



LITURGIE ZUR ENTFALTUNG EINES POSITIVEN SELBSTMITGEFÜHL DURCH TRANSFER EINER MEDITATIONSÜBUNG IN DIE CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT

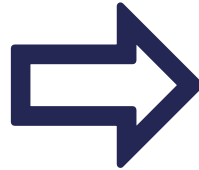
Modul: Positive Interventionen M3
Leitende Dozentin: Prof. Dr. Judith Mangelsdorf / Dr. Christin Celebi

Student: Dr. Andreas M: Walker
Matrikelnummer: 210250
Studiengang: DAS PP in Hamburg
Semester: WS 2022/2023
Adresse: Malzgasse 7, CH – 4052 Basel, Schweiz
Email: walker@weiterdenken.ch
Telefon: 0041-76-571 08 68



VORBEMERKUNG: ÜBERGEORDNETES ZIEL: TRANSFER UND ÜBERSETZUNGSLEISTUNG

Spiritualität
(VIA-Stärkentest),
Meditation,
Buddhismus,
NLP

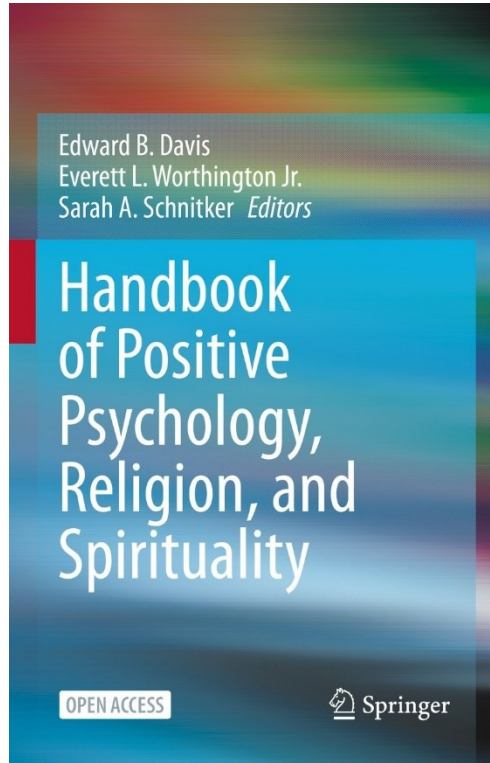


Christliche
Spiritualität?

Insbesondere
D / CH / A:
Pietismus und
Freikirchen?



VORBEMERKUNG: RELIGION? PP? WISSENSCHAFTLICH?



Springer Nature, 2023

Foreword: Barbara L. Fredrickson

Kapitel 10: Positive Psychology and Christianity

Kapitel 14: Positive Psychology and Buddhism

Kapitel 20: 20 The Scientific Study of Positive Emotions and Religion/Spirituality (u.a. Barbara L. Fredrickson)



VORBEMERKUNG: SPEZIFISCHE HERAUSFORDERUNG

Berührungängste gegenüber asiatischen Religionen und Buddhismus

Wenig experimentierfreudig ⇒ Anknüpfung und Wiedererkennung wichtig

Übersetzungsleistung von Begriffen und Konzepten

Wissenschaftliche Studien

zu Immanenz (Diesseits: empirische und neuro-biologische Studien aus der Psychologie) und Transzendenz (Jenseits: Theologie arbeitet kaum empirisch)



DAS ZIEL BZW. ZIELPUBLIKUM

Mein «Zielpublikum»?

D / CH - evangelisches Mitteleuropa, Cis Gender Male, Generation Baby Boomer / X
Pietismus / evangelikale Freikirche: der «Fromme» (religionssoziologisch «Believer»), 5%

Spiritualität ist häufig «verkopft»,

Bibelstudium, Bibelkenntnis und schlüssige Argumentationen sind sehr wichtig

Bezug zum «Herzen» und zu den eigenen positiven Emotionen? Selbstmitgefühl?

⇒ Dies ist bewusst geworden – in der Seelsorge, durch die Herausforderung durch spirituell aktive Menschen (Frauen) oder durch andere spirituelle Traditionen

⇒ PPI zum Erfahren (Spüren) und Verändern (Entfalten)

Senkung Blutdruck

(interessant für male aus der Baby Boomer und X Generation)



LITERATUR ZU DEN WIRKMECHANISMEN: POSITIVE EMOTIONEN UND SELBSTMITGEFÜHL

Fredrickson B. (2011) Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert; Frankfurt am Main, Campus Verlag; ISBN 978-3593390819.

Van Cappellen P., Zhang R, and Fredrickson B.L. (2023) The Scientific Study of Positive Emotions and Religion/Spirituality; in: Handbook of Positive Psychology, Religion and Spirituality, S. 315-328

Neff K. (2003) Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself; in: *Self and Identity*, 2: 85–101, (2003)

Ferrari M. & Hunt C. & Harrysunker A. & Abbott M.J. & Beath A.P. & Einstein D.A. (2019) Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-Analysis of RCTs. *Mindfulness* 10, 1455–1473 (2019). <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>

Zahlreiche Literatur und Studien zu Meditation und Gesundheit, z.B.: Kabat-Zinn, Literatur zur MBSR

Noch keine spezifischen Studien aus dem deutschsprachigen pietistisch-freikirchlichen Umfeld



RAHMEN: ERFOLGSFÖRDERNDE ASPEKTE

Das Zielpublikum hat einen starken Fokus auf die Bibel und auf Bibelverse und eine spezifische kulturell geprägte spirituelle Sprache.

Das Zielpublikum nimmt sich täglich ½ - 1 Stunde Zeit für eine persönliche «Morgenandacht» aus Bibelstudium und Fürbitte.

Das Zielpublikum hat ein Grundverständnis von «Andacht» und «Besinnung».



RAHMEN:

SPRACHLICHER UND KULTURELLER TRANSFER

Meditation?

⇒ Andacht, Besinnung, Stille Zeit, Gebet

⇒ Oration, Kontemplation, Liturgie

Karmelitanische Spiritualität, Wüstenväter (und Wüstenmütter) der Sinai-Halbinsel und des Vorderen Orient in der Spätantike, Kopten, Starzen der orthodoxen Kirche, christliche Mystik des Mittelalters, Niklaus von der Flüe

⇒ aber eben nur spärlich in der deutschen, pietistischen, evangelikalen Spiritualität

Spezifischen Verwendung von Bibelversen

⇒ Wiedererkennung von Themen und Formulierungen fördert Akzeptanz

Wichtiges Charakteristikum der christlichen Spiritualität zeigt sich

in der spezifischen Formulierung der Verse: «Diskurs» in Beziehung mit Gott und zur Bibel



UMSETZUNG: GRUNDLAGE UND VORGABE

Die PPI besteht aus Grundlage, Vorgabe, individuelle Vorbereitung und Anwendung:

Grundlage Analog zu den in der PP bekannten und in unseren Kursen praktizierten «Meditationen» wird für die christliche Spiritualität eine Gebetsliturgie formuliert, die in der üblichen Morgenandacht meditiert werden kann.

Analog zu den «positiven Emotionen» von Fredrickson hat Paulus in der Bibel die «Früchte des Geistes» formuliert. Hier wird ein expliziter Bezug hergestellt.

Vorgabe Auf dieser Grundlage habe ich eine grosse Zahl an spezifischen, bekannten Bibelversen gesucht
Ich habe diese Bibelverse zu spezifischen liturgischen Gebetsversen umformuliert.

Dabei habe ich die Verse zweiteilig und in «ich-Form» umformuliert.



UMSETZUNG: VORBEREITUNG UND ANWENDUNG

Persönliche
Vorbereitung

Aus dieser Sammlung erfolgt eine persönliche Auswahl und eine individuelle Gestaltung von Gebetskarten mit einer Vorder- und Rückseite.

Umsetzung

Das Zielpublikum praktiziert traditionell täglich eine ½ - 1 stündige «Morgenandacht» mit den Schwergewichten von «Bibelstudium» und «Fürbitten». In diesem Rahmen wird die neue kontemplative Gebetsliturgie analog zu einer Meditation integriert. Dabei sind verschiedene Varianten der Liturgie möglich.





GRENZEN UND VORBEHALTE

Diese PPI ersetzt keine therapeutische Begleitung bei Depressionen oder Angststörungen.

Diese PPI erfordert «Raum» (ungestörter Fokus) und «Zeit» (1/4 Stunde).

Diese PPI ermöglicht keinen «quick win», sie muss eingeübt werden.

Wir bewegen uns mit dieser PPI in der «immanenten, psychologischen» Dimension. Über die «transzendente» Dimension können wir mit wissenschaftlichen Methoden keine Aussage machen. Das Zielpublikum versteht ein «Gebet» aber primär als spirituell und transzendent. Diese «Zweidimensionalität» könnte für das Zielpublikum eine Herausforderung sein.