

**„Zur Freiheit befreit“**

**Spiritualität  
und Sucht**

**Dr. Astrid Giebel**

Vorstandsbüro

Theologie

Diakonie Deutschland – Evangelischer Bundesverband

**Freitag, 24.06.2016**

**Str. Virgil Salzburg**

**Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen**

# Teil I

**Sucht als spirituelle  
Herausforderung**

# Belastungsfaktoren

- **Erodierende soziale Beziehungen, Einsamkeit im Alter**
- **Prekarisierung von Lebensverhältnissen, Finanzielle Sorgen, Armut**
- **Konflikte mit Lebenspartnern, Kindern, Geschwistern, Nachbarn**
- **Langeweile, boreout...**
- **„Grübel Schleifen, „Kopfkino“, Schlaflosigkeit... („-Losigkeitssyndrom“)**
- **Suizidalität bei Sinnkrisen, „Ich will (so) nicht mehr leben“**
- **Sucht als Versuche der (inadäquaten) Selbsttherapie bei Depression oder Burnout (z.B. Überlastung bei Pflege eines Angehörigen)**
- **(verdrängte) Trauerprozesse – z.B. bei Verlust eines Angehörigen**

# Sucht

- wird durch ein **Bündel an Ursachen** ausgelöst. Die Auseinandersetzung mit einer **manifesten Sucherkrankung** schlägt sich auf allen Ebenen nieder (bio-psycho-sozial-spirituell).
- Menschsein heißt, **an Grenzen zu stoßen**. Dahinter wird Endlichkeit, Kontingenz (Ungewissheit) und Mangel bewusst.
- Auf der Ebene der Spiritualität entscheidet sich, „**worauf wir uns letztlich verlassen**, und ob angesichts der Unverfügbarkeit der Wirklichkeit das **Vertrauen** größer ist als die **Angst**“ (Hartmann 1993)
- Bei einer Suchterkrankung geht es um **Leben oder Tod** (verharmlosend: „hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht“). Im Grunde ist jede Sucht ein Siechen zum Tode (Schaeff 1994).
- Betroffene betrachten sich u.U. selbst als Schauplatz zwischen „Gott“ als dem Guten und dem „Teufel“ als dem Bösen – Aspekte einer dualistischen Weltsicht.
- **Irrtum**: „Wer fromm ist, kann nicht Suchtkrank werden!“

# Teil II

**Spiritualität /  
Religiosität**

# Was bedeutet „Spiritualität“?

- **allgemein menschliche Kategorie**
- **Geistigkeit im weitesten Sinne** (jede Art von „Geist“, aus dem ein Mensch lebt)
- **je nach Herkunft buddhistische, islamische, jüdische, christliche Spiritualität, oder auch religionslosen bzw. atheistisch-humanistischen Spiritualität**

*„Zum Mensch- Sein gehört die Tiefendimension einer heilvollen, identitätsstiftenden Bezogenheit auf eine letzte Wirklichkeit. Spiritualität ist die Erfahrung, Entwicklung und Gestaltung dieser Beziehung im Leben von Einzelnen und Gemeinschaften.“*

**(Karl Baier)**

- *„Spiritualität ist jede - positive wie negative - Erfahrung, bei der sich der Mensch mit dem Geheimnis des Lebens – als heiligem Geheimnis – in Verbindung weiß“*

**(Erhard Weiher)**

**Spiritualität:** Die Begriffswurzel, das lateinische ‚spiritualis‘, ist die Übersetzung des neutestamentlichen Begriffs ‚pneumatikos‘ und meint die **christliche Lebensgestaltung aus der Kraft des Geistes Gottes.**

- **Spiritualität** als ursprünglich zentrales Konzept **des christlichen Glaubensvollzugs** erfährt heute einen **Bedeutungswandel**.
- Religionswissenschaftler sprechen von einem ‚**Markt der Sinnanbieter**‘ und ‚**spirituellen Wanderern**‘, die ihre individuelle Spiritualität aus verschiedenen Traditionen **patchworkartig** kombinieren.
- Dabei ist zu beachten: Aufmerksamkeit für das **Geheimnis Gottes** (= enge Definition) ist etwas anderes als die Wahrnehmung der **Verbundenheit mit einem großen Ganzen** (= weite Definition).
- Zwischen einer anthropologisch gedeuteten, **transpersonalen Spiritualität als ‚Bezogenheit auf ein größeres Ganzes‘** und einer **theologisch verstandenen, personalen Spiritualität als persönlicher Gottesbeziehung** bestehen **Spannungen** oder auch **Unvereinbarkeiten**.

# Spiritualität in doppelter Traditionslinie:

## Spiritualität im anglo-amerikanischen Kontext: spirituality

- Etwa seit 1870
- Persönliche Erfahrung von **Transzendenz** jenseits der Grenzen von Religionen, Kulturen und Nationen
- Aufnahme in Esoterik, New Age..
- Richtet sich **gegen partikulare Wahrheitsansprüche** der traditionellen Religionen
- Hat in Pflegewissenschaften, transpersonaler Psychotherapie... **Verbreitung gefunden**

## Spiritualität im romanischen/ französischen Kontext: spiritualité

- Seit 19. bis ins 17. Jahrhundert zurückgehend: Kath. Ordenstheologie
- meint die persönliche Beziehung des Menschen zu **Gott**
- Glaubens- und Frömmigkeitspraxis in **christlicher Tradition**

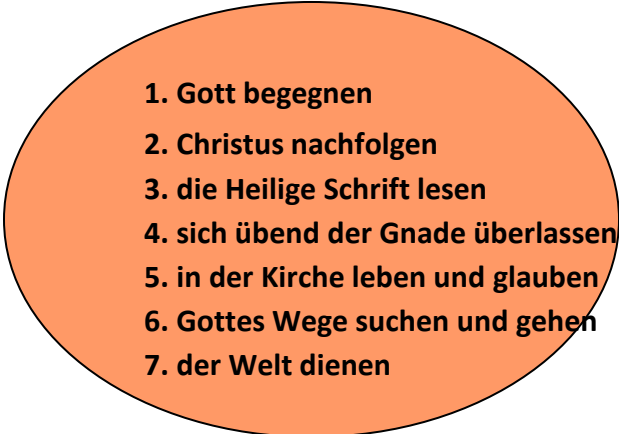
(Christoph Morgenthaler, Seelsorge, 2009, 220f)



# Christliche Spiritualität

- „ars spiritualis“ - die Kunst, geistbestimmt zu leben
- Ursprünglich: **Alltägliche Lebensgestaltung aus dem Geist Gottes**
- **Christliche Spiritualität** bezieht sich auf ein absolutes, heiliges **Du**, das den Menschen ins Dasein ruft, ihn persönlich anspricht und sich den Menschen liebend zuwendet, so dass der Mensch seinerseits sich ihm liebend öffnen kann. Sie bezieht sich auf die konkrete Schöpfung und die konkrete Menschwerdung Gottes in Jesus Christus,
- **7 Grundelemente christlicher Spiritualität:**

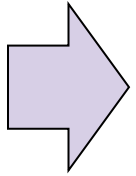
(formuliert vom „Netzwerk christliche Spiritualität“, gegründet 2011 in Berlin)

- 
1. Gott begegnen
  2. Christus nachfolgen
  3. die Heilige Schrift lesen
  4. sich übergabend der Gnade überlassen
  5. in der Kirche leben und glauben
  6. Gottes Wege suchen und gehen
  7. der Welt dienen

# Teil III

**Spiritualität in der  
Suchtberatung,  
Suchtbehandlung und  
Suchtselbsthilfe**

## Parallelen zwischen Religion und in der Sucht?



**Erweiterung der eigenen Existenz in „bedeutungsvolle Sphären des Seins“**

- **Religion** (psychodynamisch): **Suche nach dem Göttlichen**; alltägliches Erleben, Ereignisse und Beziehungen werden in Bezug gesetzt zu „**Gefühl des Heiligen**“. Spirituelle Ressourcen werden zur **Bewältigung von Lebensproblemen** genutzt; Erweiterung der Erkenntnis...
- **Sucht** (psychodynamisch): Sehnsucht nach **Erweiterung des Ich-Erlebens** als Teil des Ganzen. Ekstase und Rausch sind Ausdruck des Versuchs, sich **von einer höheren Instanz getragen** zu wissen ... und **den im aktuellen Leben nicht zu findenden Sinn doch zu erreichen.** (Andreas Diekmann)

## Spiritualität / Religiosität - Suchttherapie

### RAUSCH

Bei einer **an einer Sucht erkrankten Person** knüpft seine **Ekstase im Rausch** nicht an die stabilen Strukturen einer inneren Ordnung an, sondern entrückt ihn in eine **andere**, oft als eigenständige Persönlichkeit erlebte **irreale Welt**, die von seiner nüchternen Existenz vollständig abgespalten ist und die ihm nach der Detoxikation wieder verloren geht.

**Rausch:** Erleben eines **narzistischen Zusammenbruchs.** ; **einhergehend:** ggf. in beklagenswerte, unkontrollierte, beschämende Situation geraten (Andreas Diekmann)

### Spirituelle Akzente in der Therapie:

Respekt vor **kulturellem Wurzeln**, fördernde / hemmende Entwicklung, sozialer Kontext, Beziehungsgestaltung, Emotionalität, **Spiritualität ...** des Patienten

**Heilung:** reparative Wiederherstellung (**therapeutische Heilbehandlung**)

**Heilserwartung:** zielt auf einen gänzlich neuen Menschen (**religiöse Heilsvermittlung**)

# Spirituelle Lebensorientierung als unermesslicher Schatz

- ... Akzeptieren der eigenen **Machtlosigkeit**
- ... hart daran arbeiten, zu **Gott** zurückzufinden
- ... sich selbst zu akzeptieren
- ... **Vergeben** – von grundlegender Bedeutung
- ... **Schuld** eingestehen
- ... **Schaden** nicht bagatellisieren
- ... Menschen **lieben**, so wie sie sind
- ... ihre Stärken, Weisheit, Humor entdecken
- ... **Spirituelle Praxis verfügt über kulturelle und soziale Möglichkeiten, Menschen miteinander zu verbinden** (Gebet, Rituale, religiöse Praxis)
- >> **Gemeinschaftsstiftend** (koininia)

## Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker

1. Schritt: Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber **machtlos** sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Schritt: Wir kamen zu dem Glauben, dass **eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann**.
3. Schritt: Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der **Sorge Gottes** - wie wir Ihn verstanden - **anzuvertrauen**.
4. Schritt: Wir machten eine gründliche und furchtlose **Inventur in unserem Inneren**.
5. Schritt: Wir gaben **Gott**, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt **unsere Fehler** zu.
6. Schritt: Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Schritt: Demütig baten wir Ihn, **unsere Mängel von uns zu nehmen**.
8. Schritt: Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir **Schaden** zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen **wieder gutzumachen**.
9. Schritt: Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Schritt: Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir **Unrecht** hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Schritt: Wir suchten durch **Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott** - wie wir Ihn verstanden - zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, **uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen** und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Schritt: Nachdem wir durch diese Schritte **ein spirituelles Erwachen** erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Ist **Sucht** eine fehlgeleitete **Suche nach Transzendenz**?

Der Schweizer Psychoanalytiker **C.G. Jung** schreibt 1961 an **Bill Wilson**, Mitbegründer der Anonymen Alkoholiker:

**“Spiritus contra Spiritum“**

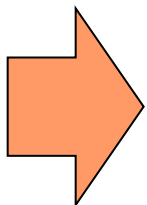
(**Heiliger Geist** gegen den **Geist des Alkohols** – es kann nur einer von beiden dem Menschen innewohnen)

**Eine Suchterkrankung als fehlgeschlagene Suche nach Transzendenz zu beschreiben, macht einerseits Sinn** (empirische Forschung), **wird andererseits aber der Komplexität des Krankheitsbildes nicht gerecht** – in **Genese, Verlauf, Behandlung**.

(Human-Friedrich Unterrainer)

## Spiritualität / Religiosität – Aufnahme in der (Sucht-) Therapie

- ❖ Der Schriftsteller Romain Rolland machte Sigmund Freud darauf aufmerksam, dass er sich nicht der eigentlichen Quelle des Lebens, der Religiosität gewidmet habe (= Gefühl des unbegrenzten Schrankenlosen, des Ozeanischen).  
  
>> Freud selbst hat dieses (für ihn infantile?) Gefühl nicht erlebt, wollte das tatsächliche Vorkommen bei anderen aber nicht bestreiten
- ❖ Für Carl G. Jung gehörte die Existenz eines religiösen inneren Raums als Teil des Kontinuums der Persönlichkeit und der Verbindung zum Ganzen zu den Grundannahmen der Analytischen Psychologie.
- ❖ Viktor Frankl versteht das Leben als Sinnsuche, die nur aus der Transzendenz kommt, die mit Gott verbunden ist.



In den letzten 10 Jahren scheint der Damm genereller Pathologisierung religiösen Erlebens auch aus psychoanalytischer Sicht gebrochen zu sein.

## Studien zum Verhältnis Spiritualität und Sucht

- Es liegen eine Reihe von Studien vor, die einen **positiven Zusammenhang zwischen Spiritualität und positiv verlaufenden Genesungsprozess** nachweisen.
- **Vergleichsstudie z.B. bei Heroin- und Kokainabhängigkeit:**
  - >> Doppelt so häufig frei nach fünf Jahren bei Religiosität und Spiritualität als Unterstützungsquelle im Genesungsprozess.
- **Weitere Studien mit dem Ergebnis eines**
  - >> allgemein stärkeren Wohlbefindens, gesundheitsfördernder Verhaltensweisen, geringerer Belastung durch psychiatrische Symptomaten, bessere Abstinenzergebnisse
- **Diversität:** Es gibt nicht „ein Programm“ für alle (je nach Lebenserfahrung und kulturellem Hintergrund, religiöse Verbindungen)
- **Spiritualität ist ein in seiner positiven Wirkung unterschätzter Faktor in der Suchthilfe! Sie sollte eine größere Rolle in Suchtberatung, Suchtbehandlung und Suchtselbsthilfe spielen!** (Theo Wessel, GVS)



# Spiritualität / Religiosität – psychische Gesundheit

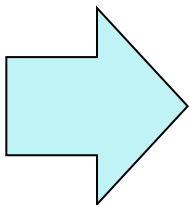
Der allgemein postulierte Zusammenhang von Spiritualität / Religiosität und psychische Gesundheit trifft auch auf Suchterkrankungen zu.

- Es müssen allerdings salutogene wie pathogene Aspekte Berücksichtigung finden.

>>

## Gefahr der Suchtverlagerung

- auf „Hyperreligiosität“. Gefährdung aufgrund brüchiger Ich-Strukturen für ideologisch geprägte, religiöse Konzepte (engl.: „cults“), Heilsbringer...
- Durch „Deferring“ (verschiebenden) Coping-Stil: Halt in einer Glaubensgemeinschaft zu finden oder darin, sich einer „höheren Macht“ zu unterwerfen



Behutsamer Umgang ist angezeigt, religiös-spirituelle Inhalte in klinisch-therapeutischer Praxis einzusetzen! (Unterrainer)

## Der / die religiöse Suchterkrankte ...

- ... ist ein frei entscheidendes, einzigartiges Geschöpf Gottes
- ... kann **trotz** seiner / ihrer Gewissheiten erkranken und in eine Sinn- und / oder (heilsame) Glaubenskrise geraten
- ... kann aus der Regression des „Kindlein“ in die **Verantwortung** eines nächstenliebenden, reifer gewordenen Menschen hineinwachsen
- ... kann bewährte auf Bewältigungsmuster (in seiner Religion / Kulturkreis) zurückgreifen / nach neuen Wegen von **Bewältigungsstrategien** suchen
- ... kann sich mit **Zugehörigkeits-/ Abhängigkeitsbedürfnissen** auseinandersetzen
- ... kann mit der Kategorie „**Hoffnung**“ in seinem Leben etwas anfangen
- ... kann in Religion / Spiritualität und seiner Glaubensgemeinschaft eine **vitale Quelle der sozialen Unterstützung und geistlichen Orientierung** finden.

## Der / die **nicht-spirituelle/ religiöse** Suchterkrankte ...

(strittig: gibt es „nichtspirituelle Menschen?“)

- ... ist ein frei entscheidendes, einzigartiges Geschöpf Gottes
- ihm / ihr kann die Gefühlswelt von Spiritualität **fremd** erscheinen
- ihm / ihr kann der **Zugang** zu spirituellem Erleben ggf. **verschlossen** bleiben
- ... ist der / die **Handelnde** und geht / findet ihren / seinen Weg
- ... darf **nicht kompromittiert oder unter Druck gesetzt** werden, wenn er / sie Spiritualität kritisch oder ablehnend gegenüber steht.

# Veränderungen im Suchtmittelgebrauch...

- ... z.B. durch **signifikantes Reduzieren oder suchtmittelfreies Leben** - können Stress auslösen, beunruhigen, dazu führen, dass sich Menschen ängstlich, voller Panik, gelangweilt, selbstkritisch, depressiv, frustriert, streitsüchtig, rückzünftig, schlaflos, erschöpft, verzweifelt, einsam, wütend... fühlen.
- ... brauchen viel **Selbstsorge**: im hohen Maß auf sich aufmerksam sein, auf sich selbst aufzupassen, gute Alternativen zu finden in der Schmerzlinderung, zur Entspannung, für das Erleben von Spitzengefühlen, für Wärme und Schlaf zu sorgen, sicher aufgehoben zu sein, das Essen nicht zu vergessen... (emotionale Muskeln bilden, toxische Gedanken bemerken, den klaren Verstand benutzen, Freude haben, sich besänftigt und versöhnt empfinden...)
- **Spirituelle Orientierung kann der (letzte) Hoffnungsfaden** sein, wenn persönliche Beziehungen, Arbeit und Beruf, Gesundheit oder Finanzen zusammenbrechen.
- Suchthilfe lädt dazu ein, **Experte/in für die eigenen Entscheidungen** zu werden. Wie die persönliche Beziehung zu den Suchtmitteln, zur Familie und Freunden komplex ist, **so kann auch die persönliche Beziehung zu Spiritualität komplex** sein.

## Spiritualität / Religiosität in der klinisch-therapeutischen Praxis

### ■ Das allgemeine Bedürfnis nach Spiritualität

- ist **in jeder Phase der Therapie** ernst zu nehmen
- kann **unabhängig von der jeweiligen religiösen oder weltanschaulichen Prägung** einbezogen werden
- bedarf **weiterer empirischer Studien**

(MIRSB – Multidimensionale Inventar zum religiös-spirituellen Befinden / Uni Graz et al.)

# Teil IV

**Zur Freiheit  
befreit**

# **Spiritualität ist fortwährende Umformung des Menschen, der antwortet auf den Ruf Gottes**

- **kommunikativ**
- **dynamisch**
- **initiativ**
- **heilsam**
- **versöhnend**

**„Zur *Freiheit* hat uns Christus befreit! So steht nun fest und lasst euch nicht wieder das *Joch der Knechtschaft* auflegen! [...] Ihr habt Christus verloren, die ihr *durch das Gesetz gerecht werden* wollt, und ihr seid aus der *Gnade* gefallen. Denn wir warten *im Geist* durch den *Glauben* auf die *Gerechtigkeit*, auf die man hoffen muss. Denn in *Christus Jesus* gilt weder Beschneidung noch Unbeschnittensein etwas, sondern der *Glaube*, der durch die *Liebe* tätig ist.“** Galater 5, 1-6:

- **"Ich glaube, dass uns *Gott* in jeder Notlage so viel *Widerstandskraft* geben will, wie wir brauchen. Aber er gibt sie *nicht im Voraus*, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern allein *auf ihn verlassen*."**

(Dietrich Bonhoeffer)



## Solus Christus, sola scriptura, ...

■ "Ganz oder gar nicht!" – auf Christus vertrauen und zusätzlich noch die eigene Rechtfertigung vor Gott absichern wollen - das geht nicht zusammen.

Wir Menschen können uns der Gnade Gottes "ganz und gar" anvertrauen. Das ist die befreiende Botschaft, die Menschen zu allen Zeiten von Leistungsdruck und Größenwahn befreit –

... in ihrer Beziehung zu Gott und zu Menschen, in ihrem privaten wie in ihrem öffentlichen Leben und Handeln.

Martin Luther: **sola gratia** - allein aus Gnade

**sola fide** – allein aus Glauben (= Vertrauen)

**Gott zu begegnen, Jesus Christus zu vertrauen, im Heiligen Geist zu leben – aus seinem Wort – befreit dazu, ...**

■ ... dass unser **Glaube aus Liebe tätig wird!**

... Nicht damit Gott uns Freiheit und Gerechtigkeit schenkt.

... Sondern **weil** Gott uns **Freiheit und Gerechtigkeit** schenkt.

... Nicht damit Gott uns liebt.

... Sondern **weil** Gott uns **liebt**.

# Teil V

## Spiritualität im Alltag leben

## Spirituelle Angebote für Mitarbeitende wie für Patienten/\*innen, Bewohner/\*innen, Angehörige...

- **Unterbrechungen, Auszeiten, Oasentage**
- **Seelsorge** bzw. geistliche Begleitung für Patienten, Bewohnerinnen
- **Fort- und Weiterbildungen** zu spirituellen Themen
- **Rituale** zur Begrüßung und zum Abschied, bei Übergängen (ggf. in der Trauerkultur)
- **Feierkultur**
- **„Raum der Ruhe“** bzw. **„Raum der Stille“** als Möglichkeiten der Aus-Zeit
- **Angebote zu Fragen nach dem „Sinn“**
- **Reflexion der Werte**
- **Gelebte Spiritualität (z.B. Singen, Gebet, Bibeltext meditieren)**

- **Schwerpunkt christlicher Spiritualität liegt heute in der Gotteserfahrung im Alltag, in der **Mystik des Alltags****

**(Karl Rahner)**

*„ Das Leben ist nicht ein Frommsein, sondern ein Frommwerden,  
nicht eine Gesundheit, sondern ein Gesundwerden,  
nicht ein Sein, sondern ein Werden,  
nicht eine Ruhe, sondern eine Übung.“*

**(Martin Luther)**

# Gebet und Meditation als Grundvollzüge christlicher Spiritualität

- **Einkehrtage/ Oasentage:** Auszeit aus dem Alltag mit Möglichkeiten von Entspannungs -, Wahrnehmungs und Körperübungen, der Einübung von Stille und Schweigen, Gebet, seelsorgerliche Gespräche etc.
- **Exerziten im Kloster:** (Bibel-) Texte meditieren, Schweigen, Stundengebete ...
- **Exerziten im Alltag:** geistliche Übungen im Alltag, auch als Internet- Exerziten möglich

## Exerziten im Alltag

- „alles beginnt mit der Sehnsucht, mit einer Ahnung, dass es im Leben und im Glauben ein „Mehr“ zu entdecken gibt.“
- „geistliche Übungen im Alltag“ sind eine Hilfe für suchende Menschen, die die große Tiefe *christlicher* Spiritualität entdecken wollen.
  - meist vierwöchiger **Übungsweg**
  - weniger Wissensvermittlung, sondern Erfahrung und Übung
  - besteht aus täglicher **persönlicher Übungszeit**
  - einem **abendlichen Tagesrückblick**
  - evtl. einem **wöchentlichen Gruppentreffen**
  - einem **Begleitgespräch** mit einem geistl. Begleiter



# Exerzitien im Alltag - Ziele:

- **Stille finden**
- **Den Alltag als Raum des Glaubens entdecken**
- **Das Leben ordnen**
- **Mit Gott ins Gespräch kommen**
- **Beten lernen**
- **Den Glauben üben - durch Wiederholung Gewohnheiten ausbilden**
- **Bibeltexte entdecken**
- **Sprachfähig für den Glauben werden**
- **Gemeinschaft erleben und in eine ökumenische Gemeinschaft eintreten**





# Gesundheitsfördernde spirituelle Haltungen

- Dankbarkeit
- Vergebung
- Achtsamkeit mit sich selbst und anderen
- Mitgefühl, auch mit sich selbst (self-compassion)

Selbstmitgefühl ist liebevolle Achtsamkeit sich selbst gegenüber,  
schließt die **Akzeptanz für eigene Fehler** ein

- Loslassen als Haltung gegenüber der Unverfügbarkeit
- Entlastung durch **Anerkennung meiner Grenzen**
- **Trost und Stärkung** - „Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand“
- Erfahrung von **Gemeinschaft, Solidarität, Ritualen**
- **Bewusstsein und Räume für besondere „heilige“ Momente**

*Alles beginnt mit der Sehnsucht,  
immer ist im Herzen Raum für mehr, für Schöneres, Größeres.  
Das ist des Menschen Größe und Not:  
Sehnsucht nach Stille,  
nach Freundschaft und Liebe.  
Und wo Sehnsucht sich erfüllt,  
dort bricht sie noch stärker auf.  
Fing nicht auch Deine Menschwerdung, Gott,  
mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an?  
So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen,  
Dich zu suchen  
und lass sie damit enden,  
Dich gefunden zu haben.*

**(Nelly Sachs)**

## Übersicht über Einkehrmöglichkeiten:

- Einkehr in die Stille. **Einkehrhäuser** als Orte der Stille und des Gebets in der Arbeitsgemeinschaft für ev. Einkehrtage
- Adressen im **Klosterführer**. Christliche Stätten der Besinnung im Deutschsprachigen Raum
- Broschüre **Kloster auf Zeit**.  
Informationen über die gastweise Teilnahme am kommunitären Leben evangelischer Kommunitäten, Bruderschaften und Schwesternschaften



# Literaturhinweise

- Ell-D'Avis, Simone, Hilft Gott gegen Sucht? Eine funamentaltheologische Grundlegung der Suchtseelsorge, Münster 2005
- Diakonisches Werk der EKD Stockmeier, J./ Giebel ,A./Lubatsch, H., Geistesgegenwärtig pflegen, Bd. 1, Neukirchen-Vlyn 2012 und Bd. 2 , Neukirchen-Vlyn 2013; Giebel, A./Lubatsch, H., Meussling-Sentpali, A., DiakonieCare. Neukirchen-Vlyn 2013.
- Giebel, A./Lilie, U./Utsch, M./Wentzek, D./Wessel, T., Geistesgegenwärtig beraten. Existenzielle Komunikation, Spirituaklität und Selbstsorge in der Beratung, Seelsorge und Suchthilfe, Neukirchen 2015.
- Grün, A., Exerzitien für den Alltag, Münsterschwarzach 1996.
- Hagemann, Tim, Arbeit, Gesundheit und Spiritualität. Forschungsbericht der FH der Diakonie, Bielefeld 2011.
- Harms, S., Glauben üben. Grundlinien einer evangelischen Theologie der geistliche Übung und ihre praktische Entfaltung am Beispiel der „Exerzitien im Alltag“, Göttingen 2011.
- Harms, S./Doormann, U., Ich höre den, der mit mir redet. Geistliche Übungen im Alltag, Neukirchen-Vlyn 2006.
- Körner, R., Mit Gott auf Du und Du. Von der christlichen Art, Mensch zu sein. Münsterschwarzach 2011.
- Spiritual Care 1 / 2014, Zeitschrift für Spiritualität in den Gesundheitsberufen, 3. Jahrgang, Sucht und Spiritualität.