

Bericht über die Tage biblischer Besinnung in Löwenstein 2023

zum Thema: „In Dunkelheit, in Ängsten – und siehe, wir leben“ mit Pit Saaler

Bericht Teil 1, Irmtraud Kleingünther:

Die prächtigen Herbstfarben der Löwensteiner Weinberge setzten sich gegen den regendunklen Himmel durch, wie ein Kommentar zum Tagungsthema. Die **Einstimmung** am ersten Abend ließ uns bald innerlich und thematisch „ankommen“. Zum 50. Mal trafen wir in Löwenstein zusammen, Viele sind mit der jährlichen Tagung aufgewachsen. Schwer in der Hand liegende „Löwen-Steine“, auf die wir einen kurzen Text schreiben konnten, ließen uns die Bedeutung körperlich nachempfinden. Als Referenten hatte der Vorbereitungskreis den Pfarrer und TZI-Coach Pit Saaler gewonnen. Selbst zur mittleren Generation gehörend, präsentierte er sich uns mit jugendlichem Elan, ständig in Bewegung und in lebhafter Kommunikation mit uns. Er wollte eine Brücke schlagen zwischen unserem Alltag und den biblischen Geschichten, unter Rückgriff auf die psychologischen Konzepte von Fritz Riemann und Friedemann Schulz von Thun sowie die Resonanz-Theorie von Hartmut Rosa.



Am folgenden Vormittag beschäftigten wir uns mit den verschiedenen „**Gesichtern meiner Angst**“. Vom unbewussten Ursprung her betrachtet, dient die Angst der überlebenswichtigen Vorbereitung auf die Entscheidung „flight or fight“. Die Angstreaktion kann bei Frauen und Männern verschieden ausfallen: Frauen möchten (den Nachwuchs) beschützen oder sich sogar mit dem Feind befreunden. Jede Lebensphase generiert ihre eigenen Ängste, die auch notwendige Entwicklungsschritte sind. - Der Mensch ist nicht „des Menschen Wolf“, sondern von Geburt an ein soziales Wesen. „Komme ich nach Löwenstein, schüttele ich (das Bindungshormon) Oxytocin aus“, formulierte Pit Saaler. Befinde ich mich stattdessen in einem Umfeld von Unfairness, Misstrauen und sozialer Ausgrenzung, kann die neurobiologische Schmerzgrenze überschritten werden, so dass ich entweder aggressiv werde oder aber den Rückzug antrete. Der psychosomatische Mediziner und Buchautor Joachim Bauer beantwortet die Frage nach der ererbten Veranlagung zu Angst und Aggression so: Gene sind wie Tasten auf dem Klavier: welche spielen wir? Oder auch: welchen Anteil „füttern“ wir? Wie durch die Epigenetik nachgewiesen: die Lebensführung hat Einfluss auf die Gene; wir können sie ein- und ausschalten. – Viele Menschen lieben das Gruselige, begeistern sich für Dracula, Frankenstein, Geisterbahnen, Krimis. Damit „üben“ sie reale Situationen: das Adrenalin wird getriggert; nach den Katastrophen wartet ein gutes Ende. Sehr sensible Menschen setzen sich dem aber nicht aus. – Muss ich Angst vor Gott haben? Der Begriff der Gottesfurcht ist ambivalent. Angst vor Gott passt nicht zu Jesus und zum Heiligen Geist. Das hebräische Schalom bedeutet auch das Ausbalancieren von Angst. Joh. 16,33 übersetzt Luther: „In der Welt habt ihr Angst ...“. Das Wort im griechischen Urtext bedeutet aber äußere Bedrängnis, Leiden.

Das 4-Faktoren-Modell der Themenzentrierten Interaktion (TZI) stellt die Ängste, die uns vor etwas warnen, denen gegenüber, die uns helfen. Jede Begegnung besteht aus den vier

Faktoren: Ich (was mir passieren könnte) – Wir (Beziehungsangst) – Es (Sachangst, z.B. vor einer Aufgabe) – Globe (was in meinem nahen oder fernen Umfeld passieren könnte).

Am Nachmittag konfrontierten die „**Vier Himmelsrichtungen der Seele**“ jeden von uns mit unserer individuellen Persönlichkeit: Menschen sind verschieden. Welche „Himmelsrichtung“ bestimmt mein Fühlen, welche wünsche ich mir? Sind mir die Dauer einer Beziehung oder der Wechsel besonders wichtig, suche ich spontan die Nähe oder gehe ich erst einmal auf Distanz? Jede dieser Typen ist durch verschiedene Grundstrebungen, existenzielle Themen und besondere Ängste ausgezeichnet. Zum Beispiel hat der Distanz-Typ die Grundstrebung „werde eine unverwechselbare Persönlichkeit“, seine existenziellen Themen sind individuelle Autonomie, Freiheit, seine spezielle Angst: die Eigenständigkeit und Einmaligkeit, letztlich sich selbst zu verlieren.

Auch Gottesbild und Frömmigkeitsstil eines Menschen werden vom jeweiligen Typ beeinflusst. Unter der Frage „wer bin ich“ stellten wir uns in die 4 Richtungen des Typen-Kreuzes im Raum auf, um dann unter dem Gesichtspunkt „wohin möchte ich?“ den Standort zu verändern. Diese Aufstellung konnte zu interessanter Selbsterkenntnis führen! In Jeder und Jedem von uns stecken Anteile aller Typen und können in verschiedenen Situationen eine unterschiedlich starke Rolle spielen.

Mit diesen vielen Anregungen im Kopf genossen wir den entspannten Abend nach eigenen Bedürfnissen, mit Singen, meditativem Tanzen, miteinander reden...

Bericht Teil 2, Winfried Dressler:

Das dritte Referat am Sonntagmorgen stand unter dem doppeldeutigen Titel „**Auf-Hören!**“: Aufhören, alles kontrollieren, im Griff haben zu wollen und aufhören, aufhorchen, was da ist und uns (vielleicht) anspricht. Es geht um „**Impulse für ein resonantes Leben**“, so der Untertitel. Im ersten Teil erläutert Pit Saaler Grundelemente der Resonanztheorie von Hartmut Rosa. Danach – Auf.Machen! – lernen wir praktische Übungen kennen.

Es ist paradox: Trotz zeitsparender Geräte haben wir immer weniger Zeit. Unsere To-Do-Listen werden immer länger (Beschleunigung) und in kaum etwas davon sind wir bei uns selbst (Entfremdung). Wir sind zwar frei in unseren Entscheidungen, aber es gibt so viele Optionen, über die wir alle verfügen, die wir kontrollieren wollen! Zugleich sehnen wir uns nach Unterbrechung, nach Shabbát, danach die Seele baumeln zu lassen. Diesen, dem Verfügbarkeitsverlangen entgegengesetzten Wunsch nennt Rosa Resonanzbegehren und meint: „Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung.“

Resonanz kann durch vier definierende Merkmale bestimmt werden:

1. Das Moment der Affizierung, Anrufung, Berührung: Plötzlich ruft uns etwas an, bewegt uns von außen und gewinnt dabei Bedeutung für uns um seiner selbst willen.
2. Das Moment der Selbstwirksamkeit: Auf der anderen Seite lässt sich von Resonanz nur und erst dann sprechen, wenn auf diese Anrufung eine eigene, aktive Antwort erfolgt. Diese äußert sich immer auch als eine leibliche Reaktion, als E-Motion, sagt Pit Saaler.
3. Das Moment der Anverwandlung, Transformation: Die Veränderung der Weltbeziehung ist ein konstitutives Element der Resonanzerfahrung.
4. Das Moment der Unverfügbarkeit. Resonanz lässt sich nicht instrumentell herstellen, nicht verfügbar machen. Einen Dialog gibt es nur mit einem ansprechbaren „Du“, nicht mit einem verfügbaren „Es“.

Das Resonanzbegehren kann zwei Formen annehmen: Kritisch wäre der luxuriöse Rückzug in die Privatheit zu sehen, der alles ausblendet, was entfremdet und wo Resonanz nur

simuliert wird. Die wünschenswerte Form ist die neugierige, konviviale Haltung, die mit Resonanz rechnet und eine entfremdungsreduzierte Postwachstumsgesellschaft anstrebt.

Nach diesem gewichtigen Impuls erhalten wir einige Anregungen, wie eine Resonanz-orientierung geübt werden könnte.

Wer sich allmächtig wähnt, lässt sich nicht berühren. Und wer sich ohnmächtig fühlt, kann nicht antworten. Deshalb empfiehlt Pit Saaler Ruth Cohns Satz: „Ich bin partiell mächtig“.

Als Achtsamkeitsübung können wir uns immer wieder bewusst machen, worauf unser Fokus gerade liegt: Welches „Wozu“ streben wir an? Ist es aggressiv sich bemächtigend oder liebend und akzeptierend, offen im Hinblick auf mögliche Resonanzerfahrung?

Die Methode WWW setzt die definierenden Merkmale der Resonanz in einfache Fragen um:

1. Wahrnehmung (nicht wertend): Was sehe ich? Was fühle ich? Reaktion: „Ach, so ist das!“
2. Wirkung: Wie wirkt das auf mich? Was löst es bei mir aus?
3. Wegweisung: Wohin führt mich das? Was ist zu tun?

Das vierte Merkmal, die Unverfügbarkeit, verweist auf die Art der Wegweisung: Ich bin auf dem Holzweg, wenn ich den aggressiven Drang verspüre, das Wahrgenommene in Besitz zu nehmen.

Den Abschluss bildeten zwei Verse aus 1. Joh 4,12 und 16. Gott und Liebe sind Inbegriffe der Unverfügbarkeit. Ohne sie erscheint das Leben sinnlos, beliebig und stumm – wie die Gegenstände, die wir unter unsere Kontrolle gebracht haben: **In Dunkelheit, in Ängsten...** Doch wenn wir Resonanz wagen, wissen wir und können es spüren: **und siehe, wir leben!**

Wir werden Pit Saaler als einen Resonanz-Ermöglicher in Erinnerung behalten, der zur Demonstration einer Alltags-Unterbrechung, eines kurzen Shabbát mit den Mutigen unter uns sogar eine Runde Lachyoga praktizierte.

Das **Fest** am Abend war neben den Darbietungen der zahlreichen Kinder und der Premiere deren Films über Mobbing, vor allem durch Beiträge geprägt, die das 50. Jubiläum feierten. Es gab eine Tafel zu bewundern, die sich im Laufe der Tagung mit Notizen und kleinen Erinnerungen unter dem Titel: „Aus dem Alltag, aus Sorgen – und dann kommt Löwenstein!“ gefüllt hatte. Cornelius Zimmermann erzählte aus der Anfangszeit; ich erinnerte an die Tagungen seit ich die Verantwortung von Gisela und Christof Bartelt übernommen hatte, die leider nicht kommen konnten. Wir haben sie sehr vermisst und freuten uns um so mehr, dass wir uns durch ihre vielen Fotos durchblättern und Erinnerungen austauschen konnten.

Nach dem Gottesdienst und der obligatorischen Themenfindung, haben Jens Fuhr und ich noch **Ergebnisse aus der Arbeit der Zukunftswerkstatt für Löwenstein** vorgestellt, die auch mit dem Beirat des Landesverbandes abgestimmt sind:

- Die zeitliche Struktur der Tagung soll gleich bleiben. Vergleichstagungen zeigen, dass auch „effizientere“ Abläufe nicht mehr Teilnehmende anziehen.
- Es wurde geklärt, dass Kinder auch ohne die Eltern willkommen sind, wenn ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin die Verantwortung übernimmt. Wir erwarten dann aber, dass die Eltern die direkten Kosten (Übernachtung, Mahlzeiten) in Form einer Spende übernehmen.
- Es wurde eine Veranstaltungsversicherung mit dem „Deutschen Ehrenamt“ abgeschlossen. Wir hoffen, dass wir sie auch in Zukunft nie brauchen werden.
- Wer Löwenstein noch nicht kennt, wird am besten von uns, den Teilnehmenden angesprochen. Damit das einfach möglich ist, finden sich alle Informationen über Löwenstein auf unserer Webseite. So ist es einfach einen Link auf diese Seite zu verschicken.