, dass in jeder Pfarrei in jedem dritten oder vierten Jahr eine Volksmission gehalten wurde. Es waren Ordenspriester, die vom Pfarrer eingeladen wurden, die so genannte Volksmission zu halten. Jede Volksmission dauerte eine Woche. Zwei oder drei Jesuiten oder Ordenspriester sind ins Dorf gekommen und haben zuerst den Pfar-

rer befragt, welches die großen und häufigen Sünden im Dorf sind. Jeden Abend gab es im Dorf eine Messe und eine Predigt. Die Missionare – so nannte man die Priester, die die Volksmission gehalten haben – nahmen für jeden Tag eine der häufigsten Sünden des Dorfes an die Reihe: Alkohol, Untreue in der Ehe, Blasphemie, Streit und was auch immer der Pfarrer empfohlen hatte. Im Rahmen einer Messe gab es eine klare Predigt über eine der genannten Sünden. Am Samstag gab es den ganzen Tag Gelegenheit zur Beichte. Ich habe in Argentinien in einer kleinen Stadt einmal an so einem Samstag von sieben Uhr morgens bis Mitternacht Beichte gehört. Unterbrechen konnte ich nur einige Minuten, um Luft zu holen und etwas zu essen. Am Sonntag war eine feierliche Abschlussmesse und eine große Predigt über Jesus Christus und die Nachfolge Christi.

Dieses Vorgehen nannte man Volksmission. Sie war Jahrhunderte lang eine bewährte Praxis für die Gemeindegeseelsorge und wurde alle paar Jahre wiederholt. Die zweite Einführung war die tägliche Lesung des Evangeliums und die Reflexion oder die Betrachtung über seine Texte. Einfach gesagt war es die Anleitung zur Nachfolge Christi durch Lesung des Evangeliums. Das geschah meistens in kleinen Gruppen oder in Exerzitienkursen. Die dritte Stufe der Einführung war die Anleitung zur vollen Stille. Das geschah in den Exerzitienkursen: Geistliche Übungen. So hat der Weg zu Gott drei Stufen: Die Überwindung der Sünden, die Lesung und die Betrachtung des Evangeliums und die vollständige Stille. In dieser vollständigen Stille wird man weitergeleitet von den gesprochenen Gebeten in die Anbetung ohne Worte: in die Kontemplation. Zur Zeit des Ignatius war die volle Stille nur wenigen Leuten zugänglich. Deswegen hat Ignatius die ersten zwei Schritte der Exerzitien in seinem Exerzitienbuch lange und detailliert beschrieben. Nachträglich hat er bemerkt, dass ein dritter Schritt möglich ist. Das hat er nicht weiter entfaltet, weil es in der damaligen Zeit nur wenigen Menschen zugänglich war.

### **Welche Tipps geben Sie aus Ihrer Erfahrung heraus PädagogInnen, TherapeutInnen und BeraterInnen mit, die in der Integrativen Gestaltpädagogik und Seelsorge in diversen beruflichen Feldern Menschen begleiten?**

Sie können ihren Klienten sagen, wie sehr ihre Arbeit in Harmonie mit der Kirche ist, und wie die Kirche auch selbst daran interessiert ist und sich bemüht, dass wir mit uns selbst, miteinander und mit der Welt in Harmonie leben. Sie können ihnen sagen, dass die Intensivierung der Bezie-

hung zu Gott auch ihre psychische Gesundheit unterstützt. Sie können Zeugnis geben, wie sehr Ihr eigener Glaube zu ihrer inneren Gesundheit und Klarheit beiträgt. Sie können ihren Klienten empfehlen, Kontakt mit der Kirche aufzunehmen, einen geistlichen Begleiter zu finden und durch ihn Anleitung zum täglichen Gebet zu bekommen. Ich empfehle auch, einmal im Jahr an einem Exerzitenkurs teilzunehmen. Wodurch auch die ganzheitliche Gesundheit gefördert wird.

*Das Interview führte Franz Feiner*

## **Albert Höfer**

# **Ignatius von Loyola und die Gestaltpädagogik**

## **Im Gespräch erläutern Albert Höfer und Franz Feiner Zusammenhänge**

**Albert:** In den „Ignatianischen Exerziten“ stößt man auf „Gestaltpädagogik“, wo man sie nicht erwartet. Davon können wir heute auch noch lernen.

**Franz:** Inwiefern siehst Du „Gestaltpädagogik“ in den „Geistlichen Übungen“ des Ignatius von Loyola?

**Albert:** Als Gestaltpädagogik bei Ignatius ist mir aufgefallen, welchen Wert Ignatius in seinem Exerzitenbüchlein auf die Wahrnehmung und damit auch auf die Phantasie legt. Er ermuntert die TeilnehmerInnen, sich das, was sie vor allem in den Evangelien hören, anschaulich einzuprägen und in Bildern der Phantasie kommen zu lassen. Ignatius geht nicht den Weg eines schnellen mystischen Denkens, sondern einer gesättigten Wahrnehmung. Er ermutigt die TeilnehmerInnen in seinen Kursen, sich all das, was sie aus den Bibeltexten hören, anschaulich vorzustellen. Er verlagert damit das theologische Denken inklusive der Sprache der Verkündigung in die Kunst der kreativen Wahrnehmung. Er will, dass die HörerInnen der Bibeltexte zu SeherInnen des in den Texten Erzählten werden. Er geht damit den Weg eines

geistigen Erkennens oder einer moralischen Empathie nicht weiter, sondern ermuntert zum kreativen Schauen. Damit hat er die Quelle unwahrscheinlicher Geisteskraft geweckt – Geisteskraft, weil nur allzu oft die Kraft des Visualisierens in der geistigen Tätigkeit vergessen wird.

**Franz:** In den Gestaltkursen nach Albert Höfer ist die „Erfahrung“ wesentlich. Dies ist auch ein Anliegen des Hl. Ignatius: *„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele ..., sondern das Fühlen und Kosten der Dinge von innen“* (S. 7)

**Albert:** Indem der Hl. Ignatius seine ZuhörerInnen auffordert, sich das Gehörte in Bildern der Phantasie vorzustellen, lädt er die TeilnehmerInnen ein, das, was die vorgetragenen Texte aussprechen, ihrerseits mit ihren eigenen Bildern aus der eigenen Phantasie kreativ zu ummanteln. Damit werden die HörerInnen des Wortes zu SchöpferInnen des Gedankens und zur Erweiterung der Gedanken in die Bereiche des Gefühls, der Emotionen und der kreativen Entfaltung des Gedankengutes.

Es ist unwahrscheinlich, welchen Beitrag der Hl. Ignatius damit den HörerInnen des Wortes zukommen lässt: Sie hören auf, nur HörerInnen des Gedankens anderer zu sein, sondern der Impuls zur Kreativität der Phantasie spinnt die Gedanken so weiter, wie jede/r HörerIn sie kraft eigenen Vermögens in der Lage sind. Damit werden die sogenannten "Hörer des Wortes" (Karl Rahner) zu kreativen

Betern des Wortes oder Schöpfer des Wortes. Wir betreten damit den Raum der kreativen Ästhetik: „Es war schön“ ist die landläufige Beurteilung des religiösen Gutes bis in unseren Alltag hinein. Denn was sagen die Leute schon, wenn sie etwa die Predigt loben: „Es war schön“, „die Messe war schön“, „der Chor hat schön gesungen“ ... Es wird das Wort „schön“ neben gut und wahr als Haupt-Wort für gelungene Erfahrung verwendet.

**Franz:** Bei den Ignatianischen Exerzitien machen  $\frac{3}{4}$  der Zeit die Meditation des Lebens, der Passion und von Tod und Auferstehung Christi aus – siehst Du da auch die Verknüpfung?

**Albert:** Die Verknüpfung mit der Verkündigung des Lebens Jesu ereignet sich in der Kreativität des Wortes. Wer die Frohbotschaft zu seiner Botschaft macht, der muss die Wege der Freude abschreiten, die Impulse zur Freude hörbar machen und die „Freude“ als Klang des Evangeliums so laut werden lassen wie bei uns die Kirchenglocken dreimal am Tage die Botschaft der Menschwerdung über das Land tragen. Auch dieses wortfreie Klingen der Frohbotschaft breitet sich über alle Häuser und Menschen. Selbst über jene, die dem Worte Gottes keine Wirkung auf ihre Seele mehr zutrauen.

**Franz:** Dir war stets und ist die Gottesbegegnung in biblischen Rollen in den biblischen Zyklen des Alten Testaments wichtig – das AT kommt bei den Exerzitien des Hl. Ignatius gar nicht vor – siehst Du in der Gestaltpädagogik nach Albert Höfer eine Erweiterung der Exerzitien des Ignatius?

**Albert:** Bei Ignatius fehlt die Hinwendung zu den Schriften des AT. Es zeigt dadurch einen Schwachpunkt entweder jener Zeit oder jener Religionspädagogik auf, der im Untergrund vieler Katholiken noch immer schlummert. Überwunden kann dieses Schweigen nur werden, wenn auch darüber gesprochen wird. Das Sprechen kann gerade bei den großen Zyklen im AT sehr viel Humanität entdecken und das Sprechen über den Menschen und seine Situation bereichern.

**Franz:** Die erste Woche der Ignatianischen Exerzitien ist der „Betrachtung der Sünden“ gewidmet. Das ist für Menschen heute schwer zu akzeptieren. Wie würdest Du die Bedeutung der Sache begründen?



„Und über allem kreist dein Geist“  
Hans Reitbauer, Mischtechnik 2008, [www.hans-reitbauer.at](http://www.hans-reitbauer.at)

**Albert:** Der Heilige Ignatius hat mit einem großen Donnerwetter seine Betrachtungen begonnen. Er rückt die Sünde der ZuhörerInnen in den Mittelpunkt und will deren Reue und Bekehrung erreichen. Wir können eine solche Sichtweise heute kaum ertragen, weil sie so individualistisch ist. Für uns rückt anstelle der Betrachtung *unserer* Sünden der Horror über die katastrophale Lage der Ungerechtigkeit, der Friedlosigkeit und des dauernden Krieges in der ganzen Welt in den Mittelpunkt. Es hat sich die Sichtweise des Hl. Ignatius und seiner Zeit nicht aufgelöst, sondern dem Sucher der Wahrheit als entsetzlich ungelöstes Problem der Gegenwart geoffenbart. Wir werden wohl zunächst bei der *Frohbotschaft* bleiben, um unter ihrem Licht das Dunkel der Sünde zu ermessen.

**Franz:** Es gab also schon vor über 500 Jahren gestaltpädagogische Prinzipien in einem spirituellen Übungsfeld, die auch heute für christliche Gestaltkurse hilfreich und entscheidend sind: Biblische Geschichten kraft der Phantasie in unser Inneres hineinzunehmen und ganzheitlich mit allen Sinnen „Gottes Wege mit den Menschen“ zu erfassen suchen.

#### Literatur:

Ignatius von Loyola (<sup>15</sup>2016): Die Exerzitien. Übertragen von Hans Urs von Balthasar. Freiburg: Johannes-Verlag.

*Hans Neuhold*

## „Bildungseliten“ versus Trump, Orban, Kaschinski, Hofer und Co.

Schon länger beschäftigt mich die Frage: Haben „Bildungseliten“ (wer immer das noch undefinierterweise ist) möglicherweise auch etwas mit Trump, Orban, Hofer und Co. zu tun? Was offensichtlich zu beobachten ist, dass in vielen Ländern sich eine Bruchlinie zwischen den „Gebildeten“ und dem „einfachen Volk“ (oststeirisch: die „Schöpfer“/Arbeiter) durchzieht; die einen wählen dann Mitte und links, die anderen eher rechts bis ganz rechts. Es lässt sich da eine erschreckende gegenseitige Kontakt- und damit Verständnislosigkeit für den anderen beobachten; gepaart mit einer wechselseitigen „Hermeneutik des Verdachts“ und massiven Unterstellungen, die das Gespräch nicht erleichtern. Ich beobachte darin auf beiden Seiten eine unwahrscheinliche Überheblichkeit. „Überheblichkeit kommt vor dem Fall“, sagt ein Sprichwort.

Auch auf Seiten der „Guten“ orte ich eine massive Kontakt- und Gesprächsverweigerung mit den „Anstrengenden“, „Zu-kurz-Denkenden“, „Sich-ausgenutzt-Fühlenden“ von denen „da oben“ (zu denen eben auch die „Bildungseliten“ gezählt werden). Manchmal frage ich mich: Darf man auch „Rechte“ verstehen und mögen (noch dazu habe ich manche davon in der therapeutischen Praxis)? Darf man die Ängstlichen verstehen wollen und die Zu-kurz-Gekommenen; jene, die sich als Verlierer der Globalisierung und der damit verbundenen Umstrukturierung der Gesellschaft fühlen... darf man diese ernstnehmen in ihrer Angst und Kurzsicht, die oft so irrational und damit „ungebildet“ sind? Angst kann man nicht weg reden... Zwei Wege zeigen sich als Ausweg – und damit sinnlos: a) Nichtstun und zuschauen: Nichtstun ist auch ein Tun, systemisch betrachtet. b) Kontakt- und Gesprächsverweigerung... Aber, was dann? Es wird wohl den schwierigen und anstrengenden Weg des Aufeinander Zugehens brauchen; es wird einen langen Atem brauchen, einen klaren Kopf, Klugheit und offenes Herz, das Interesse an Menschen hat und ihren Sorgen, irrationalen Ängsten, ihren Wünschen und ihrem Sehnen Aufmerksamkeit schenkt. Anders und billiger wird es wohl nicht gehen. ❦

Kaum gehört und unbekannt

*Andrea Klimt*

## Meditation

sich auf den Weg machen  
die Menschen verlassen  
Einsamkeit suchen

Stille finden  
neu in Kontakt gehen  
sich ausrichten

die eigene Mitte finden  
im Gegenüber

von da aus

sich auf den Weg machen  
die Menschen suchen  
neu in Kontakt gehen

die eigene Mitte finden  
im Gegenüber

*nach Markus 6,46*

*Als er sich von der Menge verabschiedet hatte, ging er auf einen Berg, um zu beten.*



*Tanzen*

**Bettina Bergmair**

## Tanzen als Meditation

Tanzen und Meditation sind meine Herzensanliegen. Als Theologin, Tanzpädagogin und Alexandertechniklehrerin verbinde ich beides und habe mich auch in meiner Diplomarbeit „Tanzen als leibhafte Form des Betens“ damit auseinandergesetzt.

Es geht sowohl bei der Meditation als auch beim Tanz um ein Präsentsein im Leib, im Hier und im Jetzt durch Gewahrsein für Atem und Körperwahrnehmung. Tanzen ist für mich beatmete Bewegung, mit einer gesteigerten Aufmerksamkeit nach innen und außen. Ich brauche dazu eine gute Erdung und ein vertrauensvolles Zusammenspiel mit der Schwerkraft. Der Boden ist mein erster Tanzpartner und gleichzeitig ein zentrales Gottesbild für mich. Ich bin getragen vom verlässlichen, immer verfügbaren Daseinsgrund Gottes. Die Präsenz und Intensität im Tanzen braucht und verursacht gleichzeitig einen bewussten, frei fließenden Atem. Durch die gesteigerte Bewegung wird das Atemgeschehen verstärkt und spürbar. Atem, „Ruach“, Geist Gottes in uns, verbindet uns nach innen und außen. Der Atem ist wie der Funke, der zwischen uns überspringt und Kommunikation ermöglicht. Und der Atem ist das Geschenk von der Quelle des Lebens selbst, das wir nur geschehen lassen können. Im Einklang mit dem Atem werden wir lebendig, können tanzen, singen, sprechen und sein.

Meditation verbindet mich mit der Mitte und Quelle allen Seins. Im Tanzen bin ich verbunden mit mir selbst, meiner Lebendigkeit, mit all meinen Gelenken, mit meiner Intuition, all meinen Sinnen, meinem Herzen und mit dem, was mich innerlich bewegt, das ich durch meine Gestalt und Bewegung zum Ausdruck bringe. Ich bin verbunden mit MittänzerInnen, mit MusikerInnen, dem Klang der Musik und bei einer Performance auch mit dem Publikum, dem Gegenüber, das ich bewegen und berühren will.



*Monika Schabus-Steffen:  
Choreografin und Tänzerin  
www.pirouette.at;  
Sabine Kandlbauer: Tanz- und  
Musikpädagogin, hier Stimme  
und Musik*

Als konkretes Beispiel möchte ich den meditativen Tanz-Impuls „Verbundensein mit dem Lebendigen“ für die Eröffnung der Sommerbildung 2016 an der KPH Graz zum Thema „Spurensuche“ anführen. „Verbundensein“ ist uns ein zentrales Anliegen gewesen. Monika Schabus-Steffen, die das Stück choreografierte, hatte aus dem archaisch-poetischen Text des Buches „Theater der Verbundenheit“ von Kay Hoffmann Passagen ausgewählt, die uns zum roten Faden wurden. Diese wurden von Sabine gesprochen, getönt und in Musik umgesetzt. Wir schöpfen beim Entwickeln des Stückes aus unserer je eigenen und gemeinsamen jahrzehntelangen Tanzpraxis, bewussten Körperarbeit und Bewegungsmeditation. Bei den Aufwärmübungen und Ritualen tauchen wir ein in die Stille. Wir richten unsere Aufmerksamkeit aus, unser Körper wird wie „Ton weich geknetet“ und unser ganzes Selbst mit Atem und Geist durchflutet. Daraus ist der gemeinsame Tanz in einem halbjährigen, intensiven, kreativen Prozess entstanden. Neben ausgesprochenen, positiven Rückmeldungen ist für mich die große Präsenz und Aufmerksamkeit im Publikum, während wir getanzt haben, die schönste Rückmeldung gewesen. Tanzen als Gestalt gewordene Form der Meditation ist spürbar geworden!

P.S. Die Fotos stammen davon. 

*Mag.<sup>a</sup> Bettina Bergmair, Tänzerin und Theologin,  
www.be-weg.at*

**Barbara Urabl**

## Morgenrituale als Meditation

„Jeden Morgen hört man in jeder Klasse nach dem Läuten um 8.00 Uhr das Erklängen einer Klangschale. Das ist der Beginn jedes Morgenrituals. Der Klang begleitet jedes Kind in eine bewusste, wohltuende Ruhe. Jetzt wird es unter anderem mit einem kurzen Text konfrontiert, der – wenn es notwendig ist – erklärt oder interpretiert wird. Nun verbindet jedes Kind, mit Hilfe einer angeleiteten Übung (meist Körperübung) diese Idee oder den Inhalt mit den eigenen Erfahrungen, Wahrnehmungen und Gefühlen. Die Kinder lernen über Achtsamkeit und Bewusstheit zu sich selbst zu kommen. Dies ist der wahre ‚Schatz‘ jedes Morgenrituals“ - ([http://www.vs-heiligenkreuz.at/schule\\_aktionen.htm](http://www.vs-heiligenkreuz.at/schule_aktionen.htm)) Es kommen gelenkte, wie auch gegenständliche Meditationsformen zur Anwendung.

Reformpädagogische Ansätze betonen, wie wertvoll der Beginn eines Tages ist. Sie haben kreativ meditative Wege entwickelt, den Tag mit einem „Morgenkreis“ zu beginnen. Vielfach ist dieses Anliegen in die Allgemeinpädagogik eingeflossen. In der Steiermark haben sich alle jene Lehrerinnen der Volksschule, in der die "Morgenrituale" entstanden sind, geeinigt, in ihren Klassen mit allen Schülerinnen und Schülern die „Morgenrituale“ durchzuführen. Dies währt schon fünf Jahre. Die Morgenrituale sind pro Woche unter ein Thema gestellt. Auch die Themen-Schwerpunkte wie Selbstwert stärken, Gefühle wahrnehmen, Sinnesschulung, Kommunikation und Bewusstheit werden in meditativ-ruhiger Weise durchgeführt. Meditative Aspekte werden besonders geschätzt. Dabei geht es um Themen wie bewusstes Atmen, Visualisieren von Farben, Gefühle (Dankbarkeit, Freude,...) wahrnehmen, Kostbares in sich selbst und in anderen entdecken, Licht- und Blütenmeditation. Die Schülerinnen und Schüler schätzen es, den Tag in einer getragenen Stille zu beginnen.

Die Schülerinnen und Schüler lieben es, aktiv zu sein, und auch mit anderen zu kommunizie-



ren, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, die Welt um sie herum mit allen Sinnen zu erfassen, und auch anstehende Konflikte zu lösen. Dabei wird die Konfliktlösungskompetenz gestärkt, sodass dieser Aspekt präventiv bedeutsam ist. Die Kinder nehmen die Rituale bereitwillig an, es entsteht eine neue Qualität des Lernens. Am auffälligsten ist eine neue Vertrautheit der Kinder im Umgang miteinander und zu ihren Lehrerinnen.

Das Konzept ist offen für alle Religionen, sodass jede Lehrperson mit dem eigenen Sinnhorizont bzw. ein Lehrkörper mit unterschiedlicher religiöser Einstellung diese Rituale durchführen kann. Das österreichische Bildungs-Ministerium würdigt dieses Konzept als „wichtigen Ansatz in der Pädagogik“, das anhand eines Beispiels aufzeigt, „wie wertvoll Rituale für Kinder sind: Angeleitete Übungen dieser Art bieten Strukturiertheit in einer hochkomplexen Welt: Diese Strukturen und ihre Kontinuität gelten als entwicklungsförderliche Bedingungen ... Dadurch gewinnen Kinder Kraft, Zuversicht sowie Vertrauen in sich und andere“ (Bundesministerium für Bildung und Frauen am 02.04.2014). ■

*Barbara Urabl, Dipl.-Päd.in ist Lehrerin in der Volksschule Heiligenkreuz am Waasen, Stmk, Ausbildung zur „Persönlichkeitsbildnerin für Volksschulkinder“*

### Literatur:

Urabl, B. M. (2014): Morgenrituale für jeden Tag. 1:1 übertragbare und praxisbezogene Anleitungen für ein Schuljahr. Graz: LogoMedia

[www.vs-heiligenkreuz.at/](http://www.vs-heiligenkreuz.at/) (abgerufen am 11.11.2016)

**Sr. Angela Gamon**

## Exerzitien in einem Benediktinerinnenkloster

Seit 2002 biete ich in unserem Kloster, einer Benediktinerinnenabtei, zwei- bis dreimal im Jahr „Einzelexerzitien in der Gruppe an“. Die Teilnehmerzahl ist auf fünf begrenzt, die Plätze meist schnell belegt. Ein Termin liegt im Frühjahr, der andere im oder vor dem Advent. In der Regel dauern die Kurse von Montag bis Freitag.

In der Ausschreibung heißt es:

*Die Tage laden ein, achtsames Leben einzuüben und Gottes Führung im eigenen Leben neu zu entdecken. Tägliche Elemente: durchgängiges Schweigen, Hören auf das Wort Gottes, persönliches Gebet, Einladung zur Liturgie mit dem Konvent, Impuls in der Gruppe, Einzelgespräch.*

Im Raum, in dem wir uns zu den Einzelgesprächen und zur Meditation treffen, hängt eine großformatige Detailaufnahme: Der Hörende, eine Bronzeplastik von Toni Zenz. Das Bild begleitet durch die Tage. Immer wieder kommen wir darauf zurück, beginnt doch Benedikts Regel mit der Aufforderung *Höre / Horche* (Reg. Ben., Vorw. 1<sup>1</sup>) und er fügt sogleich hinzu wie und wem und warum (ebd.). Das gemeinsame Schweigen und Hören in diesen Tagen weitet allmählich den inneren Raum der Teilnehmenden.

Die Tagesstruktur, geprägt von den Gebetszeiten unserer Gemeinschaft und die gesungenen und von Stille durchzogenen Gebetszeiten selbst (Laudes - Mittagshore - Vesper - Vigilien und Komplet) helfen auf ihre Weise dazu, dass sich nach und nach innere Türen öffnen, sich der Blick auf das eigene Leben ändert und unter Gottes Wort neuen Klang bekommt.

Ein „Laufblatt“ hilft, sich bei den Gebetszeiten zurechtzufinden. Mit angegeben sind die Lesungen in Messfeier und Vigilien und die Psalmen der Gebetszeiten. So können die Texte später noch einmal persönlich aufgesucht werden.

Morgens liegt im Kursraum für jede/n ein Doppelblatt mit zwei, drei Impulstexten für den Tag bereit. Sie beziehen sich auf das Kursthema<sup>2</sup> (meist ein kurzes Schriftwort) und die Texte, die an diesem Tag in der Liturgie begegnen. Manchmal kommt ein Bild, eine Melodie hinzu.

Immer und mit Bedacht ist es wenig Text - zwei drei Sätze. Sie wollen nur Anstoßhilfe sein für das, was beim Einzelnen in Bewegung geraten möchte.

An den Vormittagen ist jede/r zum Einzelgespräch (ca. 30 Min.) eingeladen. Das Angebot wird durchwegs von allen täglich genutzt. Die landschaftlich so schöne Umgebung verlockt zu Spaziergängen. Im Gehen und Schauen lässt sich Bedachtem und im Herzen Erwogenem nochmals auf andere Weise nachspüren.

Nach dem Abendessen treffen wir uns im Kursraum zu einer von mir gehaltenen Meditation. Dabei wird das Thema dieser Tage aufgenommen, weitergeführt und mit den je eigenen Themen der TeilnehmerInnen zusammengebunden.

„Die Gewissheit, dass Gott mit mir unterwegs ist, ist wieder da.“ „Es ist Kraft für den eigenen Weg gewachsen und Zuversicht“, heißt es z.B. am Ende einer solchen Woche. ❖

---

© Sr. Angela Gamon OSB, Abtei Herstelle; Dipl. theol.; Gestalttrainerin (IIGS/IGNW)

### Fußnoten:

<sup>1</sup> „Höre, mein Sohn, auf die Weisung des Meisters, neige das Ohr deines Herzens, nimm den Zuspruch des gütigen Vaters willig an und erfülle ihn durch die Tat!“ Die Benediktusregel, hrsg. i.A. der Salzb. Äbtekonferenz, Beuron 1992

<sup>2</sup> Themen der letzten Jahre: „Denn du bist bei mir...“ / Schaff deinem Wort Raum, Gott / Auf dem Weg... / ... in seine Nähe / Innehalten... / „Du führst mich hinaus ins Weite...“ / „Ich warte auf dein Wort...“ / „Wer bist du?“ / „Fürchte dich nicht...“ / „Als sie das hörten, traf es sie mitten ins Herz“ / „Beim Namen gerufen...“ / „Auf dein Wort hin...“ / „Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht...“

*Melitta Schwarzmann*

## **Spirituelle Übungen im Dienste des eigenen Wesens, der anderen und der Welt**

Es ist Herbst, die Zeit vor Weihnachten, wir gehen auf die dunkelste Jahreszeit zu, ich schreibe diese Zeilen. Der Rückzug in die Stille bietet sich an. Man könnte auch sagen, eine Zeit der Meditation, der Besinnung auf das Wesentliche. Wenn gleich eine spirituelle Übungspraxis von ihrer Regelmäßigkeit übers Jahr hinweg lebt.

Übungen der Achtsamkeit haben längst Einzug in Psychiatrie, Psychotherapie und Psychologie genommen. Wir wissen, dass sie sich heilsam auf die Stress- und Emotionsregulation auswirken. Übungen der Achtsamkeit helfen uns, selbst-angebundener, somit authentischer, autonomer und in Begegnungen empathisch und differenziert zugleich zu sein. Thomas Harms, 2016 schreibt: „Um den anderen zu spüren, musst du dich selber spüren!“ Selbstangebundenheit meint zutiefst im Spürbewusstsein bei sich selbst zu sein.

Spirituelle Übungen unterstützen uns in der Öffnung für eine tiefere Dimension, die uns letztlich menschenfreundlicher werden lässt, weil sie zu einem Tiefenverständnis führt, das uns in einer liebenden Haltung allem Lebendigen gegenüber unterstützt. Um mit Fromm, 1974, von einer liebenden Haltung zu reden, so meint er, den Respekt, die Fürsorge, die Bewusstheit und die Verantwortung. Unter Verantwortung versteht er die Bereitschaft und die Fähigkeit zur rechten Antwort. Fromm war zutiefst Humanist, er plädierte dafür, die Destruktivität allem und jedem gegenüber zu überwinden. Das hieße nach ihm, jeglichen Narzissmus hinter sich zu lassen, die Zuwendung zu allem Lebendigen, statt dem Toten zu fördern, erwachsen zu werden und sich von inzestuösen Bindungen zu lösen. Um liebender zu werden sind wir herausgefordert, Egoanteile zu erkennen, sie zu bearbeiten, so, dass sie sich verwandeln können. "Nähern wir uns einer allgemeinen Beschreibung des Ego an, dann sind

es vor allem Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die mir und anderen Schaden zufügen" (Walch, S.107). Spirituelle Übungen unterstützen die Selbstangebundenheit, dadurch den Zugang zu einer tieferen Kraft, die die Egotransformation begünstigt. Ein heilsameres in der Welt sein kann möglich werden.

Das Wort Wesen steckt im Wesentlichen: wesentlich werde ich, wenn ich das eigene Wesen in seinem ursprünglichen Entwurf, seinem gemeint sein für sich selbst, für andere und die Welt zu erkennen vermag. Das heißt es geht darum zu den tiefen angelegten Potentialen im eigenen Selbst vorzudringen, ihnen den Raum, die Zeit zur Entfaltung zu geben. Potentiale bedürfen der körperlichen, seelischen und geistigen Schulung. Wer ein Potential umfassend entwickeln will, wer MeisterIn eines Handwerks, einer Kunst, eines Fachgebiets werden will, wird den Weg des Lernens und der Übung beschreiten. Ein in der Verfeinerung, im lebendigen Ausdruck den Menschen und der Welt zur Verfügung gestelltes Potential erstrahlt in eigener Weise, es mutet an, aus einem tiefen Wesenskern kommend berührt es auf eigene Weise, ihm innewohnend etwas „heilsames“. Heil, heilig – ein anderer Ausdruck für diese Anmutung.

Sie alle kennen die Erfahrung, wenn ein Vortrag, ein Musikstück oder eine Begegnung die Seele berührt. Gegenteilig bleibt ein Gefühl der Hohlheit zurück, die Funktion ist erfüllt, doch die Seele fühlt sich nicht angesprochen, ein Gefühl von Stimmigkeit oder des „Angekommen-Seins“ bleibt aus. Die Verbindung zu inneren Tiefen, zum Urgrund des Seins brauchen Pflege und Aufmerksamkeit. Achtsame Übungen, spirituelle Übungen wie die Meditation und andere helfen diese Verbindung aufrecht zu halten. Ebenso die Zuwendung zu Schöner, schön, abgeleitet von dem, was schon immer war, stärkt diese innere Verbindung. Tief innen angebunden zu sein führt zu einem JA zum Leben und unterstützt uns, es in guter Weise zu bewältigen.

S.Walch, 2016, drückt sich bei einem Seminar so aus: Im Wesenskern des Menschen wirkt also eine Kraft, die weit über die Person hinaus-

geht. Sie stellt die Beziehung zu einer kosmischen Dynamik her, die nach C.G.Jung auch als „Gott in uns“ bezeichnet werden kann. „Dieses Etwas ist uns fremd und doch so nah, ganz uns selber und doch unerkennbar, ein virtueller Mittelpunkt von...geheimnisvoller Konstitution,...Ich habe diesen Mittelpunkt als das Selbst bezeichnet... (Es) könnte ebenso wohl als „Gott in uns“ bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrbar aus diesem Punkt zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen“ (C.G.Jung, 1971, S.134f). Mit Meister Eckehart gesprochen – „Gott kommt nicht erst in den Menschen hinein: er ist wesenhaft darin“ (Döll, 2005, S.195)

Die Übung der Meditation und andere Übungen ermöglichen eine innere Wesensschau, absichtslos, dem göttlichen Funken Raum gebend. Möge er sich zeigen in dem, was wir täglich in den Dienst stellen. Angelus Silesius drückt es so aus: „Mensch, geh nur in dich selbst! Denn nach dem Stein der Weisen darf man nicht allererst in fremde Lande reisen“ (Döll 2005,S.177). Oder: „Halt an, wo laufst du hin? Der Himmel ist in dir; suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für“ (Döll, 2005, S.189). So dienen die spirituellen Übungen, speziell die Meditation, dem Erkunden und frei werden des zutiefst in uns liegenden Potentials, dem, so wie C.G.Jung meint, Gott inne wohnt. Dem Göttlichen in uns Raum zu geben, verlangt uns täglich, wohl bis ans Lebensende, einiges ab. Die tägliche Übung, mag sie uns zu unterschiedlichen Zeiten mehr oder weniger gelingen, unsere Bemühungen verlangen eine gewisse Disziplin. Erwähnenswert an der Stelle ist, dass sich in der Meditation, in der Stille ungelöste Dinge zeigen. Man könnte auch sagen, dass es im Kopf laut wird, belastende, ungelöste Themen, vieles mit dem wir beschäftigt sind, zeigt sich. Dies wahrzunehmen ist wichtig, manchmal hilft die Meditation auch Dinge zu klären. Oft merken wir erst durch die Meditation was uns im Weg steht, um zu einer tieferen Dimension vorzudringen. Die Gedanken ziehen zu lassen, wie die Wolken am Himmel, zentriert im Hier und Jetzt. Das bedeutet, wir können uns gedanklich erholen, nach der

Meditation sehen wir klarer, gehen Herausforderungen zentrierter an. Die Meditation hilft auch an Unterscheidungskraft zu gewinnen, sie ermutigt, gedanklich zu entrümpeln. Die Meditation verhilft nicht im Eilzugstempo zur Glückseligkeit und doch ermöglicht sie Erfahrungen von tiefen innerem Frieden, von Getragenheit in etwas Größerem, als wir selbst. Oft ist es ein Moment, eine Ahnung des Heisamen, in ihm liegt der Sahmen, der den Organismus immer aufs Neue regenerieren lässt. Neben der spirituellen Übungspraxis braucht es zusätzlich die Arbeit an den eigenen neurotischen Blockierungen und Verwicklungen, die tief in den Leib geschrieben sind. In der ganz persönlichen Lebensgestaltung gilt es in allen Bezügen die eigenen destruktiven Muster zu erkennen. Mir und anderen gegenüber, allen Lebewesen, der Natur gegenüber und im Umgang mit allem, was uns die Erde schenkt. Im Erkennen und in der praktischen Umsetzung der Musterveränderung tun wir uns, den anderen und der Welt Gutes.

Ein Teil, der uns nicht leicht fällt, ist, sich mit den eigenen Schattenanteilen zu konfrontieren. Schatten, verstanden als die Anteile in uns, von denen wir uns abgespalten fühlen, die gerne nach außen verlagert werden, die uns manchmal auch im Außen begegnen, von denen wir uns besonders angezogen fühlen, oder mit denen wir nichts zu tun haben wollen. Man könnte auch sagen, es geht um nicht gelebte Persönlichkeitsanteile in uns. Es gibt viele Formen von nicht gelebten Anteilen, das kann ein Potential sein, ein negatives Gefühl, eine Lebenskraft wie die Sexualität oder eine unbewusste Einstellung, die sich durch eine Hintertür, einem Symptom Raum verschafft. Die Schattenkonfrontation, die Auseinandersetzung mit dem Schatten und die Integration verlangen ein Tiefenverständnis, ja, eine Bewusstseinsarbeit, die auf liebevolle Zuwendung angewiesen ist. Ein Schatten kann nur ins Bewusstsein genommen werden, wenn er begrüßt wird. Das ist immer wieder die Herausforderung, den Schatten zu begrüßen, obwohl er so sehr abgelehnt wird. Wer erkennt den eigenen Hass in sich gerne an? Der Schatten wird integriert und kann sich verwandeln, wenn er be-

jaht und angenommen wird. Spirituelle Übungen, wie die Meditation unterstützen uns in der Arbeit an unseren neurotischen Verformungen und Blockierungen, an unseren destruktiven Verhaltensweisen und in der Schattenintegration. Wie schon geschrieben kann diese psychospirituelle Arbeit nur im Rahmen einer zuwendenden Atmosphäre, in einem Gefühl der Wertschätzung und Akzeptanz geschehen. Wir sind auf ein liebevolles Gegenüber, die leibhaftige Erfahrung des Angenommen-Seins angewiesen. Die liebevolle Zuwendung lernen wir lebensgeschichtlich mit unseren nahen Bindungspersonen. In der Sicherheit des Getragen- und Angenommen-Seins entwickelt sich das Vertrauen ins Leben und die darin liegende psychospirituelle Kraft. Gemeinschaften können ihre heilsame Wirkung entfalten, wenn gleich der innewohnende Wortlaut „gemein“ seine Beachtung verdient.

S. Walch, 2016, schreibt, dass die innere Weisheit, allgemeine spirituelle Kräfte ein bestimmtes Milieu brauchen, damit sie wirksam werden können. „Wenn wir Situationen befragen, ob sie für uns sinnvoll sind, achtsam hin spüren, bereit sind, wenn notwendig, auch Konflikte zu klären und loszulassen und eine innere Einstellung dazu finden, die offen, annehmend und zustimmend ist, dann kann in diesem Milieu diese Kraft prägnant werden und sich zeigen. Je mehr Menschen Bewusstheit erlangen und sich verständigen, hin spüren und wahrnehmen, desto mehr kann auch im Großen diese Kraft wirken. Deshalb ist es sehr wichtig, um Zugang zu den universalen Selbstheilungs- und Wachstumskräften, Zugang zu einer Kraft, die größer ist als wir, zu gewinnen, sich danach auszurichten, eine bestimmte Einstellung zu pflegen, Übungen zu machen und uns dafür zu öffnen“ (S.162).

Ich bin überzeugt, wenn wir spirituelle Übungen mit den 5 folgenden Aspekten verbinden, werden sie ihre heilsame Wirkung in uns, in anderen und in der Welt entfalten:

- der Arbeit an den eigenen neurotischen Verstrickungen und Blockierungen, Bewusstseinsarbeit und die Arbeit am eigenen Leib
- der Arbeit an den eigenen destruktiven Verhaltens- und Lebensmustern
- der Arbeit an der Integration der eigenen Schattenanteile
- der stetigen Übung im liebevollen Umgang mit allem, was lebendig ist
- der Offenheit für die Gnade, die Geschenk ist

Die Beachtung dieser Aspekte schützt vor einer Mensch- und Weltentfremdung. Wenn spirituelle Übungen und Ansichten dazu verleiten Abkürzungen im persönlichen Reifungsweg zu gehen, wenn Spaltungsprozesse aufrecht bleiben, an Polaritäten festgehalten wird, Schattenaspekte eben nicht ins Bewusstsein kommen dürfen und damit aufrecht bleiben, braucht es seelsorgliche oder psychologische/psychotherapeutische Hilfestellungen, die die Bewusstseinsarbeit fördern, und die heilsame Schritte auf dem persönlichen Entwicklungsweg ermöglichen. Grundsätzlich stehen spirituelle Übungen im Dienste von tiefen Bindungen, Beziehungen und Begegnungen, die sich als heilsam erweisen. Spirituelle Übungen helfen, eine Aufgabe, man könnte auch sagen, den Dienst an der Welt hingebungsvoll, leidenschaftlich und liebevoll zu tun.

Für mich ist der Gradmesser einer gesunden spirituellen Übungspraxis die Begegnung mit dem Leben selber. Mit Leben in seiner vielschichtigen Lebendigkeit, in seinem Geworfen-Sein, in seiner Verwundbarkeit, mit allem Schicksal, das uns widerfährt. Leben, das sich in allen Beziehungen und Bezügen leibhaftig zeigt.

Die Frage wird sein, wie heilsam sich spirituelle Übungen auf das gelebte Leben auswirken! ✦

---

*Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Melitta Schwarzmann ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin*

#### Literatur:

- Erich Fromm. Die Kunst des Liebens. Frankfurt 1974
- Sylvester Walch. Die ganze Fülle deines Lebens. Munderfing 2016
- Ermin Döll. Der Weg der Meister. Dietfurt 2005



Sylvester Walch

**Die ganze Fülle deines Lebens. Ein spiritueller Begleiter zu den Kräften der Seele.**

*Munderfing: Fischer & Gann 2016, 267 Seiten, ISBN 978-903072-31-2, € 20,60 – E-book ISBN 978-903072-38-1 € 14,99*

Wie können wir Zufriedenheit und Glück im Leben erlangen? So die entscheidende Frage des Autors, eines Psychotherapeuten, der sich auch als spiritueller Lehrer sieht und Psychotherapie, transpersonale Psychologie und Spiritualität verbindet. Er vertritt in Theorie und Praxis einen integrativen Ansatz, in dem Holotropes Atmen und Psychotherapie mit spirituellen Übungen, Kontemplation und Meditation verknüpft werden.

Ausgehend von der Frage des ersten Kapitels „Wer bin ich wirklich?“, also der Frage nach dem Selbst, rät der Autor, „gnädig mit uns selber (zu) sein“ (30ff.) und „einverstanden (zu) sein mit dem, was ist“ (33ff.). Die weiteren Kapitel: „Sich befreien und ganz werden“, „sich selbst annehmen“, „geh voran und bleibe dabei“, „unser Schicksal bejahen und unsere Lebensaufgabe finden“, „die Fülle des Lebens“ und „durchlässig werden und Veränderung zulassen“.

Um zum Sinn und „zu den tiefsten Geheimnissen des Lebens“ vorzudringen, „ist es erforderlich, dass wir uns selbst anerkennen und uns mitfühlend begegnen“ (9). Das Buch ist aus der Praxis entstanden – viele Übungen ermöglichen den Weg der Selbst-Begegnung und Sinn-Suche.

Emotionale Blockaden lösen, innerste Ressourcen entdecken, den Weg eines bewussteren Lebens gehen, in Achtsamkeit, Verbundenheit, im Mitgefühl mit uns selbst und mit anderen Menschen das Leben in seiner ganzen Fülle erfahren, das sind die Anliegen des Autors. Er ist überzeugt: Nur durch den Zugang zu tieferen Schichten der Seele können inneres Wachstum und wirkliche Veränderung gelingen. Ein wertvolles Buch, das GestaltpädagogInnen in vielfältigen beruflichen Feldern empfohlen wird.

Franz Feiner



Verena Kast

**Der Schatten in uns  
Die subversive Lebenskraft**

*Patmos 1. Auflage 2016  
Paperback  
144 Seiten  
ISBN: 978-3-8436-0738-4  
€ 14,99*

Ausgehend von C.G.Jungs Persona-Schatten-Modell beschreibt die Autorin die Entwicklung von Schattensensibilität und Schattenakzeptanz. Der eigene Schatten sei „ausgesprochen peinlich“. Menschen neigten deshalb dazu, „Schattenaspekte auf andere Menschen zu projizieren“ (20), um sich über die Schattendifferenzierung ihres Selbstwerts zu versichern (23). Verdrängte Schattenanteile verbinden sich, so Kast, im Unbewussten zum Schattenkomplex. Die Projektion des Schattens verhindere zudem, sich konstruktiv mit den eigenen Problemen auseinanderzusetzen. Daraus resultiere oft ein „Zirkel von Angst und Aggression“ und dadurch komme die „Dynamik von Opfer und Aggressor“ zum Zug (25). Ein Individuum könne auch mit „Schattenverschreibung“ reagieren, d.h. es spricht eine andere Person „auf einen seiner Schattenaspekte an“ oder unterschiebt ihm einen solchen (35), was letztlich als „verletzend“ und „Grenzüberschreitung“ empfunden werde (37). Die Akzeptanz des eigenen Schattens wirke sich meist positiv aus, bereichere und vitalisiere und „bringt mehr Echtheit“, allerdings könne „aber auch unendlich viel Fremdes in uns ... wohl für immer fremd bleiben“ (42). Jedoch zwingt das Fremde, das faszinierend oder gar numinos erlebt wird, dazu, „unsere gewohnten Grenzen zu überschreiten“ (43). Dessen Abwehr bedeute letztlich „Entwicklungsstillstand“ (45). In Beziehungen oder Gesellschaften können sich auch kollektive Schatten bilden. Auch sei der Umgang mit dem eigenen Schatten ein nie endender Kampf. In einer akzeptierenden Auseinandersetzung mit ihm werde „zwar immer auch ein Dilemma zwischen Werten erfahren, das aber so gelöst werden muss, dass es nicht einfach Siegerinnen und Verlierer gibt“, weil sonst einer der Werte intrapsychisch wieder absolut gesetzt werde (105f). Ein „Hinsehen“ auf den Schatten und dessen Akzeptanz könne dessen Verdrängung aufheben (110f). Gerade sehr ängstigende Schattenaspekte „bringen oft einen Zuwachs an Vitalität, wenn wir sie akzeptieren“ (113). Verena Kast beschreibt gut nachvollziehbar diese „subversive Lebenskraft“, die zunächst lästig erscheint, aber Potential zu mehr Echtheit entfalten will.

Holger Gohla

Das Buch will den Leser / die Leserin auf eine Reise mitnehmen, mit dem Ziel, „Lehrpersonen, Studierenden und Interessierten das Gedankengut der Existenziellen Pädagogik theoretisch und praktisch aufzuzeigen“ (13). Die Theorie basiert auf der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Franks; das pädagogische Konzept wurde von der Autorin kreiert; der Autor ist Urheber und Entwickler der Potentialfokussierten Pädagogik. Beide sehen den existenziellen Zugang zum Menschen als „offenes Konzept“; sie wollen „möglichst vielen Kindern ermöglichen, ihre Motivation und Freude am Lernen auszubauen und Lehrpersonen ermuntern, authentisch und sinnstiftend zu unterrichten“ (15).

Entscheidend ist das Bild vom Menschen, „dass jeder Mensch in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit etwas ganz Besonderes ist“ (17), daher als Subjekt, und nicht als funktionierendes Objekt gesehen wird. Stets geht es um „phänomenologisches Verstehen der Person“ (23), die in ihrer Potentialität – „in Resonanz mit der Welt“ (22) – zu sich selbst befreit wird. Die acht Kapitel folgen einer klaren Struk-



Eva Maria Waibel,  
Andreas Wurzainer

### Motivierte Kinder – authentische Lehrper- sonen. Einblicke in den Existenziellen Unterricht.

Beltz Juventa 2016, 215 S.  
ISBN 978-3-7799-3431-8  
€ 20,60

tur mit Beobachtungsmerkmalen, Stolpersteinen und Fazits. Die Fülle der aus der Theorie entstandenen Beispiele zeigen auf, dass und wie die Existenzielle Pädagogik konkretisiert werden kann; sie helfen, in den bestehenden Strukturen, „eine sinnstiftende, am einzelnen Kind orientierte Pädagogik umzusetzen“ (Klappentext), wodurch Kinder motivierter werden und Lehrpersonen authentischer. Ein wertvolles Buch, das PädagogInnen sehr empfohlen wird.

Franz Feiner

Termin	Ort	Thema / ReferentIn	Veranstalter / Anmeldung
<b>IIGS - Landesgruppe Steiermark</b>			
17.01.2017 18:30 - 21:00	KPH Graz, Langegasse2	<b>Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</b> mit <i>Melanie Kulmer</i>	<a href="mailto:irmgard.pucher@casanostra.at">irmgard.pucher@casanostra.at</a> oder KPH Graz - IGP
06.03.2017 18:30 - 21:00	KPH Graz, Langegasse2	<b>Mich mit der Quelle des Lebens verbinden.</b> <i>Sr. Evelyne Ender</i>	IIGS Steiermark <a href="mailto:irmgard.pucher@casanostra.at">irmgard.pucher@casanostra.at</a> oder KPH Graz - IGP
<b>IIGS – Landesgruppe Oberösterreich</b>			
26.12.2016 18:00 Uhr	GREISINGHOF	<b>Beginn: Grundkurs Integrative Gestaltpädagogik &amp; heilende Seelsorge</b> mit <i>J. Stenzel &amp; C. Leimgruber &amp; R. Schönmayr</i>	Roland Schönmayr, <a href="mailto:roland.s@a1.net">roland.s@a1.net</a>
10.02.2017 18:30 Uhr	Priesterseminar Linz, Harrachstr. 7	<b>Jour fixe: „Den Clown in mir entdecken – Immer der Nase nach“</b> <i>Constanze Moritz</i>	Maria Schönmayr, <a href="mailto:maria.s@a1.net">maria.s@a1.net</a> E. Pichler, <a href="mailto:elfriede.pichler@eduhi.at">elfriede.pichler@eduhi.at</a> Josef Kastenhofer, <a href="mailto:kasj@liwest.at">kasj@liwest.at</a>
21.04.2017 18:30 Uhr	Priesterseminar Linz, Harrachstr. 7	<b>Jour fixe: „Den inneren Schweinehund nutzen“</b> <i>Marion Weiser</i>	Maria Schönmayr, <a href="mailto:maria.s@a1.net">maria.s@a1.net</a> E. Pichler, <a href="mailto:elfriede.pichler@eduhi.at">elfriede.pichler@eduhi.at</a> Josef Kastenhofer, <a href="mailto:kasj@liwest.at">kasj@liwest.at</a>
<b>IIGS – Landesgruppe Kärnten</b>			
08.12.2016 bis 10.12.2017	Raum Klagenfurt	<b>Methodenschulung Märchen und Symbole</b>	Annemarie Weilharther <a href="mailto:office@gestaltpaedagogik-ktn.at">office@gestaltpaedagogik-ktn.at</a>
<b>IIGS - Landesgruppe Wien</b>			
12.01.2017 19:30 Uhr	Martin Luther King Zentrum 1030 Wien	<b>Altes verabschieden und Neues begrüßen</b> <i>Edith Petrovics / Trixi Zotlöterer</i>	IIGS Wien + IIGS NÖ Tel. 0699 124 29 587 <a href="mailto:trixi.zotloeterer@chello.at">trixi.zotloeterer@chello.at</a>

Termin	Ort	Thema / ReferentIn	Veranstalter / Anmeldung
04.03.2017 18:00 Uhr	Martin Luther King Zentrum 1030 Wien	<b>Kreativ-theologische Annäherung an Joh 20,11-18 – Papierbatik mit Anne Seifert</b>	IIGS Wien + IIGS NÖ Tel. 0699 124 29 587 <a href="mailto:trixi.zotloeterer@chello.at">trixi.zotloeterer@chello.at</a>
<b>IGNW – Institut für Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge in Nord-West-Deutschland</b>			
05.05.2017 bis 07.05.2017	Haus Mariengrund Münster	<b>„Wenn`s schwierig wird...“ Humor als Türöffner: Von der heilenden Kraft des Lächelns</b> <i>Ludger Hoffkamp</i>	Sr. Cornelia Holzamer Brühler Straße 74, 50968 Köln <a href="mailto:holzamer@ignw.de">holzamer@ignw.de</a>
<b>IGBW – Institut für Gestaltpädagogik in Erziehung, Seelsorge und Beratung - Baden-Württemberg e.V.</b>			
24.-26.02.2017	Schönenberg Ellwangen	<b>NLP und Gestalt – verträgt sich das? Ziel- und Ressourcenarbeit</b> <i>Petra Helders &amp; Brigitte Kilian</i>	Franziska Wagner-Lutz, IGBW <a href="mailto:franziska.wagner-lutz@igbw-ev.de">franziska.wagner-lutz@igbw-ev.de</a> <a href="http://www.igbw-ev.de">www.igbw-ev.de</a>
25.-28.05.2017	Kloster Reute Bad Waldsee	<b>Männerseminar: Männer im Aufbruch – Mannsein im Umbruch</b> <i>Hans Neuhold</i>	Thomas Lutz, IGBW <a href="mailto:thomas.lutz@igbw-ev.de">thomas.lutz@igbw-ev.de</a> <a href="http://www.igbw-ev.de">www.igbw-ev.de</a>
April 2017 bis Juli 2019	Kloster Reute Bad Waldsee	<b>Grundkurs Integrative Gestaltpädagogik &amp; Heilende Seelsorge</b> <i>Robert Michor &amp; Manuela Müller</i>	Birgit Vollmer, IGBW <a href="mailto:birgit.vollmer@igbw-ev.de">birgit.vollmer@igbw-ev.de</a> <a href="http://www.igbw-ev.de">www.igbw-ev.de</a>
<b>igps – institut für ganzheitliche pädagogik und seelsorge - rheinland-pfalz/saarland e.v.</b>			
21.04.2017 bis 23.04.2017	Haus Sonntal 66798 Wallerfangen	<b>Orientierungseinheit zum Grundkurs Gestaltpädagogik 2017 / 2019</b> <i>Annemarie Mast / Maria König</i>	IGPS Rheinland-Pfalz / Saarland <a href="mailto:annemast@igps.de">annemast@igps.de</a>
<b>GPN – Gestaltpädagogik Niedersachsen e.V.</b>			
13.01.17 bis 15.01.17	Bischöfliches Generalvikariat Hildesheim	<b>Wochenendkurs "anders lehren – anders lernen"</b> <i>Cécile Leimgruber &amp; Klaus Martin Fischer</i>	Christa Holze, GPN <a href="mailto:christa.holze@bistum-hildesheim.de">christa.holze@bistum-hildesheim.de</a>
<b>IGCH – Institut für integrative Gestaltpädagogik in Schule, Seelsorge und Beratung - Schweiz</b>			
Juli 2017 bis Juli 2019	Haus der Begegnung Ilanz, Schweiz	<b>Grundkurs Integrative Gestaltpädagogik</b> <i>Sr. Cécile Leimgruber</i>	IGCH Schweiz Anmeldung über <a href="http://www.igch.ch">www.igch.ch</a>

## Impressum

**Eigentümer, Herausgeber u. Verleger:** Institut für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge, A-8020 Graz, Baiernstr. 54/4 i. A. d. ARGE-IGS

**Redaktionsteam:** Franz Feiner ([franz.feiner@kphgraz.at](mailto:franz.feiner@kphgraz.at)), Hans Neuhold ([neuhold@iigs.at](mailto:neuhold@iigs.at)) – Chefredakteure, Albert Höfer ([albert.hoefler@yahoo.com](mailto:albert.hoefler@yahoo.com)), Andrea Klimt ([andreaklimt@yahoo.com](mailto:andreaklimt@yahoo.com)), Nadja Schönwetter ([nadja.schoenwetter@gmail.com](mailto:nadja.schoenwetter@gmail.com)) – Layout, Reinhardt Schwarzenberger ([reinhardt@langstemmer.at](mailto:reinhardt@langstemmer.at)) – Finanzen und Versand

**Erweitertes Redaktionsteam - v.a. für inhaltliche Gestaltung:** Stanko Gerjolj aus Laibach ([stanko.gerjolj@guest.arnes.si](mailto:stanko.gerjolj@guest.arnes.si)), Heinrich Grausgruber aus Grieskirchen/OÖ ([GRH@Ph-linz.at](mailto:GRH@Ph-linz.at)), Alois Müller aus Ellwangen ([a.mueller.ellwangen@t-online.de](mailto:a.mueller.ellwangen@t-online.de)), Holger Gohla aus Karlsruhe ([holger.gohla@t-online.de](mailto:holger.gohla@t-online.de))

**Redaktionsrat - F.d.I.v.:** Stanko Gerjolj (Vorsitzender ARGE-IGS), Rolf Assemacher (GNP), Kornelia Vonier-Hoffcamp (IGBW), Sr. Cecile Leimgruber (IGCH), Ursula Sindermann (IGNW), Stefan Berzel (IGPS), Viliam Arbet (IIGDF), Albert Höfer und Jonny Reithofer (IIGS), Kerstin Deisinger (IGB), Martin Kläsner (IGH)

**ZVR:** 356542037

**Druck:** Reha-Druck, Kalvarienberggürtel 62, A-8020 Graz

**Preis:** 6,20 € Einzelpreis. 18,40 € Jahresabo.

# ARGE IGS – Mitglieder



Institut für Gestaltpädagogik  
in Erziehung, Seelsorge und  
Beratung

**Baden-Württemberg**

[www.igbw-ev.de](http://www.igbw-ev.de)



institut für ganzheitliche  
pädagogik und seelsorge  
rheinland-pfalz / saarland

[www.igps.de](http://www.igps.de)



Integrative Gestaltpädagogik  
in Schule, Seelsorge und  
Beratung

**Bayern**

[www.igb-bayern.de](http://www.igb-bayern.de)



Institut für Integrative Gestaltpä-  
dagogik und Seelsorge

**Österreich**

[www.iigs.at](http://www.iigs.at)



Društvo za Krščansko Gestalt  
Pedagogiko

**Slowenien**

[gestaltpedagogika.rkc.si](http://gestaltpedagogika.rkc.si)



Integrative Gestaltpädagogik  
in Schule, Seelsorge und  
Beratung

**Hessen**



Gestaltpädagogik für Schule und  
Bildung, Seelsorge und Beratung  
Niedersachsen e. V.

**Niedersachsen**

[www.gestaltpaedagogik-niedersachsen.de](http://www.gestaltpaedagogik-niedersachsen.de)



Institut für Integrative Gestaltpä-  
dagogik und heilende Seelsorge  
in Nord-West-Deutschland e. V.

[www.ignw.de](http://www.ignw.de)



Institut für integrative Gestaltpädago-  
gik in Schule, Seelsorge und Beratung

**Schweiz**

[www.igch.ch](http://www.igch.ch)



Inštitút Integratívnej Geštaltpedago-  
giky a Duchovnej Formácie

**Slowakei**

## Die nächsten Ausgaben:

**Nr. 84: Zuversicht und Lachen**

**Nr. 85: Träume und Visionen**

**Nr. 86: Die Kunst der Wahrnehmung**

**Nr. 87: Kreative Medien**



Bar freigemacht / Postage paid  
8026 Graz  
Österreich / Austria

Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt