



Mehr Stille wagen

Wie Gottesdienst der Gesundheit dienen kann

Von: Günther R. Eisele, erschienen im Deutschen Pfarrerbblatt, Ausgabe 6/2020

Stärkt der Gottesdienst die Gesundheit der Menschen? Dazu gibt es Studien, vor allem in den USA, die meist sehr positiv ausfallen, wobei die Ergebnisse sicher nicht direkt auf die Situation in Deutschland übertragbar sind. Hans-Joachim Thilo hat 1985 ein Buch veröffentlicht mit dem Titel Die therapeutische Funktion des Gottesdienstes, das damals starke Beachtung fand. Ich möchte nicht von einer „therapeutischen Funktion“ des Gottesdienstes sprechen, denn Therapie bezieht sich ja auf die Besserung oder Heilung von körperlichen, geistigen und seelischen Störungen. Ich bin jedoch aufgrund eigener Erfahrung als Pfarrer und als Gottesdienstteilnehmer überzeugt, dass Gottesdienst die Gesundheit von Körper, Geist und Seele stärken und ihr so dienen kann.

Nach einer Zeit des Suchens und Experimentierens

In den letzten mehr als zwei Jahrzehnten habe ich „normale“ Sonntagsgottesdienste so erlebt, dass sie sich nicht nur zunehmend (wieder) an die vorgegebene agendarische Form gehalten haben, sondern auch die altgewohnte und vertraute Ausführung der einzelnen Elemente beibehalten haben. Das war von den kreativen 1970er Jahren bis in die 1990er Jahre in vielen Gemeinden Westdeutschlands nicht der Fall – was nicht nur durch den 68er Aufbruch in der Kirche, sondern vor allem auch durch die feministische Bewegung bewirkt wurde. Es war die Zeit des Suchens nach und Experimentierens mit neuen, zeitgemäßen Mitteln und Formen für einen „lebendigen“ Gottesdienst. Was gab es nicht alles! Anfängen von Dialogpredigten und Gruppengespräch statt Predigt, über moderne Musik und Literatur, szenische Darstellung, Tanz, Meditation, bis zum Einsatz von neuen Medien wie Fotos, Bildern, Filmen u.a. Dabei haben auch Körperwahrnehmung, lebendiger Gesang neuer Lieder sowie Stille und Meditation eine stärkere Rolle gespielt als heute.

Dass sich die „kreative Phase“ etwa seit der Wiedervereinigung immer mehr „beruhigt“ hat, d.h. Gottesdienste wieder mehr der vorgegebenen liturgischen Form folgen, hat sehr verschiedene Ursachen. Ich will davon nur eine nennen, die auf der Hand liegt: Es war auf die Dauer rein praktisch nicht möglich, sich für jeden Sonntag etwas Neues auszudenken, zumal die Vorbereitung für „Kreativ-Gottesdienste“ in der Regel die Organisation und das Zusammenwirken eines Teams erforderte.

Was ich nun bei den heutzutage vorherrschenden agendarischen Gottesdiensten äußerst unbefriedigend und bedauerlich finde, ist nicht ihre „Agende“ – deren Erneuerung und ggf. Veränderung braucht ja lange Zeiträume! –, sondern ihre schon immer gewohnte, oft acht- und lieblose Ausführung! M.a.W.: Es ist offensichtlich kaum bewusst und wird wenig bedacht, dass man mit einem sorgfältigen, der „Sache“ und den Menschen angemessenen „Verfahren“ die einzelnen Elemente und Vollzüge im Gottesdienst lebendiger gestalten kann, und damit dessen Funktion, der Glaubensstärkung wie auch der körperlichen, geistigen und seelischen Erbauung und Gesundheit zu dienen, verstärken kann.

Körperwahrnehmung und Gebrauch der Sinne

Körperliche Bewegung und Haltung im Gottesdienst hatten ja in früheren Zeiten nicht nur eine liturgische Bedeutung, sondern auch eine für die leibliche Selbstwahrnehmung und für die wache und aufmerksame Präsenz im Gottesdienst: Gehen, Stehen, Sitzen (und wie in der katholischen Kirche auch heute noch das Knien)! Dazu gibt es heutzutage wohl kaum noch Hinweise, Informationen,



geschweige denn eine Anleitung und Einübung!

Genauso hilfreich ist es, immer wieder auf das Geschenk der menschlichen Sinne und ihren bewussten Gebrauch im Gottesdienst hinzuweisen. Bewusst hören: die Worte, Texte, Lieder, Musik. Bewusst sehen: den Altarraum, das Kreuz, die Kerzen, die Kunstwerke, das Sonnenlicht, die Schatten in der Kirche u.a. Und bewusst schmecken und spüren, z.B. bei der Abendmahlsfeier.

Der Gemeindegesang

Ich halte es für sträflich, wie in der Regel mit dem immer hochgerühmten „Liedschatz“ unserer evangelischen Kirche umgegangen wird. Um es vorweg zu sagen, ich will hiermit nicht den Kirchenmusiker*innen die „Schuld“ zuschieben! Doch so ist der Ablauf: der Organist intoniert und dann wird das angegebene Lied gesungen – so hat es sich wohl seit Jahrhunderten „eingespielt“! Tritt dagegen ein Organist, eine Organistin einmal vor die Gemeinde, übt oder singt mit ihr einen Kanon oder ein Lied, dann gewinnt das gemeinsame Singen mit einem Schlag eine völlig andere, lebendige Qualität und Stärke!

Das zweite Problem sind jedoch die alten, und die neuen (!) Texte und Melodien. Die alten Lieder sind nicht nur für junge Menschen, und die neuen Lieder nicht nur für alte Menschen oft fremd, unverständlich in Text und Melodie! Es wäre schon ein großer Gewinn, wenn wenigstens ein Lied in jedem Gottesdienst nach Text und Melodie aus seiner Entstehungszeit erklärt und evtl. auch kritisch bedacht würde, auf jeden Fall aber auch mit der Dirigentin, dem Dirigenten vor und mit der Gemeinde eingeübt und gesungen würde! Dass dies so wenig geschieht, liegt vielleicht auch an der Ausbildung der Kirchenmusiker*innen, aber ich denke, vor allem am schon immer gewohnten Vollzug von Pfarrern und Organisten. Wie gesagt: wenn Organisten vor die Gemeinde treten, steigt die Freude und Beteiligung am Singen – und besonders wenn dies im Stehen geschieht (wie z.B. in Holland und in den USA)! Singen hat ja eine allseits anerkannte gesundheitsfördernde Wirkung.

Die Übung von Stille

Mir ist in der protestantischen Tradition keine ernsthafte Einübung und Praxis von Stille im Gottesdienst bekannt (abgesehen von Meditationsgruppen und -andachten). Zwar gibt es vielerorts das „Stille Gebet“, das offenbar von vielen geschätzt wird, bei dem jedoch die meisten Gottesdienstbesucher schon nach ein bis zwei Minuten unruhig werden, zumal es im Stehen geschieht! Stille und Konzentration für das Gebet ist im Sitzen viel leichter möglich als im Stehen. Dies gilt m.E. auch für das Fürbittgebet am Schluss des Gottesdienstes. Anstelle der meist langen Fürbitten, welche die Gemeinde im Stehen hört, wäre es m.E. heutzutage die bessere Alternative, der Gemeinde die Freiheit und die Verantwortung zu gewähren und zuzumuten, in einer längeren Stille von etwa vier bis fünf Minuten ihre persönlichen Anliegen als Dank, Anbetung, Fürbitte und Bitte zu bedenken und vor Gott zu bringen. Ein solches „Stilles Schlussgebet“ könnte durch die Pfarrerin, den Pfarrer mit wenigen Worten eingeleitet werden, und vielleicht auch benannt, welcher der vier Schwerpunkte am jeweiligen Sonntag besonders bedacht werden kann. Zum Vater Unser und zur Fürbitte für verstorbene Gemeindeglieder ist danach das Stehen angebracht.

Natürlich kann eine längere Stille auch an anderer Stelle des Gottesdienstes gehalten werden, z.B. nach der Predigt, oder auch in Verbindung mit dem Eingangsgebet, jedenfalls immer im Sitzen statt im Stehen!

Wenn die Einhaltung einer Stille praktiziert wird, ist es für die Liturgen wichtig zu wissen und der Gemeinde zu sagen, wie die Stille gefüllt werden kann. Da gibt es mehrere Möglichkeiten, die je nach



Situation, Thema des Sonntags oder einer generellen Situation in der Gemeinde oder in der Gesellschaft zu wählen sind. Es kann schon eine wichtige Übung sein, zu Ruhe und Entspannung zu kommen, denn dies hat immer eine gesunde Wirkung auf Körper, Geist und Seele! Dabei ist es hilfreich, auf das Gehen und Kommen des Atems zu achten. Man kann auch ein Bibelwort oder ein Wort aus der Glaubensgeschichte zu bedenken geben, wie auch ein Bild zeigen, das meditiert werden kann.

Damit „Stille“ jedoch ein wesentliches Element im Gottesdienst und in der Frömmigkeit überhaupt sein oder werden kann, ist – genauso wie für die Körperwahrnehmung und den Gebrauch der Sinne – eine Anleitung und Einübung erforderlich. Das ist auch deswegen wichtig, weil Stille manchmal Angst auslösen kann. Dazu muss es eine vorbereitende, und evtl. auch nachsorgende Hilfe geben. Eine Wirkung von Anleitung und Einübung gibt es nicht von einem Tag zum andern, sie wird sich jedoch bei dauernder Übung zeigen und auch gute Frucht bringen – eben für Körper, Geist und Seele!

Manchmal hat man ja von „Gottesdienstpädagogik“ gesprochen, heute spricht man in der Regel von Gottesdienstgestaltung, und da geht es dann vor allem darum, wer wie beteiligt sein soll, wobei aber die agendarischen liturgischen Elemente in der Regel in gewohnter Weise ausgeführt werden. So stellt sich die Frage: Wo und wie kann man anleiten und einüben? Die Bereitschaft und die Fähigkeit (!), eine Stille von mehreren Minuten sich gerne zu gönnen und zu nutzen, erfordert eine längere Einübung, die am besten schon im Kindesalter beginnen sollte. Heutzutage höre ich manchmal von solchen Versuchen in Kindergärten und auch in Schulen.

In den Gemeinden sollte auf jeden Fall der Kindergottesdienst und der Konfirmandenunterricht dazu genutzt werden. Aber auch in den Gruppen der Erwachsenen ist dies möglich und kann eine Bereicherung bedeuten. Ebenso ist Anleitung und Einübung im schulischen Religionsunterricht möglich. Jeden Sonntag ist es jedoch vor Beginn des Gottesdienstes möglich und nötig zu informieren und anzuleiten.

Aufgabe und Wirkung der Predigt

Die wesentliche Aufgabe der Predigt besteht in der Verkündigung des Evangeliums, die in besonderer Weise – mit dem Wort! – der Weckung und Stärkung des Glaubens und der Glaubensgemeinschaft dient. Man muss das m.E. auch so verstehen, dass die Predigt zur geistigen Gesundheit im Verstehen und Denken des Glaubens beiträgt, indem sie auf heutige Erfahrungen, Erkenntnisse, Fragen und Zweifel im Licht der biblischen Texte eingeht. Diese Aufgabe ist gerade in den letzten Jahrzehnten immer schwieriger geworden, vor allem bedingt durch den „garstigen Graben“ zwischen der biblischen Vorstellungs- und Sprachwelt und der heutigen Lebens- und Welterfahrung mit ihrer ganz anderen Sprache.

Diese Schwierigkeit wird in dem in diesem Jahr erschienenen Buch Phrase Unser so beschrieben: Ein Problem der kirchlichen Sprache ist, dass sie auf einen oft veralteten Wort- und Bilderschatz von rund 2000 Jahren zurückgreifen kann, der sich angesichts der intensiven Ausbildung der Theologinnen und Theologen mit dieser Tradition allzu leicht in die heutige Sprache hinein schleicht. So kam und so kommt es zur „Sprache Kanaans“! (Phrase Unser – Die blutleere Sprache der Kirche, von Jan Feddersen und Philipp Gessler, Claudius-Verlag Münschen, 2020, 20)

Dazu muss bemerkt werden, dass das Problem der Verkündigung des Evangeliums heute nicht einfach ein Problem der Sprache, und damit der Interpretation, der Hermeneutik ist – wie man es lange gedacht und praktiziert hat –, sondern heute stellen sich viel vehementer als noch vor Jahrzehnten grundsätzliche Fragen, die schwierige Entscheidungen fordern, vor allem hinsichtlich der zentralen Frage: Kann man heute verstehbar und durch Erfahrung gedeckt von Gott, von Jesus Christus sprechen, und wenn ja, wie?



In praktischer Hinsicht denke ich, dass der Graben zwischen dem Bild- und Sprachschatz der Bibel sowie der sich im Laufe der Jahrhunderte stets weiterentwickelnden Glaubenssprache einerseits und der heutigen Sprache andererseits sich „markieren“ und auch in Beziehung setzen ließe durch ein neues Element in der Agende, nämlich der regelmäßigen Lesung eines Textes aus unserer Zeit, der mit dem Predigttext oder dem Thema des Sonntags „ins Gespräch“ kommt. Durch das Hören eines längeren Textes in heutiger Sprache – und nicht nur von kurzen Zitaten, wie sie in Predigten oft zu hören sind – wird der Gegenwartsbezug des Gottesdienstes, der ja intendiert ist, wesentlich verstärkt! Daher der Vorschlag in Ergänzung der oben genannten Punkte: Lesung eines literarischen oder journalistischen Textes der Gegenwart in jedem Gottesdienst. – Wer wagt's und tut's?

Günther R. Eisele

Deutsches Pfarrersblatt, ISSN 0939 - 9771

Herausgeber:

Geschäftsstelle des Verbandes der ev. Pfarrerinnen und Pfarrer in Deutschland e.V

Heinrich-Wimmer-Straße 4

34131 Kassel