

Die Evangelische Erwachsenenbildung: Handauflegen



Die Evangelische Erwachsenenbildung setzt neben klassischen Bildungsformaten wie Vortrag und Literaturkreis auch auf dicht Erfahrungen. Eine ungewohnte Erfahrung ist das angeleitete Handauflegen. Im Interview erläutert Referentin Anke Zillessen, worum es dabei geht:

Handauflegen – was ist damit gemeint?

Jemanden mit der Hand zu berühren, kennen wir als eine urmenschliche spontane Geste der Zuwendung – um Mitgefühl zu zeigen, Trost zu spenden, Verbundenheit zu vermitteln, Körper- und Seelen-Schmerz zu lindern. Ich praktiziere Handauflegen bewusst mit Spiritualität verbunden. Da ich mich in der biblischen Spiritualität verwurzelt fühle, praktiziere ich Handauflegen in biblischer Tradition.

Was ist der biblische Aspekt daran?

Die Bibel erzählt davon, wie nährend, tröstend und heilsam Berührungen sind: Mose, Jakob, Jesus, Maria legen die Hände auf und spenden Kraft, Trost und Segen. Beim Handauflegen in biblischer Tradition fühlen wir uns verbunden mit der Schöpfung und vertrauen auf liebevollen göttlichen Segen. Innere Sammlung, Andacht und sorgsamer Kontakt zum eigenen Körper dienen als Basis für respektvolles Handauflegen – bei anderen und bei sich selbst.

Wie kann man sich Handauflegen bei sich selbst vorstellen?

Jede*r kennt das: Wenn ich müde bin, mich erschrocken habe, Dankbarkeit spüre, mich etwas schmerzt oder ich mich konzentrieren möchte, berühre ich mich spontan mit den Händen. Berührung beruhigt und nährt Herz und Nerven. Zusätzlich können wir bewusst auf göttliche Gegenwart in der Berührung vertrauen. Wir können zur Bekräftigung ein Gebet oder Segensworte sprechen. Nicht selten wird dann etwas spürbar, dass über das Empfinden einer zufälligen Berührung hinaus geht.

Haben Sie dabei schon Heilungen oder gar Wunder erlebt?

Beim Handauflegen wie wir es hier in Freiburg anbieten, geht es nicht um eine Heilungsabsicht. Wir wollen vielmehr offen sein für das, was gegenwärtig da ist, was sich ereignet. Und dennoch habe ich mich schon manches Mal gewundert, welche Wärme und Kraft uns beim Handauflegen zufließen kann – sowohl der Person, die die Hände auflegt als auch der Person, die die Hände aufgelegt bekommt. Ich erlebe auch, dass bisweilen spürbar wird, dass etwas Größeres im Raum ist, das über uns hinausgeht. Eine besondere Verbundenheit und Einbettung, eine göttliche Energie und liebevolle Gegenwart.

Wie sind Sie persönlich zum Handauflegen gekommen?

Als Körpertherapeutin mit mittlerweile 40 Jahren Praxiserfahrung habe ich immer öfter erlebt, dass eine spirituelle Dimension anwesend war und von Klient*innen auch benannt wurde. Das kommt vermehrt vor, seit ich die Methode der Craniosacralen Biodynamik kennen lernte, einer Spielart der Osteopathie. In therapeutischen Berührungen wurde immer öfter eine Verbundenheit mit dem großen Ganzen spürbar. Das kann sich auch mal wie ein Segen anfühlen.

Ich fragte eine befreundete Pfarrerin, ob sie Lust habe, mit mir bei der EEB ein Einführungsseminar zum Handauflegen anzubieten. So fing alles an. Aktuell findet dieses Seminar in Freiburg zum siebenten Mal statt. Aus den Seminarteilnehmern aller Kurse hat sich inzwischen auch eine sehr lebendige Gruppe formiert, in der wir unsere Handauflegen-Praxis vertiefen und uns darüber fruchtbar austauschen.

Warum bieten Sie das Handauflegen gerade über die EEB an?

Die EEB ist ein guter Rahmen für das Handauflegen. Dort erreiche ich diejenigen, die sich für spirituelle Angebote interessieren. Also Personen, die die alte biblische Tradition wieder neu entdecken möchten.

Wer nimmt an den Angeboten zum Handauflegen teil?

Bisher waren es meist Frauen im Alter zwischen ca. 30 und 80 Jahren. Die meisten haben den Kurs gebucht, um sich auch selbst etwas Gutes zu tun – mit dem Wunsch, auch von anderen die Hände aufgelegt zu bekommen. In ihren Alltagsleben haben sie oft mit Menschen zu tun: als Sozialpädagog*innen, Ärzt*innen, Pfarrer*innen, Therapeut*innen, Pflegenden, Pädagog*innen, Mütter ... Eingeladen sind aber ausdrücklich alle!

Sie haben bereits 5 Angebote über die EEB am Laufen – haben Sie weitere in Planung?

Neben den Einführungsseminaren, der Arbeitsgruppe,

den so genannten Segensräumen und Online-Angeboten beginnt ab Januar auch eine Jahresgruppe: „Mit Handauflegen durch das Jahr“. Darauf freue ich mich besonders. Wir werden an sechs Wochenenden – jeweils thematisch am Kirchenjahr orientiert – unsere Praxis vertiefen: Körpermeditationen, innere Sammlung, Handauflegen und Segen genießen. Die Jahresgruppe spricht Personen an, die schon Erfahrung mit dem Handauflegen sammeln konnten.

Gibt es – zum Abschluss unseres Interviews - etwas, das Ihnen zum Thema Handauflegen besonders am Herzen liegt?

Ja, mir liegt besonders am Herzen, Menschen dabei zu unterstützen, den Kontakt zu ihrem eigenen Körper zu stärken, sich selbst wieder mehr wahrzunehmen. Das geht meist gut über Berührung. Wenn wir in stimmigem Kontakt und in Resonanz zu unserem eigenen, gut geerdeten Körper sind - und in dieser Körperpräsenz andere achtsam berühren dann kann göttlicher Segen besonders gut spürbar werden. Seit einigen Jahren bieten wir in der Ludwigskirche in Herdern einen Segensraum an, zu dem viele Menschen kommen, um sich persönlich die Hände auflegen und sich segnen zu lassen. Da erlebe ich: Himmel und Erde berühren sich! Diese zutiefst nährende Erfahrung mit anderen zu teilen, erfüllt mich jedes Mal von neuem mit Freude.

Handauflegen bei der EEB:

- Einführungskurs: Wo Himmel und Erde sich berühren
- Handauflegen bei sich selbst – online
- Handauflegen bei sich selbst in Präsenz
- Mit Handauflegen durch das Jahr

Aktuelle Angebote der EEB (Auswahl)

- 3.-5. Nov.: Väter-Kinder-Wochenende Messerbau
- 20. Nov.: Thomas Seiterich: Letzt Wege in die Freiheit. Pfadfinderinnen im Widerstand
- Ab 14. März 2024: Romanik in Köln
- Ab 2. April 2024: Familien-Studienreise nach Rom

Alles unter: www.erwachsenenbildung-freiburg.de