

# t forum

Das Magazin für Mitarbeitende des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-  
West/Südholstein\_\_N°. 12\_\_April 2017\_\_[www.kirche-hamburg.de](http://www.kirche-hamburg.de)

Hauptsache  
gesund?  
Auf der Suche  
nach Antworten



Ansichtssache\_\_Nachgefragt

*Stephan Hachtmann  
und Brigitte Könemann  
in der Kirche der Stille  
in Altona.*



# Ankommen im Einfachen

SEIT DREI JAHREN GIBT ES IM KIRCHENKREIS SPIRITUELLE ANGEBOTE, WIE „KLANG, STILLE UND BEWEGUNG“, „AUSZEIT“, „EIN TAG IM KLOSTER“ ODER „PILGERN IM FRÜHLING“. BRIGITTE KÖNEMANN WOLLTE VON DEM MEDITATIONSLEHRER STEPHAN HACHTMANN MEHR DARÜBER ERFAHREN.

**Brigitte Könemann:** Spirituelle Angebote.

Warum gibt es sie im Kirchenkreis?

**Stephan Hachtmann:** Wir wollten das Spirituelle mit dem tatsächlichen Bedürfnis von vielen Menschen nach innerer Ruhe, nach Sinnfindung, nach Ankommen in der Einfachheit verbinden. Gerade vor dem Hintergrund allerorts zu beobachtender Arbeitsbelastung und immer häufigeren Burnouts. Es geht darum, Haltungen einzuüben und neue Wege zu öffnen. Was sind meine Kraftquellen, meine Begabungen, meine Potenziale? Es ist nicht die Frage, wie ich Krankheit bekämpfe, sondern wie ich Gesundheit entwickle. Dieser andere Blick geht einher mit einem grundsätzlichen spirituellen Sehnsuchtsaufbruch in der Gesellschaft.

Was kommt gut an in Ihren Seminaren?

Tatsächlich zur Ruhe und zu sich zu kommen und neue Kraftquellen zu erschließen – das ist das Bedürfnis. Spirituelles oder Religiöses, das will man zunächst gar nicht so. Schon gar nicht im beruflichen Kontext. Es braucht

**»Ich habe gespürt, wie wohl mir Stille tut und wie notwendig sie ist, um mit meinen Mitmenschen und mir sorgsam umzugehen.«**

Annette Gibb, Erzieherin,  
GBS Elbkinder-Grundschule

**»Es hat mich daran erinnert, solche Momente wieder in meinen Alltag aufzunehmen – nicht trotz der wenigen zur Verfügung stehenden Zeit, sondern gerade deswegen.«**

Kris Heitmann, Architekt, Geschäftsbereichsleitung Bau

dann auch seine Zeit, bis das Vertrauen wächst, dass es in diesem innerkirchlichen Kontext so eine Offenheit gibt und dass man nicht hintenherum neu bekehrt wird.

Was ist das primäre Bedürfnis?

Auch wenn es dem, was ich eben gesagt habe, scheinbar widerspricht, viele Menschen wünschen sich für ihr Leben tatsächlich eine Rückbesinnung auf das Spirituelle oder Religiöse, was auch immer jede/r darunter für sich verstehen mag. Oftmals finden Menschen in Angeboten, die einen individuell nachvollziehbaren Erfahrungs- und Erlebnisraum öffnen, neue Beheimatung und vertrauen sich wieder gerne ihrer christlichen Tradition an.

Worauf ist es wichtig zu achten?

Es geht um eine spirituelle Offenheit bei gleichzeitiger Treue gegenüber den christlichen Schätzen. Was angeboten wird, soll authentisch rüberkommen und wohlwollende Freiheit für eigene Interpretation zulassen. Das fängt zum Beispiel schon beim Sitzen während einer stillen Meditationszeit an: wenn ich auf dem Kissen meditieren möchte, tue ich das und wenn ich auf einem Stuhl sitzen möchte, dann tue ich das – das ist alles okay. Ebenso spielt die verwendete Sprache eine wichtige Rolle, sie sollte normal sein und in der Anleitung für alle verständlich.

Gibt es noch mehr?

Am Ende sind es oft die ganz einfachen Dinge, die Menschen berühren, Rituale und Segen. „Du bist gesegnet, ein Segen bist du.“ Eine Teilnehmerin segnet ihre Nachbarin. Dann geht das reihum. Es

»Ich würde mir wünschen, dass auch mehr Männer dieses Angebot wahrnehmen. Ich glaube, wir können es besonders brauchen. Vielleicht trauen sich Männer eher, wenn es nur für Männer angeboten wird.«

Bernd Stiebler, Fachberatung und QE, Kita-Werk Niendorf-Norderstedt

hat etwas Berührendes, Segen selber weiterzugeben. Austausch über Erfahrungen ist auch ein wichtiger Punkt. Die Teilnehmenden in den Kursen fühlen sich bereichert, wenn sie vom Erleben der anderen hören. Sie lernen, dass es in diesen Erlebnisräumen kein richtig oder falsch gibt. Und das ermutigt, neue Erfahrungen zu machen und sich darin zu vertiefen.

#### Was kann für die Teilnehmenden schwierig sein?

Wenn sie Gestaltungselemente kennenlernen, die sie vorher noch nicht kannten, haben manche Angst davor. Zum Beispiel fünfzehn Minuten in der Stille zu sitzen. Das auszuhalten ist nicht ohne. Wenn ich das nicht kenne, kann das auch bedrohlich sein. Oder ein ganzer Tag im Schweigen. Ich komme da hin und rede gerne und suche eigentlich Kontakt zu anderen, und dann soll ich den ganzen Tag schweigen und auch noch während des Essens – furchtbar! (*lacht*)

#### Welche Rückmeldungen bekommen Sie?

Nach dem letzten Klostertag im Kloster Nütschau habe ich viel Dankbarkeit und ein positives Erstaunen darüber gehört, dass der Arbeitgeber diese Angebote so umfassend unterstützt. Oder, dass man sich einen Tag lang einfach so in der schönen Klosteratmosphäre entspannen kann. Da waren einige hin und weg. Häufig sagen die Leute, dass es so gut tut, einfach mal aus dem alltäglichen Rad auszusteigen.

#### Menschen kommen immer weniger in Gottesdienste, wollen aber spirituelle Angebote.

Ja, das ist häufig so. Der traditionelle Gottesdienst wird von vielen nicht mehr gesucht oder als spirituelle Kraftquelle wahrgenommen. Menschen sind oftmals enttäuscht von einer noch immer patriarchalen Sprache oder fühlen sich wenig eingeladen beispielsweise von einem rein personalen Gottesbild. Das mag ein Vorurteil sein, findet aber immer wieder auch Bestätigung. Zugleich gibt es eine tiefe Sehnsucht nach einer geistlichen Beheimatung in der eigenen Tradition.

#### Was verstehen Sie unter Heilung?

Kleine Frage (*lacht!*). Der Begriff der Heilung ist für mich undenkbar ohne die Einbeziehung meiner spirituellen Dimension. Heilung

bedeutet, neben dem biologischen, psychischen und sozialen Gesunden, die Ganzwerdung auf allen Daseinsebenen. In der Tiefe meint das: Wie kann ich zu dem werden, der ich bin? Dafür muss ich nichts tun. Ich bin ganz – und das kann ich erkennen. Krankheit gibt es in dieser Perspektive nicht. Frei nach Novalis, der sagt, dass Krankheit ein musikalisches Problem ist, im Sinne einer dissonanten Harmonie, die sich nach vorne drängt.

#### Gut, und das sagen Sie bitte einem Freund, der krebskrank ist.

Ja. Da tauchen die großen existenziellen Fragen auf. Grundsätzlich kann ich immer entscheiden, ob ich meinen Weg in meinem vergänglichen Leben als Erfahrung interpretiere oder als ein Schicksal, in dem ich mich total ausgeliefert erlebe. Wenn mein Arzt mir mitteilt, dass ich todkrank bin, kann ich mich zunächst einmal auch entscheiden, wie ich diese Information interpretiere. Wohin führt mich diese Erfahrung? Diesen Weg kann jeder Mensch nur für sich alleine gehen.

#### Was liegt Ihnen wirklich am Herzen?

Ankommen im Einfachen und den Schatz der christlichen Tradition im Alltag erfahrbar werden lassen.



INFO

Die spirituellen Angebote bietet der Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an:  
[www.spirituelleangebote.org](http://www.spirituelleangebote.org)