

REGIONALES SYMPOSIUM III  
INTERDISZIPLINÄRES SYMPOSIUM FÜR INTERESSIERTE UND FACHLEUTE

# UNENDLICHES BEWUSSTSEIN ?

---

DOKUMENTATION

28. - 30. MÄRZ 2014  
*Steinfurt-Burgsteinfurt*

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Auf vielfältigen Wunsch halten Sie hier die Dokumentation des Symposiums „Unendliches Bewusstsein?“ vom 28.-30. März 2014 in der Hand oder haben sie auf dem Bildschirm als PDF vor Augen.

Wenn ich an diese Tage zurückdenke, so bin ich als Veranstalterin und Ideengeberin reich beschenkt, denn es ist ein wunderbares Feld der Resonanz entstanden: Kontakte, Ideen, Vernetzungen, Bereicherungen, und auch neue Themen und Ideen, die weiterwirken und auch weiterhin Menschen vernetzen. Für mich ist der christliche Glaube nochmal in besonderer Weise spannend und aktuell geworden.

Viele Menschen haben an diesen Tagen miteinander und mit den eingeladenen Hauptreferenten über wichtige Lebensfragen nachgedacht, sich ausgetauscht, Thesen gewendet, erwogen und ausprobiert. Und wir haben „bewusst Da-Sein“ geübt, das Leben gefeiert, in der Sonne, unter freiem Himmel, mit wunderbaren Torten der ev. Frauenhilfe, in Andachten, Gottesdiensten, in Auszeiten.

Der nicht gerade kleine Saal der Katholischen Gemeinde im Ludwigshaus stieß zeitweise an seine Grenzen, als sich zum Vortrag von Dr. Pim van Lommel und Sabine Mehne 231 Menschen einfanden.



## WIE ES ZU DEN SYMPOSIEN KAM...

### Hintergrund 1: Stille

Die Symposien entwickelten sich aus Gesprächen mit und Fragen von Menschen, denen ich bei meditativen Angeboten im Rahmen der Spirituellen Arbeit im Kirchenkreis begegnete. Zum „Sitz in Stille“ kamen und kommen Menschen mit Fragen, Ideen und Fachwissen aus unterschiedlichen Hintergründen. Meist ging es dann um das große Thema „Heil und Heilwerden“. Mit diesen Menschen, ihrem Fachwissen und weiteren Fachleuten wollte ich die Themen bedenken, die sich eines aus dem anderen ergaben.



**1** Stille ist die heilsame Kraft, die der Gesellschaft von heute schmerzlich fehlt. Sie schenkt aber Ressourcen für Gesundheit und Glauben, für Pädagogik und Gesellschaft. Aus der Kraft der Stille kann Mut und Sensibilität zu gesellschaftlichem Engagement wachsen. So entstand die Idee zu Symposium I in 2012: „Stille – Meditation – Gesundheit“. Es sollte in einem großen Bündnis von Stille-Anbietern zu mehr Stille und Umdenken im Kleinen einladen. Zu diesem Symposium erschien bereits eine Dokumentation.



**2** Ein Thema ist heute nicht nur bei der Meditation der Zusammenhang von Körper und Seele: in der Medizin, in der Therapie und auch in den Kirchen. Jedes Gefühl wirkt auf den Leib, und der Umgang mit dem Leib kann andersherum auf unsere Gefühle und unser Denken Einfluss nehmen. Ja, auch der Glaube sitzt im Leib! So beschäftigte sich dann das Symposium II in 2013 mit unterschiedlichen Zugängen zum Thema: „Ganzsein mit Leib und Seele“.



**3** Stille lässt einen begreifen, dass es unterschiedliche Weisen des In-der-Welt-Seins gibt, gestaltendes und eher passives, optimistisches und pessimistisches, getriebenes und eher freies. Inzwischen wissen wir, wieviel dieses In-der-Welt-Sein Einfluss auf unsere Gesundheit hat, und dass wir es tatsächlich formen und verändern können bis ins hohe Alter hinein, und vielleicht über den Tod hinaus. Verblüffende Erfolge erzielen Heilmethoden, die mit der Kraft der Vorstellung arbeiten, und kommen manchmal dem nahe, was sich auch im Evangelium spiegelt. So formte sich der Titel des Symposium III vom 28.-30. März 2014 „Unendliches Bewusstsein?“

### Hintergrund 2: Aufklärung

Ich bin evangelische Pfarrerin und lebe verankert im christlichen Glauben. Wie meine Zeitgenossinnen und -genossen komme ich in Berührung mit dem, was anderswo gedacht, geforscht und geglaubt wird. Da in unseren Fortbildungen oder an der Universität die Auseinandersetzung mit anderen „Wahrheiten“ und Disziplinen selten gesucht wird, sie deshalb auf den Kanzeln auch kaum stattfindet, fand ich es auch von daher als meine Aufgabe, einen Dialog anzuregen.

Denn nicht nur unsere Gemeindemitglieder stehen vor der Aufgabe, sich selbst im Dschungel unterschiedlicher Fachsprachen und Sichtweisen einen gangbaren Weg des Glaubens zu suchen, Pfarrerinnen und Pfarrern, Theologinnen und Theologen geht es ähnlich. Diese Aufgabe ist schwierig, und sie gelingt nicht immer in heilsamer Weise. Bildungseinrichtungen greifen bisher auch oft nur einzelne Fachaspekte auf und überlassen es den Kunden, die Dinge „zusammenzudenken“. Die Volkshochschule Steinfurt nicht. Sie ging mit mir diesen Weg der Interdisziplinarität bezogen auf die Fachrichtungen und Anbieter, die irgendetwas mit „Heilwerden“ zu tun haben.

Und so entstand das vorliegende Konzept der Symposien.

## Die Essenz

Der interdisziplinäre Dialog in den drei Jahren war äußerst befruchtend. Er machte längst erfolgte aber noch unbekannte oder unbeachtete Erkenntnisse öffentlich und setzte sie zu anderen Erkenntnissen in Beziehung. Er hat angeregt, eigene Kenntnisse zu erweitern und Menschen zur Mündigkeit als Christin und Christ, Bürgerin und Bürger ermutigt.

Um das zu ermöglichen, gab es nicht nur Vorträge und Workshops, sondern immer wieder Zeiten für das Gespräch der Teilnehmenden untereinander und mit den ReferentInnen: Was glaube ich inmitten von all den angebotenen Sichtweisen? Wie verbinde ich den (christlichen) Glauben mit den widersprüchlich wirkenden Erkenntnissen der Hirnforscher und Heilkundler, die nicht nur in Fernsehsendungen und in Zeitschriften diskutiert werden, die mir in Gesundheitskursen und Kuren begegnen? Passen z.B. das „positive Denken“ oder Yoga und der christliche Glaube zusammen? Gibt es heute noch Gotteserfahrung? Wie ist das mit Schöpfung und Evolution, mit Bewusstseinsbildung? Mit Geist und Materie?

Wie ungeübt der Dialog für kirchliche Zusammenhänge ist, zeigt sich daran, dass suchenden Menschen innerhalb der Kirchen immer noch der Vorwurf begegnet, sie würden sich im „Supermarkt der Religionen“ einfach nach Gutdünken bedienen und sich eine eigene Überzeugung stricken. Wie soll es denn anders gehen? Könnten wir nach der Aufklärung unseren christlichen Glauben verantworten, ohne ihn mit all unserem Wissen, unseren Erfahrungen und unserem Verstand in Einklang gebracht zu haben und uns daraufhin einzulassen? „Prüfet alles“, rät der Apostel Paulus, „das Gute aber behaltet.“

Zugegeben, die Beteiligung an den Symposien und die Resonanz in der Größenordnung hat mich selbst überrascht. Es war wohl wirklich an der Zeit.

### Zum Thema „Bewusstsein“

Als ev. Pfarrerin war es mir natürlich geläufig: Jesus hat seine Anhänger häufig aufgefordert: „Seid wachsam!“ Oder er rief auf, in einer besonderen Art und Weise „bewusst“ in der Welt zu sein, „er gebot, als „Kind Gottes“ oder „Kind des Lichtes“ zu leben. Beides beschreibt ja einen sehr nüchternen und präsenten Bewusstseinszustand, der Erde und Himmel verbindet.



Unser Bewusstsein (wie bin ich da und wie verstehe ich mich) ist nach heutiger Erkenntnis entwickel- und formbar von uns selbst und unser Umwelt. Es ist nicht naturgegeben. Wie wir heute wissen, haben Unter-, Über-, Alltags- und Traumbewusstsein jeweils ihre ganz eigene Bedeutung für unsere Lebensgestaltung, unsere Gesundheit, das Lernen und eben auch unseren Glauben. Und so fand ich es äußerst reizvoll „Bewusstsein“ interdisziplinär zum Thema zu machen. So beschäftigte sich dann dieses Symposium mit folgenden Fragen:

1. Was ist Bewusstsein? Welche Arten von Bewusstseinszuständen gibt es? Welche Aufgabe haben sie jeweils?
2. Gibt es so wie in der Entwicklungsphase des Menschen auch eine Entwicklung des Bewusstseins in Kollektiven, in Kulturen und Religionen? Wie sieht das aus?
3. Wie kann eine Veränderung des Bewusstseins unseren Körper heilen helfen?
4. Viele Meditationswege, der christliche Glaube und therapeutische Verfahren zielen auf die Veränderung des Bewusstseins oder die Ausweitung von Bewusstseinszuständen. Was genau geschieht da?
5. Berühren Menschen bei einer Nahtoderfahrung denselben „Raum“ wie bei Einheitserfahrungen in der Meditation?
6. Wie prägen die jeweiligen Antworten unser Menschenbild und unser Bild von Krankheit und Gesundheit?
7. Was bedeuten sie für die Religionen und den christlichen Glauben?
8. Was bedeuten die Erkenntnisse für den eigenen Lebensweg, bzw. die eigene spirituelle Entwicklung?

Da die Frage „Was kommt nach dem Tod?“ uns alle, die wir leben, beschäftigt, hat das Thema „Nahtod-Erfahrung“ natürlich einen großen Raum eingenommen, und tut es auch in diesem Heft.

Nun lade ich Sie ein, nachzulesen, was Sie vielleicht selbst erfahren haben, oder ein klein wenig teilzuhaben an den spannenden, innovativen Ideen und Konzepten, die wir in Steinfurt erlebt und diskutiert haben.

...was diese Erkenntnisse aus den Vorträgen und Workshops angewandt auf das Tun in der Kirche bedeuten, das zu überlegen, lade ich Sie ein!

**Dagmar Spelsberg**  
Pfarrerin, Meditationlehrerin Via Cordis,  
Beauftragte für Spiritualität und Geistliches Leben  
im Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken

### Was mich umtreibt:

Nicht dass ich Gott in die Welt bringen müsste. Er ist längst vor mir da.

Ich möchte seine Spuren, das Wirken des Heiligen Geistes, in den Menschen entdecken und Ihnen und anderen sichtbar werden lassen.

Ich möchte die Menschen einladen, ihre Erlebnisse und Erfahrungen auf das Wirken Gottes, wie ihn die Bibel bezeugt, zu durchleuchten, IHN/SIE wahrzunehmen und zu preisen. Ich möchte Sie einladen mit Kopf, Herz und Hand als SEINE/IHRE Kinder und Ebenbilder in dieser Welt zu sein.

Dagmar Spelsberg

**Ein herzlicher Dank geht an die Referentinnen und Referenten, die mir die Veröffentlichung von Teilen oder Inhalten Ihrer (Haupt-) Vorträge gestattet haben!**

### Grusswort zur Eröffnung des Symposiums „Unendliches Bewusstsein“ am Freitag, dem 28. März 2014, um 15 Uhr, im Ludwigshaus Burgsteinfurt



Sehr geehrte Gäste und Teilnehmende an diesem Symposium, im Namen des Ev. Kirchenkreises ST-COE-BOR darf ich Sie zum 3. Mal sehr herzlich hier im Noch-Gemeindehaus der katholischen Kirchengemeinde, im Ludwigshaus, begrüßen.

Dass sich Steinfurt allmählich einen Namen macht im Blick auf interdisziplinäre Symposien rund um die Themen Gesundheit, Spi-

ritualität, Heil- und Ganzsein an Leib und Seele, das haben wir der Initiative unserer Beauftragten für Spiritualität und geistliches Leben, Pfarrerin Dagmar Spelsberg, zu verdanken. Ich freue mich darüber, dass es Dir wieder gelungen ist, liebe Dagmar, ein ansprechendes, vielseitiges Programm zusammen zu stellen, das viele Menschen aus ganz verschiedenen Richtungen heraus ansprechen wird. Einzige Voraussetzung: sie gehören zu den Suchenden, den Fragenden, zu denen, die sich nicht mit oberflächlichen Antworten im Leben zufrieden geben.

Und hier besteht eine große Schnittmenge zwischen den Konfessionen und Religionen, den Heilberufen und verschiedenen therapeutischen Ansätzen – also zwischen allen, die im weiteren Sinne hinter die Oberfläche des Lebens schauen auf der Suche nach dem verlorenen „Ganzsein mit Leib und Seele“ – so hieß ja auch das Oberthema des letztjährigen Symposiums.

Das „unendliche (oder endlose) Bewusstsein“ ist ein ausgesprochen faszinierendes Thema – wie alle Themen, die uns an Grenzen führen und dann weiter in die Erfahrung, dass hinter dem Vorhang der sichtbaren Bühne weitere Bühnen verborgen sind, weitere Vorhänge sich öffnen können – unter bestimmten Bedingungen.

Neben einer sehr persönlichen, eindrücklichen Erfahrung, die ich selbst vor Jahren in diesem Zwischenreich zwischen Himmel und Erde hatte, hat mich immer am meisten beeindruckt eine kleine Erfahrung von den Fahrten, die ich als Pfarrer mit meinen Konfirmanden machte. Besonders beliebt war ein Angebot der Stille, Meditation und Entspannungsübung, besonders des Abends nach einem gut gefüllten Tag. Mit Neugier und Begeisterung legten sich auch die lebhaftesten Konfirmanden bereitwillig auf Matten oder Teppichboden, ließen sich bei leiser Musik und gedämpftem Licht zur Entspannung anleiten und zur Ruhe bringen – allein dies schon eine völlig ungewohnte Erfahrung für viele –, um sich dann für ca. 20-30 Minuten auf eine imaginäre Phantasie-reise mitnehmen zu lassen.

Und dann, wenn die Meditationsanleitung zu Ende war, die Musik verklang und das Licht wieder anging, war es fast immer dasselbe: Einige waren eingeschlafen, andere hatten innere Bilder gesehen, viele beschrieben die Erfahrungen mit dem Betreten einer anderen Welt, die ihnen vorher verborgen gewesen war.

Die erstaunten Ausrufe: „Ey, ich bin echt eingeschlafen, obwohl ich gar nicht wollte!“ oder „Irre, auf einmal war ich ganz woanders“ bezeugten erste Erlebnisse einer kleinen Transzendenz, eines Blicks hinter den Vorhang des Alltäglichen oder Vertrauten, die Erkenntnis: Da ist ja noch mehr (möglich), als ich dachte!

Der alltägliche Begriff von Zeit und Bewusstsein war plötzlich aufgehoben, ähnlich wie im Traum, in einer Zwischenwelt. Faszinierend, wenn die Kontrolle des Verstandes entfällt, die ja ständig filtert und sortiert und gewisse Schwingungen einfach ausblendet, weil sie nicht mit dem erlernten Weltbild vereinbar sind.

Dieses Symposium – das wollte ich mit dieser kleinen Erinnerung

an jugendliche Faszinationen nur andeuten – nähert sich einer spannenden Frage: Unter welchen Bedingungen öffnet sich der Vorhang unserer Lebensbühne, um eine tiefere Bühne freizugeben, auf der das Leben uns in Einklang bringt mit anderen Menschen, mit anderen Orten, mit uns selbst, letztlich mit Gott? Was können wir gewinnen an Erfahrungstiefe, vielleicht auch Lebensgewissheit und Vertrauen, wenn wir spüren, dass wir im Tiefsten gehalten sind? Und was kann unsere Welt gewinnen, wenn wir bewusst und liebevoll Verantwortung übernehmen, weil wir ganz bei uns und ganz in der Liebe sind?

Endloses Bewusstsein, Nahtoderfahrung, Mystik, in Einklang-Kommen, Flow-Erlebnis – einige Stichworte, die diese Tage prägen werden. Ich glaube, wir dürfen gespannt sein, was durch die Impulse von namhaften Fach-Referent/innen und durch die Begegnungen mit anderen Suchenden zu gewinnen ist.

Ich danke jetzt schon allen, die durch Vorträge, Workshops, Andachten oder die Rahmenorganisation zum Gelingen des Gesamtkunstwerks beitragen. Ich bin froh, dass die Arbeit von Frau Spelsberg uns in der Kirche hilft, uns immer wieder auch selbst auf die Suche nach der Quelle des Lebens und der Lebendigkeit zu begeben. Damit wir nicht der Gefahr erliegen, die rituellen Formen, die wir seit alters her pflegen, mit dem Leben verwechseln.

Unsere festen Formen einschließlich des Gottesdienstes können eine Art Bachbett für das Wasser des Lebens sein. Aber wo kein Wasser mehr fließt oder wenn es zum Rinnsal geworden ist, müssen wir uns auf den Weg machen zur Quelle, Suchende unter Suchenden. Dabei leitet uns die Zusage Jesu in der Bergpredigt: „Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan.“ Auf dem Weg der Suche liegt Verheißung!

Ich wünsche uns und Ihnen allen offene Ohren und Herzen, einen weiten, unvoreingenommenen Blick, der sich nicht von behaupteten Grenzen oder vermeintlich verschlossenen Türen einengen lässt, und eine gesunde Neugier auf das Leben vor und hinter dem Vorhang.

**Joachim Anicker**

Superintendent des Evangelischen Kirchenkreises Steinfurt-Coesfeld-Borken



### Grusswort zur Eröffnung des Symposiums „Unendliches Bewusstsein“ am Freitag, dem 28. März 2014, um 15 Uhr, im Ludwigshaus Burgsteinfurt

Sehr geehrte Damen und Herren, im Namen des KulturForumSteinfurt begrüße ich Sie herzlich zu dem diesjährigen Symposium „Unendliches Bewusstsein“. Zum dritten Mal ist das KulturForumSteinfurt/Volkshochschule Kooperationspartner bei der Durchführung dieser Symposien. Der große Erfolg der beiden letzten und – so denke ich auch des aktuellen Symposiums – ist Pfarrerin Dagmar Spelsberg geschuldet. Dafür von meiner Seite eine große Anerkennung und Dank für die kompetente und kollegiale Zusammenarbeit.

Das diesjährige Symposium zum Thema „Unendliches Bewusstsein“ verspricht eine besonders intensive Auseinandersetzung mit Fragen der eigenen Existenz.

Die Aussage des Kardiologen Pim van Lommel, dass „das Bewusstsein auch nach neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung nicht im Körper lokalisierbar ist und nach dem Tod auch nicht aufhört zu existieren“ lässt hoffen<sup>1</sup>, eröffnet aber auch eine unruhige, vielleicht sogar unheimliche Beschäftigung mit diesem Thema.

Millionen von Menschen erleben und berichten von Nahtoderfahrungen, bei vielen ändern sich grundlegend Einstellungen und Überzeugungen zum Leben und zum Tod.

Bewusstsein und Seele leben also möglicherweise auf einer anderen Ebene weiter. Viele Menschen glauben das, anderen macht es eher Angst.

Pim van Lommel beschreibt Veränderung im Anschluss an eine Nahtoderfahrung wie folgt: „Man ist versöhnlicher, toleranter, urteilt weniger über andere und ist insgesamt gefühlvoller. Die Wertschätzung menschlicher Beziehungen wächst, man verbringt mehr Zeit mit seiner Familie, seinen Verwandten und Freunden und ist eher bereit und in der Lage, seine Gefühle mit anderen zu teilen. Man ist mitfühlender, fürsorglicher und sucht stärker nach bedingungsloser Liebe.“<sup>2</sup>

Einer meiner Bekannten mit einer Nahtoderfahrung nach einem Schlaganfall erzählt häufig, dass er heute keine Angst mehr vor dem Tod habe.

Keine Angst mehr vor dem Tod? Eine beruhigende Erkenntnis? Es gibt wohl kein anderes Thema, das Menschen so sehr bewegt, wie die Frage des „danach“.

Auch dieses Symposium wird diese Frage nicht abschließend klären können, trotz der kompetenten Referentinnen und Referenten. Vielleicht hilft es aber bei der Suche nach einer Erklärung des eigenen Daseins.

Ich wünsche Ihnen, meine Damen und Herren, eine gute Zeit, neue Erkenntnisse und viel Erfolg bei der Spurensuche.

**Dr. Barbara Herrmann**

Leiterin des Kulturforums Steinfurt/Volkshochschule

<sup>1</sup> Pim van Lommel: Endloses Bewusstsein, 6. Auflage 2011, Patmos Verlag  
<sup>2</sup> ebd.

Wie haben Sie die Organisation (Anmeldung, Durchführung, etc.) erlebt?

"Super Mischung von intellektuellem wissenschaftlichem Input und persönlichem Erleben!"

"Bestens vorbereitet und durchgeführt, hohe Qualität, auch für Schwerhörige gut verständlich! Danke!"

"Alles perfekt, Referenten und Workshops übertrafen Erwartungen"

"Toll strukturiert, Herzlichkeit, mehrere Ansprechpartner."

"Super organisiert, leckeres Essen und sogar das Wetter hat zugestimmt! (Der Hauptorganisator - Gott - hat auch dafür gesorgt!)"

Welche Erkenntnisse haben Sie gewonnen?

"Wenn das Herz weit ist, gelingt Verstehen (fast) ohne Worte; die Lust, Ideen zu entwickeln und weiterzuspinnen in einer wertschätzenden Atmosphäre ist leicht."

"Die Zeit, in der wir leben, ist toll. Alles ist auf dem Weg und wir dürfen teilhaben."

"Es ist absolut wichtig sich auf diesen Wegen zu bewegen! Es zu wagen, in der Gesellschaft diese Themen zu verbreiten. Wichtig ist, den Paradigmen - Wechsel anzustoßen."

"Die Öffnung für Bewusstseinsenerfahrungen ist für die Entwicklung der Menschen von großer Bedeutung. Dass Mantrien im Christentum verwendet werden, war mir nicht bekannt."

"Ich möchte auf diesem Weg weitermachen; ich möchte meine „Feinde“, meine ganz persönlichen, demnächst zum Candle-light-dinner einladen."

"Es gibt verschiedene Dimensionen des Bewusstseins. Es gibt wunderbare Menschen auf dieser Welt. Wir sollten jeden Tag so leben, als wäre es der letzte in unserem Körper."

"Ich freue mich, dass sich so viele Menschen auf den Weg machen. Ich will mich mehr zeigen, mutiger werden, aktiver - ich habe doch gar nichts zu verlieren und darf meinen Teilnehmern incl. Meditationsgruppe richtig etwas zumuten."

Welche Themen stehen Ihrer Meinung nach kirchlich und/oder gesellschaftlich an?

"Neue Ansätze entwickeln, um Menschen vom Glauben wieder mehr zu begeistern. Keine Barrieren zwischen Religion und Wissenschaft aufbauen, sondern diese vernetzen."

"Öffnung für Neues, Leute zur Kommunikation zusammenbringen (aufeinander zu gehen), „Schwere“ rausnehmen aus vielen Veranstaltungen der Kirche!"

"Antworten auf die WIRKLICH gestellten Fragen geben"

"Für mich ist Kirche als Teil der Gesellschaft vor die gleichen Herausforderungen gestellt, d.h. neue, nachhaltige Formen des Lebens, des Miteinanders, Wertebindung u.s.w. zu finden. Schade finde ich, dass viele Strukturen der Kirche noch zu starr sind, wodurch sich viele nicht mehr durch die Kirche angesprochen und aufgefangen fühlen. Daher begrüße ich die Durchführung dieser Veranstaltung sehr."

"Meine Vision ist die Hoffnung, dass die Kirche, in Ihrer Funktion als System und Vorbild, die mystischen Erfahrungen einbindet. Nach dem Motto, wer nicht hofft, wird dem Unverhofften nicht begegnen. Deshalb bin ich noch immer Mitglied in der Kirche, obwohl ich gute Gründe hätte auszutreten. Ich will mit dieser Kirche einfach die Hoffnung noch nicht aufgeben. Trotzdem schläft sie und verpasst die Bedürfnisse der Menschen. Die vielen Esoteute sind für mich Menschen, die suchen und bei der Kirche kein Angebot finden und sich zwangsläufig woanders satt essen." (Sabine Mehne)

UNENDLICHES BEWUSSTSEIN ?

28. - 30. März 2014 in Steinfurt-Burgsteinfurt

FR

FREITAG 28. MÄRZ 2014

- 14.00 Uhr  
 ☉ CAFETERIA UND STAND DER HEIDELBERGER KONGRESSBUCHHANDLUNG, EGB\*
- 15.00 Uhr  
 ERÖFFNUNG, Ludwigshaus
- 15.30 - 18.00 Uhr  
 Seminar **MARION KÜSTENMACHER** „Fließende Werte und spirituelle Upgrades: Gott 9.0 und die Stufen unseres kollektiven Bewusstseins“, Ludwigshaus
- 18.15 Uhr  
 ☉ ABENDGEBET mit Dagmar Spelsberg, Kleine Kirche
- ☉ QI-GONG mit Ruprecht Türk, Wiese neben der Kleinen Kirche (bei Regen: Saal EGB)
- 18.30 Uhr  
 ABENDESSEN, EGB
- 19.30 - 21.00 Uhr  
 VERSCHIEDENE WORKSHOPS an verschiedenen Orten
- 21.00 Uhr - 21.15 Uhr  
 ☉ GEBÄRDENGEBET mit Regine Elmer, Saal EGB
- 21.00 Uhr - 22.00 Uhr  
 NACHTCAFÉ DER BEGEGNUNG, EGB

HEIDELBERGER KONGRESSBUCHHANDLUNG IM EGB

Öffnungszeiten:  
 Freitag: 14.00 - 19.30 Uhr  
 Samstag 8.30 Uhr - 20.00 Uhr  
 Sonntag 9.45 - 16.00 Uhr

VERANSTALTER

Evangelischer Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken, Beauftragte für Spiritualität und geistliches Leben: Pfarrerin Dagmar Spelsberg, KulturForumSteinfurt (VHS), Steinfurt Touristik, Evangelische und katholische Kirchengemeinde Burgsteinfurt, Evangelische Kirchengemeinde Borghorst, Netzwerk Nahtoderfahrung e.V., Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e. V., in Kooperation mit dem Kino Steinfurt und unterschiedlichen Vereinen und Anbietern der Stadt Steinfurt. Mit freundlicher Unterstützung der Kreissparkasse Steinfurt.

Nähere Infos unter [www.der-kirchenkreis.de](http://www.der-kirchenkreis.de), [unendlichesbewusstsein@echt-evangelisch.de](mailto:unendlichesbewusstsein@echt-evangelisch.de), oder 0160 - 91832791

SA

SAMSTAG 29. MÄRZ 2014

- 08.15 - 08.30 Uhr  
 ☉ SITZEN IN DER STILLE mit Milie Schlangen, Kleine Kirche
- 09.00 Uhr  
 PROF. DR. THEOL. SABINE BOBERT Vortrag „Mystik und Spiritualität in der Postmoderne - Ein Grenzgang zwischen Theologie und Gehirnforschung“ Aussprache, Ludwigshaus
- 10.30 Uhr  
 KAFFEEPAUSE UND LEIBARBEIT
- 11.00 Uhr  
 Vortrag DR. PIM VAN LOMMEL „Endloses Bewusstsein - neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung“ und SABINE MEHNE: „Mein Nahtoderlebnis und die Entdeckung der Transzendenz“, Aussprache, Ludwigshaus
- 12.50 Uhr  
 ☉ STILLE UND SEGEN mit Marion Küstenmacher, Kleine Kirche
- 13.05 - 13.45 Uhr  
 MITTAGESSEN, EGB  
 • Ausruhen und Schlafen, Krabbelgruppenraum im EGB
- 13.45 - 14.15 Uhr  
 ☉ Kneippische Anwendungen mit dem Kneippverein, Parkplatz EGB
- ☉ Gebetsgebärde mit Dagmar Spelsberg, Wiese an der Kleinen Kirche
- ☉ Rythmus&Trommeln, Musikschule im KulturForumSteinfurt, Garten der Hohen Schule
- ☉ Vorstellung des Netzwerks Nahtoderfahrung e. V., Ludwigshaus
- 14.30 Uhr  
 PODIUMSGESPRÄCH M. KÜSTENMACHER, P. V. LOMMEL, S. MEHNE, S. BOBERT, Ludwigshaus
- 15.20 Uhr  
 PAUSE, CAFETERIA UND BÜCHERTISCH
- 15.30 - 16.30 Uhr  
 OFFENE GESPRÄCHE an unterschiedlichen Tischen mit M. KÜSTENMACHER, P. V. LOMMEL, S. MEHNE, S. BOBERT, EGB
- 17.00 - 19.00 Uhr  
 VERSCHIEDENE WORKSHOPS an verschiedenen Orten
- 19.00 Uhr  
 ☉ ABENDGEBET mit Jürgen Saget, Kleine Kirche
- 19.15 Uhr  
 ABENDESSEN, EGB
- 20.15 - 21.00 Uhr  
 ENTSPANNENDER ABENDAUSKLANG MIT  
 • Tönen, Singen und Meditieren mit M. Dördelmann, Katholische Kirche  
 • Klängen, Hohe Schule mit Birgit Kratz & Sabine Fröhlich  
 • Meditativem Tanz, mit Karin Holz, Kleine Kirche  
 • Meditativem Malen, mit Angela Saget, Saal EGB
- 21.00 - 22.00 Uhr  
 NACHTCAFÉ DER BEGEGNUNG, EGB

SO

SONNTAG 30. MÄRZ 2014

- 08.45 Uhr  
 ☉ GOTTESDIENST MIT SALBUNG, Kleine Kirche
- 09.55 Uhr  
 TAGESBEGINN UND BEGRÜßUNG, Ludwigshaus
- 10.15 Uhr - 12.00 Uhr  
 VERSCHIEDENE WORKSHOPS an verschiedenen Orten
- 12.00 Uhr  
 ☉ MITTAGSGEBET mit Ina König, Kleine Kirche
- ☉ HEILGESANG mit Christa Maria Busch, Raum Gelb EGB
- 12.15 Uhr - 13.00 Uhr  
 MITTAGESSEN, CAFETERIA, EGB  
 • Ausruhen und Schlafen Krabbelgruppenraum im EGB
- 13.00 - 13.45 Uhr  
 ☉ Chi Gong mit Helene Busche, Kneippverein, Kreislehrgarten
- ☉ Lachyoga mit Michaela Ortmyer, Wiese am EGB (bei Regen: Raum gelb EGB)
- 14.15 - 15.45 Uhr  
 „WORLD-CAFÉ“: „WAS NUN?“, EGB Moderation: Ulrich Nicklaus
- 15.30 Uhr  
 AKTIONSKUNST Abschluss, EGB
- ca. 16.15 Uhr  
 REISESEGEN mit Dagmar Spelsberg, Kleine Kirche

\* EGB = Ev. Gemeindezentrum Burgsteinfurt  
 ☉ = öffentlich

PREISE

FREITAG  
 Tageskarte: 35 €  
 Abendessen: 5,50 €

SAMSTAG  
 Halbtageskarte Vormittag: 15 €  
 Tageskarte: 45 €  
 Mittagessen: 7,50 €  
 Abendessen: 5,50 €

SONNTAG  
 Tageskarte: 30 €  
 Mittagessen 7,50 €

Die Karten können Sie an der Tageskasse im Ludwigshaus erhalten.  
 Freitag: 14.30 Uhr  
 Samstag: 08.30 Uhr  
 Sonntag: 09.45 Uhr



## Fließende Werte und spirituelle Upgrades: Gott 9.0 und die Stufen unseres kollektiven Bewusstseins.

Da sich ihr Vortrag im Wesentlichen frei, teilweise im Dialog und mithilfe einer wunderbaren Power-Point-Präsentation und Übungen zum Mitmachen gestaltete und als solcher nicht reproduzierbar ist, gestattet Marion Küstenmacher mir hier in der Dokumentation den Abdruck der „Bewusstseinsstufen“ aus der Internetseite: [www.gott90.de/buch/stufen](http://www.gott90.de/buch/stufen). Sie zeichnen grob vereinfacht nach, wie sich Gottesbilder und -vorstellungen im Laufe der Menschheitsgeschichte und aufgrund von äusseren Ereignissen und Erkenntnissen wandelten und wandeln.

### Stufen - die Grundkonstruktion unseres Bewusstseins



#### Gott 1.0 Beige: Archaische Stufe des Überlebenswillens

Auf der ersten Bewusstseinsstufe, die wir mit der Farbe BEIGE bezeichnen, geht es um das nackte Überleben des Einzelnen. So sind wir, wenn wir geboren werden. Als vor etwa 100.000 Jahren die ersten Hominiden den Schritt vom Tier zum Menschen schafften, fanden sie sich auf dieser Stufe. Wir spüren diese Stufe heute noch bei Lebensgefahr, Krankheit, Depression, bei Obdachlosigkeit, traumatisierenden Naturkatastrophen, Bürgerkrieg und Völkermord. Nahrung, Wasser, Wärme und Sicherheit haben dann oberste Priorität. Die Alternative ist: Überleben oder Sterben – und ich will überleben.

Gottesbild: Gott als Mutterbrust oder „große Hand“.



#### Gott 2.0 Purpur: Magisch-animistische Stufe der Ahnengeister und Sippe

Vor etwa 50.000 Jahren fingen Menschen an, sich in Clans und Stämmen zusammenzuschließen, um das Überleben zu sichern. Die Bewegung geht vom Ich zum Wir. Der Ausschluss aus der Gruppe oder Familie ist die größte Bedrohung, vor der man sich schützen muss. Die Welt hat magische Züge: Es wimmelt von übersinnlichen Wesen, die Segen oder Fluch bringen können. Für Kinder ist das Stofftier lebendig. Erwachsene tragen Amulette, Glücksbringer, Piercings, Tattoos. Heilige Symbole und Sakramente dienen dem Zusammenhalt. In PURPUR gibt es gute und böse Geister, daher ist es wichtig, sich mit den guten zu verbünden.

Gottesbild: Geister, Totenreich der Ahnen, Stammesgötter (z.B. „Gott Abrahams“).



#### Gott 3.0 Rot: Egozentrische Stufe der Machtgötter und Kämpfer

In dieser Stufe löst sich das Individuum aus der magischen Einbettung in die Gruppe oder Familie. Kinder entwickeln erste Ich-Strukturen (Trotzphase). Man entwickelt draufgängerisches Selbstbewusstsein und provozierende Ich-Stärke. Einzelne wagen kreative Aufbrüche. Ihr Freiheitsdrang hilft ihnen, sich mutig aus starren Traditionen zu befreien. Bei Bedrohung reagiert ROT impulsiv mit körperlicher Gewalt. Die Mafia und viele Terrorgruppen sind ROTE Organisationen. ROT teilt die Welt ein in Starke und Schwache, daher ist es wichtig, zu den Starken zu gehören.

Gottesbild: Machtgötter, Kriegsgott („Jahwe“).



#### Gott 4.0 Blau: Absolutistische Stufe der Wahrheit und Werte

BLAU setzt Grenzen. Es definiert Regeln und Gesetze, schafft Ordnungen, beschreibt Werte und Tugenden, fällt Urteile über richtig oder falsch, verhängt Strafen. So entstehen Moralvorstellungen, sinnstiftende Traditionen, Kaisertum und Königreiche. Die mächtige ROTE Impulsivität wird eingedämmt und kontrolliert durch Gehorsam, Schuld und Scham. BLAU entwickelt Tugenden wie Treue, Fleiß, Pünktlichkeit, Ordnung und Höflichkeit. Die großen monotheistischen Weltreligionen entstehen und binden den Einzelnen in das große absolute Ganze ein. Auch den König, der nicht mehr selbsterherrlicher Herrscher sein darf. Er hat ein höheres Gesetz über sich: Gott, ein heiliges Buch oder andere absolute Werte. Es gibt ein erlösendes Jenseits, das die moralisch Guten mit einem ewigen Leben belohnt. In BLAU gibt es Heilige und auf ewig verdammte Sünder, darum sollte man Gutes tun.

Gottesbild: der einzige Gott, Allmächtiger, Schöpfer, Richter.



#### Gott 5.0 Orange: Rationale Stufe des Strebens und Forschens

Nach vielen Jahrhunderten Konzentration aufs Jenseits beginnt die Menschheit auf der ORANGEN Bewusstseinsstufe, das Diesseits zu erforschen. Aufklärung und Moderne schaffen einen neuen Menschentyp: den ich-bewussten, forschenden und alles hinterfragenden mündigen Bürger. Moderne Staaten, das Finanzsystem und Industrien bilden sich. Niemand muss mehr an Gott glauben. Um die Weltdeutung kümmert sich die Wissenschaft. Es regieren nicht mehr feudale Aufpasser, sondern Wettbewerb und Markt. ORANGE schafft Gewinner und Verlierer – ich strenge mich an, um zu den Gewinnern zu gehören.

Gottesbild: verlorener Gott, persönlicher Gott.



#### Gott 6.0 Grün: Relativistische Stufe der sozialen Verantwortung

Als in den Weltkriegen Materialismus und Leistungsdenken auf schreckliche Weise an ihre Grenzen stoßen, wird der Ruf laut nach mehr Wir-Gefühl und Menschlichkeit. Nach dem Äußeren wird jetzt das Innere erforscht. Die Psychologie wird die neue GRÜNE Leitwissenschaft. Alle Menschen sind gleich, Minderheiten und Benachteiligte werden gewürdigt und integriert. Auch Mann und Frau sind gleichberechtigt. Die Erde darf nicht länger ausgebeutet werden. Entscheidungen müssen auf Konsens beruhen, was wegen Dauerdiskussion zu Stillstand führen kann. Auch wenn in GRÜN alle Menschen gleich sind – es unterscheidet zwischen sensiblen, bewussten Menschen und unsensiblen, unbewussten.

Gottesbild: ein menschenfreundlicher, mütterlicher Gott, Gott in allen Religionen.



#### Gott 7.0 Gelb: Systemisch-integrative Stufe des multiperspektivischen Einbeziehens aller Stufen

Der GRÜNE Traum von der Gleichheit hat auch seine Tücken: Die besonders Fleißigen und Pfliffigen fühlen sich eingeschränkt, weil sie immer mehr Rücksicht nehmen sollen auf die Benachteiligten. Das führt zu einer neuen Sehnsucht nach Freiheit und Selbstverantwortung. Wieder machen sich Einzelne auf und durchbrechen die bisherigen Tabus. Sie nutzen vor allem das Internet auf ständig neue, überraschende Weise. Sie sind wendig, pfeifen auf materielle Symbole, vernetzen sich international und verstehen – als die erste aller Bewusstseinsstufen – die Entwicklung

dieser Bewusstseinsstufen. Das neue GELBE Bewusstsein hält Paradoxien aus. Für GELB ist die menschliche Gesellschaft ein großartiger, chaotischer Organismus, der sich natürlich und fließend weiterentwickelt. Wissen und Kompetenz haben Vorrang vor Macht, Status, Besitz oder Gruppeninteressen. Man bevorzugt flexible Arbeitszeiten und persönliche Unabhängigkeit, ist aber emotional eng verbunden mit seiner Arbeit. GELB kann innere Widersprüche und gegensätzliche Positionen in einem höheren Dritten vereinen.

Gottesbild: trinitarisches Ineinander von Gott und Mensch.



#### Gott 8.0 Türkis: Integral-holistische Stufe der globalen Vernetzung

Danach wird eine neue Wir-Ära anbrechen, befördert von den GELBEN Individualisten. TÜRKIS handelt kooperativ wie GRÜN, lässt aber wie GELB Unterschiede und Gegensätze gelten. Für TÜRKIS ist die Welt ein elegant ausbalanciertes System ineinandergreifender Kräfte und Wellen. Alles ist mit allem verknüpft in lebendigem Zusammenspiel, auch Gefühl und Wissen. Globale Vernetzung ist selbstverständlich, die positiven Kräfte aller Bewusstseinsstufen werden souverän genutzt. Das ganze Universum wird gefeiert als ein einziger dynamischer Organismus, bei dem Geist und Materie in einer wundervollen Beziehung stehen. Bei maximaler innerer Weite und Großherzigkeit pflegen TÜRKISE Menschen einen spielerisch-schlichten, minimalistischen Lebensstil.

Gottesbild: Gott als pulsierender Prozess, als Poet der Welt.



#### Gott 9.0 Koralle: Noch unbekannte nächste Stufe, der weitere folgen können

Gottesbild: Gott als unser Werdenkönnen.

#### Literatur von Marion Küstenmacher:

- zus. mit Werner Tiki Küstenmacher, Tilmann Haberer: Gott 9.0: Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird. Gütersloher Verlagshaus 2010
- Das Enneagramm der Weisheit. Spirituelle Schätze aus drei Jahrtausenden (Gebundene Ausgabe), 1996
- Simplify your love, Frankfurt/Main, Campus-Verl., 2006,
- Der offene Augenblick, Kösel-Verlag, 2. Aufl. 2012

## Mystik und Spiritualität in der Postmoderne

### Ein Grenzgang zwischen Theologie und Gehirnforschung

#### 1. Die Zukunft des Christentums in der Mystik



Das Christentum ist nicht so banal, wie es zurzeit im Westen vermarktet wird. Es ist mehr als ein Humanistenclub. Es zielt seit seinen Anfängen auf die Erleuchtung und die Vereinigungserfahrung mit der letzten Wirklichkeit. Sie müssen nicht die Religion wechseln, um diese Erfahrungen zu machen. Die großen Abwanderungsbewegungen in andere Religionen

sind die Antwort auf die Verniedlichung und Banalisierung des Christentums, denn „Die unendliche menschliche Seele kann niemals Erfüllung finden, außer durch das Unendliche selbst.“<sup>1</sup>

Das Christentum ist keine Lehre, sondern in erster Linie eine Lebenspraxis, die auf die Vereinigung des Menschen mit Gott zielt. Erst von diesem Zielpunkt aus lassen sich die heiligen Texte und die mystische Theologie in ihrer Tiefe verstehen. Die Theologie hat eine Philosophie daraus gemacht. Antike Philosophien hingegen waren noch mit einer bestimmten Lebenspraxis verbunden, häufig mit Übungen wie Fasten und Schweigen, die die Selbsterkenntnis unterstützten. Erst aus der rechten Lebenspraxis folgen richtige Erkenntnisse. Stellen Sie sich eine Tai-Chi-, eine Zen- oder eine Yoga-Stunde vor, die nur aus Anpredigen besteht. Wie absurd! Doch dieselben Zustände im westlichen Christentum fallen kaum noch jemandem als absurd auf. Als Vivekananda um 1900 als der erste Yogi in die USA kam, traf er auf Christen, die ihr Christsein als Belehrtwerden verstanden. Das genügte ihnen. Sie begriffen nicht, was Vivekananda von ihnen wollte, als er darauf bestand: „Praxis ist absolut notwendig. Ihr könnt Euch hinsetzen und mir jeden Tag stundenlang zuhören, aber wenn ihr nicht übt, werdet ihr keinen Schritt weiterkommen. Es hängt alles von der Praxis ab. Wir verstehen diese Dinge niemals, bis wir sie erfahren.“<sup>2</sup>

Erst praktische Übungen machen Sie für sich, für Ihre Lebenswelt und für die verborgenen Dimensionen dieser Wirklichkeit wahrnehmungsfähiger. Die Zeit des Belehrens ist in einem Zeitalter religiös mündiger Menschen vorbei. „Lehre“ muss wieder die Urgestalt annehmen: Jemand, der Gott erfahren hat, führt andere Menschen zu spirituellen Erfahrungen hin – durch Einweihungsrituale und durch individuelle Übungen.

Die Reformation ist kein historisches Datum, auf dem man sich ausruhen könnte. Sie geht weiter. Ich persönlich setze auf eine neue Reformation durch eine lebendige Mystik. Es geht um eine Mystik, die mitten im heutigen Alltag eingeübt werden kann. Was nützt das evangelische Dogma vom „allgemeinen Priestertum“, wenn die „allgemeinen Priester“ Gott nicht mehr spüren? Je ferner Gott ist, desto wichtiger wird der Streit über Kleinigkeiten – über Begriffe, über Dogmen, über Machtsphären. Je näher Gott kommt, desto undogmatischer wird eine Religion. Jeder begreift, dass er seine Erfahrungen in diese, aber ebenso in jene Worte fassen

könnte – und dass keines dieser Worte die Erfahrung fassen kann. Aus einer lebendigen Mystik wird ein undogmatisches Christentum geboren, bei dem jeder seine Erfahrungen in eigene Worte fassen kann. Es wird eine Netzwerk-Kirche entstehen, die sich quer zu den konfessionellen Grenzen organisiert. Sie öffnet sich aus der Mitte der Gotteserfahrung heraus für den Austausch mit anderen Religionen. Die neuen Mystikerinnen und Mystiker lassen den Streit über Begriffe hinter sich, weil sie durch Erfahren begreifen.

#### 2. Meditationsforschung

Inzwischen wird immer deutlicher, dass Meditation nicht nur der Erfahrung höherer Bewusstseinsstufen dient, sondern auch heilend wirkt.<sup>3</sup> Die erforschten Methoden entsprechen der Formenvielfalt spiritueller Wege. Die Spannweite reicht von bewegungsorientierten Methoden wie Tai Chi und Yoga über bewegungslose Meditationswege wie Zen oder das christliche Jesusgebet bis hin zu therapeutischen Neuentwicklungen wie dem Autogenen Training und MBSR nach Jon Kabat-Zinn.

Die Meditationsforschung spiegelt in ihrem Zugang zu Religion und zu spirituellen Übungen den Trend zum Zweckdenken wider: Religion soll ihren Nutzen zur individuellen Entspannung („relaxation response“ nach Herbert Benson<sup>4</sup>) erweisen, zur Persönlichkeitsentwicklung, zum Gefühlsmanagement, zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und als effektiver therapeutischer Weg.

Unter der Perspektive des Coachings fragt die Meditationsforschung nach Langzeit-Effekten von spiritueller Praxis. Dabei stehen die Steigerung kognitiver Fähigkeiten und die Ausbildung positiver Persönlichkeitsmerkmale wie Achtsamkeit, emotionale Klarheit und Mitgefühl im Vordergrund. Einer der führenden deutschen Meditationsforscher, Ulrich Ott von der Universität Gießen, bilanziert: „In Bezug auf kognitive Leistungen wurden in letzter Zeit mehrere Befunde publiziert, die von bemerkenswerten Fähigkeiten geschulter Meditierender berichten. Insbesondere hinsichtlich der Fähigkeit zur Aufmerksamkeitskontrolle zeigen sich Effekte. Bei der sequentiellen Darbietung von Bildern führen bedeutsame Motive dazu, dass nachfolgende Motive in einem bestimmten Zeitfenster kaum noch bewusst wahrgenommen werden, ein Phänomen, das als ‘attentional blink’ bezeichnet wird. Nach einem dreimonatigen Meditationstraining zeigte sich eine deutliche Reduktion dieses Phänomens.“<sup>5</sup>

Inzwischen ist es erwiesen, dass spezifische meditative Übungen Hirnstrukturen dauerhaft positiv verändern können. „Die wiederholte Aktivierung von Hirnregionen durch intensive Übung hinterlässt Spuren. So ist beispielsweise bekannt, dass sich bei Musikern die sensorischen und motorischen Felder im Kortex abhängig von den Anforderungen des jeweiligen Instruments ausdehnen und dass dort die Dichte neuronaler Verschaltungen zunimmt. Es liegen bisher fünf strukturelle MRT-Studien vor, die darauf hinweisen, dass auch Meditation zu einer Zunahme grauer Substanz in spezifischen Hirnregionen führen könnte.“<sup>6</sup>

Ott verweist dafür unter anderem auf eine eigene Studie: „Die Übenden erlernen zum einen, das Erregungsniveau zu senken, und zum anderen, in belastenden Situationen Ruhe und Gelassenheit zu bewahren. Der Hippocampus spielt als Teil des limbischen Systems eine wichtige Rolle bei der Beurteilung von Situationen und der emotionalen Reaktivität. In der vermehrten Dichte grauer Substanz in dieser Region könnte sich ein Zuwachs an Kompetenz widerspiegeln, Situationen differenziert wahrzu-

nehmen und die Erregung zu kontrollieren.“<sup>7</sup>

S. W. Lazar (2005) sowie G. Pagnoni und M. Cekic (2007) haben inzwischen den Nachweis erbracht, dass spirituelle Übungen wie im Zen auch den altersbedingten Abbau grauer Hirnsubstanz verhindern. Lazars Untersuchung zufolge war „ein Gebiet im Präfrontalkortex ... bei den Meditierenden dicker als bei den Kontrollpersonen. Dieser Unterschied zwischen den Gruppen ging hauptsächlich auf die älteren Meditierenden zurück. Bei diesen war nämlich der alterstypische Abbau in diesem Gebiet anders als in der Kontrollgruppe nicht vorhanden. Zwei Jahre später wurde der Befund von einer anderen Arbeitsgruppe bestätigt und erweitert (Pagnoni & Cekic, 2007). Wiederum war der alterstypische Abbau an Hirnsubstanz in einer Gruppe von Zen-Meditierenden nicht feststellbar. Ein zusätzlich durchgeführter Test der Konzentrationsleistung zeigte, dass in der Kontrollgruppe die Leistung mit dem Alter abnahm (Verlängerung der Reaktionszeiten), wohingegen die Leistung bei den Meditierenden unverändert blieb.“<sup>8</sup>

Psychologen und Neurowissenschaftler erörtern neben diesen sehr alltagspraktischen Wirkungen inzwischen ernsthaft Meditation als gesundheitserhaltenden und auch -erzeugenden Faktor. Renaud van Quekelberghe, Professor für Klinische Psychologie, markiert eine Trendwende im Bereich Klinischer Psychologie, wenn er bedauert, dass agnostisch und atheistisch eingestellte Psychologen die wichtigste Heilungsquelle aus dem therapeutischen Prozess ausklammern. Seit den 1990er Jahren hat hier ein Umdenken eingesetzt. Empirische Untersuchungen belegen inzwischen: Entgegen Freuds Annahmen in „Die Zukunft einer Illusion“ (1927) führt Religion kaum zu magischen Abwehrformen, intensiven Verleugnungen und lähmender Passivität. Das Gegenteil ist erwiesen: Empirische Untersuchungen belegen, dass religiös eingestellte Personen sogar stärker als nichtreligiöse Personen die direkte und aktive Auseinandersetzungen mit Krisen bevorzugen.<sup>9</sup>

Spiritualität wird zunehmend, durch wissenschaftliche Untersuchungen fundiert, zur Mittel zur Prävention und zur Therapie anerkannt. „Spirituelle Abstinenz“ gilt in diesem gewandelten Kontext als ein „Gesundheitsrisiko“. Der Psychologe und Meditationsforscher Ulrich Ott verweist auf empirische Studien, die Spiritualität als gesundheitsfördernden Faktor erweisen. „Laut der repräsentativen Umfrage ‘Spiritualität in Deutschland’ (2006) bezeichnen sich 10-15 Prozent der Bevölkerung als ‘spirituelle Menschen’ bzw. ‘spirituelle Sinnsucher’. Dieser Anteil ist bedauerlich niedrig, denn spirituelle Abstinenz könnte tatsächlich ein ‘Gesundheitsrisiko’ darstellen (Walach, 2005; Lee & Newberg, 2005). Spiritualität kann als Ressource verstanden werden, die Menschen nutzen, um sich zu regenerieren und seelische Ausgleichlichkeit zu finden.“<sup>10</sup>

Vor allem bei stressbedingten Erkrankungen, aber auch seelischen Erkrankungen und sogar bei Krebs haben sich spirituelle Übungen als wichtiger Heilungsfaktor erwiesen. „Die Auswertung vorliegender klinischer Studien in so genannten Meta-Analysen bescheinigt beispielsweise dem Programm ‘Stressbewältigung durch Achtsamkeit’ von Kabat-Zinn eine gute Wirksamkeit bei einer Vielzahl von Störungen (u.a. Schmerz, Krebs, Herzkrankheiten, Depressionen und Angststörungen).“<sup>11</sup>

In diesem präventiven und medizinischen Kontext werden spirituelle Übungen möglichst ohne ihren religiösen Kontext eingesetzt, bzw. es werden bislang buddhistische Übungen bevorzugt.

„Klinische Programme wie ‘Stressbewältigung durch Achtsamkeit’ vermitteln Meditationstechniken jedoch ohne religiösen Kontext und die wissenschaftlichen Forschungsergebnisse zeigen, dass es hier nicht um Glaubensfragen geht, sondern um das menschliche Potential, selbst etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Geistige Übungen können genutzt werden, um spezifische Fähigkeiten zu entwickeln, sich selbst besser wahrzunehmen und achtsamer mit sich selbst und seiner Umwelt umzugehen.“<sup>12</sup>

Bei stressbedingten Erkrankungen bewähren sich Meditationstechniken, die regulierend in das vegetative Nervensystem eingreifen – zur „relaxation response“. „Die Liste körperlicher und psychischer Erkrankungen, bei denen Meditationsmethoden mit Erfolg eingesetzt werden, ist lang (Williams & Zylowska, 2009). Ganz oben stehen stressbedingte Erkrankungen. Wer ständig unter Anspannung steht, wem die Angst im Nacken sitzt, bei wem Herzrasen und Schweißausbrüche an der Tagesordnung sind, der tut gut daran, eine Entspannungsmethode zu erlernen, um sein vegetatives Nervensystem zu beruhigen. Meditation hat eine vergleichbare Wirksamkeit wie das bekannte Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung. Wer sich hinsetzt und den inneren Aufruhr mit etwas Distanz beobachtet, wird bald feststellen, wie die Atmung ruhiger und gleichmäßiger wird, die hochgezogenen Schultern sinken und sich die Falten auf der Stirn glätten.“<sup>13</sup>

Aus dem buddhistischen Kontext bewähren sich Verfahren zur achtsamen, nicht wertenden Körperwahrnehmung. „Die achtsame und wohlwollende Wahrnehmung des eigenen Leibes ist für viele Menschen eine neue Erfahrung, wenn sie mit Meditation beginnen. Chronische Verspannungen im Körper aufzuspüren und sich mit auftauchenden Schmerzen auseinanderzusetzen, anstatt sie zu verdrängen oder mit Medikamenten abzdämpfen, ist keine leichte Aufgabe – zeigt aber deutlich positive Wirkungen. Schmerzhaft empfundene Empfindungen anzunehmen und mit Gleichmut zu beobachten, wie sie entstehen und sich von Moment zu Moment verändern, hilft auszustiegen aus Bewertungen und Gedankenkreisen (‘Das ist nicht auszuhalten!’), die die ursprünglich auslösende Empfindung längst ausgeblendet und sich verselbständigt haben.“<sup>14</sup>

Meditationsmethoden, die die Wahrnehmung schulen, werden inzwischen auch als wichtiger Therapieweg bei schweren seelischen Erkrankungen wie Essstörungen, Suchterkrankungen, Aufmerksamkeitsdefiziten, Depression und Borderline-Störung eingesetzt. „Die inneren Vorgänge wahrzunehmen und regulierend einzugreifen, hilft auch bei Neigungen zur Depression. Grübeln und selbstabwertende Gedanken rechtzeitig zu erkennen und zu beenden, kann verhindern, dass negative Gefühle hervorgerufen und verstärkt werden und eine Abwärtsspirale in Gang kommt, an deren Ende ein depressiver Sumpf jede Lebensfreude erstickt.“<sup>15</sup>

#### 3. Das mantrische Jesusgebet für Coaching, Heilung und Mystik

Ich selbst werde mich im Folgenden darauf konzentrieren, was bei dem immerwährenden Jesusgebet geschieht. Kurz zum „Jesusgebet“ für diejenigen, die diese Gebetsform nicht kennen: Das Jesusgebet geht auf die wichtigste und älteste Gebetsform zurück, die das christliche Mönchtum kennt. Schon im 3. und 4. Jahrhundert n.Chr. Ist für die ersten Einsiedler in der ägyptischen Wüste bezeugt: Sie beteten mantrisch – also in der Form des

<sup>1</sup> Vivekananda, in: Karl Baier, Meditation und Moderne. Zur Genese eines Kernbereichs moderner Spiritualität in der Wechselwirkung zwischen Westeuropa, Nordamerika und Asien, Bd. 2, Würzburg 2009, 473f, vgl. 467ff.

<sup>2</sup> Vivekananda, in: Baier 2, a.a.O., 476.

<sup>3</sup> Einführend empfiehlt sich der Überblicksartikel von Uffe Schjøedt, The religious brain: A general introduction to the experimental neuroscience of religion, Method and Theory in the Study of Religion, 21, 2009, 310-339.

<sup>4</sup> Herbert Benson, Heilung durch Glauben, München 1997.

<sup>5</sup> Ulrich Ott, Meditationsforschung. Ausgewählte Befunde und Informationsquellen, Deutsches Yoga-Forum, 2008, Heft 5, S. 9-13, hier: 10.

<sup>6</sup> Ulrich Ott, Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn, in: Tagungsband zum Jubiläumssymposium „25 Jahre Oberberg – Horizonte öffnen“, Berlin 2009. Zitiert nach: [https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YilqPLXvcUJZWE2NURINUJEfYUWzOCQONDmLWJmMDgtNmJmNDRkMDE5ZTlW&hl=en\\_US](https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YilqPLXvcUJZWE2NURINUJEfYUWzOCQONDmLWJmMDgtNmJmNDRkMDE5ZTlW&hl=en_US) (Zugang: 1.1.2012), 4.

<sup>7</sup> Ott, a.a.O., 5. Vgl. Britta K. Holzel/Ulrich Ott/T. Gard/H. Hempel/M. Weygandt/K. Morgenv/D. Vaitl, Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry, Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2008, 3, 55-61, online: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2569815/?tool=pubmed> (Zugang: 1.1.2012).

<sup>8</sup> Ott, a.a.O., 6. Vgl. S. W. Lazar/C. E. Kerr/R. H. Wasserman/J. R. Gray/D. N. Greve/M. T. Treadway et al, Meditation experience is associated with increased cortical thickness, Neuroreport, 2005, 16 (2005), 1893-1897, online: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361002/?tool=pubmed> (Zugang: 1.1.2012) G. Pagnoni/M. Cekic, Age effects on grey matter volume and attentional performance in Zen meditation, Neurobiol Aging, 2007, 28 (10), 1623-1627.

<sup>9</sup> Renaud van Quekelberghe, Grundzüge der spirituellen Psychotherapie, Eschborn bei Frankfurt M. 2007, 91. – David Lukoff, The diagnosis of mystical experiences with psychotic features, in: Journal of Transpersonal Psychology 17 (1985), 155-181. Lukoff/H. C. Everest, The myths in mental illness, in: Journal of Transpersonal Psychology 17 (1985), 123-153. Lukoff/Francis C. Lu/Robert Turner, Toward a more culturally sensitive DSM-IV. Psychoreligious and psychospiritual problems, in: Journal of Nervous and Mental Disease, 180 (1992), 11, 673-682.

<sup>10</sup> Ulrich Ott, Transpersonale Perspektiven in der Meditationsforschung, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 2008, Band 14, Heft 1, 75-82, zitiert nach: [https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YilqPLXvcUJZWE2NURINUJEfYUWzOCQONDmLWJmMDgtNmJmNDRkMDE5ZTlW&hl=en\\_US](https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YilqPLXvcUJZWE2NURINUJEfYUWzOCQONDmLWJmMDgtNmJmNDRkMDE5ZTlW&hl=en_US)

<sup>11</sup> [https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YilqPLXvcUJZWE2NURINUJEfYUWzOCQONDmLWJmMDgtNmJmNDRkMDE5ZTlW&hl=en\\_US](https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YilqPLXvcUJZWE2NURINUJEfYUWzOCQONDmLWJmMDgtNmJmNDRkMDE5ZTlW&hl=en_US), 8. Vgl. B. Y. Lee/A. B. Newberg, Religion and health: A review and critical analysis, Zygon, 2005, 40, 443-468. H. Walach, Spiritualität als Ressource: Ein neues Forschungsfeld und seine Chancen und Probleme, Deutsche Zeitschrift für Ontologie, 2005, 37, 4-12.

<sup>12</sup> Ulrich Ott, Meditationsforschung. Ausgewählte Befunde und Informationsquellen, Deutsches Yoga-Forum, 2008, Heft 5, S. 9-13, hier: 11.

<sup>13</sup> Ulrich Ott, Meditationsforschung heute – Bilanz und Ausblick, Visionen, 2010, Heft 10, 10-13. Zitiert nach: [https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YilqPLXvcUJZWE2NURINUJEfYUWzOCQONDmLWJmMDgtNmJmNDRkMDE5ZTlW&hl=en\\_US](https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YilqPLXvcUJZWE2NURINUJEfYUWzOCQONDmLWJmMDgtNmJmNDRkMDE5ZTlW&hl=en_US) (Zugang: 1.1.2012).

<sup>14</sup> Ott, a.a.O., 1.

<sup>15</sup> Ott, a.a.O., 1f.

<sup>16</sup> Ott, a.a.O., 2.

Wiederholungsgebetes. Sie wiederholten halblaut murmelnd ständig einen einzigen Gebetssatz – bei der Handarbeit, bei allem, was sie taten. Auch im Schlaf sollte dieser Gebetssatz innerlich in ihnen ertönen.

Der Gebetssatz war meist ein einziger Psalmvers, wie „Der Herr ist mein Hirte“ oder „O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.“ Über die Jahrhunderte konzentrierte sich dieser Gebetsvers auf den Namen Jesu. Daraus wurde das „Jesusgebet“: „(Herr) Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner (des Sünders).“ Das „Jesusgebet“ gibt es in unterschiedlich langen Formen – mal länger, mal kürzer. Die kürzeste Form konzentriert unseren Geist und unser Herz auf das Wesentliche: auf den Namen Jesu.

Sind wir auf Jesu Namen konzentriert, dann leben wir in seiner Gegenwart. Wir sind mitten im Reich Gottes, egal was wir tun. Wir nehmen wahr, was uns bisher verborgen blieb: Das Reich Gottes ist mitten unter uns. Nur unser zerstreuter Geist und verhärtete Gefühle hatten eine Kruste um uns gebildet, so dass wir die Gegenwart Jesu nicht spürten. Soweit zum Jesusgebet.

Was geschieht beim Beten? Das Jesusgebet ist meiner Ansicht nach das stärkste Mittel für einen mystischen Entwicklungsweg, das ich kenne. Daher gelten für das Jesusgebet zunächst alle allgemeinen Ausführungen über die christliche Mystik. Der christliche Mystiker bzw. die Mystikerin, sagt man, geht einen dreistufigen Weg: über die (1) Stufe der Reinigung zur (2) Stufe der Erleuchtung bis zur (3) Stufe der Vereinigung.



Faktisch sieht das Leben dann immer etwas anders aus. Die Stufen sind nicht klar voneinander getrennt. Mitten im jahrelangen Ringen um einen klareren Geist und um ein reineres Herz können Momente von Erleuchtung und Vereinigung durchbrechen. Und ebenso gilt: Momente der Vereinigung leuchten einen so stark aus, dass man sich absolut unrein fühlt und alte Konflikte und Dunkelheiten noch tiefer als vorher durcharbeitet. Man findet sich wieder mitten im seelischen Großreinemachen. Daher habe ich mich statt der Stufen für ineinander liegende Kreise als Modell entschieden.

Wie sehen diese Stufen konkret beim Jesusgebet aus? Ich kann hier nur eine Skizze bringen. Und jeder Mensch wird anderes erleben. Wer vorher mit asiatischen Methoden gearbeitet hat, oder wer ein sensibler Mensch ist, der oder die wird vielleicht die Reinigungsstufe überspringen, gleich in mystischen Erfahrungen landen – aber muss hinterher wieder zurück, um auf der Erde Fuß zu fassen und Seelisches zu klären. Jeder Weg mit Gott bleibt eine individuelle Beziehung.

### 3.1 Den Geist neu ordnen: Coaching

Auf der Reinigungsstufe bzw. neudeutsch auf der „Coaching“-Stufe dient die ständige Konzentration im Jesusgebet vorrangig der Achtsamkeitsschulung. Die oder der Übende nimmt eigene Denkmuster zunehmend differenziert wahr. Sie oder er kommt dadurch in die Lage, aus negativen Denkschleifen auszusteigen statt sie lediglich zu erleiden. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Die Übungen werden stressresistenter und krisenfester. Subjektiv kann das Voranschreiten bei der Auflösung negativer Denkschleifen wie folgt erlebt werden:

Ein angespannter Mensch mit hohen Normen, der bereits eine

Psychotherapie und einen Klinikaufenthalt hinter sich hatte: „Ich fühle mich angenehm ruhig. Ich habe das Gefühl, als wäre eine Schutzwand um mich herum. Ich fühle mich sicher.“

Eine Lehrerin: „Ich merke, dass ich nur noch wenig verspannt bin, wenn ich zu Hause ankomme. Ich habe nicht mehr diese schreckliche Migräne.“

Eine Projektleiterin: „Mein Arbeitsplatz erscheint mir wie neu. Mich belastet nichts mehr. Meine Projekte, die ich beantrage, werden jetzt immer genehmigt. Ich glaube, das kommt daher, weil ich jetzt viel klarer auftrete und klarer weiß, was ich will. Ich komme abends viel frischer nach Hause.“

Was steht dahinter? Die Mystik nennt die erste Wegstrecke „Reinigungsweg“. Wir werden uns unserer eigenen Gedanken und Gefühle bewusst. Das, was uns vorher stressend antrieb, klärt sich und löst sich zunehmend auf. Das immerwährende Jesusgebet hellt zuallererst unsere Gedanken und Gefühle auf. Muster, die vorher unbewusst in uns gegen uns arbeiteten, werden zunehmend ausgeschieden.

Ein Einsteiger im immerwährenden Jesusgebet, der vorher viel Zen praktizierte, hält überrascht fest: „Wiederum stelle ich etwas Interessantes im Verlauf der Übungen fest, dessen Intensität in der bekannten Zen-Praxis mir nicht so widerfuhr.“

Gefühle bekommen eine sehr hohe Dichtigkeit. Insgesamt hat man das Gefühl, deutlich durchlässiger zu werden. (...) Es wird nicht immer einfacher dadurch, da man sehr tief fühlt und manchmal 'nah am Wasser', sehr nahe, ist.

Es stellt sich eine große Sehnsucht nach Stille, Ruhe und Einkehr ein. (...)

Zeit wird intensiver und manchmal sogar kürzer erlebt als tatsächlich messbar wäre. Leben wird intensiver, direkter, kostbarer.“ Das Jesusgebet wird im Alltag unser ständiger Sammlungsort, unser Ruheraum. Mitten im Trubel können wir so eine tiefe, ungewohnte Stille erleben. Diese Stille ist so ungewohnt leise, dass sie uns anfangs sogar Angst machen kann. Sie ist eine völlig neue Erfahrung. Jemand auf dem Wege beschreibt seine Erfahrung so: „Das Jesusgebet führt bei mir nun, nachdem Hitzegefühle vorbei sind und ein dramatischer Abstand/Abgrund zu Jesus und der göttlichen Sphäre und erhebliche innere 'Unlauterkeit' ins Bewusstsein getreten sind, zu einer Ruhe, die eher eine Stille ist, eine eigenartige und durchaus auch nicht nur wohltuende, aber auch keinesfalls beängstigende Stille, halt einfach eine 'stille Stille'.“

Ich sitze da, ganz ohne Matschbirne, sondern jederzeit ansprechbar und auch wieder aktivierbar, und mache rein gar nichts (außer der Rumination), bin richtiggehend stillgestellt und auch ein bisschen abgestellt, aber nicht im bösen Sinne. Innere Stille ohne gleichzeitige geistige Matschbirnigkeit, wenn man sie aus langen inneren Dialogen und aus andauernder Unruhe mal wieder gewinnt (bzw. wenn SIE einen wieder erreicht), ist gar nicht NUR achsowohlthuend, sondern durchaus auch erstmal und sogar bleibend etwas fremd.“

In der zunehmenden inneren Stille und Selbstklärung können intensive erste Wüstenphasen erlebt werden. Wir lassen alte Gefühlsmuster und Gedankenschleifen los. Doch ein neues Persönlichkeitszentrum – der ruhige Beobachter – ist noch nicht zu spüren. Jemand auf dem Weg des immerwährenden Betens beschreibt seine Wüstenerfahrung so: „Das Jesusgebet macht mich im Moment weiterhin 'über Gebühr' traurig, aber es ist eine nüchterne, 'trockene' Traurigkeit – keine 'Dampfsauna' mit Wasserschwadern und Weinen, sondern eine 'Trockensauna'. Und ich kriege Sachen sogar besser auf die Reihe inmitten dieser vergrößerten Traurigkeit! Die Jesusgebet-Traurigkeit dörrt irgendwie und irgendwas; trocknet irgendwas aus, vielleicht so, wie Würmer verstärkte Trockenheit nicht überleben. Der innere Wurm vertrocknet beim Jesusgebet.“

All dies, was Einsteiger erfahren, sind noch keine mystischen Erfahrungen. In der inneren Stille und Selbstklärung werden wir einfach nur klarer, gesünder und auch äußerlich ruhiger. Doch all



dies sind notwendige Voraussetzungen, um Gott und die feinere Wirklichkeit wahrnehmen zu können. Ein ungesunder Geist ist zu unruhig, um genau hinspüren zu können, und er ist zu unsortiert, um eigene Phantasien von spiritueller Wirklichkeit trennen zu können.

Wer diszipliniert übt, hat viele Vorteile im Alltag. Eine gesunde Spiritualität bewährt sich zuallererst in ihrer Alltagstauglichkeit. Jemand schreibt: „Ich bin geduldiger im Alltag, kann aber meine Sachen genauso gut und sogar besser auf die Reihe kriegen, kann vor allem schneller und selbstverständlicher entscheiden, was dran ist und was nicht.“

Auch seelisch kranke Menschen erleben durch das Jesusgebet durch die Klärung der Gedanken und Gefühle große Erleichterung. Eine wegen ihrer seelischen Leiden berufsunfähig geschriebene Frau hält fest: „Ich habe schon das Gefühl, dass ich ruhiger, gelassener, weniger ängstlich bin. Ich habe auch das Gefühl, dass ich ich manche Dinge einfach stoisch hinnehme, weil ich immer zufriedener werde. Zum Beispiel habe ich nicht mehr das Gefühl, dass ich mich von meinem Mann trennen sollte, sondern, dass ich ihn eher so nehmen sollte wie er nun mal ist. Im Gegenzug erkenne ich auch immer besser, was für ein schwieriger Mensch ich eigentlich bin und dass ich auch nicht 'so ganz ohne' bin. Viele Menschen, auch Ärzte, Psychologen, Therapeuten haben sich an mir schon die Zähne ausgebissen. Meine eigenen Grenzen zu erkennen, ist einerseits ein Schock, aber andererseits auch eine Erleichterung. Die Bitte um 'erbarme dich meiner' bringt Demut in mein Leben.“

### 3.2 Annäherung an unsere wahre Natur: Heilung

Nach Prof. Dr. Benson löst die Sammlung in einem Mantra eine „Entspannungsreaktion“ (relaxation response) aus. Diese tritt an die Stelle der alltäglichen „Kampf- oder Fluchtreaktion“. Körperlich heilsame Folgeeffekte sind: der Bluthochdruck sinkt deutlich chronische Schmerzen verringern sich 75% der Patienten mit Einschlafstörungen wurden geheilt und

konnten wieder normal schlafen, die übrigen 25% erlebten eine Besserung ihrer Schlafstörung bei Krebs- und Aidspatienten reduzierten sich die Symptome; Übelkeit und Erbrechen als Nebenwirkungen der Chemotherapie ließen sich besser unter Kontrolle halten bei Patienten, die unter Angstzuständen und leichten oder mittelschweren Depressionen litten, trat eine deutliche Besserung ein bei Patienten mit Migräne reduzierten sich Häufigkeit und Heftigkeit der Anfälle. (Benson, Heilung durch Glauben, München 1977, S. 176)

Bensons Forschungsergebnisse decken sich mit Erfahrungen von Kursteilnehmern:

Eine an Depression erkrankte Frau: „Das mit 'Jesus Christus' habe ich vorher bei einer Radtour geübt. Es klappt. Dann bin ich mit dem Rad zur Rückenschule gefahren und ich hatte kaum Ängste. Es war ganz toll.“

„Meine morgendlichen Kopfschmerzen sind zurückgegangen.“ Ein 67-jähriger Mann, der nach einem zweiten Herzinfarkt seit drei Jahren gegen Bluthochdruck Blutdrucksenker, Blutverdünner und Cholesterintabletten einnehmen musste, konnte die Medikamente problemlos absetzen, weil sein Blutdruck sich wieder normalisiert hatte.

Es bildet sich ein neues Persönlichkeitszentrum, das an sich noch nichts Heiliges hat. Es handelt sich um eine neutrale Beobachterinstanz, die sich über unserem bisher bekannten Alltags-Ich befindet. Von ihr aus betrachten wir uns wertfrei und entwickeln ganz neue Handlungsstrategien, um Probleme zu lösen. Wir reagieren nicht mehr automatisch, sondern der neutrale Beobachter schaltet sich dazwischen und unterbricht bisherige Automatismen.

„Keine Lichtvisionen, nichts Mystisches. In meinem Kopf wird einfach alles klar. ... Mein Ego – warum halte ich daran fest? Es ist der von Anderen programmierte Bereich. Bisher habe ich diese Programme am Laufen gehalten und weiter entwickelt. ... Jesus Christus bündelt unser Geheimnis wie in einem Brennglas. Der Vater hat sein Wesen in die Menschheit hineingegeben. Gott ist



Multität. Ich bin wesenseins mit dem Vater. Unser Ego hat eine fiktive Welt aufgebaut.“

Ich will jedoch nicht verschweigen, dass diese Klärungsarbeit alles andere als Wellness ist.

Manches wird man sich dosieren können. Anderen Erfahrungen bleibt man schlichtweg ausgeliefert. Wir erfahren hier intensiv, dass wir nie alles im Griff hatten und auch jetzt weit davon entfernt sind. Echte Spiritualität ist keine Wellness. Sie ist eine Umschmelzung der gesamten Persönlichkeit, eine schmerzhaft Neugeburt. Und obendrein dauert diese Umschmelzung lange. In den Worten einer Kursteilnehmerin: „Ergebnis ist zur Zeit jedenfalls mehr Demontage der eigenen ‚Persönlichkeit‘ mit dem Aufdecken all ihrer armseligen Versuche sich selbst zu stabilisieren. Das Trümmerfeld wird immer größer. Ich habe große Mühe, dem Prozess zu vertrauen (oder auch ‚Gottes gutem Plan‘). (...) Dafür fließen Tränen ohne Anlass. Die Seele will scheinbar weiter aber der Rest ‚bockt und scheut‘ vor so viel Kontrollverlust...“

### 3.3 Begegnungen mit dem Zentrum: Mystik

Das Beten des immerwährenden Jesusgebets führt Menschen zu erweiterten Identitätsebenen, zu einer Lebens- und Liebesbeziehung mit Jesus Christus als Auferstandenen und schließlich zu einer Vereinigung mit ihm. Eine Kursteilnehmerin: „Ich komme jetzt viel schneller in das Gespür für Gottes Gegenwart.“

Im Kern ist christliche Mystik personal ausgerichtet, und sie lässt sich in ihrer Dynamik am ehesten als Liebesmystik beschreiben. Eine Kursteilnehmerin erfährt gleich am Anfang ihres Weges das Berührtwerden durch die Liebe Gottes – und auch wieder die Trennung von ihr. Fortan bleibt Sehnsucht eine starke vorantreibende Kraft auf diesem Weg: „Ich habe (...) gelesen, das es wohl auch anderen im Glauben so geht: Der Frust nach dem ‚angefixt sein‘, der Schmerz einer Sehnsucht nach dieser erfahrenen Liebe, von der man weiß, dass man nur darum bitten kann, und trotzdem erfüllt sie sich (noch?) nicht. Ich habe Gott mal im Frust gesagt, er soll mich mit dieser blöden Sehnsucht in Ruhe lassen, die tut auch nur weh... Das hat nicht gerade geholfen, danach ging es mir noch schlechter... Also wieder Umkehr... Was einmal in dieser Dynamik angestoßen wurde, lässt sich eben nicht mehr aufhalten, und wenn man die zahlreichen Psalmen mit ‚Wie lange noch...?!‘ sieht, bin ich wohl nicht die erste Ungeduldige.“

Mit wiederholten Erfahrungen des Berührtseins durch die unendlich milde Liebe Gottes wird die Sehnsucht nur stärker. Jemand, der schon länger mit dem immerwährenden Gebet unterwegs ist, schreibt: „Ich bin krank vor Sehnsucht. Mein Herz ist wund. Du hast es berührt. Ich stehe auf und tappe rastlos in der Wohnung umher. Ich suche Dich. Du durchdringst mich von innen her und taust mich auf. Ich bin krank von Deiner Liebe und sie macht mich gesund.“ Und: „Ich dachte, ich muss mich anstrengen, um Dich zu

finden. Dabei muss ich nur loslassen, was mich von Dir trennt. So gebe ich Dir hin meine Bilder und meinen Geist.“

Die personale Grundstruktur unterscheidet die christliche Mystik von vielen anderen Techniken, denen es lediglich darum geht, Menschen mystische Erlebnisse zu verschaffen.

Erste mystische Erfahrungen haben häufig mit realer Einfühlung zu tun. Auf dieser Ebene vollzieht sich Mitgefühl nicht mehr auf der Vorstellungsebene, sondern im Erleben einer erweiterten Identität. Ein Frau, die vor dem Kurs schon viele innere Barrieren auf psychologischem Weg aufgelöst hatte, gelangte, gleich nach dem Kurs zu dieser Erfahrung. „Ihre Ausführungen zum Leib Christi haben mich allerdings so beschäftigt, dass es schon auf dem Heimweg vom Seminar – wenige Minuten später – eine weitere seltsame Erfahrung gab, an der ich Sie teilhaben lassen möchte: als ich die vielen jungen Leute auf der Wiese im Lustgarten sitzen sah, spürte ich plötzlich eine gewaltige Liebe zu ihnen, und die Worte aus den Evangelien ‘als Jesus die Menge sah, jammerte ihn’ waren so in mir, als ob ich selbst Jesus wäre. Wieder ‘runterpegeln’ konnte ich mich gut durchs Putzen, als ich zu Hause war.“ – Arbeiten erdet wieder.

Eine andere Frau beschreibt ihr Erlebnis realer Einfühlung so: „Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich begriffen – nicht mit dem Intellekt, sondern mit meinem Leib, meinem Körper –, dass die persönliche Heiligung keine Privatangelegenheit ist! Ob wir es bewusst spüren oder auch nicht (im Grunde spielt das keine Rolle) – wir sind im ‚mystischen Leib‘ miteinander verbunden und somit ist ‚Heiligung‘ eine höchst politische Angelegenheit.

Wahrhaftig keine neue Erkenntnis und doch ein Quantensprung, wenn man es in allen Fasern des Körpers ‘fühlt’. Im Klartext heißt das: wenn du ‘mies drauf bist’ dann bin ich es auch, nicht als ‘Zuschauer’, sondern ich erlebe es (wahrscheinlich in abgemilderter Form) tatsächlich mit! (Gilt natürlich auch für Freude, Friede, Kraft ...)

Dieses individuelle Beispiel lässt sich mit Sicherheit auf die Welt-politik übertragen. Das heißt allein schon um der Liebe willen (damit es meinem Nächsten gut geht) sollten wir uns um Heiligung bemühen.“

Auf dieser Entwicklungsstufe warten Krisen eigener Art. Teils sind sie mit der Integration mystischer Wahrnehmungsformen verbunden, die sich im Rahmen eines materialistischen Weltbildes nicht mehr hinreichend kommunizieren lassen.

Der Mensch erkennt, dass er in seinem innersten Wesen reines Bewusstsein ist. Alle anderen Identitätsebenen erscheinen als vorläufig.

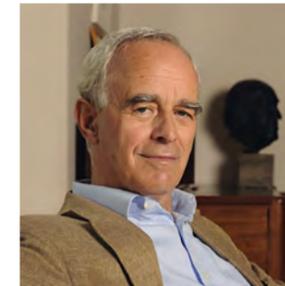
#### Literaturhinweis:

- Sabine Bobert: „Jesusgebet und neue Mystik“, Buchverft-Verlag, 2010
- Sabine Bobert: „Mystik und Coaching“, Vier-Türme-Verlag, 2011

## Endloses Bewusstsein. Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung.

Pim van Lommel, Kardiologe

„Das Studium des Außergewöhnlichen ist die beste Voraussetzung zum Verstehen des Gewöhnlichen“  
(William James)



Das Herz steht still, die Atmung ist ausgefallen. Die Diagnose lautet: klinisch tot. Kann man in einem solchen Zustand noch etwas wahrnehmen? Ja – sagt der Kardiologe Pim van Lommel. Denn sehr viele Menschen, die aufgrund einer ersten Erkrankung, eines Herzstillstands oder eines Unfalls an der Schwelle zum Tod standen, berichten nach ihrer Genesung von außergewöhnlichen Bewusstseinsereignissen: Sie nahmen eine wunderschöne Landschaft und ein heilsames Licht wahr und empfanden unbeschreibbare Glücksgefühle. Sie sahen sich selbst von oben und konnten nachher über Details der Umgebung Auskunft geben – und das trotz ihrer Bewusstlosigkeit. Das paradoxe Ereignis von erhöhtem Bewusstsein in einer nicht erkläraren Dimension mit Wahrnehmungen über Zeit und Raum, von Gefühlen, Gedanken, Selbsterkenntnis, und Erinnerungen an die frühe Kindheit wird heute „Nahtoderfahrung“ genannt.

Aber auf der Basis unserer aktuellen medizinischen Konzepte ist es nicht möglich, Bewusstsein bei Herzstillstand nach Beendigung von Blutkreislauf und Atmung zu erfahren. Wie ist das trotzdem möglich? Bei vier Studien mit insgesamt 562 Überlebenden von Herzstillstand berichteten zwischen 11 % und 18 % der Patienten von Nahtoderfahrungen. In diesen konnten keine physiologischen, psychologischen, pharmazeutischen oder demogra-

phischen Faktoren über Ursache und Inhalt dieser Erfahrungen nachgewiesen werden. Seit der Publikation dieser vier Studien mit auffallend vergleichbaren Ergebnissen und Rückschlüssen kann das Phänomen der Nahtoderfahrung nicht länger von der Wissenschaft ignoriert werden. Aufgrund dieser Forschungen ist die derzeitige Lehrmeinung über das Verhältnis zwischen Gehirn und Bewusstsein, die von den meisten Ärzten, Philosophen und Psychologen vertreten wird, zu begrenzt für ein zuverlässiges Verstehen dieses Phänomens. Pim van Lommel fand heraus, dass das Bewusstsein nicht an einen funktionierenden Körper gebunden sein muss. Es gibt gute Gründe dafür anzunehmen, dass unser Bewusstsein nicht immer mit dem Funktionieren unseres Gehirns übereinstimmt: erhöhtes Bewusstsein kann unabhängig vom Körper erfahren werden. Ein Ergebnis, das großes Aufsehen erregte und auch in der bedeutendsten medizinischen Zeitschrift The Lancet veröffentlicht wurde. Van Lommels These lautet: Das Gehirn fungiert nur als Empfänger eines endlosen Bewusstseins, das nach dem Tod nicht aufhört zu existieren. Denn selbst wenn das Gehirn nachweislich nicht mehr funktioniert, können Menschen über ein klares Bewusstsein verfügen. Seine Erkenntnisse sind spektakulär und zwingen uns, über Leben und Tod und über die bisher üblichen Erklärungsmodelle der Beziehung zwischen Gehirn und Bewusstsein neu nachzudenken.

#### Literaturhinweis:

- Pim v. Lommel: Endloses Bewusstsein, Patmos-Verlag, 5. Aufl. 2011



## ... über die Auswirkungen ihrer Nahtoderfahrung

**Dagmar Spelsberg:** Wie sind Sie mit Ihrer Erfahrung umgegangen? Konnten Sie sie sogleich als eine NTE akzeptieren? Oder brauchten Sie eine gewisse „Verarbeitungszeit“, bis Sie Ihr Erlebnis völlig verstehen und einordnen konnten?



**Sabine Mehne:** Leider wusste ich von Nahtoderfahrungen überhaupt nichts. Aus heutiger Sicht eine Bildungslücke. Ich wusste also gar nicht, was ich erlebt hatte und hatte anfangs auch keine Worte dafür. In mir fühlte ich nur eine unglaubliche Kraft und Zuversicht auf der einen Seite und auf der anderen Seite eine in mir reißende Sehnsucht nach diesem - heute sage

ich - Licht, nach diesem Einssein. Ich wollte da wieder hin, ohne sagen zu können wohin. Manchmal war ich sehr verzweifelt, was für meine Umgebung so aussah, als wäre ich nicht glücklich über meine Genesung. Ich lebte in zwei Welten, auf zwei Schauplätzen. Das war manchmal kaum zum Aushalten, für mich und für meine Familie beängstigend. Dann kam das Begreifen, ausgelöst durch einen Fernsehbericht. Ich wusste dann, wie man das nennt. In dieser Zeit erwachten dann alle Bilder wieder in mir, auch mein Erlebnis, wie ich als Kind in eine Wassertonne gefallen war und mich zum ersten Mal von meinem Körper getrennt erlebte. Durch viel Literatur zum Thema, durch den Austausch mit Anderen und Wissenschaftlern, durch mein Schreiben habe ich nun zu einem inneren Frieden mit mir und meinen Erlebnissen gefunden, von dem ich behaupte: Jetzt fühle ich das Licht immer in mir, überall, und ich kann getrost warten auf mein großes Finale und das ewige Licht. Mein Leben ist sehr reich und schön. Wenn ich gelegentlich von meinem Erlebnis sprechen, es mit anderen Menschen teilen darf, so wie heute auf dem Symposium, dann spüre ich, bei denen, die offen sind, wie glücklich ich andere damit machen kann. Das ist sehr schön, vor allem, wenn andere Menschen dadurch weniger Angst vor dem Tod bekommen und zu mehr Lebensfülle bereit sind.

**Dagmar Spelsberg:** Hat sich die Bedeutung der Liebe für Sie verändert? Hat sich möglicherweise die Liebe zu Ihren Mitmenschen verstärkt, verändert oder in einen anderen Rahmen gesetzt?

**Sabine Mehne:** Ja, sehr stark. Die Liebe hat für mich viel mehr Facetten bekommen. Ich unterscheide diese allumfassende Liebe, die göttliche Liebe, die ich immer in mir fühlen kann und die mich trägt. Und die Liebe zu den anderen Menschen, die zwar auch von der allumfassenden Liebe getragen ist, die ich im Kontakt mit den anderen aber oft reduzieren muss, weil ich spüre, dass meine Familie, Freunde und auch andere, sie nicht aushalten. Klingt etwas merkwürdig, das ist mir klar, aber ich erlebe es so. Ich könnte für mich alleine vor Liebe manchmal überlaufen und vor Freude jauchzen, doch würde ich dies im Alltag ständig zeigen, würde ich die anderen ganz schön nerven. So transformiere ich diese Liebe. Wenn ich die Wäsche bügele, dann tue ich dies mit dieser Liebe oder beim Kochen, obwohl ich ungerne koche. Aber ich verbinde mich dann mit der Liebe und gebe sie dem Essen bei oder dem alltäglichen Tun.

Ich bin jetzt sicher kein „besserer Mensch“ geworden, das wäre zu schön um wahr zu sein, aber ich bemühe mich, mehr an meinen Schwächen zu arbeiten. So übe ich täglich, geduldig und weit-sichtig zu sein. Die anderen in ihrem So-Sein zu akzeptieren, zu lassen, sie zu unterstützen, ihren wahren Wesenkern zu leben. Ich habe mehr Ehrfurcht dem Leben gegenüber, bin dankbar jeden Tag, dass ich überhaupt leben darf. Ich fühle mehr Vertrauen ins

Leben. Zur Verantwortlichkeit gehört für mich viel mehr das Lassen, als das ständige Tun. Obwohl ich natürlich viel tue, aber oft ist das wahre Tun, das Nicht-Tun, weil sich das Leben so ordnet, wie es gemäß ist, ob ich eingreife oder nicht.

**Dagmar Spelsberg:** Wie gehen Sie heute mit dem Thema Tod um? Haben Sie möglicherweise weniger Angst davor?

**Sabine Mehne:** Ich habe keine Angst, sehe den Tod als eine Befreiung, ein Ins- Licht-Gehen. Aber ich verherrliche ihn nicht, ich habe Respekt vor dieser großen Verwandlungskraft. Ich bin tief erschüttert, wenn ein junger Mensch stirbt, weil er nicht mehr leben kann. Aber ich bin dann auch ruhig und gelassen, weil ich ihn im Lichte weiß und dass es allen dort gut gehen wird. Davon bin ich überzeugt. Der Tod ist die größte Transformation und sie mündet im Licht. Eine Beerdigung ist für mich ein Freudenfest, weil der, der es geschafft hat, ja im Licht ist. Die Trauer gilt unserem Ego, welches wir natürlich auch pflegen dürfen, denn der reale Verlust ist ja auch bisweilen kaum auszuhalten. Aber würden wir uns beizeiten damit befassen, dass wir nichts behalten dürfen, dann wäre es für die Menschen nicht so schwer. Ich übe das in mir und bemühe mich, immer in Frieden und Liebe zu gehen, wenn ich mich verabschiede, im Sinne von: es könnte das letzte Mal sein. Wenn es mal Streit gibt, was ja auch sein muss, bemühe ich mich, ihn ehrlich wieder zu schlichten und etwas daraus zu lernen, eine Stufe weiter zu gelangen in der stetigen persönlichen Entwicklung. Wenn ich sterbe, wäre es mir eine schöne Vorstellung, wenn meine Lieben mich hergeben könnten und diese Freude, dass ich im Licht sein darf, fühlen könnten. Aber ich kann natürlich keinem vorschreiben, wie er trauern soll. Jeder muss es so erleben, wie es für ihn göltig ist.

**Dagmar Spelsberg:** Inwiefern hat sich Ihr Glaube an ein Leben nach dem Tod verändert, verstärkt oder wurde gar erst durch diese Erfahrung erweckt? Wie betrachten Sie heute die Religion oder die Spiritualität? Würden Sie sagen, Sie hätten einen tieferen Sinn erkannt?

**Sabine Mehne:** Ein Glauben an ein Leben danach hatte ich irgendwie immer in mir. Jetzt ist es ein inneres Wissen geworden. Alle Bilder, die sich Menschen so machen, vom Paradies oder so ähnlich, sind zwar nett und helfen, aber ich brauche diese nicht mehr und finde auch, man soll sich weniger Bilder machen. Es ist unbeschreiblich ein Geheimnis. Mein Erleben ist für mich hinter allen Religionen angesiedelt, es führte mich zu der Erkenntnis der Auflösung der Dualität, denn alles ist in dieser Liebe verbunden. Hinter allen Religionen steht das Begreifen eines Bewusstseins. Also ist auch der Begriff Gott für mich nicht mehr Gott, sondern die Erfahrung, dass dieser Gott nur jenseits des Geistes überhaupt erfahrbar ist. Ich will mich aber in keiner Weise erheben und mich als besser darstellen. Nein, ich fühle mich sogar viel kleiner als früher, aber eben aufgehoben in der Fülle, der Weite, der Freiheit, des Göttlichen. Das ist eher etwas Spirituelles, Mystisches. Was ich absolut ablehne, wenn Religionen Macht ausüben. Der Mensch muss frei bleiben. So gesehen würde ich mir wünschen, wenn sich die Religionen durch die Berichte vieler Nahtoderberichte erneuern können und überlegen, mit welchen Bildern sie den Inhalt und Glauben im 21. Jahrhundert vermitteln. Hier ist Transformation geboten.

**Dagmar Spelsberg:** Ich habe gelesen, dass Personen mit einem solchem Erlebnis oft von einem enormen Wissensdurst ergriffen wurden. Die Weisheit wurde ein erstrebenswertes Ziel. Wie würden Sie dies auf sich selbst beziehen?

**Sabine Mehne:** Oh ja! Während des NTE erlebte ich den herrlichen Zustand einer Allwissenheit. Ich verstand alles, wie die Welt aufgebaut ist, das Universum, die Sterne, wie es sich mit dem

Leben und dem Tod verhält. Heute wieder in meinem Körper lese ich zum Beispiel viel über Quantenphysik und Philosophie. Ich bin erstaunt, wie viel ich kapiere. Allerdings nicht die mathematischen Formeln, die interessieren mich weniger, sondern was passiert in unserer Welt, wenn Quantenphysik verstanden würde. Es würde ein völlig neues Weltbild entstehen und damit ein neues Menschenbild. Und ich glaube, wir brauchen genau das: eine Erneuerung! Ich kann seither sehr schnell denken, Verknüpfungen herstellen, allerdings ist dafür mein Gefühl für Zahlen und Mathematik kleiner geworden. Ich stehe in gutem Kontakt mit mehreren Wissenschaftlern, die zum Thema NTE forschen und bin überwältigt, was sich in dieser Wissenschaft zeigt und welche Bedeutung sich ergibt.

**Dagmar Spelsberg:** Haben Sie andere Veränderungen bemerkt oder erfahren, nach denen ich jetzt nicht gefragt habe? Oder sonst einfach allgemein etwas, das Sie mir noch mitteilen und weitergeben möchten?

**Sabine Mehne:** Worunter ich oft leide, ist meine große Sensibilität. Es ist zwar schön, was ich alles spüren kann, aber ich merke, wie laut und voll und überladen unsere Welt auch ist. Ich bin oft

völlig reizüberflutet, weil ich meine Ohren schlecht ständig zuhören kann. So lebe ich viel in der Stille, brauche viel Zeit und habe mein Leben umgeändert: mehr Sein als Haben. Die Zeit erlebe ich oft gedehnt, auch ein kleiner unwichtiger Moment kommt mir oft sehr lange vor. Das finde ich schön. So bin ich nie erstaunt, wenn schon wieder ein Jahr herum gegangen ist, sondern ich bin erfüllt, dass ich wieder ein Jahr leben durfte. Ich kann oft die Tiefe eines anderen Menschen unmittelbar spüren, also auch Gefühle viel stärker, feiner, wahrnehmen. So habe ich auch oft Vorahnungen, aber das ist ein schwieriges Kapitel, weil ich die meistens für mich behalten muss. Auf alle Fälle bin ich beglückt, dass ich eine Nahtoderfahrung geschenkt bekommen habe, auch wenn der Preis, meine schwere Krankheit dafür sehr hoch war. Ich wünsche mir, dass unsere westliche Welt sich mehr für diese Seinserfahrung öffnet, dass keiner sich fürchten muss, für verrückt erklärt zu werden, wenn er davon erzählt und dass unser materialistisches Denken und Handeln durch diese Erfahrungen eine Dimension erhält, die unserer ganzen Welt dienen kann.

### Literaturhinweis:

• Sabine Mehne: Licht ohne Schatten, Patmos-Verlag, 2013



## Die Wechselbeziehung zwischen dem Körper und dem Gefühl

### Zusammenfassung des Folienvortrages von Martin Verhoff



„Ich fühle, also bin ich“.

Eine Aussage von Antonio Damasio, einem Neurowissenschaftler unserer Zeit, der die Wahrnehmung der eigenen Körpergefühle als eine untrennbare und ständig beeinflussende Institution in uns darstellt. Die Akzeptanz der Beeinflussbarkeit unseres Gefühlslebens auf unser tägliches Handeln stand lange

Zeit im Gegensatz zur sogenannten Vernunft. Gefühle werden seit der Antike v. a. von Plato als etwas Hinderliches, verletzbar Machendes und als etwas den Verstand Beeinträchtigendes angesehen. Diese Vorstellung wurde nicht nur zuletzt von René Descartes durch seine Sichtweise: „Ich denke, also bin ich“ fortgesetzt, sondern sie trägt sich bis in die heutige Zeit. Gefühle werden von jeher mit Passivität verbunden, hingegen wird die Kognition mit der Selbstbestimmung gleichgesetzt. Gefühle sind im Vergleich zu der Emotion ein um ein Vielfaches älteres Orientierungs- und handlungsbeeinflussendes „Instrument“ im Vergleich zu der Kognition, die erst durch eine höhere Hirnentwicklung ermöglicht wurde. Gefühle besitzen eine „evolutionserprobte Intelligenz“, die sich über die körperliche Struktur erfahren lässt und uns somit auch ein besseres Verständnis für uns selbst vermitteln kann. In diesem Vortrag sollen Interaktionen zwischen dem Gefühl und der körperlichen Struktur dargestellt werden, wobei insbesondere die Vermittlerrolle des Körpers in diesem Zusammenspiel hervorgehoben werden soll.

Gefühle bewerten: Gefühle sind in der Lage, komplexe Handlungen und erlebte Zeitabschnitte zu erfassen und zu erinnern. Dieses wird u. a. durch das „Gewebegedächtnis“ ermöglicht. Sämtliche Informationen werden in unserem Körpergewebe gespeichert und über das Körpergefühl wahrgenommen. Sie können somit über das Gefühl erinnert werden. Nach Keleman besitzen wir alle eine emotionale Anatomie, die sich vom Beginn des Lebens bis zum Lebensende durch die formbildenden Reaktionen der Körperzelle auf äußere Reize bildet. Diese dem Gewebe innewohnenden Informationen nehmen Einfluss auf unser Gefühlsleben.

In den 1880er Jahren entwickelten der Psychologe James und der Physiologe Lange die Theorie, dass es zur emotionalen Empfindung der Übermittlung einer körperlichen Struktur bedarf. Gefühle entstehen danach aus der inneren Wahrnehmung von Körperprozessen. Das Gehirn benötigt ein Feedback aus dem Körper, um subjektive Gefühle zu empfangen. Nach James sind körperliche Reaktionen weder das Resultat, noch das begleitende emotionale Erleben, sondern deren Ursache.

Viele volkstümliche Sprichwörter lassen einen Zusammenhang zwischen körperlichen Reaktionen und verschiedenen Gefühlen erkennen, z. B.: Es ist mir auf den Magen geschlagen. Das liegt mir auf dem Herzen. Das geht mir an die Nieren.

Antonio Damasio entwickelte das Modell der somatischen Marker, in der Umgangssprache auch Intuition genannt. Demnach werden sämtliche Erlebnisse in einem inneren emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert. Sie teilen sich durch körperliche Signale mit und greifen in unser tägliches Entscheidungsverhalten ein. Sie erleichtern die Nützlichkeit und Genauigkeit von Entscheidungsprozessen. Die Intuition ermöglicht es uns, Handlungen ohne den „Verstand“ durchzuführen. So können wir z. B. im Straßenverkehr plötzlich auf unerwartete Situationen reagieren.

Dieses Erfahrungsgedächtnis wird von angeborenen und erworbenen Emotionen geprägt. Die erworbene Speicherung des Erfahrungsgedächtnisses beginnt in den ersten Tagen im

Mutterleib, wo der Embryo seine erste Umgebung erfährt. Die dort gemachten Erfahrungen werden sich im späteren Leben auf alle anderen Lebensphasen auswirken. Die Reaktionsmöglichkeiten, die dem Embryo und später auch dem Fötus als Antwort auf einen Reiz zur Verfügung stehen, können in diesem Lebensstadium immer nur über die körperliche Struktur erfolgen. Sämtliche Reize, seien es akustische, taktile oder auch von der Mutter übertragende hormonellen Reize, werden in der embryonalen und auch fetalen körperlichen Struktur eine Reizantwort auslösen. Raffai und Hidas unterscheiden ein unterschiedliches Bewegungsverhalten des werdenden Kindes in der Gebärmutter, wobei die sog. reaktiven Bewegungsmuster schon ab der 7. Schwangerschaftswoche nachgewiesen werden können. Diese reaktiven Bewegungsmuster sind an bestimmte Erfahrungen gekoppelt. Sie prägen unsere ersten Überzeugungen. Sie bilden den Grundstock für Vertrauen und Misstrauen. Unter diesen o. g. Gegebenheiten nimmt der Geburtsverlauf eine besonders prägende Erfahrung ein, die sich nachweislich in Abhängigkeit von den späteren Lebensbedingungen und somit von der individuellen Kompensationsfähigkeit, nicht selten ein Leben lang, als ein beeinflussender Lebensabschnitt nachvollziehen lässt.

Nach dem französischen Osteopathen J. P. Barral sind es vor allem unsere Organe, die Reaktionen auf unsere Emotionen zeigen. Sie sind besonders empfänglich für unsere Gemütsbewegungen und unsere Gefühle. Unsere Emotionen nehmen also im wörtlichen Sinne Gestalt an. Die emotionalen Reaktionen reichen von einfachen Krämpfen, z. B. der Gallenblase über Magenbrennen bis zu Erbrechen. Sie können auf die Dauer auch zu schweren Erkrankungen führen. Nach Barral besitzt jeder von uns einen individuellen Schwachpunkt, ein Organ, was verletzlicher ist als ein anderes. Somit reagiert z. B. die Leber empfindlicher auf alles, was die Einmaligkeit des Menschen, den Kern seiner Persönlichkeit, das Selbst berührt.

Die Milz und die Bauchspeicheldrüse sind bei intensiven unerträglichen und plötzlichen Emotionen besonders anfällig. Es bestehen aus der Sicht der Osteopathie Unterschiede je nach Art der emotionalen Belastung, in welchen Organen die Emotion am deutlichsten wahrgenommen wird.

Somit reagieren alle hohlen Organe, wie z.B. der Magen, der Darm, die Blase oder auch die Gallenblase deutlicher auf Ereignisse, die mit dem sozialen Umfeld in Verbindung stehen.

Die „vollen“ Organe hingegen, wie die Leber, die Nieren oder auch die Bauchspeicheldrüse reagieren eher auf Ereignisse, die mit der eigenen Persönlichkeit, mit dem eigenen Ich in Verbindung stehen, wobei diese emotionalen Erlebnisse einen intensiveren Eindruck hinterlassen. Wenn die Schwachstelle einer Person z. B. die Leber ist und diese nicht funktioniert, wird sich die psychische Tendenz, die mit diesem Organ verbunden ist, verstärken. Die Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls, das Vertrauen und einen entsprechenden Umgang mit den inneren Signalen kann uns einen Zugang zu unserem ureigenen Selbst eröffnen und uns helfen, unseren Körper als dem Vermittler unserer Bedürfnisse, Neigungen und auch Abneigungen in seinen Signalen besser zu verstehen.

**Martin Verhoff, Heilpraktiker - Osteopathie**

### Literaturhinweise:

- Alberti B.: *Die Seele fühlt von Anfang an*, Kösel-Verlag München, ISBN 978-3-466-30676-3
- Barral J. P.: *Botschaften unseres Körpers*, Südwest, ISBN 10:3-517-08232-5
- Damasio A.: *Selbst ist der Mensch*, Siedler-Verlag, ISBN 978-3-88680-914-0
- Ekman P.: *Gefühle lesen*, Spektrum, ISBN 978-3-8274-1858-6
- Hidas u. Raffai: *Nabelschnur der Seele*, Psychosozial-Verlag, ISBN 978-3-89806-456-3

## Placebo - Nocebo

### Zusammenfassung des Vortrages von F.W. Spelsberg

Bei diesem Vortrag stand die Frage ebenso im Raum, wie man Placebos verschreibt, wie die Faszination, dass der Körper für Worte empfänglich ist.

Placebo heißt übersetzt aus dem Lateinischen:

„Ich werde gefallen.“

Nocebo heißt: „Ich werde schaden.“

In meiner ärztlichen Tätigkeit verschreibe ich ein Placebo als gut wirksames Medikament für bestimmte Symptome wie z.B. Schlaflosigkeit. Dabei lasse ich die Patientin/ den Patienten nicht im Unklaren, dass diese Tablette keinen Wirkstoff enthält, aber trotzdem nach meiner Erfahrung sehr gut wirke; allerdings nicht in der ersten Nacht, aber spätestens in der siebten Nacht.

Dieses Vorgehen schützt vor dem Argument, bei der Verschreibung von Placebos würden die Patienten belogen. Dass diese Art der Verschreibung funktioniert, gelingt vor allem durch die Beziehung, die ich als Verschreibender zum Patienten aufbaue.

Der Placeboeffekt erklärt sich hirnpfysiologisch durch eine Dopaminausschüttung, die wiederum eine Ausschüttung von endogenem Morphin zur Folge hat, die das limbische System das Geschehen als „merkwürdige“ Erfahrung einordnen lässt. Dabei unterstützt das Gefühl der positiven Erwartung (z.B. Ich werde heute Nacht gut einschlafen.) die Dopaminausschüttung. Dopamin ist das Hormon der Vorfreude. Ähnliches geschieht, wenn ich mich auf ein Abenteuer einlasse, das mit einer gewissen Anspannung verbunden ist (z.B. Werde ich heute Nacht gut einschlafen?).

Der Glaube versetzt Berge! Dabei vergewissere ich mich meiner eigenen Bewältigungskompetenzen (Du schaffst es... z.B. einzuschlafen!). Der Einsatz von Placebos fördert die Selbstwirksamkeit der eigenen Überzeugung(en), reduziert dadurch Stress und befördert Selbstheilungskräfte.

Das Gegenteil gilt genauso für den Effekt von Nocebos. Dies kann man am einfachsten verdeutlichen, wenn man sich vorstellt, einen Beipackzettel aufmerksam durchzulesen, eine bestimmte Nebenwirkung ins Auge zu fassen und zu glauben, dass genau diese Symptomatik durch die Einnahme des Medikamentes eintreten wird. Je höher die interne Kontrollüberzeugung ist, desto sicherer tritt dieser Nebenwirkungsfall ein.

Weit über das Verschreiben von Placebos hinaus geht die Wirkung der Arzt-Patienten-Beziehung oder Experten-Klienten-Beziehung an sich. Der Moment der Begegnung ist die Quelle für tiefe Zufriedenheit oder eben auch dem Gegenteil. Im positiven Falle verstärkt der Behandler/ die Behandlerin die inneren Motivationssysteme der/des Patientin/en. Er oder sie fördert das Vorhaben z.B. eine bestimmte Untersuchung oder Therapie durchführen zu lassen oder schwächt sie im gegenteiligen Falle. Die Kommunikation zwischen Behandelndem und Behandeltem selbst ist Placebo. Je bewusster sich Ärzte oder andere Behandelnde das machen, desto segensreicher gelingen die entsprechenden Vorhaben. Dabei können kleine Bemerkungen wie z.B. „Ich weiß nicht, ob das wirklich hilft, Sie können es zwar versuchen, aber wenn Sie mich fragen...“ schon selbst Nocebo-Wirkung entfalten.

An dieser Stelle setzten wir im Vortrag das Gehörte in eine Erfahrung um mit der Edel-Übung:

Diese Übung von Dr. Edel Maex aus Antwerpen lädt zur Verkörperung dreier Stile der inneren Kommunikation ein und verdeutlicht drei verschiedene Haltungen gegenüber den eigenen Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken und Handlungen.



Alle Teilnehmer/innen wurden eingeladen, 5 min. lang rückwärts durch den Raum zu gehen. Bei Berührungen (vorwiegend an der Schulter) sollten sie mit dem inneren Gefühl von „Pardon, das wollte ich nicht!“ zur Seite treten (Meiden). Mit einer Klangschale erklang das Stoppsignal nach 5 min. In einer zweiten Phase gingen jede/jeder erneut mit geschlossenen Augen rückwärts, diesmal jedoch mit dem inneren Gefühl „Weg da! Das ist mein Weg!“ (Durchplügen). Nach 5 min. erneutes Erklingen der Klangschale und Übergang in die dritte Phase, diesmal bei Berührung mit der Schulter in Kontakt mit der berührten Person zu gehen, sich anzulehnen, einmal zu atmen und sich dann wieder zu lösen (in Kontakt gehen). Nach 5 min. erneutes Signal.

Die anschließende Reflexion des Erlebten ergab, dass die Innere Haltung tatsächlich die Äußere Haltung beeinflusste. Zitat einer Teilnehmerin: „Ich trat ganz anders auf.“ Durch das Rückwärtsgehen mit geschlossenen Augen wird das Gleichgewichtssystem und dabei das Kleinhirn, das auch in das Netzwerk der Empathie einbezogen ist, besonders aktiviert.

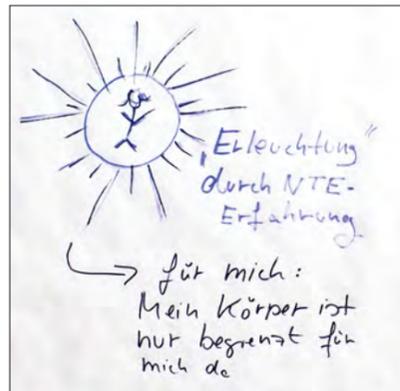
Wie trete ich in Beziehung mit meiner inneren Haltung, meiner äußeren Haltung, mit meinen Worten? Die Art und Weise wie diese Frage beantwortet wird, beeinflusst das das Placebo-Geschehen oder auch das Nocebo-Geschehen. Hier steckt viel Gestaltungspotential für das Gelingen von Heilung.

**Friedrich Wilhelm Spelsberg, Hausarzt, Homöopath.**

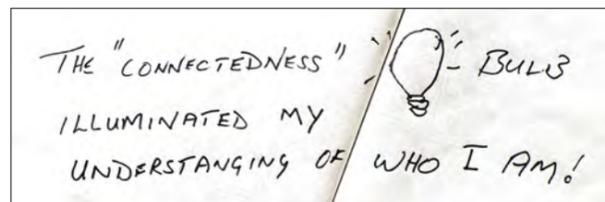


Die „Ergebnisse“ des World-Cafés beim Symposium

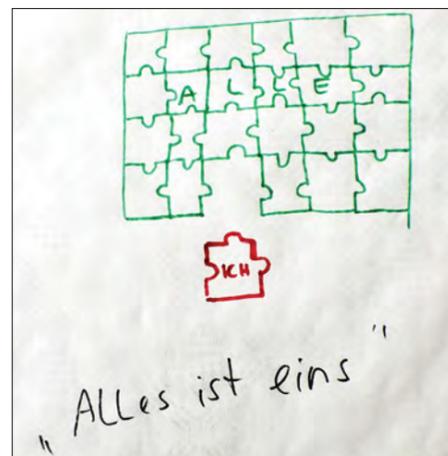
Tische 1 und 2:  
 Einladung zum persönlichen Erfahrungsaustausch:  
 Was war in dem von mir besuchten Workshop/Vortrag für mich besonders wichtig, was nehme ich aus den von mir besuchten Workshops oder aus den Vorträgen für meinen Alltag mit?



- „liebender Gott“
- Mantra-Jesusgebet ; Meditation - wertvolle Anregung von Prof. Bobert, wichtige Bestätigung des eigenen Bedürfnisses
- Ich bin mir selbst begegnet



- Freude?
- Die Angst vor dem Tod wurde zwar nicht genommen, aber relativiert.
- „Mantra“ mehr als eine „Krücke“
- Die Vielfältigkeit der Kursangebote zeigte viele gleiche, auch interkulturelle Grunderkenntnisse. Hohe Schnittmenge, starke Vernetzung, dadurch Bekräftigung.
- Privat und beruflich profitiert, von fundierten Vorträgen und Workshops, aber auch von Negativbeispielen, wie der Workshop MATRIX-Heilung



Was ist ein World-Café?

Definition von „World-Café“ bei Wikipedia (Auszug)

„Ablauf und Setting

Mit einem World-Café eröffnen die Einladenden den Gästen mit relativ wenig Aufwand und professioneller Anleitung einen sicheren Raum, um die verschiedenen Sichtweisen auf - und verschiedene Herangehensweisen an ein Thema voneinander kennenzulernen, Muster zu entdecken und Ziele und Zusammenhänge zu erkennen, neue Umgangsformen kennenzulernen, kooperativ zu werden, genau hinzuhören, zu hinterfragen, nicht zu diskutieren und so gemeinsam Probleme aufzulösen. Auch sind die Einladenden bemüht, den Gästen zu ermöglichen, über das Treffen hinaus kooperativ zu bleiben. Mit den passenden Fragen wird versucht, Menschen in konstruktives Gespräch miteinander zu bringen - zu Themen, die für die Teilnehmer relevant sind.

Es geht darum, möglichst alle Betroffenen zu Wort kommen zu lassen, gemeinsame Ziele und Strategien zu finden und dadurch ihre Engagement-Bereitschaft zur Mitwirkung an den Veränderungsprozessen in ihrem Sinne zu wecken. World-Café unterstützt ebenfalls bei gemeinsamer Planung und fördert so Selbstentwicklung, Selbststeuerung und Selbstorganisation der Gäste und macht den Leistungsvorteil der Gruppe sichtbar und die Stärke der Gruppe erlebbar. Ein World-Café dauert etwa 45 Minuten bis drei Stunden. Die Teilnehmer sitzen im Raum verteilt an Tischen mit vier bis acht Personen. Die Tische sind mit weißen, beschreibbaren Papiertischdecken und Stiften bzw. Markern belegt. Ein Moderator pro Tisch führt als Gastgeber zu Beginn in die Arbeitsweise ein, erläutert den Ablauf und weist auf die Verhaltensregeln, die Café-Etikette, hin. Im Verlauf werden zwei oder drei unterschiedliche Fragen in aufeinander folgenden Gesprächsrunden von 15 bis 30 Minuten an allen Tischen bearbeitet. Zwischen den Gesprächsrunden mischen sich die Gruppen neu. Nur die Gastgeber bleiben die ganze Zeit über an einem Tisch: Sie begrüßen neue Gäste, resümieren kurz das vorhergehende Gespräch und bringen den Diskurs erneut in Gang. Das World-Café schließt mit einer Reflexionsphase ab...

„TÜREN ÖFFNEN SICH...  
 INS LICHT.“

- Sich auf neuem Gebiet/Boden bewegen!
- Ich darf dabei sein!
- Der Weltgeist ist grösser als ICH!
- Wandlungsprozess!
- Erkenntnis (mich selbst besser verstehen)
- Ich!!
- Offenheit und Freude
- Leichtigkeit
- Ich sage JA!
- Achtsamer werden
- Spiritualität als Alltägliches in alles einbeziehen z.B. meditieren beim Einkaufen oder an der Ampel
- Türen öffnen sich... ins Licht.
- Loslassen
- Es ist ein Weg der sich lohnt
- Frieden und Ruhe in mir
- Dankbarkeit
- dran bleiben...
- Verbundenheit
- Mut und Kraft schöpfen an Orten, wo dies thematisiert wird (Symposium)
- Lachyoga

- Meditieren
- Gospel-Chor
- Verbindungen erkennen!
- Die Sprache des offenen Bewusstseins gemeinsam lernen...
- Festhalten - Loslassen - Festhalten
- bewusstes Leben
- auf meine Bedürfnisse achten
- Lach-Club - freitags Gesundheitshaus MS/ Wo lache ich weiter?
- Sehnsucht nach Gemeinschaft
- Wir bleiben Lernende!
- Berührt sein
- ein Buch gefunden, das ins Volle trifft!
- Referenten/innen sprachen mir aus dem Herzen (Töne, die ich in meiner Kirche vermisse. Das tat sehr gut, bekräftigt mich)
- Ohne den Körper geht's nicht - Er korrespondiert nah mit dem Unbewussten > Aber : ich bin nicht mein Körper.
- Weshalb habe ich mich solo auf dieses Wochenende gefreut? Jetzt, heute wird es mir klar! Hier habe ich Gemeinschaft gefunden, die mit mir auf dem Such-Weg ist. Ich möchte weiter werden, tiefer spüren... den „nicht-lokalen Raum“...



„UNTERRICHTSFACH LEBENSKUNDE.  
WAS IST WIRKLICH WICHTIG IN MEINEM LEBEN?“

**Tische 3, 4 und 7 Zur Gesellschaftlichen Bedeutung: Welche Bedeutung bzw. Wichtigkeit hat Spiritualität, Bewusstseinsbildung (die Themen des Symposiums) m. E. für die Entwicklung einer menschengerechten Gesellschaft (z.B. in Bildung, im Gesundheitswesen, in Politik, bei der Gestaltung von Arbeit, Freizeit, in der Kommunikation) und wie kann diese Bedeutung/Wichtigkeit in die gesellschaftliche Debatte eingebracht werden?**

- Viele haben ihre spirituellen Wurzeln verloren.
- Die Verlorenen wieder finden!
- Lachyoga in der Firma
- Unterrichtsfach Lebenskunde. Was ist wirklich wichtig in meinem Leben?
- Pausen
- Stille-Räume
- Gemeinschaft fördern
- Begeistern statt verhindern
- Zwangsmeditation !!!!!!!
- Meditation wird oftmals im Betrieb zur Leistungssteigerung funktionalisiert
- Mitarbeiterstärkung
- Ordnung

- Sehnsucht
- Bedürfnisse
- Werte
- Komplimenterrunde
- gewaltfreie Kommunikation
- Mittagsgebet
- Wahrhaftigkeit - + Selbstwirksamkeitstraining
- Gier versus Güte - + Schneeballeffekte nutzen
- Achtsamkeitstraining in der Fortbildung
- Ordnungskunde
- Spiritualität in der Schule als Placebo (wird gefallen)
- Spiritualität als geistgeleitetes Leben
- Anknüpfung an der Spiritualität der Menschen
- Potential wahrnehmen
- Elternschulung
- Selbst beginnen nicht missionieren!
- Freude am Beruf!
- Angebote machen, um Erfahrungen machen zu können...
- Menschengerechte Arbeit braucht die Zeit, die Achtsamkeit der Menschen (auch in den Gesetzen und Verordnungen)
- Kultur beleben
- Kindern Musik-Instrument-Unterricht ermöglichen
- Weltorchester Israelis + Palästinenser spielen gemeinsam Musik



**Tische 5, 6 und 8  
Zur Weiterentwicklung von Kirche und Religion:  
Welche Erwartungen habe ich an die Weiterentwicklung von Kirche und Religion? Wie könnte die Weiterentwicklung konkret gestaltet werden?**

- evang. Kirche: Kind/Jugendliche, dann Pause, seit 20 Jahren wieder dabei, Probleme mit Glaubensbekenntnis. Gut: Berührt werden/Kontakt zu Gott
- Verbesserung: Öffnung für Spiritualität. Kirche berührt die Seele! = Balsam
- Salbungsgottesdienst -> persönliche Ansprache.
- evang. Pfarrerin: Wahrnehmung: Versuch, die Wünsche zu erfüllen, meditative Wege anzubieten. Persönlicher Kontakt. Es gibt viele Angebot! Die Pflänzchen sind noch klein, werden vielleicht nicht wahrgenommen. Vielleicht mehr an die Öffentlichkeit.
- Viele Menschen finden spirituelle Angebote ausserhalb der Kirche, vermuten spirituelles Angebot NICHT in der Kirche!
- Erfahrung: neue kommen nach. Ehrenamtliche wirken mit.
- Wunsch der Pfarrerin -> weniger Konzentration auf sie als Person. Besser: Einbeziehung der Gemeindemitglieder -> selbstständige Übernahme der Verantwortung
- Problem: Überforderung mit Grösse der Gemeinden
- ev.: innerlich von Kirche entfernt, werde sie aber nicht verlassen, bin eigenen Weg gegangen und habe ihn gesucht. EIGENE Erfahrungen. Übergang von Kopf zu Herz
- Kontakte: Katholiken -> Herzensbeziehung
- Glaubensfrage: Meditation! und was ich in der Kirche nicht finde, finde ich woanders
- Sufis, Meditationen, Symposium wie hier, Kloster - Retreats.
- Andere Formen verlieren die Bedeutung
- ev. Kirche: hier sind die Wurzeln; wir brauchen Kirche für gesellschaftliche Entwicklung
- Kirche muss sich verändern! Erfahrung: lange aktiv aber:

- schockiert von dem, was dort erfahren wurde. Was vermittelt wird, passt nicht in die Zeit => Stagnation. Das Berührtwerden fehlt.
- Ausweg: Krisen als Entwicklungs-Katalysator
- Ich bin nicht mehr richtig katholisch, weil ich das Glaubensbekenntnis nicht mehr so sprechen kann. Trotzdem bleibe ich DRIN, um mich einzubringen.
- Ich möchte der Kirche (kath.) wünschen, dass sie überlebt!
- Neue/andere/bewusstere Spiritualität. Schöpfung muss überleben, Kopflastigkeit überwinden.
- Frauen als Priesterinnen zulassen.
- Befreit und mutig wurde ich durch die Beschäftigung mit FEMINISTISCHER THEOLOGIE, mit tiefenpsychologischer Bibelexegese.
- Priestertum der Gemeinde. KIRCHE wird gebraucht!
- Menschen organisieren sich selbst neue Formen
- Problem: - Verwaltungs-Prozesse überdimensionieren - Strukturen müssen schlanker werden - alte Dogmen ensorgen/ alte Zöpfe abschneiden
- Gefahr von Burnout für Pfarrer  
Ausweg: Rückzug in die Stille (Kloster)
- Männerkirche: Sehnsucht der Seele nach Raum für Authentizität.
- Vater unser nicht so schnell, anderes Glaubensbekenntnis, Handlungen spiritueller ausführen, Wechsel aus Gottesbild im Kopf/Verstand ins Herz, in die Lebendigkeit
- Wenn ich das Glaubensbekenntnis nicht sprechen kann, bin ich nicht katholisch. ich wünsche, dass die Kirche überlebt, weil: wir brauchen Spiritualität, wir haben schon Bewusstseinsebene, wir haben schon Sehnsucht nach lebendiger Spiritualität. Zu männlich.
- kath. Kirche: Beamtenkirche, Vorschriften, Biederkeit, Engherzigkeit. Vergleich zur ev. Kirche: Friedensbewegung, Interesse an Leben und Problemen in Politik und Gesellschaft, ev. Kirche näher am Volk/am Leben
- liturgische Sprache
- Ökumene
- Freier Austausch mit anderen der frei lässt

## Erlebnisbericht

Zum 3. Mal nahm ich als Teilnehmerin und Workshopleiterin an dem interdisziplinären Symposium des Kirchenkreises teil – diesmal mit dem Titel: „Unendliches Bewußtsein?“ und ich möchte in diesem Beitrag Sie, werte LeserInnen, mitnehmen auf eine kleine Wanderung durch dieses Symposium, damit auch Sie etwas von der Atmosphäre und den Möglichkeiten spüren, die mich beeindruckt und bewegt haben.

Eingeladen fühlte ich mich seit 3 Jahren durch das vielfältige Programm, welches zeigte, dass viele Formen des Heilens zusammengefügt werden können – unter dem Dach der Kirche. Ich selber hatte jahrelang ein distanziertes Verhältnis zur Kirche, denn in meiner Phantasie erlebte ich sie oft als festgemauert und an alten Formen festhaltend, ohne Verbindung zu den suchenden Menschen heute.

Auch waren für mich die vielen Angebote auf dem Markt der Sinnsuche, Esoterik, Spiritualität, der medizinischen und alternativen Formen des Heilens und der Religionen verwirrend. Jede schien für sich zu behaupten, die alleinige Wahrheit zu haben. Auf dem Symposium standen diese Angebote wie selbstverständlich nebeneinander, sie waren offen für den Dialog miteinander, die Menschen suchten sich aus, was für sie und ihrem Weg zu sich selber und dem göttlichem Geheimnis passend war, sie tauschten sich untereinander aus – unter dem Dach der Kirche. Das hatte ich vorher bei keinem kirchlichen oder nichtkirchlichen Angebot erlebt.

Neu war für mich bei diesem III. Symposium, dass die HauptreferentInnen nicht auf dem Podium blieben, sondern sich, jedeR an einem unterschiedlichen Ort den Fragen direkt stellten. So trauten sich die Teilnehmenden mehr, sich selbst ins Gespräch zu bringen, die ReferentInnen waren „hautnah“ erlebbar. Jetzt im Rückblick möchte ich 3 Stationen meiner „Wanderung“ mit Ihnen teilen.

### 1. Station – HauptreferentInnen

#### a) Marion Küstenmacher



Das Buch Gott 9.0 hatte dazu beigetragen, dass ich zu meinen eigenen Wurzeln, dem Christentum zurückkehren konnte. So war ich gespannt, die Mitautorin des Buches kennenzulernen. Ich wurde nicht enttäuscht: der Vortrag war klar und bezog uns als ZuhörerInnen mit ein.

Ich möchte meine Erkenntnisse aus dem Vortrag mit einem Zitat aus dem Buch Gott 9.0 zusammenfassen:

„Es bräuchte Gemeinden, die den „inneren Weg“ ermöglichen: ... es bräuchte Seelsorger und spirituelle LehrerInnen, die den Menschen Mut machen für den Weg in die Wüste, die sinngemäß sagen könnten: Wenn du ans Ende des blauen Gottesbildes gelangst und dein mythischer Gott tot ist, geh weiter. Bleib nicht stehen. Dreh dich nicht um wie Lots Weib. Brich auf wie die Israeliten aus der Knechtschaft in Ägypten. Es ist gut, dass der mythische Gott stirbt. ... Gib deinen kritischen Verstand nicht auf. Geh in die Wüste, geh in die Tiefe. ... Wer diesen Weg geht, taucht ein

in die beglückende Wirklichkeit des unsichtbaren Gottes, die sich auftut am Grund der eigenen Seele.“ (S.289f)

Bei uns Teilnehmenden war solch eine Aufbruchstimmung spürbar. Wenn das in Kirche gelebt würde, wäre diese wieder Ansprechpartnerin für den eigenen Weg.

#### b) Sabine Bobert



Sie war mir vorher unbekannt – so lauschte ich anfangs nur mäßig interessiert, dann zunehmend wach ihrem Vortrag, in dem sie hautnah die Mystik in den Alltag brachte. Frau Bobert berichtete viel von den eigenen Erfahrungen, wie sie überall nach Mystik, Versenkung, Meditation, Tiefe und Erleuchtung gesucht hatte und irgendwann begriffen hatte: Im Christentum gibt es das alles auch – und nicht erst seit gestern. Und im Christentum kann man fragen, den Sachen auf dem Grund gehen, zweifeln, ankommen und weitergehen.

Die praktischen Erzählungen und ihre Begeisterung sprang auf die Zuhörerschaft über. Als sie in der offenen Fragestunde bei schönem Wetter draußen auf der Wiese saß und Dutzende von Menschen um sie herum ihr lauschen, erinnerte mich diese Szene an alte sakrale Bilder. Und alle, die bei ihr gesessen hatten, kamen lächelnd wieder und schienen die Worte im Herzen zu bewegen. Auch hier war Christentum spannend erlebbar: wir wurden auf unserer eigenen Suche, auf unserem Weg bestärkt. Und die eigenen Umwege in unserem Leben sind ein Teil des Weges zu uns selber, zu Gott.

#### c) Pim van Lommel



Er war wohl der Magnet des Symposiums – der Autor des Buches „Endloses Bewußtsein.“ Als Ärztin hatte ich Nahtoderfahrungen eher abgetan, wußte viel zu wenig darüber. Andere waren von diesem „unheimlichen“ Thema, was oft tabuisiert wird, fasziniert und hatten den Wunsch, endlich mehr zu wissen und zu begreifen. Viele Menschen sind extra für ihn angereist, hatten nur diese Veranstaltung gebucht – und wurden nicht enttäuscht.

Ich selber habe zwei Sätze besonders in Erinnerung behalten, als erstes: „Nicht der Körper hat ein Bewusstsein, sondern das Bewusstsein hat einen Körper“ – für mich eine Einladung mit mir und meinen Körper gut umzugehen und mich als Ganzes zu sehen.

Der andere Satz, der mich sehr nachdenklich gemacht hat, war seine Antwort auf die Frage, wie es Menschen geht, die während eines Suizidversuches eine Nahtoderfahrung gehabt hatten: ob

diese nicht schnell wieder einen Suizidversuch machen wollten, um dem Licht nahe zu sein. Pim van Lommel meinte, dass keiner dieser Menschen sich hinterher noch einmal umbringen wollte.

#### d) Sabine Mehne



In ihrem Vortrag berichtete Sabine Mehne von ihrer eigenen Nahtoderfahrung. Wie sehr sie danach einen Ort gesucht hatte, wo sie mit ihrer Erfahrung sein konnte und erstmal keinen gefunden hat, auch nicht in den Kirchen, die sich doch mit dem Jenseits auskennen sollten.

Als ich mich abends kurz mit ihr unterhielt, war ich überrascht, wie in sich ruhend und ausgeglichen sie wirkte. Ich hatte den Eindruck, ihr alles erzählen zu können, was mich bedrückte und akzeptiert zu sein. Ich war etwas beruhigt, dass es nicht dazu kam; konnte aber daraufhin ihre Nahtoderfahrung, und die daraus resultierende persönliche Veränderung anders ernst nehmen und freue mich darauf, ihr Buch zu lesen.

### 2. Station – Workshops



Von allen Teilnehmenden hörte ich, dass sie von jedem Workshop, den sie besucht hatten, etwas für sich mitnehmen konnten, worüber sie noch nachsinnen konnten. Ich selber habe an dem Workshop von Marion Küstenmacher teilgenommen, wo wir ganz praktisch und hautnah den Vergleichen von Mystikern nachgegangen sind – die Gott in einer Feder fanden, sich mit einem Schwamm verglichen, etc..

In meinem Workshop, den ich gegeben habe, war es mir wichtig, die heilende Kraft von inneren Bildern und Vorstellungen praktisch zu vermitteln. Hier meldeten die Teilnehmenden zurück, dass sie selber Zugang zu ihren eigenen Kraftquellen bekommen hatten, und dass sie dieses auch in ihrem Alltag einsetzen und gebrauchen konnten.

Insgesamt gab es ein mannigfaltiges Angebot an Methoden und spirituellen Wegen wie NLP, Yoga, Körperarbeit, Shiatsu, Familienaufstellungen, Kinesiologie, usw. einerseits und christliche Mystik, Perlen des Glaubens, universales Beten, geistliche Begleitung etc. andererseits – aus diesem Angebot durfte jedeR wählen, was sie für ihren Weg brauchte – wie auf einem „Markt der Möglichkeiten“. Mit diesen Workshops lebte das Symposium das, was ich bei anderen Veranstaltungen oft vermisst habe: Vielfältigkeit. Unterschiedliche Denk- und Sichtweisen gehören zum Leben und zum Ganz- und Heilwerden unmittelbar dazu. Und wenn man sich der

eigenen Wurzeln klar ist, kann man sich zum Himmel recken und offen für andere sein; und wenn man offen für andere ist, kann man sich der eigenen Wurzeln wieder bewusst werden.

### 3. Station – Andachten, Stille-Impulse und Gottesdienst



Den Rahmen des Symposiums bildeten die Angebote von Stille, Andacht, spirituellen Impulsen und der Segnungs- und Salbungsgottesdienst am Sonntag. Diese Angebote waren nicht verpflichtend, aber bildeten für viele einen Mantel um die Veranstaltung herum. Es waren Orte und Zeiten, innezuhalten und der eigenen Seele zu lauschen.

Beendet wurde das Symposium mit einem Salbungsgottesdienst mit anschließendem Reisesegen. Hier hatte jedeR die Möglichkeit, persönlich gesegnet und gesalbt zu werden. Dieses persönliche ritualisierte Handauflegen mit einem Bibelvers rührte viele an: „Ich fühle mich als Gottes Kind und als Ebenbild Gottes gemeint.“ Erfüllt wurde der Gottesdienst mit einem griechisch-orthodoxen Hymnus, der wunderbar von einer griechischen Sängerin gesungen wurde.

Liebe LeserInnen, soviel zu meinen Eindrücken. Ich hoffe, ich konnte eine Ahnung vermitteln, von dem, was mich bewegt hat und Ihnen Appetit auf das nächste Symposium machen.

Ich habe von einigen Teilnehmern gehört, dass sie von dieser Vielfalt und ihren Erlebnissen nicht zu Hause erzählen könnten, weil ihr Umfeld sie wohl für verrückt halten würde. Und es war ja auch ver-rückt von Vorstellungen, die Dinge nur so oder so wahrnehmen zu können.

Die unüblich wirkenden Denk- und Handlungsweisen während des gesamten Symposiums in den verschiedenen Facetten bewirkten, dass sich Menschen ganzer und lebendiger fühlten und vielleicht sich selber und dem göttlichen Geheimnis einen Schritt näher gekommen sind. Bei mir jedenfalls hat dieses Symposium das bewirkt.

**Dr. Esther Sühling**

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Ärztliche Psychotherapeutin

*Ein Jesuitenpater wollte als Gast in einem japanischen Zen-Kloster. Dort fragte ihn der Zenmeister, wie er meditiere. Der Pater schilderte, dass er still, ohne Worte, Gedanken, Bilder oder Ideen, in der Gegenwart Gottes sitze. Der Zenmeister wollte wissen, ob sein Gott überall sei. Der Pater konnte das bejahen. Dann fragte der Meister, ob er „ganz in Gott eingehüllt“ sei. Auch das bestätigte der Jesuit. „Und das erleben Sie?“ hakte der Meister nach. Wieder ein Nicken. Der Zenmeister fand das sehr gut: „Weiter so. Mit der Zeit wird Gott verschwinden und nur noch Sie werden übrig bleiben.“ Das schockierte den Pater, weil es allem widersprach, was ihm als Christ heilig war. Er schüttelte also den Kopf. „Nein, nein. Gott wird nicht verschwinden. Aber vielleicht ich. Dann ist nur noch Gott übrig.“ „Ja, ja“, erwiderte der Zenmeister lächelnd. „Das ist dasselbe.“*

## Begleitende Ausstellung der Fachoberschüler für Gestaltung an den Berufsbildenden Schulen in Lingen, gewerbliche Fachrichtungen

Fotos von Jotho Böwering

Bereits in den vorherigen beiden Jahren hatte Schülerinnen und Schüler der Lingener Gestaltungsklasse am Symposium mit eigenen Ideen zum Thema mitgewirkt. Vermittelt wurde dies durch den in Burgsteinfurt beheimateten Gestaltungslehrer Jotho Böwering. Nun waren sie wieder eingeladen, ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen.

Nachdem sich die Schülerinnen und Schüler zunächst beim Studientag „Unendliches Bewusstsein?“ im Januar auf das Thema eingestimmt hatten - sozusagen als externer Religionsunterricht - machten sie sich am letzten Wochenende im März erneut auf den Weg nach Steinfurt, diesmal zum Symposium, und diesmal beladen mit inzwischen entstandenen eigenen Arbeiten, die der eigenen Auseinandersetzung mit dem Thema entsprangen. Viel Zeit und Mühe wurde investiert, und Jotho Böwering gebührt großer Dank für sein Engagement, das dieses Projekt ermöglichte. In den nur wenigen Wochen hatten die Lingener also eine Ausstellung entstehen lassen, die sowohl gestalterisch als auch intellektuell den hohen Ansprüchen des Publikums mehr als gerecht wurde. Zum Ende des Symposiums gab es dann auch eine ausdrückliche Anerkennung durch die kreiskirchliche Beauftragte für Spiritualität und Organisatorin Dagmar Spelsberg. Sie lobte den starken Ausdruck der Arbeiten und das offensichtlich tiefe Durchdringen des Themas, das bei so jungen Menschen nicht selbstverständlich ist.

Die 15 Exponate haben der Großveranstaltung einen visuellen Erlebnisstempel aufgesetzt, den die über 200 Teilnehmer gerne mit nach Hause genommen hätten. Der Gestaltungs- und Klassenlehrer Jotho Böwering erläuterte den Anwesenden in einem kleinen Vortrag die Besonderheiten der Ausstellung und der Lingener Fachoberschule für Gestaltung, die neben intensiver kollegialer und fachübergreifender Zusammenarbeit bei den Lehrkräften ihren Schülern auch Möglichkeiten bietet, anspruchsvollen Aufgaben durch mannigfaltige Unterstützung gerecht zu werden.

Die entstandene Ausstellung war noch für einige Zeit im Gemeindehaus der Öffentlichkeit zugänglich und gab immer wieder Anstöße zu Gesprächen über das Thema.



Eine Licht- und Videoinstallation überträgt Platons Höhlengleichnis in das 21. Jahrhundert: Während der eigenen Schatten mit den Umrissen noch alltäglicher aber schnell alternder Medien (16mm Film, Handy, Fotou, Videocam) auf der Leinwand korrespondiert, liefert ein Beamer das von einer Kamera eingefangene Betrachtungsgeschehen in Echtzeit als Rückprojektion. Philosophierende Frage einer Schülerin dazu: „Was geschieht, wenn ich die Realität erkenne, aber niemand mir glaubt?“

Lisa Heidemann



Teil der Installation „Jacobsleiter“

Die Schüler setzten dem licht-strömenden Objekt eine provokante Aufforderung hinzu: „Nicht beamen - selber gehen!“

Die Erwartung, dass alles technisch Machbare der Zukunft auch gut für den Menschen sei, erhält einen sinnvollen Dämpfer. Technischer Fortschritt kann kein Ersatz für spirituelle Entwicklung sein!

Malte Feld + Max Selan

„Die Entwicklung der menschlichen Seele“, Arrangement aus Fotografien, Blumentöpfen, Schnittlilien, Erde und Holzfiguren



Mensch und Seele gehen erst im Tod wieder getrennte Wege, aber bis dahin heißt es, sie zu pflegen, damit es Beiden gut geht. Ebenso schwierig wie die Seelenpflege ist die Pflege der Lilien, die zwar von den Holzfiguren gehalten werden, aber zur Entfaltung eine ganz bestimmte Gießtechnik benötigen - oder sie verkümmern.

Sabrina Pöpping + Jasmin Lücken



Lebensstationen - der Baum ein asymmetrisches Triptychon mit dem Symbol des Leben, der Beständigkeit und der Erneuerung nach dem Sterben.

Svenja Schmitz



Makrokosmos - Computerzeichnung unter Berücksichtigung der Platonischen Körper

Einst standen die Körper als Sinnbild für das Weltganze, die Elemente, die der Mensch versuchte zu verstehen und zu beherrschen. Heute ist alles größer, weiter, das Bewusstsein gerät an die Grenze, sich das Unendliche vorstellen zu müssen. Und selbst in der Unendlichkeit des Alls scheint es Pfade zu geben, denen wir Menschen folgen können. Dass diese Sternennpfade eine gewisse Ähnlichkeit mit neuronalen Netzen erhalten haben, ist kein Zufall!

Christina Hennekes + Hendrik Stermann

Es klopft - immer wieder, man hört Schritte vor der Tür, Quietschen Husten, wieder Klopfen. Jeder darf herein kommen, nur der „Schneider“ nicht, der Schnitter, der Tod! Die Installation mit Tür, Figur und nervtötender Endlos-Tondatei erinnert daran, dass die Gewissheit, das Leben irgendwann wieder abgeben zu müssen, so sicher ist wie das „Amen“ in der Kirche.

Danya Wilde



Eine drehende Spirale entwächst dem Kopf der Figur. Bunt umwickelt steht sie für Leben, Ideen und fröhliche Gedanken.

Alina Saifoulina + Pia Wehkamp



Die Radieschen von unten betrachten! Aufgehängte Radieschen - aus der Sicht eines ins Grab Gelegten? Sieht er/sie das dann so? Wohl nicht - aber die rasende Geschwindigkeit, mit der Radieschen sowohl oberhalb als auch unterhalb der Aufhängung vertrocknen, zeigt, wie wichtig die Bewusstheit im Umgang mit realen Dingen wie auch mit der Fantasie sein kann.

Danya Wilde



Lebensstationen, Bewegungsobjekt mit Kurbel

Was treibt unser Leben an? In diesem Fall ist es die Kurbel, sie sorgt für den Auftritt vom Kleinkind bis zum alten Greis. Naive, kindgerechte Bilder zeigen, wie gut, aber auch wie schlecht es uns plötzlich im Leben gehen kann. Trostworte laden zum Durchlesen ein.

Stefanie Größ + Jette Neumann, Lara Schulte



Kleinobjekt mit Lichterkette und Spiegel

Gefangen in der eigenen Wirklichkeit, versuchen wir das irdische Leben zu meistern, von den Erträgen zu leben. Harte Arbeit, Adam! Sehnsuchtsvoll schaust du in deine Wirklichkeit, möchtest die Realität erfassen, die lichtvoll dahinter liegt. Es kann nicht nur Arbeit geben!

Marina Kotte



Herbstblätter, Bildnis mit Wolana Untergrund, Handausmalung, Plexiglasblock, bemalt und dein „Brummkreisel“, prachtvoll gefärbt

Leben ist Bewegung und wenn der Kreisel stürzt, geht es zuende. Das Schwanken zuvor kann auf eine erstes Nahtoderlebnis weisen.

Laura Alajbegovic + Saskia Horn

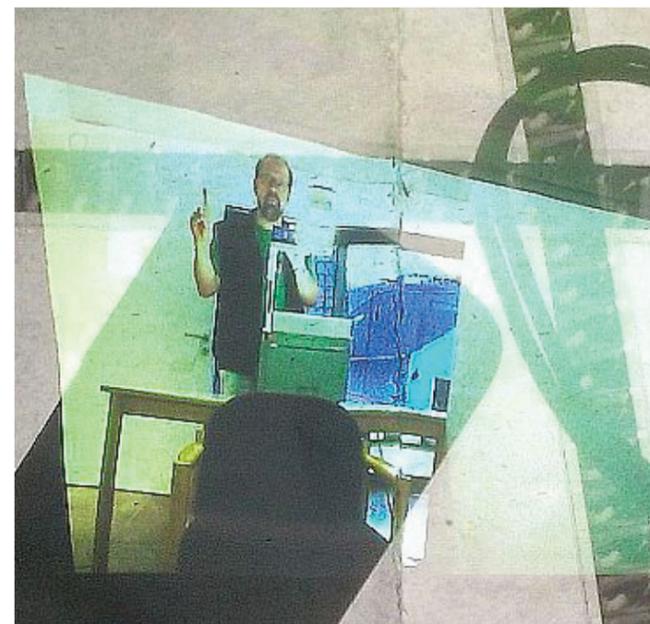


„...er schuf sie...“

Tag & Nacht auf einer platten Scheibe. Die Menschen denken (noch) falsch.

Unendliches Bewusstsein kann sich nicht einengen lassen!

Stefanie Größ



Jotho Böwering,

Gestaltungslehrer und Initiator der Ausstellung im begehbaren Kunstwerk

**Geführtes Zeichnen, Leitung:** Regine Ellmer

**Methoden der katathymen imaginativen Psychotherapie - Eine selbstbestimmte Möglichkeit die innere Stille zu finden, Leitung:** Dr. med. Esther Sühling

**Gestaltarbeit mit Träumen und inneren Bildern, Leitung:** Satya Ganga Marion Leverink

**Klang erleben und entspannen, Leitung:** Silvia Aufderhaar

**Meditation und Nondualität - Zen für Christen und Nichtchristen, Leitung:** Ruprecht Türk

**Perlen des Glaubens, Leitung:** Ulrike Lagemann

**Vortrag: Die Wechselbeziehungen zwischen dem Gefühl und dem Körpergewebe, Leitung:** Michael Verhof

**Ich soll meine Feinde LIEBEN?! Wie denn?, Leitung:** Birgit Kratz

**Nahtod- und Nachtoderfahrungen ins Leben integrieren, Leitung:** Sabine Mehne

**Vortrag mit Übungen: Wieso wirkt ein Placebo?, Leitung:** Wilhelm Spelsberg

**„Bilder sind eine Lockung zu Gott“ (Meister Eckart), Leitung:** Marion Küstenmacher

**Denken Sie sich gesund mit NLP, Leitung:** Martina Tönnishoff

**Kleine achtsame Yogastunde, Leitung:** Barbara Bunnefeld

**Psychokinesiologie - der Dialog mit dem Unterbewussten, Leitung:** Barbara Berndmeyer

**Willkommen in der Welt der Möglichkeiten, Leitung:** Birgit Heinsohn

**Personale Leibarbeit (Dürckheim) - Heilsame Berührung, Leitung:** Mille Schlangen

**Geistliche Begleitung? Wozu braucht man das?, Leitung:** Jürgen Saget

**Mich im Atem erfahren, Leitung:** Ingeborg Funcke

**Shiatsu - Berührung, die bewegt, Leitung:** Iris Eissing

**Ein Blick in die innere Schatzkiste, Leitung:** Ina König

**Bewusstsein und Heilung, Leitung:** Dr. Andreas Reimers

**Familienaufstellungen, Leitung:** Carina Brink-Wolterink

**Nicht urteilen - eine Anleitung zum universalen Beten, Leitung:** Dagmar Spelsberg

**Meditation und Achtsamkeit, Leitung:** Elisabeth Möllers

**„Nichts geht verloren, jedes Tun verändert die Welt“ - Biodanza, Leitung:** Anita Marks

**Werde dir deiner Weiblichkeit bewusst, Leitung:** Sabine Schepers

**Rythmus und Trommeln, Leitung:** Musikschule



# „Wenn dein Tod dir ein Zeichen gibt“

**SPIRITUALITÄT** Mit einem Studientag im Evangelischen Gemeindehaus in Borghorst startet die Reihe „Unendliches Bewusstsein“ – Symposium im März in Steinfurt

STEINFURT – Strahlendes Licht am Ende eines Tunnels. Begegnungen mit längst verstorbenen Angehörigen. Das Gefühl, den eigenen Körper zu verlassen: Erfahrungen von Menschen, die bereits einmal an der Grenze zwischen Leben und Tod standen, ähneln sich auffällig. Und ganz verblüffend ähneln sie auch den Beschreibungen und bildlichen Darstellungen in jahrhundertalten Dokumenten verschiedener Kulturen, etwa biblischen Erfahrungsbereichen oder dem berühmten Bild „Der Flug zum Himmel“ von Hieronymus Bosch im 15. Jahrhundert. Letztere haben freilich nie den Versuch unternommen, ihren überwältigenden Eindrücken, heute auch „Nahtoderfahrungen“ genannt, wissenschaftlich beizukommen. Das hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend geändert.

Auf dem Studientag zum Thema „Nahtoderfahrung“, zu dem sich mehr als 100 Besucher in der Borghorster Auferstehungskirche einfanden, referierten der Wissenschaftsredakteur Joachim Faulstich, der Altenberger Psychiater Andreas Reimers und der emeritierte Bochumer Mathematikprofessor Günter Ewald zu dem spannenden Thema, das immerhin, so Faulstich, „alle Menschen früher oder später mal



Dokumentarfilmer Joachim Faulstich neben Pfarrerin Dagmar Spelsberg. FOTO: KATRIN KUHN

betrifft“. Er zeigte zum Auftakt seinen Dokumentarfilm „Jenseitsreisen“, in dem Mediziner und betroffene Patienten zu dem Thema interviewt werden, und fügte daran einige Überlegungen zum persönlichen Umgang mit Tod und Sterben. Die Existenz eines Jenseits kann durch Nahtoderlebnisse nicht endgültig bewiesen werden. Aber die Erfahrungen führen zu einer bewussteren Haltung zum Tod, und schon das ist ein Grund, dem Phänomen aufgeschlossen zu begegnen. So schloss Faul-

stich seinen Vortrag mit einem treffenden Zitat: „Der Tod ist unser ewiger Begleiter. Er ist immer zu unserer Linken, eine Armeslänge entfernt. Wende dich zu deiner Linken und frage deinen Tod um Rat. Ungeheuer viel Belangloses fällt von dir ab, wenn dein Tod dir ein Zeichen gibt.“ (C. Castaneda)

Der Facharzt für Neurologie und Psychiatrie Andreas Reimers aus Altenberge, der sich seit vielen Jahren mit ethnomedizinischen Fragestellungen und Schamanismus befasst, referierte über

drucksvolle Erfahrungsberichte und Anregungen aus dem Publikum bereicherten die Diskussion, der sich alle drei Fachreferenten in der letzten Stunde gemeinsam stellten.

Der Studientag bildete den Auftakt zum diesjährigen Symposium „Unendliches Bewusstsein?“ des Evangelischen Kirchenkreises Steinfurt-Coesfeld-Borken und seiner Partner, das im März in Burgsteinfurt fortgesetzt wird. Gemeinsam mit mehreren Bildungseinrichtungen widmet sich der Evangelische Kirchenkreis den Themen Bewusstsein, Wahrnehmung, Selbsterfahrung und Spiritualität. Es ist bereits das dritte Symposium, zu dem wieder interessante Filme, Vorträge und Mitmach-Angebote versprochen werden.

Großes Lob für ihre Arbeit erntete Pfarrerin Dagmar Spelsberg, Beauftragte für Spiritualität und geistliches Leben im Kirchenkreis, die das Symposium federführend organisiert und mit viel Engagement den interdisziplinären und interreligiösen Dialog im Kirchenkreis anregt. **kk**

Das Veranstaltungsheft mit Programmübersicht lässt sich unter folgendem Link als PDF herunterladen: [www.der-kirchenkreis.de](http://www.der-kirchenkreis.de).

UK 8, vom 16. Februar 2014

**Auferstehung**  
 Manchmal stehen wir auf  
 Stehen wir zur Auferstehung auf  
 Mitten am Tage  
 Mit unserem lebendigen Haar  
 Mit unserer atmenden Haut.  
 Nur das Gewohnte ist um uns.  
 Keine Fata Morgana von Palmen  
 Mit weidenden Löwen  
 Und sanften Wölfen.  
 Die Weckuhren hören nicht auf zu ticken  
 Ihre Leuchtzeiger löschen nicht aus.  
 Und dennoch leicht  
 Und dennoch unverwundbar  
 Geordnet in geheimnisvolle Ordnung  
 Vorweggenommen in ein Haus aus Licht.

Marie Luise Kaschnitz

Dass Gott in jedem von uns lebt,  
 dass jeder Fleck Erde uns Heimat sei,  
 jeder Mensch uns verwandt und Bruder ist,  
 dass das Wissen um diese göttliche Einheit  
 alle Trennung in Rassen, Völker,  
 in Reich und Arm, in Bekenntnisse und Parteien  
 als Spuk und Täuschung entlarvt—  
 das ist der Punkt, auf den wir zurückkehren,  
 wenn furchtbare Not oder zarte Rührung  
 unser Ohr geöffnet und unser Herz  
 wieder liebefähig gemacht hat.

Hermann Hesse

## Das Symposium in Zahlen

### TEILNEHMERZAHLEN:

228 Besucher, davon 89 Komplettbuchungen, 73 Tagesgäste, 18 Zwei-Tagesgäste, 38 Teilnehmende: nur Vorträge. Ausgefüllte Rückmeldebögen: 48

### ZUM VERGLEICH:

Beim 1. Symposium 2012 waren 104 Teilnehmer gekommen. Beim zweiten Symposium vom 15.-17. März 2013 gut 120 Teilnehmer, davon in jedem Jahr ca. ein Drittel als Komplett-Teilnehmer, zwei Drittel Tages- oder Zweitagesbesucher.

### RÜCKMELDUNGEN:

**Wie haben Sie vom regionalen Symposium „Unendliches Bewusstsein?“ erfahren?** (Mehrfachnennungen möglich)  
 Internet (5), Kirchenzeitung UK (2), Tageszeitung (0), Werbezeitung (2), Broschüre (12), Freunde u. Bekannte (15), Plakat (2), Radio (0), EBW (8), letztes Symposium (2), über ReferentIn (3)

### Was hat Sie gereizt, teilzunehmen?

(Mehrfachnennungen möglich)  
 Die Mischung von Input und Erleben (15), die Workshops (19), das Thema (34), der interdisziplinäre Ansatz (13), die eingeladenen HauptreferentInnen (26), Begegnung mit Menschen (14), Berufliches Interesse (7), das Buch von P.v.Lommel (1), Thema Mystik (2), eigene Fragen (1)

### MIT DABEI:

- die Heidelberger Kongressbuchhandlung mit einem gut bestückten Büchertisch zum Thema.
- die Stadtbücherei Steinfurt stellte wieder über einige Wochen Bücher zum Thema besonders aus.
- das Kino Steinfurt mit vier Filmen zum Thema: Imagine, Das Leben danach, Dalai Lama Renaissance, Fasten auf Italienisch
- ein vorangegangener Studientag mit Prof. Dr. Günter Ewald, Dr. Andreas Reimers und Joachim Faulstich

### VERANSTALTER:

Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken, Arbeitsbereich Spiritualität und Geistliches Leben, Pfarrerin Dagmar Spelsberg

### MITVERANSTALTER:

das Kulturforum Steinfurt - Volkshochschule,  
 das Netzwerk Nahtoderfahrung e. V.,  
 die evangelischen Kirchengemeinden in Steinfurt,  
 die katholische Kirchengemeinde Burgsteinfurt,  
 die Steinfurt Touristik

### TEILNEHMENDE UND ANBIETENDE:

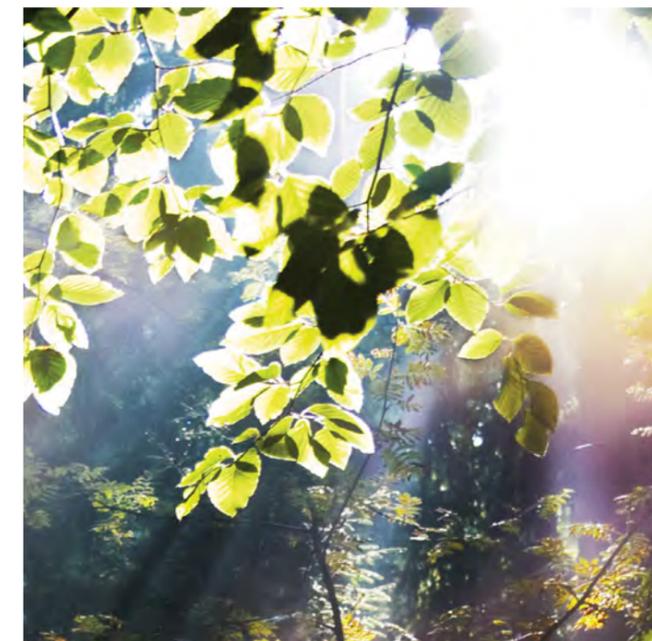
Interessierte und Fachleute aus den Berufsfeldern Medizin, Therapie, Kirche und Religionen, alternativer Heilkunst, Pflege, Hospizarbeit und Schule

### SPONSOR:

Kreissparkasse Steinfurt.

### AUSBLICK:

Mit diesem dritten Teil schloß die Reihe der interdisziplinären Symposien in Steinfurt. Es entstand jedoch die Idee zu einer neuen Reihe, die im Süden dieses Kirchenkreises angesiedelt sein wird. Sie nährt sich aus Erfahrungen und Berührungen, die Menschen allgemein auf dem spirituellen Weg machen. 2016 wird das Thema lauten: „Gottese Erfahrungen - und Alltag“. In 2017: „Was ist Liebe?“



## IMPRESSUM

### VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT:

**Dagmar Spelsberg**  
 Pfarrerin, Meditationlehrerin  
 Via Cordis, Beauftragte für  
 Spiritualität und Geistliches  
 Leben im Ev. Kirchenkreis  
 Steinfurt-Coesfeld-Borken  
 Wallheckenweg 10  
 48366 Laer  
 02554-9195570  
[d.spelsberg@t-online.de](mailto:d.spelsberg@t-online.de)

### LAYOUT UND FOTOS:

**Lara Spelsberg**  
[laraspelsberg@yahoo.de](mailto:laraspelsberg@yahoo.de)

### AUFLAGE:

250 Stück, Dezember 2014



netzwerk  
nahtod-erfahrung e.v.



