



**DAS GEWICHT
DER SEELE –
DAS IST DIE LIEBE**



2



9



20



29



31

- 1 VORWORT

- 2 KARDINAL ANDERS ARBORELIUS
»Leben in Gottes Gegenwart – in Minderheit und Migration«

- 6 »ALL DIE FÜLLE IST IN DIR, O HERR«
Geistliche Begleitung im Erzbistum Berlin
Paula von Loë

- 9 VON DER KRAFT DER STILLE
Christliche Meditation und kontemplatives Beten in Berlin
Dorothea Hofmann

- 14 »EIN JAHR MEHR LEBEN«
Juliane Link, P. Sebastian Maly SJ, Sr. Regina Stallbaumer sa

- 16 IGNATIANISCHE EXERZITIEN
P. Jan Korditschke SJ

- 20 DAS GEWICHT DER SEELE – DAS IST DIE LIEBE
Exerziten auf der norwegischen Insel Tautra
Sebastian Schwertfeger

- 22 »DER HIMMEL IST IN DIR«
P. Jürgen Knobel

- 24 LEICHTES GEPÄCK
Pilgern auf Rügen 2019
Cornelia von Winterfeld

- 27 SINGING IN THE TRAIN
Eckhard Behr

- 29 GEMEINDESANITÄTSDIENST
Eine neue Aufgabe für Jugendliche
Stefan Bernart, Matthias Kuhlmann

- 31 EIN NEST IN GREIFSWALD BAUEN
Michael Haas-Busch

- 34 DIE PFARREI DER ZUKUNFT
Buchvorstellung

- 35 IMPULSPAPIER STERBEN - TOD - BESTATTUNG - TRAUER

- 36 ICON - ÖKUMENISCHER JUGENDKREUZWEG

LEBEN IN GOTTES LIEBEVOLLER GEGENWART

Liebe Leserin, lieber Leser,

den Alltag unterbrechen und sich Zeit nehmen für etwas, das man nicht alle Tage macht. Sich herauslösen aus dem Rhythmus des Alltäglichen, innehalten, schauen und hören, was sich ereignet.

»Zeugen deiner Liebe sind wir« klingt es im Lied »Jesus Christ, you are my life«, »Herr, du bist mein Leben. Herr, du bist mein Weg. Du bist meine Wahrheit, die mich leben lässt.« Lässt sich mit einem anderen Lied weitersingen.

Kardinal Anders Arborelius spricht in seinem Vortrag von einem »Leben in Gottes liebevoller Gegenwart.« Wenn Menschen in Gottes Gegenwart verwurzelt sind, können sie als Zeugen von Gottes Liebe und Wahrheit leben. Das persönliche Zeugnis von Christen und Christinnen wird wichtiger, je weniger Christsein selbstverständlich ist.



So schrieb Papst Benedikt XVI. ganz zu Beginn seiner Botschaft zur Fastenzeit 2013, dass »am Anfang des Christseins nicht ein ethischer Entschluss oder eine große Idee steht, sondern die Begegnung mit einem Ereignis, mit einer Person, die unserem Leben einen neuen Horizont und damit seine entscheidende Richtung gibt.«

Kardinal Arborelius ruft die »theologische« Grundhaltung in Erinnerung: verwurzelt in Gottes Gegenwart Glaube, Hoffnung und Liebe zu leben. Sie hilft zu erfahren, dass Gott überall und allezeit anwesend ist. Sie hilft, die umgebende Realität zu akzeptieren und zu entdecken, dass Diaspora Gnade ist.

In der Beziehungsfähigkeit zu Gott und zu den Menschen wachsen zu können – dazu will Geistliche Einzelbegleitung, über die Paula von Loë schreibt, beitragen. Über Wahrnehmung und Beziehung schreibt Dorothea Hofmann, wenn sie Kontemplation als Verwandlungsweg beschreibt, der nicht machbar ist, sondern als Geschenk erfahren werden kann.

Menschen gehen diesen Verwandlungsweg nicht allein, davon erzählen die weiteren Beiträge. Worte für den eigenen Glauben finden, in einer kleinen Gruppe geistliche Gemeinschaft erfahren oder gemeinsam auf dem Pilgerweg sein. Es geht um loslassen und *wahrgeben*, hören und einen veränderten Blick, der mich selbst verändern wird. Die Beziehung zu Gott und zu den Menschen vertiefen, um zu werden, was ich bin.

So wünsche ich Ihnen, das Sie beim Lesen der Ausgabe Ihren Alltag unterbrechen und sich anregen lassen von den Impulsen, die hinführen wollen zu Gott, zu dem anderen und zu sich selbst.

Uta Raabe



Foto: Walter Wetzler

LEBEN IN GOTTES GEGENWART – IN MINDERHEIT UND MIGRATION

Lars Anders Kardinal Arborelius steht seit 1998 der einzigen schwedischen Diözese vor. Als Papst Johannes Paul II. ihn auf den Bischofssitz von Stockholm berief, übernahm mit dem 1949 geborenen Arborelius erstmals seit der Reformation ein Schwede die Leitung eines katholischen Bistums. Papst Franziskus kreierte ihn 2017 zum Kardinal. Daraufhin wurde er in Schweden als Mann des Jahres 2018 in den Medien gefeiert. Vorher lebte Anders Kardinal Arborelius etwa zwanzig Jahre lang als Karmeliter im Kloster Norraby, nachdem er im Alter von 20 Jahren zum katholischen Glauben konvertiert war. Wir veröffentlichen eine gekürzte Fassung des Vortrags von Kardinal Arborelius am 18.09.2019 in der Katholischen Akademie in Berlin.

»**N**ur als Zeugen sind wir auch überzeugend«, sagt Walter Kasper (*Diener der Freude*, S. 47), wenn er über die Priester spricht. Aber das gilt auch für alle katholischen Christen, besonders dort, wo wir in der Minderheit leben. Oft habe ich das erfahren. Wenn jemand sagt, dass er katholisch werden will bei uns in Schweden, hat er oft jemand getroffen, der durch sein Leben Zeugnis von Christus gab.

Das persönliche Zeugnis wird wichtiger und wichtiger in einer unpersönlichen Umgebung, wo man mehr durch technische Mittel kommuniziert. Das wird natürlich noch deutlicher in einer Minderheitssituation. Ab und zu höre ich von

katholischen Immigranten in Schweden, dass sie eine frohe Überraschung erlebt haben: »Jetzt habe ich zum ersten Mal einen gläubigen Schweden getroffen.« Diese Erfahrung hat natürlich ihren Grund in der Tatsache, dass der katholische Immigrant als Zeuge seines Glaubens erfahren wurde und dadurch einem scheuen Schweden Mut gab, sich als gläubig vorzustellen.

Wenn wir wirklich im Leben in Gottes Gegenwart verwurzelt sind, wird es für uns ganz natürlich, als Zeugen von Gottes Liebe und Wahrheit zu leben. Diese innere theologale Grundhaltung, also verwurzelt zu sein in Glaube, Liebe und Hoffnung, weil Gott immer bei uns ist, verändert auch unsere Haltung den anderen Menschen gegenüber. Wenn wir wirklich glauben, dass Gott überall und allezeit anwesend ist, sehen wir auch seine Spuren in den anderen Menschen, die alle nach seinem Bild erschaffen sind. Unsere Beziehung mit den Mitmenschen bekommt dadurch eine tiefere Dimension. Jeder Mensch ist Abbild Gottes und wird irgendwie ein Zeuge, der bewusst oder unbewusst von Gott spricht. In einer Minderheitssituation, wo die meisten nicht gläubig sind, ist diese positive Grundhaltung den Anders- oder Nichtgläubigen gegenüber besonders fruchtbar. Wir als gläubige Christen bekommen mehr Vertrauen, dass Gott uns helfen kann, die Anderen mit Gottes barmherzigen Augen zu betrachten. Nur mit der Liebe Gottes können wir als Zeugen Gottes den Mitmenschen näher kommen und ihnen helfen, Gott näher zu kommen und Gott zu entdecken in ihrem Leben.

Diese missionarische Grundhaltung hilft uns auch, als Salz, als Samen und als Sauerteig in einer säkularen Gesellschaft zu leben. Wenn wir wirklich tagtäglich in Gottes Gegenwart leben und versuchen, ihn durch alles was geschieht zu empfangen und ihm näher zu kommen, sehen wir auch alle Möglichkeiten, um mehr prophetisch zu leben und zu handeln mitten in einer Umgebung, die oft mehr offen für Gott ist als wir denken. Die religiöse Sprache wird zwar nicht mehr gut verstanden, aber ein echtes und lebendiges Zeugnis kann immer etwas bewirken. Manchmal kann es auch ein Vorteil sein, von einer anderen Kultur zu

kommen, weil man Ausdrücke gebraucht, die die Einheimischen nicht kennen. Ich denke immer an eine Begegnung in Nordschweden, wo eine philippinische Frau sehr schön über »Sacred Heart« gesprochen hat. Es dauerte lange Zeit, ehe die Menschen verstanden, dass sie über Jesus sprach.

Bei uns in Schweden kommen also die meisten Katholiken aus anderen Ländern und Kulturen. Durch ihre kulturelle und liturgische Traditionen können sie uns oft neue Wege und Akzente für die Glaubensvermittlung zeigen. In den Gemeinden muss man versuchen, alle diese geistlichen Reichtümer zu integrieren. Es ist nicht immer ganz einfach, es kann auch Gegensätze und Konflikte mit sich bringen. Darum ist es so wichtig, dass man immer diese theologale Grundhaltung – Leben in Gottes liebevoller Gegenwart – in der Verkündigung und im alltäglichen Leben zentral stellt. Man muss die umgebende Realität akzeptieren und als Gottes Vorsehung gutheißen. Gott kann uns nur dort begegnen, wo wir leben. Hier und jetzt kommt er zu uns. Wir können ihm nur da nachfolgen und von ihm Zeugnis geben.



»
*Das persönliche Zeugnis
 wird wichtiger und wichtiger in einer
 unpersönlichen Umgebung.*

Wir leben in der Diaspora. Wir sind in der Minderheit. Und das ist auch Gnade, Gottes Vorsehung. In Schweden sind wir Katholiken meistens Migrantinnen, entweder von anderen Ländern oder als Konvertiten von anderen Glaubensgemeinschaften oder von einem nichtgläubigen Hintergrund. Gerade in dieser von Gott gewollten Situation leben wir stets mit ihm verbunden, in Gebet und Arbeit.

Lars Anders
 Kardinal Arborelius
 im Gespräch mit
 Generalvikar
 P. Manfred Kollig SSSC

Überall und allezeit können wir ihn finden und in ihm verweilen und ihn anbeten. Wir sind nie ohne ihn und seine Gnade. »Alles ist Gnade – *tout est grâce*«, sagt die kleine heilige Theresine. Auch Diaspora ist Gnade und eine wunderbare Möglichkeit zur Mission. Wenn wir wirklich verwurzelt in Gottes Gegenwart leben, sind wir nie einsam oder vereinzelt. Wir bekommen dann eine positive theologale Grundhaltung, in Liebe, Glaube und Hoffnung, und dann tun wir alles, was wir können, um die frohe Botschaft ins tägliche Leben zu übersetzen. Wir leben stets in dieser Atmosphäre und in diesem Milieu, wo Gott immer nahe ist, zu uns spricht und seine Gnade vermittelt. Im dunklen Glauben erfahren wir schon etwas von der ewigen Herrlichkeit, wo diese Gegenwart Gottes vollkommen wird. Schon jetzt können wir Zeugen von dieser Herrlichkeit Gottes werden.

Am 18. September 2019 hielt der Stockholmer Kardinal Anders Arborelius in der Katholischen Akademie Berlin einen Vortrag zum Thema »Leben in Gottes Gegenwart – in Minderheit und Migration«. An der anschließenden Diskussionsrunde nahmen auch Erzbischof Dr. Koch und Benedicta Lindberg teil. Sie ist in Schweden Generalsekretärin von »Respekt«, der Bischöflichen Aktion für den Respekt in allen Lebensphasen.

»
Auch Diaspora ist Gnade
und eine wunderbare
Möglichkeit zur Mission.
«



Foto: »Die Tagespost«, José García

Kardinal Arborelius nahm auch an der Wallfahrt des Pastoralen Personals und an der Tagung »die pastorale!« über die pastorale Situation in den neuen Bundesländern teil. Mit seinem Besuch in Berlin führen die Nachbarbistümer Stockholm und Berlin den Dialog und Austausch fort.

Im Erzbistum Berlin wie im Bistum Stockholm wissen Katholiken darum, was es bedeutet als Minderheit zu leben und als Gemeinden von den Erfahrungen der Einwanderer und nicht zuletzt vieler Konvertiten geprägt zu sein. Auf dem Land leben die wenigen Katholiken weit entfernt voneinander und die Städte und Metropolen sind geprägt durch Säkularität, Multikulturalität und Vielsprachigkeit.

Bei allen Gemeinsamkeiten gibt es wichtige Unterschiede. Für die Katholische Kirche in Schweden ist die Minderheitensituation mit 1,2 % Katholikenanteil immer schon selbstverständlich gewesen. Sie ist eine arme Kirche in einem reichen Land. In Deutschland dagegen haben wir es mit einer insgesamt gut ausgestatteten Kirche zu tun, die dabei ist, eine Pastoral für die neue Diasporasituation zu entwickeln. Grund genug für einen intensiven Austausch von Erfahrungen und Reflexionen über die Frage, was es heißt, in unserer Situation in Gottes Gegenwart zu leben.

MYSTIK

Gebet und Spiritualität sind Begegnungspunkte für ökumenische Freundschaft und Vertiefung. Die Klöster in unserer Diaspora werden fleißig von Nicht-Katholiken besucht. Da wird Zeugnis Fleisch und Blut. Auch wenn man versucht ökumenisch zu arbeiten, fragt sich mancher: »Wenn die Katholiken so eine reiche mystische Tradition und geistliche Seelsorge haben, dann ist vielleicht die katholische Kirche doch etwas für mich?«. Es scheint sogar so zu sein, dass es mehr Konversionen gibt, je mehr man sich für ökumenische Kontakte öffnet. »Erfolg ist keiner der Namen Gottes«, sagt Martin Buber. Aber wenn man offen für Gottes Mysterium ist und ihm treu im gewöhnlichen Leben bleibt, ist es immer fruchtbar. Wir sind zum immerwährenden Gebet eingeladen, zu einer ständigen Liebesrelation mit Christus. Wir gehören ihm. Wir werden mehr und mehr verwandelt durch seine Gnade und ihm stets mehr ähnlich. Wenn es so ist, kann man es auch nicht verbergen. Die Menschen werden es immer sehen, dass jemand durch diese mystische Gnade mehr Christus-ähnlich geworden ist.

GEFÄNGNIS

In Schweden gibt es etwas, das »Kloster im Gefängnis« heißt. Ein lutherischer Geistlicher hat damit begonnen, und zwar hat er die ignatianischen Exerzitien angeboten, die von vielen Lutheranern sehr geschätzt sind. Die Behörden waren so begeistert, dass sie sowohl in Kumla als auch in Skänninge Gebäude zur Verfügung gestellt haben, in denen die Gefangenen diesen Exerzitien folgen können. Für viele hat diese Erfahrung zu einer totalen Veränderung des Lebens geführt. Als Katholiken wirken wir auch mit bei diesen Exerzitien und in der gewöhnlichen Gefängnisseelsorge. Ich bin ab und zu auf Besuch in Gefängnissen, wo unsere Priester, Diakone und Ordensschwwestern eine fruchtbare Arbeit leisten. Es gibt auch Konversionen und Firmungen im Gefängnis. Einmal traf ich eine fromme Frau, die mich bat: »Bitte erzählen Sie nicht in meiner Gemeinde, dass ich hier bin.« Ein bekehrter Mörder tut jetzt treu seinen Dienst in einer Schwesterngemeinschaft. Die Gefängnisbehörden haben ihr Wappen sogar verändert und haben jetzt die zwei Schlüssel Petri übernommen. Mit einem Schlüssel werden die Gefangenen eingeschlossen und mit dem anderen frei.

TÄTOWIERUNG UND ROSENKRANZ

Von jungen Menschen bei uns bekomme ich bisweilen die Frage gestellt, inwiefern Tätowierung eine Sünde sei. Es scheint, dass einige glauben, dass es eine ziemlich schwere Sünde sei, aber ich versuche ein bisschen milder zu sein und sage, dass es nicht zu empfehlen ist. Einige haben sich ein Kreuz am Arm tätowieren lassen, besonders Christen aus dem Mittleren Osten. Ein junger Chaldäer hat das ganze letzte Abendmahl am linken Arm, was natürlich sehr evangelisierend sein kann. Unsere liebe Frau von Guadalupe kann man auch auf dem Rücken sehen. »Eigentlich bist du als Abbild Gottes schön genug«, habe ich ab und zu gesagt, aber verbieten will ich es nicht. Die Kirche hat Regeln genug, ein bisschen Freiheit mag wohl sein. Rosenkranz um den Hals ist bei Popstars und einigen Jugendlichen beliebt. Rosenkranz im Auto ist beinahe Pflicht in Södertälje. Eine chaldäische Frau hat mir erzählt, dass Schweden den Rosenkranz auch tatsächlich so einsetzen, weil diejenigen Autos, die mit Rosenkranz verziert sind, nicht gestohlen oder verbrannt werden. Volksfrömmigkeit kann ein bisschen fremd scheinen, aber es ist interessant, dass wir auch bei uns ganz allmählich eine moderne katholische Volksfrömmigkeit bekommen.

Lars Anders

Kardinal Arborelius,

Benedicta Lindberg

und Erzbischof

Dr. Heiner Koch

Paula von Loë

»ALL DIE FÜLLE IST IN DIR, O HERR«

GEISTLICHE BEGLEITUNG ALS MÖGLICHE HILFE, MIT GOTT IN BERÜHRUNG ZU KOMMEN

Es gibt Momente, in denen Menschen Erfahrungen machen, die tiefer, weiter, höher greifen und die nach Reflexion verlangen, weil man spürt, dass darin etwas Größeres verborgen liegt. Wie wir es auch aus anderen Zusammenhängen kennen, brauchen wir Menschen einander, um solche Dinge, die uns im Leben begegnen und beschäftigen, besprechen zu können.

Das Bedürfnis nach Austausch greift die Geistliche Einzelbegleitung auf. Sie ist ein Fachdienst der Kirche und stellt dem Menschen, der es wünscht, eine Person seiner Wahl zur Seite, die ihn auf seinen Wegen mit oder hin zu Gott begleitet.

Da sind viele verschiedene Anlässe, die Menschen dazu bewegen, sich in Begleitung zu begeben: Einige spüren eine Sehnsucht nach einem »Mehr« an Leben. Andere sind schon mit dem Glauben in Berührung gekommen und möchten jetzt z.B. Impulse aus den Exerzitien im Alltag vertiefen. Einige wollen ihr Leben mit all seinen Facetten im Licht Gottes sehen und deuten lernen. Wieder andere möchten in ihrer Beziehungsfähigkeit zu Gott und den Menschen wachsen. Manche stehen an einem Wendepunkt und suchen Hilfen zur geistlichen Entscheidungsfindung. Besonders Menschen, die neu zum Glauben gekommen sind, haben einen hohen Gesprächsbedarf.



Paula
von Loë

Geistliche Begleitung will Räume eröffnen, in denen in vertraulichem Kontext alle Lebens- und Glaubenthemen angesprochen werden dürfen und Beachtung finden, Räume, in denen innere Bewegungen authentisch da sein können, Widerstände und Hindernisse wahrgenommen werden dürfen ohne Bewertung, – Räume, die offen sind für Ohnmacht, Verletzung und Trauer sowie für Freude und Hoffnung.

Da, wo »Freiraum« geschaffen wird, kann sich ein Weg bahnen zu Neuem, zu mehr Klarheit und innerer Freiheit. Hier kann sich das Wirken des Hl. Geistes entfalten.

Ziel ist ein »Mehr« an Leben in Fülle.

WER BEGLEITET – UND WIE?

Menschen, die sich zur Begleitung zur Verfügung stellen, sind Christinnen und Christen, die selbst auf einem geistlichen Weg sind und sich ebenfalls begleiten lassen. Sie wissen darum, dass in diesem Geschehen eigentlich Gott selbst derjenige ist, der begleitet. Sie haben sich entschieden, an ihren wertvollen Erfah-

Foto: pixabay.com

Paula von Loë ist beauftragt für den Bereich Geistliche Begleitung im Erzbistum Berlin und Gemeindereferentin im Pastoralen Raum Berlin-Mitte.
Kontakt: geistlichebegleitung@erzbistumberlin.de



rungen auch andere teilhaben zu lassen und deshalb eine Qualifikation für die Geistliche Begleitung erworben.

Geistliche Begleiterinnen und Begleiter schenken dem zu Begleitenden in einem einvernehmlich verabredeten Rahmen ihre ganze Aufmerksamkeit. Unvoreingenommen schauen sie gemeinsam das Leben an: Dabei werden alle eingebrachten Themen ernst genommen. Die begleitende Person hört intensiv zu, versucht zu verstehen, fragt nach und versucht das Gehörte zu vertiefen. Sie achtet auf die inneren und äußeren Stimmen und hilft, sie zu unterscheiden. Ein Ziel ist es, dem zu Begleitenden zu ermöglichen, in seiner Wahrnehmung zu wachsen und sehen zu lernen, wo Gott sich im Alltag zeigt.

Mit Impulsen aus der Bibel oder der christlichen Tradition unterstützt der/die Begleitende eine tiefere geistliche Auseinandersetzung. Es werden passende Weisen des Übens und Betens gesucht, die helfen können, sich Gottes Gegenwart und seinem Willen zu nähern und von Ihm her Leben zu gestalten. All dies geschieht natürlich in Verschwiegenheit und Diskretion. Das ist die Voraussetzung einer vertrauensvollen Atmosphäre.

Wichtig ist es, die Geistliche Begleitung von anderen Formen des helfenden Gesprächs abzugrenzen. Sie ist keine Therapie, auch wenn sie vom äußeren Erscheinen zunächst Ähnlichkeiten aufweist und durchaus heilende Wirkung haben kann.

Auch gibt es deutliche Unterschiede beispielsweise zur Lebensberatung oder zur Supervision, bei denen für eine bestimmte (Lebens-)Situation eine Lösung gesucht, diese aber erst einmal nicht aus dem Blickwinkel des Glaubens betrachtet wird. Schließlich möchte die Geistliche Begleitung nicht das Sakrament der Versöhnung ersetzen; dies sind zwei verschiedene Dienste der Kirche, die jeweils die Folge voneinander sein können, aber nicht müssen.

Einer fragte den Abbas Paision:
»Was soll ich mit meiner Seele tun: Sie ist gefühllos und fürchtet Gott nicht!«
Er sagte zu ihm:
»Geh und schließe dich einem gottesfürchtigen Menschen an. Indem du dich ihm nahst, lehrt er auch dich, Gott zu fürchten.«
(Apo 639)

Anselm Grün
Geistliche Begleitung bei den Wüstenvätern
Vier-Türme-Verlag, S. 40)

WIE GESCHIEHT GEISTLICHE BEGLEITUNG IM ERZBISTUM BERLIN?

Seit nun drei Jahren kommt man auf unserer Erzbistums-Website über den Link

<https://www.erzbistumberlin.de/glaube/geistliches-leben/einzelbegleitung/>

(»gläubig>GeistlichesLeben>Einzelbegleitung«)

auf eine Seite, auf der eine Liste mit einer Reihe Geistlicher Begleiterinnen und Begleiter zu entdecken ist. Interessierte können mit den einzelnen direkt in Mailkontakt gehen; viele bringen sich aber auch zunächst mit ihrem Anliegen mit mir in Kontakt und wir schauen gemeinsam nach einer passenden Begleitung.

Neben der Koordination Geistlich Begleitender und deren Vermittlung besteht meine Aufgabe darin, die Begleitenden zu einem Netzwerk zusammen zu führen: Es hilft, voneinander zu wissen, um ggf. aufeinander zu verweisen. Im Frühjahr und Herbst jedes Jahres gibt es Austauschtreffen neben den organisatorischen Dingen auch zu inhaltlichen Themen. Eines der Treffen ist als Fortbildung gestaltet mit externen Referenten, in diesem Frühjahr z.B. zum sensiblen Thema »Geistlicher Missbrauch« mit Frau Doris Reisinger und Dr. Peter Hundertmark.

Die Geistliche Begleitung ist ein Fachdienst der deutschen Diözesen. (s. »... und Jesus ging mit ihnen« Lk 24,15 Der kirchliche Dienst der Geistlichen Begleitung; hrsg. vom Sekretariat der Dt. Bischofskonferenz, Bonn 2014). Wer begleitet, dem wächst eine hoch verantwortungsvolle Aufgabe zu. Deshalb ist eine Qualifizierung Voraussetzung für diesen Dienst. Menschen, die die Ausbildung zur Geistlichen Begleitung anstreben, unterstütze ich bei der Suche nach Ausbildungsarten, aber auch bei Notwendigkeiten im Rah-

Foto: Privat



Ein Großteil der Gruppe der Geistlichen Begleiterinnen und Begleiter

men der Ausbildung. Ich würde mich freuen, wenn es einmal Zeit und Budget erlauben, den diversen Anfragen entgegenzukommen und wieder eine Ausbildung hier im Erzbistum Berlin anzubieten. Von dem Bedarf bin ich überzeugt: Die Gruppe der Begleitenden darf größer werden, damit bei steigender Bekanntheit des Dienstes auch genügend Menschen zur Verfügung stehen. Ich sehe in dieser Aufgabe eine Art neuen »Grunddienst«, der allerdings auf den sehr alten Fundamenten der Wüstenväter und -mütter basiert. Es ist eine Individualseelsorge, die den Menschen dieser Tage entspricht.

Am Ende kann sie für viele (wieder) zu einer Brücke werden, um in der christlichen Gemeinschaft eine spirituelle Beheimatung zu finden.



Bernhard Heindl SJ

Kleines Gebetskino 50 spirituelle Impulse

Einfach mal zuhören und zuschauen!

Der Jesuit und Blogger Bernhard Heindl macht das von Berufs wegen. Er hat 50 Erlebnisse aus seinem Leben als geistlicher Begleiter aufgeschrieben – und die wirken wie kleine Szenen aus einem großen Drehbuch. Damit zeigt er: Zuschauen lohnt sich! Denn wenn unsere gemeinsame Suche nach Gott so intensiv ist wie ein guter Kinofilm, dann haben wir schon viel erreicht.

Ein camino.Buch aus dem Verlag
Katholisches Bibelwerk, Stuttgart, 2019
ISBN 978-3-96157-094-9

Dorothea Hofmann

VON DER KRAFT DER STILLE

CHRISTLICHE MEDITATION UND KONTEMPLATIVES BETEN IN BERLIN

»Ich beginne die Reise nach innen.
Ich reise in mich hinein zum innersten Kern meines Seins, wo du wohnst.
An diesem tiefsten Punkt meines Wesens bist du immer schon
vor mir da, schaffst und stärkst ohne Unterlass meine ganze Person.«
(Dag Hammarskjöld)

»Wisst ihr nicht, dass euer Leib der Tempel des Heiligen Geistes ist?«
(1Kor 6,19)

Es ist still, ganz still – außen und innen. Keine Totenstille, sondern irgendwie lebendig. Etwas abgehetzt bin ich von der Arbeit hier angekommen. Jetzt kann mein Tun und Denken zur Ruhe kommen und ich darf einfach da sein. Ich spüre den Augenblick, meinen Körper, meinen Atem ... Dazwischen immer wieder Gedankenfetzen, ein Ärger des Tages steigt in mir auf und zieht dann weiter. Ich lausche in mich hinein und werde gewahr: Ich bin. Ein Schleier wird wie zur Seite gezogen. Einen Momenten lang wächst die Ahnung in mir: Im Tiefsten ist Gott mein wahres Wesen, mein wahres Selbst. Er will ganz ich selber sein. Er ist schon da in mir, in allen und allem. Ich fühle mich verbunden ... Ich kann nichts tun. Dann wieder Zerstreuungen ... Sehnsucht ... Schweigen ... Warten ... Der Ort des Geschehens: Die Kirche St. Thomas von Aquin in der Katholischen Akademie an einem Donnerstagabend. Seit Januar trifft sich hier – wie an anderen Orten der Stadt zu anderen Zeiten¹ – eine kleine Gruppe von Menschen in wechselnder Besetzung, die sich gemeinsam in das kontemplative Beten einüben wollen. Was die meisten unter ihnen verbindet, ist wohl die Sehnsucht nach spiritueller Erfahrung.



Dorothea
Hofmann

KONTEMPLATION IST WAHRNEHMUNG

Das Wort ›Kontemplation‹ geht auf das lateinische Verb ›contemplari‹ zurück, das so viel wie ›schauen‹, ›betrachten‹ meint. Es geht also um Wahrnehmung. Eine Wahrnehmung, die immer feiner wird und von außen nach innen führt. Alles, was sich zeigt, darf da sein, ohne, dass man sich weiter – gedanklich – damit zu beschäftigen braucht. Es wird nichts bewertet oder verdrängt. Bilder, Gedanken und Gefühle werden immer wieder losgelassen. Es geht darum, den Geist leer zu halten, damit Gott sich zeigen kann. Anders als viele glauben ist die Kontemplation ein sehr bodenständiger, realitätsbezogener Weg, ein Übungsweg.

¹ Vgl. Liste der Gruppen aus dem katholischen Kontext am Ende des Textes.



Foto: KNA

Meditationsgruppe,
Frankfurt/Main

Stille Orte können sein

Das Haus der Stille im Oderbruch
www.teresenhof.de

Karmel Regina Martyrum
www.karmel-berlin.de/haus-der-stille

Peter Faber Haus
<http://ghocksj.de/ex2019.html>

Achor-Hof
www.achor-verein.de

Kloster Alexanderdorf
www.kloster-alexanderdorf.de

Karmel Birkenwerder
www.karmel-birkenwerder.de

KONTEMPLATION IST BEZIEHUNG

Gleichzeitig ist christliche Kontemplation ein Beziehungsgeschehen: in der Beziehung zu Gott, zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen. Das bedeutet auch, dass sich in der Stille lebensgeschichtlich erworbene Beziehungsmuster (z.T. schmerzlich) zeigen, aber auch klären können, die sich bisher im Unbewussten abgelagert hatten.

KONTEMPLATION ALS VERWANDLUNGSWEG

Durch die Stille, den Weg in die Tiefe, können innere Verwundungen und Dunkelheiten ans Licht kommen, die uns noch nicht bewusst waren oder die wir lieber nicht anschauen wollten. Diese können sich in der Meditation und im Alltag durch allerhand »Symptome« zeigen (z.B. schmerzliche oder unangenehme Gefühle, Körperschmerzen, Ablenkungen). Wenn ich erlaube, dass es jetzt wehtun darf und gleichzeitig in der Ausrichtung auf die erlösende Kraft der Gegenwart Gottes verweile, kann mit der Zeit manches heil werden. In diesem Sinne ist der kontemplative Weg auch ein Weg zu Heilung, Reinigung und Vergebung.

ZUR GESCHICHTE KONTEMPLATIVEN BETENS

Die Geschichte der christlichen Kontemplation reicht zurück bis zu den Wüstenvätern und -müttern des 4. Jahrhunderts n. Chr., von wo aus sie nach Europa kam. Ihre Wurzeln sind noch weit älter. Während diese kontemplative Tradition von der Mystik des Mittelalters und der Ostkirche, insbesondere in der Form des Jesusgebets, weiter gepflegt wurde, geriet diese Praxis im Westen weitgehend in Vergessenheit und wurde erst wieder in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, u.a. angeregt durch die Popularität östlicher Meditationsformen, wiederentdeckt.

»DER SCHLÜSSEL DES GEBETS BESTEHT IN DER AUFMERKSAMKEIT.« (Simone Weil)

Weil es uns gar nicht immer so leicht fällt, in der Aufmerksamkeit zu verweilen, haben die verschiedenen christlichen »Kontemplationsschulen« der Moderne die Anleitung zur Kontemplation systematisiert und geben ihren Schülerinnen und Schülern bestimmte Übungen oder Hilfen an die Hand (z.B. Körper- oder Atemwahrnehmung, ein Wort oder der Name Jesus Christus, der innerlich wiederholt wird). Entsprechend hat sich auch eine Vielzahl von Bezeichnungen herausgebildet (darunter z.B. christliche Meditation, Herzensgebet, Jesusgebet, Gebet der Sammlung etc.). Diese deuten teilweise auf besondere Akzente oder auf bestimmte »Schulen« hin, werden z.T. aber auch synonym gebraucht.

KONTEMPLATION IST GESCHENK

Trotz dieser konkreten Übungsformen ist und bleibt die zentrale Erfahrung der Kontemplation: Das Wesentliche können wir nicht machen, es ist unverfügbar. Es ist schon längst da, in uns. Wir müssen es uns nicht erst verdienen. Es ist Geschenk Gottes! Wir können uns nur vorbereiten, ausrichten, disponieren. Deshalb ist es letztlich auch unerheblich, wie sich die einzelnen Meditationszeiten »anfühlen«: Es geht darum, sich immer und immer wieder auf Gott auszurichten, ihm die Zeit zu schenken, so, wie sie jetzt eben ist. Der »Brief persönlicher Führung«, eine präzise Anleitung zur Kontemplation aus dem 14. Jahrhundert, drückt es so aus:

»Lass also dein Denken und Fühlen auf ihn hin eins werden, indem du versuchst, alles Nachdenken über ihn und über dich aufzugeben. Halte dein Denken leer, dein Fühlen unabhängig und dich selbst in reiner Gegenwärtigkeit, damit Gnade dich anrühren und dich kräftigen kann mit der Erfahrung der wirklichen Gegenwart Gottes.«

»BETEN OHNE UNTERLASS« (1. Thess 5,17)

Gemäß diesem Pauluszitat will die Kontemplation immer mehr zu einer Lebenshaltung werden, die den gesamten Alltag durchdringt – nicht nur die wöchentliche gemeinsame Meditationszeit in der Gruppe oder die Zeit am Morgen zu Hause auf dem Hocker oder Kissen: Ganz wach, ganz da im Hier und Jetzt, ausgerichtet auf die Gegenwart Gottes – egal, was ich gerade tue.

INNERE STILLE

In einer Stadt wie Berlin kann es einem schnell zu viel werden: Der alltägliche Lärm, Krach, Reizüberflutung, Schnelllebigkeit... Der Wunsch, dem allen zu entfliehen, das Bedürfnis nach Oasen der Ruhe oder das Verlangen nach Entschleunigung sind verständlich.

Dabei geht es bei der Kontemplation nicht primär um die Abwesenheit von Geräuschen oder sinnlichen Eindrücken, auch wenn eine solche äußere Stille eine Hilfe zur Einübung sein kann. Letztendlich geht es um eine »innere Stille« – leer, offen und bereit – in der Gott wirken kann.

DIE VERBINDENDE DIMENSION DER KONTEMPLATION

Kontemplative Zugänge gibt es in fast allen religiösen Traditionen. In dieser konfessions- und religionsverbindenden Kraft der Kontemplation liegt eine der großen Chancen dieses Weges in einer komplexen und pluralen Stadt und Gesellschaft: Die kontemplative Erfahrung ermöglicht Begegnung in der Tiefe und Resonanz auch dort, wo Sprache, Konfessions- oder Religionsgrenzen sonst eher trennen. Die verbreitete Achtsamkeitspraxis bietet zudem Anknüpfungspunkte für viele Suchende sowie für Menschen, die nicht in einer Kirchengemeinde beheimatet sind.

»ALLES BEGINNT MIT DER SEHNSUCHT« (Nelly Sachs)

Was die meisten Menschen verbindet, die sich auf den Weg gemacht haben, das kontemplative Beten zu üben, ist eine große Sehnsucht: nach Tiefe, nach Sinn, eine unendliche Sehnsucht nach Gott; über Gott nicht nur nachzudenken oder über ihn zu reden, sondern ihn unmittelbar zu erfahren.

Die Autorin ist Krankenhausseelsorgerin im Erzbistum Berlin.

Weiterführende Literatur und Links

Franz Jalics:

Kontemplative Exerzitien.

Franz Jalics:

Der kontemplative Weg
(aus der Reihe: Ignatianische Impulse).

Andreas Ebert, Peter Musto:

Praxis des Herzensgebets:
Einen alten Meditationsweg neu entdecken.

Karin Seethaler:

Die Kraft der Kontemplation:
In der Stille Heilung finden.

Simon Peng-Keller:

Kontemplation: Überhelle Präsenz.

www.kontemplation-in-aktion.de

Gruppen im katholischen Kontext, nach Postleitzahlen geordnet**Meditation am Montag (nach Franz Jalics)**

Zeit: jeden Montag, 19.45 Uhr

Ort: ESG, Borsigstraße 5, 10115 Berlin-Mitte

Info/Kontakt: Juliane Link: juliane.link@erzbistumberlin.deLink: www.ksg-berlin.de/gottesdienste-spirituelleres/yoga-und-meditation/**Christliche Meditation – Kontemplatives Gebet (nach Franz Jalics)**

Zeit: Jeden Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr (außer in den Schulferien), 18.45 Uhr Einführung für Neue

Ort: Kirche St. Thomas von Aquin in der Katholische Akademie

Hannoversche Straße 5, 10115 Berlin-Mitte

Info/Kontakt: Bettina Birkner: kathedralforum@hedwigs-kathedrale.deLink: www.kathedralforum-berlin.de/kurse-begleitung/geistliche-begleitung/**Christliche Meditation im Dominikanerkloster St. Paulus**Zeit: Jeden Sonntag, 19.45 Uhr (Beginn),
19.30 Uhr für neu Kommende

Ort: Seminarraum des Klosters

Oldenburger Str. 46, 10551 Berlin-Moabit

Info/Kontakt: Bitte vorher Kontakt aufnehmen: meditation.dominikaner@gmail.comLink: www.dominikaner-berlin.de/aktivitaeten/gruppen/**Meditation in der Krypta der Kirche Albertus Magnus**

Zeit: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 20.00 bis 21.15 Uhr

Ort: Krypta der Kirche Albertus Magnus

Nestorstraße 10, 10709 Berlin-Halensee

Info/Kontakt: Wigbert Siller: wigbert.siller@yahoo.deLink: www.sanktludwig.de/liturgie-glaube/meditation-in-der-krypta/**Meditation im Alltag in St. Christophorus**

Zeit: mittwochs, 18.30 bis 19.30 Uhr

Ort: St. Christophorus

Nansenstraße 4–7, 12047 Berlin-Neukölln

Info/Kontakt: pfarramt@christophorus-berlin.deLink: www.christophorus-berlin.de/meditation/**Stille Zeit der Missionsärztlichen Schwestern: Lauschen nach innen**

Zeit: montags, 20.04., 25.05., 22.06., 20.7., 24.08., 21.09., 19.10., 23.11.2020, 18.30 bis 20.00 Uhr

Ort: Kommunität der Missionsärztlichen Schwestern

Heesestraße 9, 12683 Berlin-Biesdorf

Info/Kontakt: Bitte vorher Kontakt aufnehmen mit Sr. Christiana Hanßen MMS: chrismms@web.deLink: www.missionsaerztliche-schwestern.org**Kontemplatives Beten im Franziskanerkloster Pankow**

Zeit: i.d.R. am 1. und 3. Montag im Monat, jeweils 19.00 Uhr

Ort: Franziskanerkloster Pankow

Wollankstr. 19, 13187 Berlin-Pankow

Info/Kontakt: Peter Tiedt: petertiedt@freenet.deLink: www.franziskaner.net/haeuser/berlin-pankow/**Offene Meditationsgruppe im Karmel Regina Martyrum (nach Sebastian Painadath)**

Zeit: Mittwochs, einmal im Monat, 19.30 bis 21.00 Uhr (Sommerpause im Juli und August)

Ort: Karmel Regina Martyrum, Haus der Stille, Meditationsraum,

Heckerdamm 232, 13627 Berlin-Charlottenburg

Info/Kontakt: Sr. Johanna Maria und Sr. Mechthild: mechthild@karmel-berlin.deLink: www.karmel-berlin.de/kloster/veranstaltungen/offene-meditationsgruppe.html?id=35**Und andere ...**



Donnerstag um 19:00 Uhr
(Ankommen bis 18.55 Uhr)

Kirche St. Thomas von Aquin
Katholischen Akademie
Hannoversche Str. 5, 10115 Berlin

Termine 2020

05. | 12. | 19. | 26. März
02. | 16. | 23. | 30. April
07. | 14. | 28. Mai
04. | 11. | 18. | 25. Juni

am 12.03.20 Beginn: 19.30 Uhr

Leitung: Dorothea Hofmann,
Paula von Loë, Bettina Birkner

Christliche Meditation nach Franz Jalics

- ein offenes Angebot
für alle, die Gott im
Schweigen begegnen
möchten

Information und Hinführung für
Neueinsteiger jeweils um 18.45 Uhr

Telefon: 030-203 48 46
und 0162 1332 496
kathedralforum@hedwigs-kathedrale.de



ERZBISTUM
BERLIN



Kathedralforum
St. Hedwig Berlin

Juliane Link, Sr. Regina Stallbaumer sa, P. Sebastian Maly SJ

EIN JAHR MEHR LEBEN

Im Sommer 2018 saßen einige mehr oder weniger junge Erwachsene in Berlin zusammen, um über ein Thema zu sprechen, das sie alle bewegte: **Wo können junge Erwachsene in Berlin ihren Glauben gemeinsam erleben und vertiefen?**

Für Jugendliche, Studierende und junge Familien gibt es viele Angebote, sei es in den Gemeinden, in der Jugendkirche SAM oder in der Katholischen Studierendengemeinde Edith Stein. Aber was ist mit jungen Erwachsenen, die ihr Studium beendet haben, aus der Jugendarbeit herausgewachsen sind oder die es nach dem Studienabschluss beruflich nach Berlin verschlägt? Wir waren der Meinung, dass für diese Menschen in Berlin ein passendes Angebot fehlt und wollten etwas Neues ausprobieren.

Aus den Überlegungen entstand das Projekt »Ein Jahr MEHR leben« (EJML) als Kooperation zwischen zwei jungen Ordenleuten mit ignatianischer Spiritualität und der KSG Berlin: eine Gruppe, die ein Jahr lang gemeinsam unterwegs ist, um dieses »MEHR« zu entdecken. Das »MEHR« sollte ganz im Sinne des »Magis« bei Ignatius von Loyola darauf hindeuten, dass es viel bewirken kann, an einigen, wenigen Stellen im alltäglichen Leben in die Tiefe zu gehen, um Gott zu finden.

Die Werbung für das Projekt versuchten wir möglichst breit zu streuen und legten unsere Flyer nicht nur in Einrichtungen des Erzbistums aus, sondern z.B. auch beim freikirchlichen »Berlin-Projekt«. Und so kam es, dass EJML auch ein echtes ökumenisches Projekt wurde mit Teilnehmer/-innen aus verschiedenen Kirchen.

Unter der Begleitung von Juliane Link (Referentin in der KSG Edith Stein), Sr. Regina Stallbaumer sa (Geflüchteten-seelsorgerin beim JRS) und P. Sebastian Maly SJ (Schulseelsorger am Canisius-Kolleg) brachen im Januar 2019 16 junge Erwachsene zwischen 23 und 35 Jahren aus Berlin auf, um dieses MEHR zu entdecken. Aufgrund der hohen Anmeldezahlen konnten Sr. Melanie Kluth sa und Br. Bernd Ruffing SVD noch eine weitere Gruppe anbieten.

Die Treffen hatten alle einen ähnlichen Ablauf: Nach einem Imbiss begann das Treffen mit einer Ankommrunde. Daran schloss sich der inhaltliche Teil des Programms an, der oft aus einem Impuls bestand, gefolgt von Austausch oder Vertiefung in Kleingruppen oder in der Großgruppe. Der Abend schloss mit einer Gebetszeit und einer Schlussrunde. Die monatlichen Treffen wurden ergänzt durch ein gemeinsames Wochenende am Beginn des Jahres sowie einen Tag mit Straßenexerzitien, der von P. Christian Her-

wartz SJ begleitet wurde. Entlang der vier wesentlichen Elemente von EJML: Gemeinschaft, Reflexion, Glauben im Alltag und Gebet/Spiritualität wollen wir die Erfahrungen mit diesem Projekt reflektieren:

1. GEMEINSCHAFT

Für uns drei Begleiter/-innen war wichtig, dass die Gruppe verbindlich für ein Jahr gemeinsam unterwegs ist. Deswegen fragten wir im Vorbereitungsgespräch ausdrücklich nach der Bereitschaft, sich auf eine solche Art von Gruppe einzulassen, die ähnlich einem Hauskreis auch von einem starken Gemeinschaftsgefühl lebt. Das hat sich bewährt und scheinbar auch der Sehnsucht vieler Teilnehmer/-innen entsprochen. Bei einer Zwischenauswertung schrieb ein(e) Teilnehmer/-in dazu: »EJML bietet im Gegensatz zu anderen, teilweise einmalig stattfindenden Veranstaltungen die Möglichkeit, sich auf einen Prozess einzulassen. Die wiederkehrenden Treffen mit denselben Menschen, im geschützten Rahmen der Gruppe ermöglicht eine Offenheit und eine Vertrautheit, die in offenen Veranstaltungen kaum möglich ist.« Die Teilnehmer/-innen schätzten es zudem sehr, dass sie alle in einer ähnlichen Lebensphase waren und sie sich in vielen ihrer Fragen gegenseitig wiederfinden konnten.

2. REFLEXION VON GLAUBEN UND LEBEN

Inhaltlich gingen wir an den Abenden sowohl auf ausdrücklich glaubensbezogene Themen (Glaubenskrisen, Berufung, Leben in und mit der Kirche) wie auch auf Lebensthemen wie »Mein Lebensfluss«, »Beziehungen« oder »Umgang mit Scheitern« ein. Die Teilnehmer/-innen hatten am Beginn des Jahres die Möglichkeit, Themen und Fragen vorzuschlagen. Uns war wichtig, dass nicht wir als Leitung bestimmen, welche Themen die Gruppentreffen prägen, denn es sollte um die Fragen der Teilnehmer/-innen gehen.

Mithilfe der Rückmeldungen konnten wir im Verlauf des Jahres eine große Bandbreite von Lebens- und Glaubens-themen junger Erwachsener ansprechen. Neben der Vielseitigkeit der Themen war für die Teilnehmer/-innen wichtig, dass sie in einen echten Austausch kommen und sagen können, was sie wirklich denken. Eine Teilnehmerin schrieb

im Rückblick »In meinem Leben habe ich sonst im Freundeskreis wenig Kontakt mit Christen. Bei EJML erfahre ich es zum ersten mal überhaupt, mich über Glaube auszutauschen und einen Platz zu finden darüber zu Reden ohne dass es ›superficial‹ [oberflächlich] ist.« Und eine weitere Teilnehmerin schrieb: »Ich lerne hier, Worte für meinen Glauben zu finden. (Work in progress ...)«. Die intellektuelle wie erfahrungsbezogene Reflexion des eigenen Glaubens bricht bei vielen jungen Erwachsenen nach der Schul- und Jugendzeit ab. Es gibt einen ›Hunger‹ danach, neue Worte für den eigenen Glauben zu finden, sich kritisch und zugleich konstruktiv mit der Kirche und ihrem Anspruch auseinanderzusetzen. Dafür braucht es Gleichgesinnte, die einander aussprechen lassen, was sie bewegt, ohne den anderen zu bewerten.

3. GLAUBEN IM ALLTAG

Schon die Mischung von Lebens- und Glaubenthemen ließ die Teilnehmer/-innen eine wichtige Verbindung von Glauben und Alltag entdecken:

Ganz im Sinne der ignatianischen Spiritualität sind alle Fragen, Themen, Ereignisse und Begegnungen dazu geeignet, mein Leben mit Gott zu vertiefen. Für junge Erwachsene ist wichtig, dass ihre Werte und ihr Glaube im Alltag für sie einen spürbaren Unterschied machen. Dies wurde auch im Wunsch der Teilnehmer/-innen deutlich, dass wir einige Abende Themen wie »Lebensstil«, »Glaube und Politik« oder »Christsein in Aktion« widmen.

Juliane Link



4. GEBET UND SPIRITUALITÄT

Schließlich übten wir an den Abenden jeweils verschiedene Weisen christlichen Betens ein: vom Tagesrückblick über die Schriftbetrachtung hin zum stillen, kontemplativen Verweilen in der Gegenwart Gottes. Diese Vielfalt von Gebetsweisen wurde von den Teilnehmer/-innen positiv aufgenommen. Wir wiesen auf die Möglichkeit geistlicher Begleitung hin und stellten Exerzitenangebote vor. Beides wurde von einigen Teilnehmer/-innen gerne genutzt.

Die Erfahrungen mit der Gruppe waren sehr positiv und so war von mehreren Seiten der Wunsch nach einer Fortsetzung zu hören. So begleiten Sebastian Maly SJ und Regina Stallbaumer sa nun eine GCL-Gruppe (Gemeinschaft Christlichen Lebens) für Junge Erwachsene, in der die Teilnehmer/-Innen von EJML weitergehen und auch neue Gruppenmitglieder dazukommen können.

Regina Stallbaumer sa



Wenn wir uns heute fragen, wie wir gerade junge Erwachsene in ihrem Glauben stärken können, ist Präsenz von Kirche ›auf allen Kanälen‹ erforderlich. Neben den sozialen Medien, Weltjugendtagen und anderem kann Kirche junge Menschen aber auch immer noch auf einem anderen Weg erreichen: durch die Initiierung von geistlicher Gemeinschaft in einer kleinen Gruppe. Mit einem solchen Angebot wie EJML erreicht man wenige, doch diejenigen dafür umso intensiver.

Sebastian Maly SJ



Es fordert einen vergleichsweise hohen Personaleinsatz, da es persönliche Begegnung und konkrete Präsenz vor Ort bedeutet. Dafür dürfen die Begleiter/-innen die Erfahrung machen, dass sich die Teilnehmer/-innen der Gruppe gegenseitig begleiten und es oft schon genügt einen Raum zu schaffen, in dem Menschen miteinander über ihren Glauben ins Gespräch kommen können. Hier entstehen Beziehungen und echter Dialog. Wir von EJML sind der Überzeugung, dass sich dieses Engagement von Kirche lohnt.

P. Jan Korditschke SJ

IGNATIANISCHE EXERZITIEN

WIE SIND DIE GEISTLICHEN ÜBUNGEN (EXERZITIEN) ENTSTANDEN?

Anfang Februar 1522 macht sich ein Pilger auf, um ins Heilige Land zu gelangen. Vom Stammhaus seiner Familie aus, welches am Fuße der zerklüfteten baskischen Berge Nordspaniens liegt, bricht er gen Osten auf: allein und zu Fuß, infolge einer Kriegsverletzung humpelnd. Damit beginnt eine spirituelle Reise, die in gewisser Weise bis heute andauert.

Iñigo Lopez de Loyola wird später als »Ignatius« bekannt und seine Gefährten als »Jesuiten«. Seine Pilgerschaft ist bis heute ein Vorbild für Mitglieder des von ihm gegründeten Ordens sowie für unzählige andere Menschen. Diese spirituelle Reise fängt mit einem Jahr in Manresa an, einer kleinen Ortschaft in der Nähe des Benediktinerklosters von Montserrat in Katalonien, wo Ignatius als Einsiedler lebt, um Gott näher zu kommen. Hier macht er sich ausführliche Notizen über seine geistlichen Erfahrungen.



Pater
Jan Korditschke
SJ

Diese Notizen – viele Jahre lang überarbeitet und erweitert – sind die Grundlage dessen, was zum nachhaltigsten Beitrag von Ignatius zur geistlichen Erneuerung der Kirche wird: das kleine Handbuch der »Geistlichen Übungen« bzw. »Exerzitien«. In ihm wird eine Methode erklärt, um Menschen durch ein strukturiertes Programm von Gebet und Reflexion zu führen. Ignatius gibt die Geistlichen Übungen zunächst seinem ersten Gefährten Peter Faber. Gemeinsam entwickeln sie diese Gebetsmethode weiter, indem sie über ihre eigenen Erfahrungen mit Gott nachdenken und mit anderen über sie sprechen. Peter Faber gibt die Übungen später vielen Hunderten von Menschen aus allen Lebensbereichen. So kommt eine Tradition in Gang, die bis heute andauert. Dabei wird das Buch der Geistlichen Übungen im Laufe seiner über 470jährigen Geschichte in insgesamt mehreren Millionen Exemplaren immer wieder neu gedruckt und übersetzt.

WAS SIND GEISTLICHE ÜBUNGEN?

Die Geistlichen Übungen sind ein kreatives und flexibles Gebetsprogramm, das vor allem das Leben Christi betrachtet. Sie sollen helfen, eine tiefere und aktivere Beziehung zu Gott, zur Welt und zu sich selbst aufzubauen.

Das Exerzitienbuch des Ignatius ist nicht dazu gedacht, als Erbauungslektüre gelesen zu werden. In gewisser Hinsicht ist es mit einem Kochbuch vergleichbar, in dem verschiedene Rezepte gesammelt sind. Es bietet einen Rahmen und eine Struktur für den Ablauf der Exerzitientage. Es enthält außerdem Anleitungen für eine Reihe von Meditationen über Jesus Christus, die Welt und das eigene Leben. Schließlich formuliert es Regeln, um das, was sich in der Seele einer übenden Person ereignet, besser deuten zu können.

Im Grunde genommen richtet sich das Buch gar nicht an diejenigen, welche die Übungen machen. Eigentliche Adressatin ist die Person, welche die Übenden auf ihrem Weg durch die Exerzitien begleitet. Das Buch soll ihr helfen, die Geistlichen Übungen anderen zu geben.

Der Autor ist Leiter
der Katholischen
Glaubensinformation (KGI)
im Erzbistum Berlin.

Informationen zur KGI:
P. Jan Korditschke SJ
Tel. 030 32000114
kgi@erzbistumberlin.de

Es ist ein wesentliches Merkmal der Geistlichen Übungen, dass die Übenden sich nicht selbst Exerzitien geben, sondern von einer spirituell erfahrenen Begleitperson angeleitet werden, welche selbst bereits den Prozess der Geistlichen Übungen durchlaufen hat.

Ignatius sieht einen Zeitraum von ungefähr einem Monat (dreißig Tagen) vor, um den gesamten Weg der Geistlichen Übungen zurückzulegen. Dieser Monat kann aus praktischen Gründen aufgeteilt werden, z.B. auf zweimal vierzehn Tage oder dreimal zehn Tage, wobei die Übenden zwischen den einzelnen Abschnitten für einige Wochen oder Monate in ihren Alltag zurückkehren. Daneben haben sich kürzere Exerzitienformate entwickelt, z.B. solche, die ungefähr eine Woche dauern. Viele Menschen, welche die Geistlichen Übungen kennen und schätzen gelernt haben, machen es sich zur guten Gewohnheit, möglichst jedes Jahr fünf bis zehn Tage mit Exerzitien zu verbringen.

Wer geistliche Übungen macht, kann bis zu fünf Phasen durchlaufen, die jeweils unterschiedlichen Zielen dienen:

- 1) die (Vor-)Phase von »Prinzip und Fundament«: Ich nehme mich und mein Leben als Geschenk aus Gottes Hand an. Ich verinnerliche, dass Gott mich liebevoll anschaut, Ja zu mir sagt und für mich Leben in Fülle will.
- 2) die Phase der »Ersten Woche«: Ich lasse das Dunkle in meinem Leben zu und halte es Gott hin. Ich erbitte von ihm Heilung und Vergebung.
- 3) die Phase der »Zweiten Woche«: Ich komme Jesus näher und verstehe ihn besser, so dass ich ihn inniger lie-

ben und ihm entschlossener nachfolgen kann. In dieser Phase bietet Ignatius bei Bedarf Übungen an, die helfen sollen, wichtige Entscheidungen für das eigene Leben zu treffen oder zu bestätigen.

- 4) die Phase der »Dritten Woche«: Ich begleite Jesus auf seinem Kreuzweg, lasse mich von seinem Leid berühren und fühle mit ihm mit.
- 5) die Phase der »Vierten Woche«: Ich freue mich mit Jesus und für Jesus über seine Auferweckung von den Toten. In dieser Phase bietet Ignatius eine »Übung zur Erlangung der Liebe« an. In ihr geht es darum, in der Seele Dankbarkeit für Gottes erlösendes Handeln aufkommen zu lassen, um sich dann aus dieser Dankbarkeit heraus Gott zur Mitarbeit an seinem Heilsplan für die Welt zur Verfügung zu stellen.

Auch wenn der Ausdruck »Woche« anderes nahelegen mag, so geht es nicht um eine starr festgelegte Zeitdauer von genau sieben Tagen, sondern um einen spirituellen Erfahrungsraum, in den Übende sich hineinbegeben und in dem sie verweilen können, wenn und solange es ihrer jeweiligen persönlichen geistlichen Verfassung entspricht. Es ist Sache der Begleitperson festzustellen, ob ein übender Mensch bereit und fähig ist, einen solchen Erfahrungsraum zu betreten bzw. aus ihm in einen neuen Erfahrungsraum hinüberzugehen.

WOZU DIENEN BEI EXERZITIEN ZURÜCKGEZOGENHEIT UND STILLE?

Exerzitien gibt es in verschiedenen Varianten: Eine Form besteht darin, sich für eine längere Zeit am Stück aus dem Alltag mit seiner Arbeit und seinen sozialen Kontakten herauszulösen, um sich an einen Ort der Stille und des Schweigens zurückzuziehen.

Stille und Schweigen sind dabei nicht als asketische Bußübung gemeint, sondern dienen dazu, das kreative Potenzial der übenden Person freizusetzen und die Frohe Botschaft Jesu mit dem in Berührung zu bringen, was im tiefsten Inneren der eigenen Seele vor sich geht. Viele Leute sind im Alltag völlig in Anspruch genommen von ihrer Arbeit, ihren Mitmenschen, ihren Freizeitaktivitäten usw. Sie agieren, als lief alles »auf Autopilot«. Es bleibt ihnen kaum Raum, um sich zu fragen: »Wie und wofür will ich eigentlich leben?« Stille und Schweigen ermöglichen den Übenden, sich innerlich zu sammeln und achtsam zu werden für sich und für Gott. So nehmen sie eher wahr, wie Gott zu ihnen spricht und in ihrem Leben gegenwärtig ist. Daraus wiederum ergeben sich für sie neue Perspektiven. Es tun sich neue Optionen auf, wie sich das eigene Leben aus dem persönlichen Glauben heraus gestalten lässt.

In einer geschäftigen, lauten Welt können mehrere Tage oder gar Wochen der Stille und des Schweigens ohne Telefon, Tablet oder PC eine Herausforderung sein. Wer sich darauf einlässt, kann aber sicher sein, ein großes Abenteuer des Glaubens zu erleben.



P. Pedro
Arrupe beim
Gebet

Foto: Jesuitas
de España

Um Geistliche Übungen zu machen, bietet es sich an, bewusst einen Ortswechsel zu vollziehen. So lässt sich leichter Abstand zum Alltag gewinnen. Einerseits stehen spezielle Exerzitienhäuser zur Verfügung, wie z.B. das Haus Hoheneichen bei Dresden; andererseits bieten kirchliche Einrichtungen in ihrem Programm neben anderen Veranstaltungen auch Exerzitien an, so z.B. das die Begegnungs- und Familienferienstätte St. Otto in Zinnowitz auf Usedom..

WAS SIND »EXERZITIEN IM ALLTAG«?

Geistliche Übungen sind auch im Alltag möglich, während das normale Leben und die Arbeit weitergehen. In so einem Fall halten sich die Übenden mehrere Wochen lang jeden Tag eine bestimmte Zeitspanne für das Gebet frei. Einmal pro Woche treffen sie sich mit einer Begleitperson zum Gespräch. Sie teilen ihre Erfahrungen der zurückliegenden Woche mit und erhalten Material (Schriftstellen, Bilder, Texte, ...) zur Gestaltung des Gebets für die nächste Woche.

FÜR WEN SIND GEISTLICHE ÜBUNGEN?

Die Geistlichen Übungen eignen sich für Personen:

- 1) die ihre Beziehung zu Gott vertiefen möchten;
- 2) die eine wichtige Lebensentscheidung zu treffen haben und den Willen Gottes für ihr Leben suchen;
- 3) die wollen, dass ihr Leben und Arbeiten sich am Beispiel Jesu orientiert.

WAS IST GEISTLICHE BEGLEITUNG?

Eine Person geistlich zu begleiten bedeutet, sie durch regelmäßige Gespräche in einem einvernehmlich festgelegten Rahmen zu unterstützen, damit sie besser verstehen kann, wie Gott sie in ihrem Leben anspricht und mit ihr in Kontakt treten will. Geistliche Begleitung hilft Menschen dabei, auf den Ruf Gottes zu antworten, in der Vertrautheit mit Gott zu wachsen und zu verstehen, welche praktischen Folgen sich aus ihrer Gottesbeziehung für ihr Leben ergeben.

Es gibt vielfältige Erfahrungen Gottes. Sie können sich beim Kirchengang oder im stillen Gebet ereignen, aber z.B. auch beim Bergsteigen und selbst beim Abwasch. Manche dieser Erfahrungen sind kaum wahrnehmbar, bei manchen scheint geradezu die Erde zu beben. Geistliche Begleitung schenkt diesen Erfahrungen Aufmerksamkeit und lässt sie sich entwickeln und vertiefen, so dass sie Teil einer fortwährenden persönlichen Begegnung mit Gott werden.

WIE LAUFEN INDIVIDUELL BEGLEITETE MEHRTÄGIGE EXERZITIEN AB?

Mit Ausnahme von 30-tägigen Exerzitien, in denen die Übenden bewusst alle fünf beschriebenen Phasen der Geistlichen Übungen nacheinander durchlaufen, folgen individuell begleitete Exerzitien, die mehrere Tage am Stück dauern, keinem im Voraus festgelegten Meditationsprogramm. Dieses ergibt sich vielmehr individuell aus den Begleitungsgesprächen.

Der oder die Übende trifft sich einmal am Tag mit einer festen Begleitperson, um mit ihr für 30 bis 45 Minuten über die jeweils gerade zurückliegenden Gebetserfahrungen zu sprechen: War ich bei oder nach den Übungen hochgestimmt oder fühlte ich mich niedergedrückt? War es für mich leicht zu beten oder fiel es mir schwer? Spüre ich, wie der Schimmer einer Sehnsucht oder eines Verlangens beginnt, in mir Gestalt anzunehmen? Lerne ich Jesus besser kennen und wächst seine Bedeutung für mein Leben? Was hat sich beim Üben oder in den Pausen dazwischen in meinem Inneren sonst noch so alles getan?

Im persönlichen Dialog hilft die Begleitperson den Teilnehmenden, für die nächsten Meditationszeiten solche Übungen zu finden, die es ihnen leichter machen, über ihre aktuellen Lebensfragen nachzudenken und sie im Gebet vor Gott zu bringen. Die Übungen können sich auf Bibeltexte, aber auch auf Bilder, Gedichte oder ausgewählte Zitate beziehen. Manchmal werden die Übenden gebeten, über Erlebnisse aus ihrem eigenen Leben zu meditieren. Auf diese Weise verbringt jede übende Person ihre Exerzientage mit einem ganz individuellen Fokus und einer eigenen Dynamik und folgt dabei den Eingebungen, welche der Geist Gottes ihr persönlich vermitteln will.

Die Übenden beten – je nach Absprache mit der Begleitperson – drei bis fünf Mal am Tag für jeweils 30 bis 60 Minuten. Dabei bereiten sie sich auf jede Gebetszeit einzeln vor und blicken hinterher jeweils darauf zurück, was sie während des Übens getan und gefühlt haben.

Aus Exerzitien persönlichen Nutzen zu ziehen ist ein Geschenk Gottes und lässt sich nicht erzwingen. Gottes Segen zeigt sich oft anders als erwartet. Ignatius rät, mit »Großmut und Freigebigkeit« in Exerzitien hineinzugehen, d.h. mit einer Haltung innerer Offenheit. Übende sollten keine sofortigen Lösungen erwarten und den Versuch vermeiden, in Exerzitien etwas ein für alle Mal regeln zu wollen. Der beste Weg ist, mit dem einfachen Wunsch zu kommen, bei Gott zu sein und auf Gottes Stimme zu hören.

Viele Übende genießen es, ein paar Tage in Ruhe und Entspannung zu verbringen. Für manche ist es eine Zeit, neue Gebetsmethoden auszuprobieren. Andere werden in bereits getroffenen Entscheidungen bestätigt. Einige erhalten Unterstützung, um besser zu erkennen, wie Gott sie ruft. Anderen gelingt es, innere Hürden zu überwinden, die sie daran gehindert haben, tiefere Beziehungen zu Gott und zu ihren Mitmenschen zu entwickeln.

WELCHE ANGEBOTE GIBT ES FÜR MENSCHEN OHNE VORERFAHRUNGEN?

Die Katholische Glaubensinformation (KGI) des Erzbistums Berlin bietet 2020 zwei Mal viertägige Exerzitien für Neugierige zum Einsteigen an. Sie richten sich an alle, die bisher noch keine Exerzitienerfahrung haben und etwas »zum Reinschnuppern« suchen, um einen ersten Eindruck davon zu gewinnen, wie Geistliche Übungen ablaufen.

Katholische Glaubensinformation (KGI)

Witzlebenstr. 30a | 14057 Berlin
 030 320001-14
kgi@erzbistumberlin.de
www.erzbistumberlin.de/glaube



**ERZBISTUM
BERLIN**



Kloster Lehnin bei Brandenburg/Havel
 © A.Savin, WikiCommons

Ignatianische Exerzitien zum Einsteigen

Im Alltag sind Menschen oft hin- und hergerissen zwischen den vielen Stimmen in ihnen und um sie herum. Manches zerrt von außen an ihnen. Auch in ihnen geht es hoch her: Der Kopf will eine Sache, der Bauch verlangt etwas anderes, und Herz und Gefühl möchten noch einmal ganz etwas anderes.

Exerzitien (d.h. „Geistliche Übungen“) in der Tradition des Ignatius von Loyola, des Gründers der Jesuiten, sind eine Gelegenheit, aus dem Lärm des Alltags her auszutreten, um auf das zu hören, was Gott durch Worte der Bibel, durch die Natur und durch Ereignisse des Lebens sagen will. Mit Exerzitien lässt sich ein frischer Blick auf Sinn und Ziel des eigenen Daseins sowie ein neues Gespür für den persönlichen Weg gewinnen.

Wer an dem rund viertägigen Kurs teilnimmt, hat viel Zeit zum Meditieren mit biblischen Texten, aber auch Zeit für sich und Zeit zum Spaziergehen in der Natur. Die Tage verlaufen durchgehend im Schweigen. Einmal täglich gibt es ein Gespräch mit einer festen Begleitperson, morgens einen Impuls mit Hilfen zum Gebet und abends eine Heilige Messe.

Die KGI bietet 2020 zwei Exerzitien-Kurse zur Auswahl an:

**[vom 10. bis 14. Juni 2020 im ev. Tagungshaus Kloster Lehnin bei Berlin](#)
[und vom 3. bis 7. August 2020 im Niels-Stensen-Haus bei Hamburg.](#)**

Wir laden Sie zu dieser besonderen Besinnung und Begegnung mit Gott ein!



Andrea Scherer
Exerzitienbegleiterin
(Ausbildung der GCL)

Jan Korditschke
Priester, Jesuit,
Leiter der KGI Berlin



Sebastian Schwertfeger

Bis 2019 Mitarbeiter des Bonifatiuswerks in Paderborn
und heute Geschäftsführer des Jugendpastoralen Zentrums von BDKJ/EAJ in Berlin.

DAS GEWICHT DER SEELE – DAS IST DIE LIEBE

EXERZITIEN AUF DER NORWEGISCHEN INSEL TAUTRA

»Das Gewicht der Seele – das ist die Liebe.« (Ignatius von Loyola, 1491–1556)
Viel mehr an innerem Gepäck hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Exerzitionenreise nach Norwegen nicht im Gepäck. Im Fokus des vom Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken im September 2019 angebotenen Kurses stand das Entdecken von Gottes Wirken im eigenen Leben.



Dazu braucht es ab und zu einen Abstand von den Ablenkungen des Alltags. Das Kloster der Zisterzienserinnen auf der Insel Tautra war dafür der passende Ort. Zwar reicht die monastische Tradition des Ortes weit in die Geschichte zurück, jedoch zeugten bis vor gut 20 Jahren nur Kloster-ruinen davon. Erst seit 1999 gibt es, gefördert durch das Bonifatiuswerk, wieder ein lebendiges Klosterleben.

Vom Gebet der Nonnen getragen und von der beeindruckenden Landschaft des Trondheimfjords umgeben, konnten sich die Teilnehmenden in der Stille der Abgeschiedenheit ganz dem geistlichen Üben widmen. Denn nichts anderes bedeutet Exerzitien: geistliche Übungen der inneren Einkehr. Begleitet wurde dieses Üben durch individuelle Impulse. Der Großteil der fünftägigen Reise wurde im Schweigen verbracht. Das betraf auch die Mahlzei-

ten. Ein Umstand, der für die meisten Gruppenmitglieder recht ungewohnt war. Aber ein solch kontinuierliches Schweigen ist für das Entdecken von Gotten Spuren im eignen Leben essentiell. Ganz ohne Zerstreungen, durch beispielsweise das Mobiltelefon, kann sich so die eigene Gottesbeziehung vertrauensvoll vertiefen. Denn, wie schon Autorin Sophia Fritz sagt, »Wenn Gott mein Handy wäre, würde ich öfters beten.« Um so wichtiger sind solch geistlich fokussierte Zeiten. Sie dienen somit dem Aufbau von Vertrauen. Vertrauen darin, dass Gott es gut mit einem meint.

Zusätzlich zur Zeit auf Tautra standen ein Besuch in der Bischofsstadt Trondheim und dem Zisterzienserkloster Munkeby auf dem Programm.

Auch in diesem Jahr bietet das Bonifatiuswerk Exerzitien auf Tautra an. Mehr Informationen unter: www.bonifatiuswerk.de/reisen



Gott
begegnen
in der
Weite des
Trondheim-
fjords.

Jürgen Knobel

DER HIMMEL IST IN DIR

Als Jesus von Pharisäern gefragt wurde, wann das Reich Gottes komme, antwortete er: »Das Reich Gottes kommt nicht so, dass man es an äußeren Zeichen erkennen könnte. Man kann auch nicht sagen: Seht, hier ist es! Oder dort ist es! Denn: Das Reich Gottes ist mitten unter euch«

(Vgl. Lk 17,20).

Diese Äußerung lässt zwei Hauptinterpretationen zu. Entweder: *Das Reich Gottes ist (eines Tages plötzlich) unter euch da* **oder** *das Reich Gottes ist in euch*. An anderer Stelle sagt Jesus: »Geht und verkündet: Das Himmelreich ist nahe« (vgl. Mt 10,7). Auch hier sind wieder zwei Deutungen möglich. Entweder es zeitlich zu verstehen: *Es ist als Ereignis zeitlich nahe*; oder überzeitlich: *Es ist nahe bei Dir, – ist in Dir (ist/wird erfahrungsweise Wirklichkeit in Dir)*. In der langen Geschichte theologischer Reflexion zu diesen Stellen betonte und betont die sogenannte spirituelle Theologie die zweite Alternative, also die Tatsache der realen Vergegenwärtigung des Göttlichen im Menschen. Grundlage dieses theologischen Ansatzes resultiert aus Erfahrungen christlicher Märtyrer, Mystiker, Heiligen, Eremiten und Mönche bzw. all jener, die sich mit äußerster Entschiedenheit bemühten Christus nachzufolgen. Das heißt: mit ihrem Leben von der Wirklichkeit des ›Himmelreiches‹ zeugten.

Um was geht es bei diesem Himmelreich? Das Reich Gottes (hebr. *malchut*, griech. *basileia tou theou*) ist ein Begriff aus dem Alten Testament. Er bezeichnet als Königtum einen Wesenszug, als Königreich einen räumlich vorgestellten Herrschaftsbereich oder als Königsherrschaft die konkrete Machtausübung JHWHs. Jesus von Nazaret hat nach den neutestamentlichen Evangelien das Reich Gottes als »nahe herbeigekommen« (Mk 1,15) verkündet und diese Botschaft auf vielfältige Weise veranschaulicht, etwa in Heilungswundern, Gleichnissen und Lehrreden wie der Bergpredigt. Damit hat er für das Urchristentum die Zukunftsverheißungen der biblischen Propheten (z. B. Jes 25,8ff) nachdrücklich bekräftigt (z. B. Offb 21,4f). Im NT erscheint der Begriff *basileia tou theou* (Reich Gottes) an 122 Stellen, davon allein 99 mal in den synoptischen Evangelien und einmal im Johannesevangelium Joh 3,3.5. Im Matthäusevangelium wird er ersetzt durch das gleichbedeutende – *basileia ton ouranon* (Himmelreich). Dieses Reich ist für den Menschen ein Zustand in der Gegenwart des Göttlichen. Es ist Ursprungs-Ort und Ziel des Menschen. Es ist das Reich

des Friedens und der Liebe, der ungetrübten Integrität, der reinen Gottesschau. Aber vor allem ist es das in Überwindung des persönlichen Egos, ganz zu seinem wahren Selbst befreite Sein des Menschen – durch eine neue Geburt, die umfassende Selbst- bzw. Gotteserkenntnis mit sich bringt (Vgl. Joh 3,3.5.). Das Teilhaftwerden des Himmelreiches ist nach Jesus sowohl an ethische (Vgl. Bergpredigt), als auch an spirituelle Praxis (Beten, Verzicht, Loslassen des eigenen Lebens) gebunden. Es ist der schmale Weg im Gegensatz zu dem weiten Weg, der in die Selbsttäuschung und Gottesentfremdung führt (Vgl. Mt 7, 13-14).

Als Diözesan-Eremit bin ich durch öffentliche Gelübde in den Stand des ›Geweihten Lebens‹ unserer Kirche eingetreten. Innerhalb der unterschiedlichen Formen, welche das Geweihte Leben unserer Kirche aufweist, will der Eremit »... jedem das innere Mysterium der Kirche und die persönliche Vertrautheit mit Christus aufzeigen«. Dieser Satz, aus dem Katechismus der Katholischen Kirche (KKK 921), verweist auf den explizit mystischen Charakter des eremitischen Lebens und damit, auf die auf Verwirklichung und Erfahrung der Heiligkeit hin ausgerichtete Spiritualität seines Weges (Vgl. oben). Der Eremit, im Stand des Geweihten Lebens, bemüht sich mit der Aussage des II. Vatikanischen Konzils ernst zu machen: »Alle in der Kirche, mögen sie zur Hierarchie gehören, oder von ihr geleitet werden, sind zur Heiligkeit berufen gemäß dem Apostelwort: ›Das ist der Wille Gottes, eure Heiligung‹«, (Vgl. LG 39). Heilig sein bedeutet, in ungebrochener seelischer Integrität, in erfahrbarer Nähe Gottes zu leben bzw. seine ganze Existenz in ihm geborgen zu wissen. Theologisch ausgedrückt: in der Gnade zu bleiben (Vgl. Kol 3,16; 2 Petr 3,18). Einfach gesagt (vgl. oben): Im Einflussbereich des ›Reiches der Himmel‹ zu sein und zu bleiben. Oder prosaisch gesprochen: sich als Freund, Freundin Christi zu erfahren.

Der Eremit folgt seinem, ihm von Christus eröffneten Weg in der Gewissheit, dass es viele andere Zugänge gibt, die zum gleichen Ziel führen. Die persönliche Vertrautheit des

Eremiten mit Christus kann man mit kaum passenderen Worten als denen des Hl. Augustinus zum Ausdruck bringen: »Noli foras ire, in te ipsum redi, interiore homine habitat Veritas« – Geh nicht nach draußen, kehre wieder ein bei dir selbst! Im Innern des Menschen wohnt die Wahrheit (Vgl. De vera religione, 39). Diese Wahrheit des Inneren ist nichts anderes als der Glanz der menschlichen Seele im Spiegel göttlicher Bestimmung. Der Eremit möchte sie mit der ganzen Sehnsucht seines Herzens zu fassen bekommen und folgt dem Weg eines Gregor von Nyssa, der rät: »Die Abwendung der Seele vom Äußeren und ihre Einkehr in sich selbst, das Ablegen aller bildlichen und begrifflichen Erkenntnis und die Reinigung der Seele von allem, was nicht sie selbst ist, die Erkenntnisse ihres eigenen wahren Wesens« (Vgl. Ivanka, Vom Platonismus zur Theorie der Mystik, 61).

Personenkern, als ein Weg dieses *Innen* zu erreichen, das wiederum für das *Oben* empfänglich macht. Oder wie es Johannes Tauler (ein Schüler Meister Eckhard's) in seiner Auslegung zu Lk 17,21 sagte: »Nehmt des Grundes in euch wahr, sucht das Reich Gottes und allein seine Gerechtigkeit; das heißt: suchet Gott allein, er ist das wahre Reich« (Predigten). Der Aufruf zu diesem Weg (zu Gott) ist mit dem Auftreten Jesu unerlässlich an die Menschen ergangen und Jesus selbst ist dieser Weg. Johannes von Kreuz sagt dazu: »Nur ein Wort hat der Vater gesprochen, und das war sein Sohn; und er spricht es immerdar in ewigem Schweigen, und im Schweigen muss es von der Seele vernommen werden«. Das verweist auf den Grundcharakter des eremitischen Lebens als eine hörende Existenz, dessen höchstes Gut die Stille des Rückzugs ist (vgl. Lk 10,38-42) und seit frühester Zeit mit dem Begriff »Kontemplation« bezeichnet wird.



Foto: Privat

Pater
Jürgen Knobel
im Garten
der Mystik

Das Alte Testament, mit ihm das Christentum und seine großen geistlichen Meister, sprechen uns seit Jahrhunderten zu: *Sucht nicht sosehr die Wahrheit nur in den äußeren Objekten, sondern kehrt euch in euch selbst zurück, hier im inneren Menschen wohnt die Wahrheit – in Geist und Wahrheit (im/mit dem Herzen des Menschen) will Gott angebetet werden.* Ein unbekannter Mönch aus dem England des 14. Jh. drückt das so aus: »Lass dein Sinnen und Denken vom anstrengenden Forschen im Vielerlei ausruhen. Lass das alles und ehre Gott nur mit deinem Wesen: mit allem, was du bist und wie du bist. Vereine dein Sein mit Gottes Wesen, denn er ist das strahlende Licht in sich selbst und in dir.« Der Weg, der hier besprochen wird, geht nach Augustinus: *Von außen nach innen und von innen nach oben.* Es geht um ein beharrliches Sich-Einlassen in die Beziehung zum eigenen

Durch die Erfahrungen meines eigenen eremitischen Lebens kann ich vollauf bestätigen, was der KKK so formuliert: »Den Augen der Menschen verborgen ist das Leben des Eremiten eine stille Predigt Christi. Der Einsiedler hat sein Leben ganz Christus übergeben, weil dieser für ihn alles ist. Es ist eine besondere Berufung in der Wüste, im geistlichen Kampf die Herrlichkeit des Gekreuzigten zu finden« (Vgl. KKK 921). In seiner Einsiedelei – in meinem Fall die Klausur St. Bernhard in Lindow – lebt der Eremit einen Tagesablauf, der gewöhnlich von Gebet, Meditation, Studium spiritueller Schriften, Anbetung und Eucharistiefeier geprägt ist. Neben den häuslichen Tätigkeiten ist eine gastfreundliche Haltung gegenüber allen Menschen, die die Klausur aufsuchen, von alters her Pflicht. In meinem

Fall kommen neben dem oben benannten geistigen Tun die Tätigkeiten als Geistlicher Begleiter, Beichtvater, Meditationsleiter, Exerzitienleiter und geistlicher Autor dazu. Des Weiteren gesellt sich die Pflege des besonders gestalteten Klausengartens, als *Garten der Mystik* – eine symbolisch, katechetische Anlage – hinzu.

Letztlich – besser erstlich – ist das eremitische Leben selbst ein katechetisches Symbol Gottes für die Welt und die Kirche. In passivem stillem Verharren hütet der Eremit das Brautgeschenk Christi an ihn, das er durch die Bestätigung seiner Berufung erhalten hat: »Jenen überirdischen Frieden, den die Welt nicht geben kann« (vgl. Joh 14,27).

Cornelia von Winterfeld

LEICHTES GEPÄCK

PILGERN AUF RÜGEN 2019

»Eines Tages fällt Dir auf, dass Du 99 % nicht brauchst.
Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg,
denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck.«

(Silbermond)

Ist Pilgern eigentlich Wandern? Lauft ihr mit Rucksack? Fängt Loslassen schon beim Ankommen an? Wie viel innerer Weg passt zwischen Sassnitz und Stralsund? Hat das was mit Gott zu tun? Wie echt sind wir zwischen außen und innen, zwischen Wahrnehmung und Wahrgebung? Bist Du sicher – mit einer kirchlichen Gruppe?

Am 21.09. 2019 brechen zwölf Menschen, die mitten im Leben stehen, von Berlin nach Rügen auf. In Sassnitz beginnt der Pilgerweg dieser Frauen und Männer mit ihren beiden Seelsorger/-innen, Frauenseelsorgerin und Polizeiseelsorger. Die erste Herberge ist das ehemalige E-Werk in Sassnitz. Dort werden wir herzlich empfangen und bestens versorgt. Das gegenseitige Beschnuppern und Austausch fördert beim ersten Abendessen und im Stuhlkreis, später in der Runde beim Pilgerwein und dem Richten der Betten erste Gemeinsamkeiten und Individualitäten zu Tage. Zwischen Kreuzzeichen, Gymnastiktipps, »unserem Lied« (*Leichtes Gepäck* von Silbermond), Schlafgewohnheitenabgleich und letzten Smsen nach Hause fühlen wir uns alle irgendwie ganz gut und aufgehoben. Noch sind wir gekleidet in unser Alltagsgewand aus nicht wenigen Rollen und vermeintlichen Sicherheiten – gut gerüstet in Funktionsklamotten. Mit dem Loslassen fangen wir gerade erst an. Gute Nacht in Mehrbettzimmern.



*Schweige und höre,
neige Deines Herzens Haupt,
suche den Frieden.*



Den Sonnenschein am nächsten Morgen nehmen wir dankbar wahr, genauso wie das reichhaltige Frühstück. Los geht's! Unsere SeelsorgerInnen bringen uns auf den Weg. Morgenritual vor der kleinen Kirche. Unerwartete Orgelmusik treibt einigen erste Tränen in die Augen. Wir beten, singen und brechen auf. Vor uns soll ein wunderschöner Tag auf dem Birgittengeweg liegen. Blauer Himmel, fröhliches Schwatzen, die glitzernde Ostsee, Stein ablegen, der geistliche Impuls mit anschließendem Schweigen, Waldweg, Kaffee, Kuchen und Kutterstulle (Überraschung!), Rucksack justieren, Schuhe nochmal neu binden, Weg suchen, aufwärts, abwärts, wieder die Ostsee, Weg suchen. Die Insel macht es uns heute leicht hier anzukommen, hier Pilger und Pilgerin zu werden. Einige von uns tauchen noch in die See ein. 20 Kilometer liegen hinter uns, als wir unsere Herberge in Lietzow erreichen. Wir spüren unsere Beine und auch unser Inneres ist in Bewegung geraten. Abendessen. Im Abendritu-

al werten wir gemeinsam den Tag aus. Es kommen wehe Füße genauso zur Sprache wie vorsichtige Aspekte spiritueller und emotionaler Berührung. Mit Ignatius von Loyola gelingt uns so die Vorbereitung auf die «unbeschriebene» Ruhe der Nacht. Schlafen.

Am Montag laufen wir von Lietzow nach Bergen. Beim ersten Impuls dämmert uns bereits der Unterschied zwischen Wandern und Pilgern. Was macht mich echt? Wie werde ich wahrgenommen und was gebe ich wahr? Wahrgebung? Ein neuer Aspekt. Der Weg heute verlangt uns allen etwas ab. Wir gehen körperlich zum Teil an unsere Grenzen. Das Wetter spiegelt unsere innere Aufruhr, es ist windig und sonnig und bewölkt im Wechsel. Wald, Jacke an, Jacke aus, Wasser, Stöcke ja, Stöcke nein, singen, beten, Steinpilze, Impuls, schweigen, Mütze an, Halstuch aus, sich austauschen.

Begegnung. Es gibt um die Mittagszeit ein Highlight an Wahrgebung. Unerwartet öffnet uns ein auf Rügen im Ruhestand lebendes Paar seine Türen und lädt uns zu Mandarinenbaisertorte und Quiche, zu Kaffee und Tee auf die Terrasse ein. Wir sind so glücklich! Und bewegt. So gestärkt laufen und laufen und laufen wir bis Bergen, wo wir durchgeschwitzt in die Pilgerherberge neben der Kirche einziehen – und uns auch des Namens langsam würdig fühlen. Neue Aspekte der Gruppendynamik sind hier gefordert, da wir uns zwei Bäder teilen und die Mahlzeiten selbst zubereiten werden. Polizist/-innen, Männer, Frauen, Pädagog/-innen. Unsere spirituelle Seite wird hier während der Führung durch die Kirche angetippt. Beeindruckt lassen wir die Wandmalereien zu Paradies und Hölle auf uns wirken.

Das Abendritual lässt uns heute unsere Rollen reflektieren, was wir alles so wahrgeben – und lässt uns weiter loslassen. Als wir später im überheizten Gemeinschaftsraum die wehen Füße hochlegen stimmen wir alte Lieder an, Lieder aus unserer Vergangenheit, wir hören dabei Ost und West heraus, spüren Distanz und Zusammenrücken.

Mit einem Halleluja für den Zugführer geben wir auch unserer kurzen Etappe auf Schienen von Bergen nach Lauterbach am Dienstag,

dem dritten Tag, den nötigen Pilgergeist. Von Lauterbach suchen wir unseren Weg nach Garz. Er führt uns über unbestellte Felder, an der Küste entlang, vorbei an Pferdekopeln und verträumten Häusern, mitten durch einen Rosengarten. Gebete, Lieder und Impulse tragen uns und fordern uns. Manche räumt in Gedanken schon den Kleiderschrank aus – loslassen, mancher öffnet seinen Blick für die Schönheit der Natur – loslassen, manche geht ein paar Freundschaften und Familienmitglieder durch – loslassen? Wir arbeiten uns mit der Sonne durch die Wolken, durch den Nebel, wagen uns mit Silbermond heute an Narben und alte Rechnungen. Wo war Gott, als ich verwundet wurde? Wer versteht meine Narben, wer meine Trauer? Wir laufen und laufen und laufen bis nach Garz. Der gemeinsame Besuch der Abendmesse in der Begräbniskirche fördert unsere unterschiedlichen Hintergründe zutage: gläubig, suchend, fragend, getauft, nicht getauft, katholisch, kirchenfern. Irritation, Fragen und Bekenntnis haben gleichermaßen ihren Platz in unserer Abendreflexion. An den Tisch des Herrn



Die Pilgergruppe

bleiben bei uns alle geladen, wir wachsen an uns und zusammen. Ein echtes Pilgererlebnis.

Mittwoch. Was ist wirklich wichtig? ›Schweige und höre, neige Deines Herzens Haupt, suche den Frieden.‹ Die wunderschöne kleine Kirche St. Stephanus in Swantow war mal katholisch, mal evangelisch, mal Getreidespeicher! Unser Kanon erklingt in diesen alten aber hellen Gemäuern bescheiden und ergreifend zugleich. Er legt uns den inneren Weg noch einmal wirklich nahe, genauso wie die Impulse unserer Seelsorger/-innen uns das Schweigen heute. Wer möchte, kann an seine Substanz gehen. Mit Silbermond: *Ab heute nur noch die wichtigen Dinge!* Rügen lässt uns laufen, es bietet uns seine Pfade an, Sand und Erde knirschen unter unseren Schuhen und in unseren Gedanken. Die Ostsee liegt vor uns wie ein Schlüsselloch zur Ewigkeit. Wir schweigen an Ampeln, Autos und nicht pilgernden Menschen vorbei. Wir sprechen mit Einwohner/-innen in Dörfern und vor ihren Häusern. Begegnungen. Versöhnung über den Gartenzaun, die wirklich wichtigen Dinge passen in ein paar Sätze. Von Mensch zu Mensch. Unser Gebet ist heute unser Hören. Wir erreichen Gustow. Eine wunderschöne Unterkunft und der erste Regen! Stempel. Pilgerpass. Abendessen. Abendritual.

Herr es ist Zeit, der Sommer war sehr groß. Und. Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Wir packen heute Morgen noch einmal alles ein. Nichts und niemand kann uns davon abhalten, heute bis Stralsund zu pilgern. Es liegt

Nebel über den Feldern, ein Zauber über uns. Etwas entdecken, was wir mit nach Hause nehmen. Kreise schließen, Kreise ziehen. Den Sommer verabschieden, den Herbst begrüßen. Leben. Laufen. Als wir die Kirchtürme von Stralsund erahnen, erahnen wir auch das Ende. Das Ende. Den Anfang? Wehmut, Freude, das Gespür fürs Gepäck. Das eigene Gepäck. Den eigenen Rucksack. Wir rücken noch einmal ganz nah zusammen und lassen uns auf das Trennungsritual ein. PilgerIn wird man nie allein. Wir? Wir werden preisgeben, dass dieser Weg zu den intensivsten Erfahrungen gehört, die wir je gemacht haben. Jede und jeder von uns hat Raum in sich, in dem das alles nachhallen wird. Aus den zwölf, sich bisher unbekannt Menschen, ist eine Gemeinschaft geworden, aus den Frauen und Männern, den Ossis und Wessis, den PolizistInnen und anderen. Wir sind PilgerInnen geworden. Gemeinsam. Wir sind Frank, Bärbel, Harriett, Susanne, Max, Cornelia, Jutta, Malgosia, Sarah, Berit, Uwe und Thomas.

Fragen? Fragen haben wir nach wie vor mehr als Antworten. Gepäck? Immer genug. Aber ein paar Antworten unterwegs haben den Blick darauf verändert und ein bisschen uns verändert.

Wir danken Gabriele Kraatz und Frank-Peter Bitter.

Die Autorin ist Religionslehrerin und war Teilnehmerin der Pilgergruppe.



Rast am
Preußendenkmal

Eckhard Behr

SINGING IN THE TRAIN

EIN MUSIKALISCHER AUSFLUG FÜR LIEBHABER VON SHANTIES UND VOLKSLIEDERN ENTLANG DER USEDOMER SEEBÄDER

Das Jahr klingt aus, die Vorweihnachtszeit beginnt. Eine gute Gelegenheit, noch einen Kurzurlaub auf der Insel Usedom zu machen. Nicht nur im Sommer ist die Pommersche Bucht mit ihren schönen Sandstränden und Kaiserbädern einen Besuch wert. Für die nun kühlere Jahreszeit bot sich am 2. Adventssamstag die Möglichkeit, die Region bequem mit dem Zug zu erkunden und sich dabei musikalisch auf die besinnliche Zeit des Jahres einzustimmen – mit dem Weihnachtszug »Singing in the train«.

Begleitet von Weihnachtsliedern und Shanties geht es einmal entlang der Küste Usedom von Zinnowitz im Nordwesten bis an die deutsch-polnische Grenze nach Swinemünde. Die Idee für die Aktion hatte Markus Constantin, ehemaliger Rektor und heute Leiter des Hauses für Begegnung St. Otto in Zinnowitz. »Ich bin eigentlich gelernter Lehrer, meine Frau arbeitet als Musikergagogin mit alten und dementen Menschen« erzählt der Anfang Fünfzigjährige.

WUNDERSCHÖNE WANDERUNGEN

Seit April organisiert das Ehepaar jeden Montag in Zinnowitz ein Dünensingen mit Gästen von der Begegnungsstätte St. Otto und Bewohnern aus der Gemeinde. Nach wunderschönen Wanderungen durch die weite Dünenlandschaft und entlang des Strandes werden am Ufer zu Akkordeon und Gitarre gemeinsam Shanties, Volkslieder und Evergreens gesungen.

»Das gemeinsame Singen und Musizieren kenne ich noch aus meiner Kindheit«, erinnert sich Constantin. Treffpunkt für das Dünensingen ist immer der Parkplatz der Begegnungsstätte, auf dem sich der Wendepunkt der OBB Buslinie und ein Bushäuschen befinden. Eines Tages, während er auf die Gäste wartete, erinnerte er sich an die Tramkonzerte von Radio Fritz in Berlin, wo er mit seiner Frau 30 Jahre lebte. So entstand die Idee, das Dünensingen auf die Schiene zu bringen. Aber anders als bei den Berliner Tramkonzerten, will Constantin bei »Singing in the train« nicht nur zum Zuhören, sondern auch zum Mitsingen animieren – darauf legt er wert. Denn gemeinsames Musizieren bereitet Spaß und Freude. Zu heiteren Melodien wie Hans Albers »Auf der Reeperbahn nachts um halb eins« und dem Nikolauslied



Foto: Johannes Rogge

Zu Akkordeon und Gitarre werden gemeinsam Shanties, Volkslieder und Evergreens gesungen.

»Lasst uns froh und munter sein« geht es in knapp einer Stunde von Zinnowitz nach Swinemünde.

Das Seebad Zinnowitz, als Startpunkt der musikalischen Bahnfahrt, zählt zu den schönsten Orten der Insel. Herrlich entspannende Stunden lassen sich in der im letzten Viertel des 19. Jahrhunderts entstandenen Bäder-Architektur verbringen. Darüber hinaus befindet sich im Ortszentrum ein breites Angebot an Cafés und Gaststätten und sogar ein kleines Kino. Auf der Zinnowitzer Seebrücke lässt sich in die Weite des Meeres schweifen.

Ebenso empfehlenswert ist das Ostseebad Swinemünde, als Endpunkt der Bahnfahrt. Mit seinem historischen Charme und einer der längsten Strandpromenaden Europas gibt es ebenfalls die Möglichkeit in der Umgebung von altherwürdigen Villen einige entspannende Stunden oder gar Tage zu verbringen und jeglichen vorweihnachtlichen Stress verfliegen zu lassen. Schon vor mehr als einem Jahrhundert kamen Gäste aus den Städten wie Berlin oder Stettin, um dort Erholung zu erfahren.

Markus Constantin ist Leiter der Begegnungs- und Familienstätte St. Otto in Zinnowitz/Usedom

Jeden Montag
organisieren
Markus Constantin
und seine Frau
ein Dünensingen
vor schöner
Kulisse.

Weiterführende Informationen

Zinnowitz: www.zinnowitz.de

St. Otto: st-otto-zinnowitz.de/

Dünensingen: <https://pages.zinnowitz.de>

Usedom: www.usedom.de

Kaiserbäder auf Usedom: www.kaiserbaeder-auf-usedom.de



Foto: Markus Constantin

Stefan Bernart, Matthias Kuhlmann

GEMEINDESANITÄTSDIENST

EINE NEUE AUFGABE FÜR JUGENDLICHE

Viele Jugendliche engagieren sich an ihrer Schule im Schulsanitätsdienst. Im Notfall sind sie im Auftrag der Schulleitung für die Erste Hilfe zuständig. Auch die Malteser Jugend Berlin begann im Jahr 2003 mit dem Aufbau von Schulsanitätsdiensten als Malteser Jugendgruppen an Berliner Oberschulen.

Mittlerweile gibt es im Erzbistum Berlin 18 Malteser Schulsanitätsdienstgruppen mit insgesamt ca. 400 Mitgliedern. Auch an jeder katholischen Oberschule in Trägerschaft des Erzbistums Berlin gibt es Malteser Jugendliche, die sich in diesem Bereich (und auch darüber hinaus ...) engagieren.

Im Jahr 2013 übertrugen wir diese Idee vom Lebensraum »Schule« auf den Lebensraum »Pfarrgemeinde« – der Gemeindesanitätsdienst der Malteser Jugend war geboren. Bis zum Jahr 2018 bildeten wir an zehn Pfarrgemeinden im Erzbistum Berlin ca. 50 Jugendliche zu Gemeindesanitätern und -sanitäterinnen aus – siehe zum Beispiel:

<https://www.sanktludwig.de/gruppen-verbaende/gemeindesanitaeter/>

Diese Malteser Jugendlichen stehen in ihren Gemeinden im Rahmen größerer Gottesdienste und bei den verschiedensten Veranstaltungen in ihrer Gemeinde (z. B. bei



Symbolbild GSD (Gemeindesanitätsdienst): Ein Rollstuhlfahrer wird von Gemeindesanitäter/-innen beim Opfergang unterstützt.



Symbolbild: Ein Ministrant ist kollabiert und wird von Gemeindeganitäter/-innen versorgt.



Symbolbild: Bei einem Gottesdienstbesucher wird der Blutdruck überprüft.



Symbolbild: Im Hintergrund und stets alles im Blick: Sicherheit durch Gemeindeganitäter/-innen.

Pfarrfesten oder Prozessionen) bereit, um im Notfall Erste Hilfe zu leisten. Darüber hinaus sind sie auch im weniger notfallmedizinischen, sondern eher sozialen Bereich einsetzbar, da sie in ihrer Ausbildung zum Beispiel auch den korrekten Umgang mit dem Rollstuhl gelernt und geübt haben.

Dank der großzügigen Unterstützung des Bonifatiuswerkes, dass für die Jahre 2019 und 2020 zwei Personalstellen für den Ausbau dieses Dienstes finanziert, können wir dieses Angebot für katholische Jugendliche in ihren Pfarrgemeinden auf die gesamte Malteser Region Nord/Ost ausweiten – also auf die Diözesen Dresden/Meißen, Erfurt, Görlitz, Magdeburg, Hildesheim und Osnabrück, auf den Officialatsbezirk Oldenburg und auf die Erzdiözesen Hamburg und Berlin.

Im Jahr 2019 konnten wir in Berlin in den Pastoralen Räumen Spandau-Nord und Berlin Mitte sowie in der neuen Pfarrei St. Franziskus Gemeindeganitätsdienstgruppen der Malteser Jugend aufbauen.

Auch in den Diözesen Osnabrück, Hildesheim, Erfurt und Dresden/Meißen haben sich nach unserer Ausbildung Gemeindeganitätsdienstgruppen gebildet – siehe auch: <https://www.malteserjugend-osnabrueck.de/gemeindeganitaetsdienst-gsd.html>

Sehr gerne möchten wir diese erfolgreiche Arbeit im Erzbistum Berlin auch im Jahr 2020 fortführen und in weiteren Pastoralen Räumen oder neuen Pfarreien Jugendliche zu Gemeindeganitälern und -ganitälern ausbilden.

Unsere Zielgruppe sind alle interessierten Jugendliche ab 13 Jahre (mindestens Schüler der 7. Klasse). In erster Linie finden sich die Interessierten für den Gemeindeganitätsdienst in den Ministranten- und Firmgruppen. Darüber hinaus sehen wir den Gemeindeganitätsdienst aber auch als ein Angebot für Jugendliche, die noch keine Aufgabe in ihrer Gemeinde gefunden haben. Im Idealfall fühlen sie sich angesprochen und finden auf diesem Wege einen Zugang zum Gemeindeleben.

Die Gemeindeganitätsdienstgruppen sollen sich von Anfang an möglichst an den Pastoralen Räumen bzw. den neu entstehenden Pfarreien orientieren. Dies sehen wir auch als einen Beitrag zum Pastoralen Prozess »Wo Glauben Raum gewinnt«.

Ende Mai soll der nächste Kurs in Berlin stattfinden (21.05.–24.05.2020). Wir hoffen, dass sich wieder viele Interessenten aus ganz Berlin anmelden. Die Anmeldung zu diesem Kurs und weitere Informationen sowie alle wichtigen Kontaktdaten finden Interessierte im Internet unter: <https://www.malteserjugend-berlin.de/gemeinde-sanitaetsdienst.html>

Michael Haas-Busch

EIN NEST IN GREIFSWALD BAUEN

»Die Kirche hat sich in den vergangenen Jahren stets für die Schaffung sicherer und Zugangswege eingesetzt, damit Schutzsuchende nicht gezwungen sind, die lebensgefährlichen Fluchtrouten, beispielsweise über das Mittelmeer, auf sich zu nehmen«, so Erzbischof Heße, Vorsitzender der Migrationskommission und Sonderbeauftragter für Flüchtlingsfragen der Deutschen Bischofskonferenz (DBK).¹

Diese und der Deutsche Caritasverband (DCV) fordern seit langem, dass der Bund sein humanitäres Engagement zur Aufnahme von geflüchteten Menschen stärkt. 2018 fasste die Bundesregierung nach langen Verhandlungen den Entschluss, die in Deutschland bestehenden legalen Zugangswege für Geflüchtete durch ein privatfinanziertes Aufnahmeprogramm zu erweitern und reagiert damit auch auf Forderungen der EU. Im Mai 2019 kam es zum offiziellen Start des Pilotprogramms »Neustart im Team« (NesT).² Jetzt ist es an der Kirche und der Zivilgesellschaft, die Möglichkeiten zu nutzen und Menschen eine sichere und legale Einreise zu eröffnen.

WIE FUNKTIONIERT DAS PROGRAMM?

Das Pilotprojekt NesT ist als Zeichen der Verantwortungsteilung mit Erstzufluchtsstaaten zu sehen. Im Rahmen des sog. Resettlement-Verfahrens soll 500 zusätzlichen Personen mit besonderem Schutzbedarf, für die langfristig weder eine Rückkehr in ihr Herkunftsland noch eine Integration im Erstaufnahmeland möglich ist, eine sichere und legale Einreise nach Deutschland ermöglicht werden. Die Personen werden vom Hohen Flüchtlingskommissar der Vereinten Nationen für Flüchtlinge (UNHCR) in den Erstzufluchtsstaaten (aktuell Ägypten, Kenia, Jordanien, Libanon und Niger) registriert und ausgewählt. Die Auswahl erfolgt nach Kriterien der Schutzbedürftigkeit; im Vorfeld muss bereits die Flüchtlingseigenschaft i.S.d. Genfer Flüchtlingskonvention (GFK) festgestellt worden sein.

In Deutschland erhalten sie einen Aufenthaltstitel für zunächst drei Jahre, der danach entfristet wird. Die eingereisten Personen beziehen Arbeitslosengeld II bzw. Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, können an Integrationskursen teilnehmen und die Beratung der



Michael
Haas-Busch

-
- 1 Statement von Erzbischof Heße zur ersten Einreise von Flüchtlingen über das Pilotprogramm »Neustart im Team«. URL: <https://www.dbk.de/nc/presse/aktuelles/meldung/statement-von-erzbischof-hesse-zur-ersten-einreise-von-fluechtlingen-ueber-das-pilotprogramm-neustart/detail/> (abgerufen am 12.02.20)
 - 2 Mit NesT kann die Einreise von 500 Personen durch private Unterstützer ermöglicht werden. Diese 500 Plätze kommen zu den übrigen Humanitären Aufnahme Plätzen (9.700) hinzu.

Migrationsberatungsstellen (z.B. des Caritasverbandes) in Anspruch nehmen. Im Rahmen des Pilotprojekts ist es zunächst nicht möglich, Personen für die Aufnahme zu benennen.

BEDINGUNGEN FÜR EINE AUFNAHME

Bedingung für die Aufnahme in Deutschland ist, dass sich Gruppen von mindestens fünf (natürlichen oder juristischen) Personen zusammenschließen und die aufgenommenen Personen beim Einleben an ihrem Wohnort begleiten. Die Verpflichtungen sind für die Mentorinnen und Mentoren zeitlich begrenzt und kalkulierbar: Sie suchen eine Wohnung und finanzieren die Nettokaltmiete für zwei Jahre. Alternativ kann Wohneigentum kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Außerdem unterstützen sie die Schutzbedürftigen ein Jahr lang auf ihrem Weg zur gesellschaftlichen Teilhabe.

Interessierte Mentorengruppen werden vorab geschult. Mit einem Antragsverfahren erklären die Mentorengruppen gegenüber dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) ihre Bereitschaft, Flüchtlinge aufzunehmen und zu begleiten. Im Zuge dessen können sie angeben, welche Unterstützung sie erbringen können und ob sie eine Einzelperson oder eine Familie unterstützen möchten.

WARUM KÜMMERT SICH DER STAAT NICHT SELBST UM DIE AUFNAHME GEFLÜCHTETER?

Natürlich ist die Aufnahme von Geflüchteten eine staatliche Aufgabe, die nicht durch privates Engagement ersetzt werden darf und kann. Das zusätzliche Kontingent von zunächst 500 Personen hat keine Auswirkung auf die sonstigen Bemühungen der Bundesregierung im Bereich Asyl und humanitäre Aufnahme. Das Verhältnis staatlicher und privatfinanzierter Aufnahmeprogramme muss weiterhin stimmen. Die DBK und der DCV waren wesentlich an der Entstehung des Projekts beteiligt und konnten ihre Erfahrungen in der Konzeptionierungsphase einbringen. Das Pilotprojekt fußt somit auf der engen Zusammenarbeit zwischen Zivilgesellschaft und Staat. Ehrenamtliche sind integraler Bestandteil des Programms. Neben dem Deutschen Roten Kreuz und der Evangelischen Kirche von Westfalen ist der DCV zudem Teil der dreigliedrigen Zivilgesellschaftlichen Kontaktstelle (ZKS), welche Informationen zur Verfügung stellt, die Schulungen für angehende Mentorinnen und Mentoren durchführt und Interessierte berät.

Es handelt sich also um ein neues Modell der Kooperation zwischen staatlichen Stellen und der Zivilgesellschaft – übrigens auch zwischen den Kirchen und anderen Akteuren. Zentrales Ziel ist die Schaffung einer dauerhaften Lösung und Perspektive für die betroffenen Menschen. Die Rolle der Diözesen und Verbände ist es, das Engagement der Mentoren zu unterstützen.

Bundesweit haben sich bereits viele Städte und Kommunen bereit erklärt, die Aufnahme von Geflüchteten zu unterstützen. Auch das Engagement der Kirche und ihrer Caritas ist ein wichtiges Zeichen, um aufzuzeigen, dass weiterhin der Wille sowie Kapazitäten bestehen, schutzbedürftige Personen in Deutschland aufzunehmen. Die ersten Schutzbedürftigen wurden im November 2019 mit Unterstützung einer katholischen Gemeinde im Erzbistum Köln aufgenommen. Bleibt zu hoffen, so Erzbischof Heße »dass weitere Christen durch dieses Beispiel ermutigt werden, sich an dem Programm zu beteiligen.«

Die Stadt Greifswald hat in diesem Sinne ebenfalls ihr Interesse signalisiert und lädt gemeinsam mit dem Caritasverband für das Erzbistum Berlin zu einer Informationsveranstaltung am 18.03.20 um 18.00 Uhr in die Katholische Gemeinde St. Joseph ein.

Weitere Informationen unter

www.neustartimteam.de

Rückfragen gerne an

Michael Haas-Busch
Caritasverband
für das Erzbistum Berlin e.V.
Caritas im Pastoralen
Raum / CKD / Koordination
Flüchtlingsarbeit
Tel.: +49 (0)30 666 33 1266
mobil: +49 (0)172 424 10 89
Mail: m.haas@caritas-berlin.de



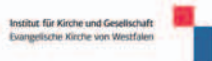
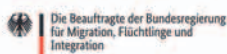
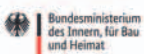
NesT – Neustart im Team

Geben Sie Flüchtlingen die Chance
auf einen Neustart in Deutschland!



Staatlich-gesellschaftliches Aufnahmeprogramm
für besonders schutzbedürftige Flüchtlinge

www.neustartimteam.de



GESUCHT: DIE PFARREI DER ZUKUNFT

WIE KANN SICH KIRCHE VOR ORT WEITERENTWICKELN?

»Die alte Zeit ist zu Ende.« Dieses programmatische Wort des Essener Bischofs Franz-Josef Overbeck bringt die aktuelle Lage der katholischen Kirche in Deutschland auf den Punkt: Kirche muss neu gedacht werden. Altes muss losgelassen, neue Gestaltungsperspektiven wollen erkundet werden.

Dies betrifft im Besonderen ihre Sozial- und Vergemeinschaftungsformen, ihre Territorialpräsenz, ihre Partizipationsmöglichkeiten und ihre Leitung. Der Pfarreientwicklungsprozess des Bistums Essen steht im Kontext dieses Klärungsprozesses, der alle Bistümer Deutschlands betrifft: Wie kann und wird sich die Pfarrei transformieren? Die 42 Pfarreien des Bistums beurteilten in Voten ihre ei-

gene Situation, bewerteten ihre wirtschaftlichen Rahmenbedingungen und hielten künftige pastorale Leitlinien mit dem Planungshorizont 2030 fest. Die Auswertung fand durch das Bochumer Zentrum für angewandte Pastoralforschung (ZAP) statt.

Die Ergebnisse dieser Studie stehen im Zentrum des Buches »Gesucht: die Pfarrei der Zukunft« und werden ergänzt durch Reflexionen von ExpertInnen aus verschiedenen Perspektiven. Mit Beiträgen u.a. von: Bernhard Sven Anuth, Martin Belz, Markus Etscheid-Stams, Andreas Henkelmann, Birgit Hoyer, Benedikt Jürgens, Franz-Josef Overbeck, Andrea Qualbrink, Wolfgang Reuter, Hans-Joachim Sander, Sebastian Sponheuer und Björn Szymanowski.



Die Herausgeber

Markus Etscheid-Stams,

Persönlicher Referent des Generalvikars des Bistums Essen und Leiter des Stabsbereichs Strategie und Entwicklung im Bistum Essen

Björn Szymanowski,

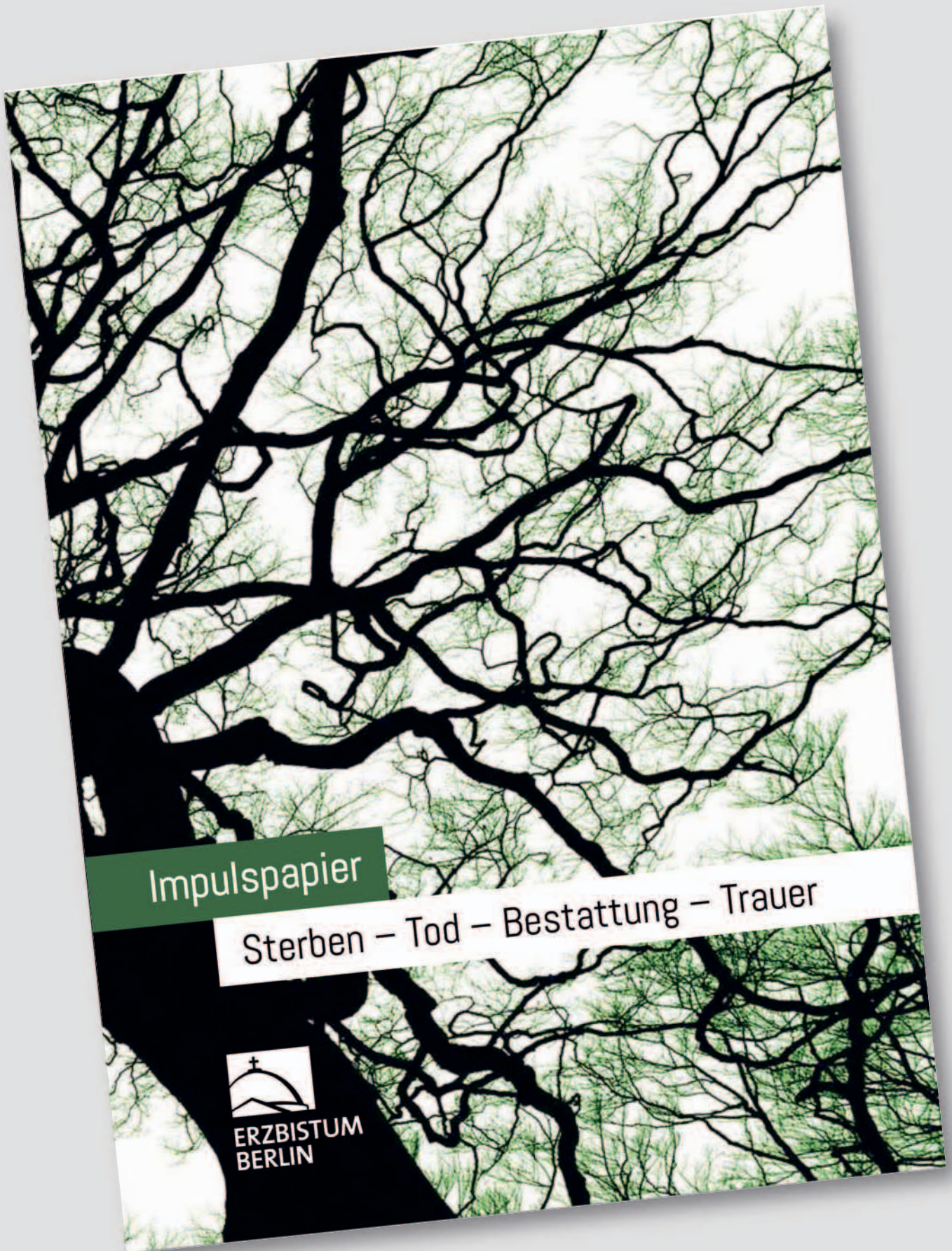
Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Zentrum für angewandte Pastoralforschung (ZAP) der Ruhr-Universität Bochum

Andrea Qualbrink,

Dr. theol., Referentin im Stabsbereich Strategie und Entwicklung im Generalvikariat des Bistums Essen

Benedikt Jürgens,

Dr. theol., Leiter des Kompetenzzentrums Führung am ZAP



Impulspapier

Sterben – Tod – Bestattung – Trauer



ERZBISTUM
BERLIN

Das Impulspapier können Sie bestellen über:
www.erzbistumberlin.de/anmeldung/impulshefte

ICON – ÖKUMENISCHER JUGENDKREUZWEG

Der diesjährige Ökumenische Jugendkreuzweg trägt den Titel ICON. Die von der Arbeitsstelle für Jugendseelsorge der deutschen Bischofskonferenz (afj) und dem Bundesvorstand des Bundes der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ), beide Düsseldorf, sowie der Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland e.V. (aej), Hannover, verantworteten Materialien wollen »eine Begegnung mit dem Antlitz Christi« ermöglichen »und der Frage nach der Beziehung zu der Person Jesus Christus im eigenen Leben« nachgehen. Die Bilder entstammen einem eher seltenen Ikonen-Kreuzweg, den der Ikonenmaler Alexander Stoljarov 2011 für die Kirche St. Hubertus am Weißen Hirsch in Dresden geschaffen hat.

In gewohnter Weise ist der Ökumenische Jugendkreuzweg auch 2020 zugleich »traditionell und aktuell, spirituell und gesellschaftspolitisch«. Neben der Homepage und den dort verfügbaren Informationen (u. a. gibt es dort einen kleinen Exkurs zur Geschichte der Kreuzwege, Infos zu den Bildern sowie zahlreiche Links) bietet der Verlag Haus Altenberg in

seinem Shop diverse Materialien in gewohnt guter Qualität an, darunter die Bilder zu den (7) Kreuzwegstationen als DIN-A-2-Poster, ein Multimedia-Paket (Audio-CD und USB-Stick mit Präsentationen, Texten, Musik, Bildern sowie weiteren Materialien), Material- und Teilnehmerhefte sowie ein Musikheft mit Musik- und Gesangspartituren für Chöre und Musikgruppen. Zusätzlich kann man sich auf der vom Bistum Speyer betriebenen Homepage der »Netzgemeinde« – DA_ZWISCHEN – den Kreuzweg als digitalen Begleiter (nicht nur) in der Fastenzeit virtuell per Facebook-, WhatsApp- oder Telegram-Chat zur Seite stellen.

Wer vor dem Erwerb der Materialien einen Blick darauf werfen möchte, kann dies im Jugendpastoralen Zentrum (JPZ) tun – das Multimedia-Paket sowie das Material- und das Teilnehmer-Heft freuen sich über neugierige bzw. interessierte Blicke. Bitte nehmt Kontakt für entsprechende Termine oder Absprachen mit Johanna Kuhnke auf – via eMail (johanna.kuhnke@bdkj-berlin.de) oder telefonisch (030.756903-31).



Hier noch die verwendeten Links

Homepage

<https://jugendkreuzweg-online.de/>

Geschichte

<https://jugendkreuzweg-online.de/kreuzweg/was-ist-ein-kw-jkw?start=4>

Infos zu den Bildern

<https://jugendkreuzweg-online.de/kreuzweg/infos-zu-den-bildern>

Shop

https://www.jhdshop.de/shop/Shop2/Themen/Jugendkreuzweg/JKW-2020-Icon#container_produkte

Netzgemeinde DA_ZWISCHEN (ICON digital)

<https://netzgemeinde-dazwischen.de/icon-digitaler-kreuzweg-2020/>

Göttliche Liturgie

im Byzantinischen Ritus



Bild von Wikimages auf Pixabay

in St. Hildegard

Liturgie: Pfr. Norbert Pomplun
Begleitet vom Chor Hl. Nikolaus

Senheimer Straße 35-37
13465 Berlin



ERZBISTUM
BERLIN

Göttliche Liturgie

Sonntag, 15 Uhr

08.03.2020

1. Fastensonntag
Fest der Rechtgläubigkeit

10.05.2020

4. Ostersonntag

23.08.2020

11. Sonntag nach Pfingsten

06.12.2020

26. Sonntag nach Pfingsten
Fest des Hl. Nikolaus

anschließend Begegnung

Geistliche Abende

Donnerstag, 19 Uhr

05.03.2020

„Fastenzeit –
Zeit der Befreiung“

28.05.2020

„Die Kraft des
Psalmengebets“

26.11.2020

„Christus empfangen –
Gott gleich werden“

*Abschluss mit der byzantini-
schen Komplet (Apodeipnon)
Ende 21.00 Uhr*