

Focusing in der Tradition der christlichen Spiritualität

von Peter Lincoln

Peter Lincoln hat ein Buch geschrieben: „Wie der Glaube zum Körper findet. Focusing als spiritueller Übungsweg“. Es wird im Herbst im Aussaat-Verlag erscheinen.

Mit freundlicher Genehmigung des Verlages publizieren wir hier das 13. Kapitel, „Der nächste Schritt – Focusing in der Tradition der christlichen Spiritualität“, als Vorabdruck.

Dieses Buch begann mit der Suche nach einer Spiritualität, die den Herausforderungen unserer heutigen Zeit gewachsen ist. Die einzelnen Kapitel haben Schritt für Schritt erklärt, wie wir mit Hilfe der Focusing-Methode die Kommunikationsblockade zwischen den verschiedenen Etagen unseres Lebenshauses allmählich überwinden und in einen heilsamen Dialog treten können. Dadurch schützen wir uns auf Dauer vor den belastenden Auswirkungen des Alltags und erleben wie der Glaube an die Gegenwart Gottes den Weg vom Kopf zum Körper findet. Auf diesem Weg lernen wir die Bedeutung von Gebet als "ein Öffnen der Seele zu Gott hin", als einen Dialog zwischen "Ich und Du", der nicht auf der Oberfläche stehen bleibt, sondern unser ganzes Leben berührt.

Doch mit dieser Suche nach einer praktischen Spiritualität fangen wir nicht erst heute an. Die Frage nach der Kommunikation zwischen den unterschiedlichen Ebenen des Hauses ist keineswegs neu, sondern hat eine lange Geschichte, die bis in die Ursprünge der christlichen Spiritualität zurückführt. Immer wieder dann, wenn der Glaube in Gefahr war, durch die Institutionalisierung der Religion oder durch eine zu stark Betonung auf theologische Lehrsätze den Bezug zum täglichen Erleben zu verlieren, machten sich Menschen auf den Weg, um den Glauben neu im Leben zu verankern. Vieles, was sie dabei als Hilfen entdeckt und entwickelt haben, ist durch die Jahrhunderte überliefert worden und manche Einsichten zeigen eine gewisse Ähnlichkeit zu einzelnen Focusing-Schritten. Deshalb, bevor wir den Blick nach vorne richten, schauen wir kurz zurück, um uns bewusst zu machen, in welcher langen Tradition wir uns bewegen.

Die Weisheit der Wüstenväter

Um herauszufinden, was sich in der Tiefe ihrer Seele bewegte, wählten viele Männer im vierten und fünften Jahrhundert einen sehr radikalen Weg – sie ließen alle Bequemlichkeiten und Ablenkungen des Lebens hinter sich und gingen in die Wüste! Nach dem Vorbild des Heiligen Antonius (251-356) wohnten sie in Höhlen, in denen sie Jahre lang in der Stille verharrten. Sie pflegten damit – wie Anselm Grün in seinem Buch "Der Himmel beginnt in dir" formuliert – "eine Spiritualität von unten". Damit ist eine Beschäftigung mit der geistlichen Dimension gemeint, die sich nicht in theologischen Höhenflügen verliert, sondern bei der Wirklichkeit der menschlichen Leidenschaften ansetzt. Heute sprechen wir von einem "authentischen" Glauben, der anstatt sich eine fortgeschrittene Phase des geistlichen Wachstums vorzumachen, zu den eigenen Schwächen steht und die Begleitung Gottes dort erlebt, wo man sich wirklich befindet. "Willst du Gott erkennen, lerne vorher dich selber kennen!" formulierte es Evagrius Ponticus (Grün 16) und der Grundtenor ihrer spirituellen Übungen lautete "Geh in dein Kellion (Zelle oder Höhle) und dein Kellion wird dich alles lehren." Durch das Sitzen in der Stille setzten sie sich der Wirklichkeit der eigenen Seele aus und strebten mit der Hilfe Gottes und durch die Begleitung der "abbas", der erfahrenen Wüstenväter, nach der Reinheit des Herzens und der Seelenruhe.

Viele Formen ihres Kampfes mit den inneren "Dämonen" wirken heute recht abschreckend und wenig nachahmenswürdig, doch durch einige Beobachtungen und Erkenntnisse, die sie durch ihre Praxis gesammelt und weitergegeben haben, werden sie heute als Vorreiter der modernen Psychologie und Wegbereiter einer praktischen Spiritualität neu entdeckt. Dabei geht es vor allem um die Einsicht, dass

es manchmal heilsamer ist, sich den "logismoi", den Gedanken und Versuchungen, die in der Stille auftauchen, zu stellen, als vor ihnen zu fliehen. Cassian, der schon im frühen fünften Jahrhundert anfang, die Sprüche der Wüstenväter zu dokumentieren und dessen Bücher Jahrhunderte lang neben der Bibel die meistgelesene christliche Lektüre waren, schreibt: "Was wir bekämpfen, werden wir nicht überwinden. Nur was wir anschauen, kann Gott heilen."

Sie haben auch erkannt, dass ein Dialog mit der eigenen Seele erst dann möglich ist, wenn wir einen gewissen Abstand zum inneren Geschehen pflegen. Ein Wüstenvater gab dazu folgenden Rat: "Sei wie einer, der auf dem Platz an einer Schenke vorbei geht: Er riecht Gekochtes und Gebratenes; wenn er will, geht er hinein, wenn er nicht will, riecht er nur beim Vorübergehen und geht weiter." Mit anderen Worten: wer zwischen sich und seinen Wünschen und Gefühlen einen gewissen Abstand schafft, stärkt die eigene Fähigkeit, selber zu entscheiden, wie er damit umgehen möchte. Gendlin benutzt ein ähnliches Bild, wenn er unsere Beziehung zum *felt sense* beschreibt: "Wer herausfinden will, wie eine Suppe schmeckt, springt nicht in den Topf hinein!" Dieser Abstand ist natürlich genauso wichtig, wenn wir mit den inneren Teilpersonen ins Gespräch kommen; ein Spruch von Evagrius lässt erkennen, dass die Wüstenväter ähnlich vorgegangen sind. Hier spricht er von der "akedia", einer Mischung aus Depression und Langeweile, mit denen die meditierenden Einsiedler oft zu tun hatten: "Wenn die Akedia uns versucht, dann ist es gut, unter Tränen unsere Seele gleichsam in zwei Teile aufzuteilen: in einen Teil, der Mut zuspricht, und in einen Teil, dem Mut gemacht wird. Wir säen Samen einer unerschütterlichen Hoffnung in uns, wenn wir mit König David singen: Warum bist du so betrübt, meine Seele?" (Zitiert bei Anselm Grün S.78)

Bibel lesen mit der "lectio divina"

Einen ganz anderen Ansatz, den Glauben und das Verstehen des Kopfes mit den anderen Ebenen des Lebens in Verbindung zu bringen, finden wir in der so genannten "lectio divina" (auf Deutsch "göttliche Lektüre"). Höchstwahrscheinlich stammt sie aus der Zeit des Heiligen Benedikts, des Gründers des Benediktinerordens, also etwa ein Jahrhundert nach der Blütezeit der Wüstenväter. "Lectio divina" ist eine Methode des Bibellesens, die das Lesen mit der Praxis der Stille verbindet. Sie greift den Gedanken des ersten Psalms auf, in dem es um einen Menschen geht, der über das Wort Gottes "Tag und Nacht nachsinnt" und teilt diese Art der Meditation in vier Schritte auf – lectio, meditatio, oratio und contemplatio.

Bei *lectio* liest man einen kurzen biblischen Text langsam und aufmerksam vor. *Meditatio* beinhaltet das Wiederholen der Worte so lange, bis der Inhalt mit einer tieferen Ebene in Berührung kommt. Dazu schreibt Marjorie Thompson (Christliche Spiritualität entdecken, S.44): "Bei dieser Art von 'Meditation'... wird das 'Herz' im biblischen Sinne aktiviert, in dem Erinnerung, Erfahrung, Gedanken, Gefühle, Hoffnungen, Sehnsüchte, Intuitionen und Absichten zusammenwirken." In der dritten Phase, *oratio*, lässt man die Aktivitäten des Verstandes beiseite, damit das Herz mit Gott in einen Dialog treten kann. Beim letzten Schritt, *contemplatio*, lässt man nicht nur die Gedanken, sondern auch die Worte los, um auf der Grundlage des gelesenen Wortes in der Gegenwart Gottes zu ruhen. Das Wort *contemplare* kann auch mit dem deutschen Wort *schauen* übersetzt werden. Wenn wir das Wort aufteilen (con = mit und templum = markierter Raum) könnten wir sagen, dass der kontemplierende Mensch in der Gemeinschaft mit Gott im Tempel des Körpers verweilt und dass beide sich gegenseitig anschauen.

Mit der "lectio divina" beginnt man also auf der Verstandesebene, führt das gelesene Wort zur Ebene des Herzens hin, bis man zu einer noch tieferen Platz im Inneren gelangt, an dem es um ein unmittelbares Erleben ohne Sprache geht. Die Methode diente mir als Grundlage für das Kapitel "Focusing mit der Bibel" - aber mit dem Unterschied, dass dort letztendlich nicht die stille Kontemplation als Ziel stand, sondern ein innerer Kommunikationsweg, der sich in zwei Richtungen zwischen oben und unten bewegt und bei dem der Verstand noch beteiligt bleibt. Die "lectio divina" wurde durch die Jahrhunderte hindurch von Christen benutzt, um den Glauben im Leben zu verwurzeln und wird heute vielfach praktiziert. Die Spuren dieser Methode sind bei recht unterschiedlichen Verfechtern des Glaubens zu finden – bei Reformatoren wie Calvin, bei Puritanern wie Baxter, und auch bei Ignaz von Loyola, dem Entwickler der Exerziten.

Die ignatianischen Exerzitien

Als Martin Luther 1521 auf der Wartburg mit seiner Übersetzung der Bibel in die deutsche Sprache anfang, lag Ignaz von Loyola zur selben Zeit schon seit Monaten im Schloss seines Vaters im Baskenland und erholte sich von einer Kriegsverletzung, die er bei der Belagerung von Pamplona erlitten hatte. Während seiner Konvaleszenz wollte er die Langeweile durch das Lesen vertreiben, aber dort im Schloss befanden sich nur zwei Bücher; allzu gern hätte er Romane über die Heldentaten von großen Rittern gelesen, aber eins dieser Bücher enthielt lediglich Heiligenlegenden und das andere war das "Leben Jesu" von Ludolf von Sachsen! Nach seiner ersten Enttäuschung wandte sich Ignaz diesen beiden Büchern zu und machte dabei eine interessante Entdeckung. Während seine Tagträume über ritterliche Heldentaten ihm eine spannende Ablenkung zur Langeweile seines Krankenlagers boten, hinterließen sie in ihm häufig ein ungutes Gefühl, das schwer zu beschreiben war. Die Biographien der Heiligen enthielten dagegen wenig Aufregendes und doch fühlte er sich nachher auf unerwartete Weise getröstet. Das Vergleichen dieser beiden Nachwirkungen bewirkte bei ihm eine Hinwendung zum christlichen Glauben und brachte ihn auf eine Spur, die in den nächsten Jahren zu der Entwicklung der geistlichen Exerzitien führen sollte. Der Wendepunkt im Leben von Ignaz lag also darin, dass er seine Aufmerksamkeit nach innen auf etwas lenkte, das die Lektüre der Bücher in ihm auslöste. Aus diesem zunächst unklaren *felt sense* entstanden nachher die Begriffe "Troost" und "Misstroost", um den Unterschied zwischen den beiden Gefühlen genauer zu bezeichnen. Aufgrund dieser und ähnlichen Erfahrungen ermutigt er die Leser und Anwender der Exerzitien "die verschiedenen Regungen zu verspüren und zu erkennen, die in der Seele verursacht werden" (EB 313).

Ein großer Teil der spirituellen Literatur des Mittelalters bestand aus erbaulichen Gedanken, Reden und Predigten der Autorinnen und Autoren, die auf diese Art und Weise ihre Leserschaft zu einem neuen unmittelbaren Erleben des christlichen Glaubens zu bewegen versuchten. Im Gegensatz dazu geht es in den Exerzitien um praktische Übungen, die den Boden für ein solches Erleben Schritt für Schritt vorbereiten sollen. In seiner Anleitung für einen Tagesrückblick, zum Beispiel, handelt es sich in erster Linie um die Einübung einer Aufmerksamkeit für die inneren Regungen, die einzelne Erfahrungen im Ablauf eines Tages in uns bewirken. Dabei betont Ignaz, wie wichtig es ist, die Dinge, die uns in den Sinn kommen, urteilslos und liebevoll anzunehmen. Die "Indifferenz" den inneren Regungen gegenüber bedeutet für ihn die Fähigkeit, uns von Gefühlen und Gedanken nicht vereinnahmen zu lassen, sondern von einer inneren Distanz aus selbst entscheiden zu können, welchen Spuren wir uns zuwenden wollen. Der Grundtenor der Exerzitien lässt sich in dem einen Satz zusammenfassen: "Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her."

Fortsetzung folgt

Wir arbeiten also heute nicht in einem Vakuum und müssen die Welt der Spiritualität nicht neu erfinden. Als Teil einer langen Tradition befinden wir uns am Anfang eines neuen Jahrtausends; wir stehen vor den Aufgaben, die zu unserer Zeit gehören, und um ihnen gewachsen zu sein, dürfen wir sowohl aus der Weisheit der Vergangenheit schöpfen als auch die hilfreichen Methoden von heute in Anspruch nehmen. Dieses Buch möchte dazu beitragen, dass wir gemeinsam aus den vorhandenen Ressourcen eine zuverlässige und alltagstaugliche spirituelle Praxis entwickeln. Seine Absicht besteht nicht darin, dass wir uns in der Selbstbetrachtung verlieren. Wer nur die Selbsterkenntnis sucht, findet sich früher oder später im Labyrinth seiner inneren Komplexität gestrandet. Wenn wir aber davon ausgehen, dass die Wirklichkeit der eigenen Seele in etwas Größerem verankert ist, dann verstehen wir uns als Menschen, die in Beziehung leben – zu Gott aber auch zu unserer Umwelt. Deswegen besteht die christliche Spiritualität nicht nur in der "Reise nach innen", sondern auch in der "Reise nach außen" – zu unseren Mitmenschen und zu den Aufgaben des täglichen Lebens. So ist es passend, wenn wir uns am Ende dieses Buchs mit der Frage befassen: Was wäre für mich in meiner gegenwärtigen Situation der nächste konkrete Schritt?

Wie im letzten Kapitel schon angedeutet, ruht die Focusing-Methode auf die Erfahrung: wenn es uns gelingt, zu der Stelle in uns Kontakt aufzunehmen, an der wir etwas spüren aber noch keine Worte dafür haben, und dort in einer annehmenden Haltung verweilen, dann löst sich das, was uns innerlich blockiert und der Körper zeigt uns den nächsten Schritt. "Jeder Körper weiß, wie gelebt werden soll", behauptet Gendlin. "So einen Plan hat die Pflanze und so einen Plan haben wir auch... Jeder lebendige Körper impliziert den nächsten Schritt." Was die praktischen Auswirkungen angeht, würde eine christliche Spiritualität ihm zustimmen. Es ist in den Menschen etwas angelegt, was nach dem Leben

strebt, weil wir nach dem Ebenbild Gottes geschaffen sind und je mehr wir uns danach richten, desto mehr wird uns das Leben gelingen – "Du tust mir kund den Weg zum Leben" (Psalm 16,11). Allerdings würde sich eine solche Spiritualität auch mit dem befassen, was das Streben nach Leben blockiert oder hemmt, und mit der Hilfe von Begriffen wie Sünde und Vergebung (siehe Kapitel 8) näher beleuchten wollen, wie diese überwunden werden. Und schließlich würde ein Glaube, der sich nach der Wirklichkeit des Heiligen Geistes orientiert, auf die Erfahrung hinweisen, dass Gott sein Gesetz "in ihr Herz geben und in ihren Sinn schreiben wird" (Jer. 31,33). Das bedeutet für "den nächsten Schritt", dass wir uns nicht in erster Linie nach Geboten von außerhalb orientieren müssen, sondern in uns eine Instanz tragen, auf die wir mit Vertrauen und Zuversicht hören sollten.

Der nächste Schritt

Die Gottesbegegnungen, die in der Bibel geschildert werden, kreisen immer wieder um drei Grundfragen der Spiritualität: Wer bist du? Wer bin ich? Wie geht es weiter? Während Mose den brennenden Dornbusch bestaunt und allmählich begreift, dass er in der Gegenwart von etwas ganz anderem steht, fragt er sein Gegenüber nach seinem Namen und bekommt die rätselhafte Antwort "Ich werde sein, der ich sein werde." Als er hört, dass er zu seinem Volk nach Ägypten zurückkehren soll, stellt er Gott die Frage "Wer bin ich, dass ich zum Pharao gehe?" und in dem weiteren Dialog geht es vor allem darum, was Mose als Nächstes tun soll. Dieselben drei Fragen bilden die Struktur der Berufung des Propheten im sechsten Kapitel des Jesajabuchs und auch bei Paulus, als er sich vor König Agrippa verteidigt und seine Bekehrung auf dem Weg nach Damaskus beschreibt, kommen sie wieder vor: "Ich aber sprach: Herr, wer bist du? Der Herr sprach: Ich bin Jesus, den du verfolgst; steh nun auf und stell dich auf deine Füße. Denn dazu bin ich dir erschienen, um dich zu erwählen zum Diener und zum Zeugen für das, was du von mir gesehen hast" (Apg. 26,15-16).

Nachdem wir uns in den letzten Kapiteln intensiv mit den ersten beiden Fragen – wer bin ich und wer ist Gott? - beschäftigt haben, wenden wir uns in den abschließenden zwei Übungen dieses Buchs der dritten Frage zu – was ist der nächste Schritt? Sie knüpfen an der Übung mit dem Rucksack aus Kapitel 5 an.

Indem Sie dieses Buch durchgelesen haben (es sei denn, dass Sie ein Krimiverderber sind, und von hinten anfangen!), haben Sie sich eine kleine Pause auf Ihrem Lebensweg gegönnt. Bald geht die Pause zu Ende und Sie werden weiter durch das Leben wandern, aber bevor das geschieht, nehmen Sie sich Zeit, nach innen zu hören, wie der nächste Schritt aussehen könnte. Wie wir es inzwischen mehrmals geübt haben, beginnen Sie damit, dass Sie mit der Aufmerksamkeit in Ihrem Körper sind: zuerst die Außenseite des Körpers wahrnehmen (Hände, Füße, Sitzfläche, Rücken, Schultern, Kopf) und dann mit dem Atem den Körper von innen bewohnen. Spüren Sie, wie die Luft durch den Kopf, in den Brustraum und dann weiter bis zur Mitte des Körpers durchfließt. Noch haben Sie Pause und Sie dürfen sie bis zum letzten Augenblick genießen!

Während Sie in dieser ruhenden aber aufmerksamen Haltung bleiben, schauen Sie mit Ihrem inneren Auge auf den Weg, den Sie bisher in Ihrem Leben zurückgelegt haben. "Wie bin ich zu dem Punkt gekommen, an dem ich mich heute befinde?" Es geht nicht um das Warum und Wieso, sondern nur kurz Revue passieren zu lassen – wie war der Lebensweg bisher? Widerstehen Sie der Versuchung, mit dem Schreiben der eigenen Biographie anzufangen und jedes Mal, wenn Sie merken, dass Sie sich in einzelnen Lebensstapen verlieren, kommen Sie bewusst zu einem Schau des Ganzen zurück. Nehmen Sie die Frage in Ihren Körper hinein: "Wenn ich an all das denke, was meinen Lebensweg bis zu diesem Augenblick ausgemacht hat, was nehme ich in mir wahr?" Achten Sie auf den felt sense, der dazu entsteht. Wo fühlen Sie ihn genau? Können Sie ihn so annehmen, ohne zu werten oder zu urteilen? Welcher Griff (Wort, Bild, Geste) passt dazu?

Wenn Sie mit einem guten Abstand in Kontakt zum felt sense bleiben, können Sie besser beobachten, was dort passiert. Wenn sich in Ihnen aufgrund Ihrer Zuwendung etwas bewegt, erkennen Sie es an und behalten Sie den Kontakt. Schauen Sie, ob Ihre Beschreibung vom felt sense einen Impuls beinhaltet, der sich fortbewegen möchte – z.B. ein Druck hinter dem Brustkorb, der sich ausbreiten möchte; oder die Empfindung irgendwo im Körper, dass etwas feststeckt und nicht weiterkommt; oder ein Bild, das mit einer unerfüllten Sehnsucht zu tun haben könnte. Fragen Sie dorthin, was diese Stelle bräuchte, um sich besser oder freier zu fühlen – und geben Sie selber keine Antwort, sondern warten Sie, bis eine Antwort von dort entsteht. Wichtig dabei ist die freundschaftliche, vertrauensvolle innere Beziehung,

denn nur auf dieser Grundlage wird sich der Körper uns mitteilen. Wenn Sie von innen als Antwort auf Ihre Frage einen Wunsch, einen Impuls oder ein Bedürfnis vernehmen, nehmen Sie es dankbar an, ohne es kritisch zu hinterfragen.

An Anfang der Übung hat der bisherige Lebensweg einen felt sense ausgelöst. Jetzt machen wir es anders herum und fragen den felt sense nach der Verbindung zum Leben! Wenn sich der felt sense in der Zwischenzeit fortbewegt hat oder wenn der Körper von innen einen Wunsch signalisiert, stellen Sie die Verbindung zu Ihrer Lebenssituation wieder her. Welcher nächste Schritt, welche Entscheidung oder welche Vornahme würde zu diesem Impuls passen...?

Ganz egal, was Sie während dieser Übung erlebt haben, schließen Sie die Zeit mit einem Signal der dankbaren Anerkennung ab. Das, was der Körper Ihnen mitgeteilt hat, bewahren Sie gut auf – und wenn eher etwas Unklares geblieben ist, nehmen Sie es als Anfang eines weitergehenden Dialogs an.

Die allerletzte Übung in diesem Buch macht man am Besten im Stehen. Wer sitzt, kann sich schlecht fortbewegen – und es geht hier wieder um den nächsten Schritt. Ich weiß, dass ich nicht alles mit Bibelversen rechtfertigen muss, aber zwei Stellen aus dem Neuen und Alten Testament bieten sich als Anleitung regelrecht an! Der Aufruf an Paulus, damit er auf seinem Weg nach Damaskus weiter kommt "Steh nun auf und stell dich auf deine Füße" und Gottes Befehl an Mose "Zieh deine Schuhe aus, denn der Ort, darauf du stehst, ist heiliger Boden". Wer diesen beiden Anweisungen befolgt, ist in der Lage, mit der nächsten Übung zu beginnen!

Stellen Sie sich hin, die beiden Füße ungefähr hüftbreit auseinander, und nehmen Sie sich Zeit, den Kontakt zwischen Ihren Füßen und dem Fußboden wahrzunehmen. Staunen Sie über die Fähigkeit dieser zwei kleinen Flächen, das ganze Gewicht Ihres Körpers zu tragen und im Gleichgewicht zu halten. Ohne bewusst etwas an Ihrem Stand zu verändern, fragen Sie sich "Wie stehe ich heute?". Wie fühlt sich der Unterschied zu der Frage an "Wie steht es mit mir heute?" Strecken Sie sich, so dass Sie auf den Zehenspitzen stehen und kommen Sie dann ganz langsam herunter; die Fußflächen finden Zentimeter für Zentimeter wieder den Kontakt zum Boden. Was hat sich im Gefühl dabei verändert? In den Füßen und im ganzen Körper?

Nehmen Sie den Gedanken dazu: "Gott ist wie der Boden unter meinen Füßen. Es gibt etwas unter mir, das mich in meinem Leben trägt." Wie stehen Sie jetzt oder wie möchten Sie stehen? Sie dürfen ja etwas verändern, wenn Sie möchten. In Psalm 31,9 lesen wir "Du stellst meine Füße auf weiten Raum." Wie nehmen Sie den Raum wahr, den Gott Ihnen gibt? Wenn Sie bei der letzten Übung einen Impuls verspürten, dass etwas in Ihnen weitergehen möchte, überlegen Sie sich, welche Bewegung jetzt dran wäre. Halten Sie inne, bevor Sie die Bewegung ganz langsam umsetzen. Wie fühlt sich es an, einen Fuß zu heben, den festen Halt aufzugeben, einen Schritt ins Ungewisse zu wagen, und die Unsicherheit auszuhalten, bis der Fuß wieder Boden findet?

(Aus: Focusing-Journal Nr. 18, 2007)

Dr. Peter Lincoln
Focusing-Ausbilder DAF,
Pädagoge im Zentralinstitut für Erwachsenenbildung (ZEB) Stephansstift, Hannover