KONTEMPLATION UND MYSTIK DIGITAL

Herausgegeben vom Würzburger Forum der Kontemplation in Zusammenarbeit
mit der Kontemplationslinie Wolke des Nichtwissens - Willigis Jäger

Liebe Leserinnen und Leser

Jede Lebensgeschichte birgt Schätze: alles, was uns geschenkt wurde, uns in schweren Zeiten durchtrug und uns heute Kraft gibt. Auf der Tagung und Fortbildung des Würzburger Forums der Kontemplation zum Thema „Biografiearbeit“ waren wir eingeladen, sie zu entdecken.

Daneben stellen wir einen Schatz vor, der in der kirchlichen Landschaft nicht mehr selbstverständlich ist, das Haus der Stille der Evangelischen Kirche im Rheinland.

Aber ist es nicht auch ein Schatz, immer wieder in unserem Innersten den Raum zu finden, aus dem heraus wir handeln können, trotz Ängsten und Krisen? Dazu lädt uns der Impuls ein.

In der zweiten Ausgabe von „KuM-digital“ möchten wir Sie hineinnehmen in das Staunen und die Freude über diesen Reichtum!

Für die Redaktion

Annette Frickenschmidt

AUSGABE 2 - Inhalt

März 2023

Impuls

In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost…
von Klaus Brück

Biografiearbeit mit Schwerpunkt Spirituelle Biografie
Tagung und Fortbildung des WFdK Januar 2023 1

Bericht von Tagung und Fortbildung

mit Link zum Vortrag von Erika Ramsauer

mit Link zu einem Bericht von Peter Martin Strauch.

Stimmen von Teilnehmenden

Orte der Praxis

Das **Haus der Stille** der Ev. Kirche im Rheinland

Gut zu wissen …

Willkommen und Abschied von Lehrer_innen des WFdK

Video zur vorletzten Tagung

Symposium zum 20-jährigen Bestehen des Benediktushofs

Impressum und Kontakt

In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.

Johannes 16, 33

Jesus weist mit dieser Aussage auf die Tatsache hin, dass mit unserem Leben auf dieser Welt Ängste unausweichlich verbunden sind. Gerade die derzeitige Situation nach der Covid Pandemie, die zunehmende Klimakatastrophe und der Krieg in der Ukraine haben die Gewissheit erschüttert, dass wir im Westen die Friedensdividende einfahren werden. Aber war diese Hoffnung je berechtigt? Ging unser zunehmender Wohlstand nicht zu Lasten des globalen Südens und der nachfolgenden Generationen?

Das Bundesverfassungsgericht hat die Politik in die Pflicht genommen und angeordnet, bei der Lastenverteilung generationenübergreifende Aspekte in die Entscheidungen einzubeziehen. Gegen die schleppende Umsetzung durch die Politik rebellieren die jungen Erwachsenen und agieren mit Maßnahmen des zivilen Ungehorsams, die ich sehr gut nachvollziehen kann. Mahatma Gandhi ist ein leuchtendes Beispiel für die Kraft des beharrlichen Festhaltens an der Wahrheit und hat auf seine Weise die Welt – sprich das britische Empire - überwunden. Trotz aller Widerstände hat er an der Gewaltlosigkeit festgehalten und als ethische Haltung „Swaraj“ eingefordert, was sowohl individuelle als auch politische Selbstkontrolle und Selbstbestimmung bedeutet.

Bei unserer Tagung kam die Frage auf, wie wir als Kontemplationslehrende mit den Krisen umgehen und in welcher Haltung wir das tun. Viele Mitglieder haben noch die Kubakrise und die Auseinandersetzungen um den Nato-Nachrüstungsbeschluss in lebendiger Erinnerung. Aber eine solche Häufung von Krisen in kurzer Zeit ist für uns beispiellos. Belastend kommt hinzu, dass sich durch die abzusehenden Folgen des Klimawandels das Leben unserer Enkelkinder langfristig und massiv verändern wird. Unserem Auftrag, die Schöpfung zu bewahren, sind wir nicht nachgekommen.

Diese Erkenntnis zwingt uns, dass wir von der Politik einfordern, schnellstens Maßnahmen zur Schadensbegrenzung umzusetzen, um die Auswirkungen auf die Nachfolgegenerationen drastisch zu minimieren. Es ist schon fünf Minuten nach zwölf, es bleibt keine Zeit. Die kapitalistische Ideologie des stetigen Wachstums ist gescheitert, wir brauchen stattdessen ein Wirtschaftsmodell, das nachhaltig wirkt, ausgleichend agiert und die Lasten gerechter verteilt. Als Individuen sind wir in der Pflicht, im Alltag so ressourcenschonend wie möglich zu handeln und den Weg der Mäßigung unserer Bedürfnisse konsequent an- und weiterzugehen.

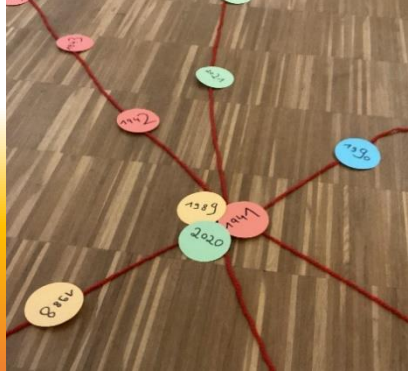
Das Positive daran ist, dass das ein Weg in die Freiheit ist. Ein Weg in ein „selbstbestimmtes“, nämlich aus der Tiefe unseres Selbst bestimmten Lebens. Aus dieser Haltung hat auch Jesus gelebt. Wir antworten aus unserem Inneren auf die von den Krisen aufgeworfenen Fragen. Es ist ein Weg, der uns stetig unabhängiger macht von den Verlockungen der Werbeindustrie nach mehr Konsum. Ein Weg, der uns einlädt, Gewohnheiten, die uns binden, Denkmuster, mit denen wir uns festlegen und Mutlosigkeit immer neu zu überwinden.

Klaus Brück

Vorstandsmitglied WFdK

Biografiearbeit als Schatzsuche

Tagung und Fortbildung des WFdK Januar 2023



Was kann Biografiearbeit für den kontemplativen Weg und die eigene Spiritualität bedeuten?

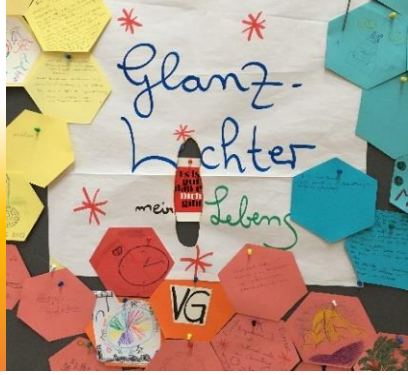
In der Übung der Kontemplation finden wir uns ganz im gegenwärtigen Moment ein. In ihr geschieht ein Klärungsprozess, bei dem nichts verdrängt wird. Denn auch im Hier und Jetzt sind wir mit allem präsent, das uns in der Vergangenheit geprägt hat, das unsere Gegenwart bedingt und unsere Zukunft begrenzt und ermöglicht. Die bewusste Auseinandersetzung damit ist – zusätzlich zur kontemplativen Übung – für den spirituellen Weg daher immer wieder wichtig. Erika Ramsauer und Andreas Barde, beide Lehrtrainer/in für Biografiearbeit der Gesellschaft LebensMutig e.V., stellten uns auf der Januar-Tagung des WFdK Themen und Methoden dieser Arbeit vor.

Anders als ein „Lebenslauf“, der objektiv die durchlaufenen Stationen auflistet, meint „Biografie“ eine Zusammenschau von subjektiv erinnerten und gedeuteten Lebensgeschichten. Durch die Beschäftigung mit ihr kann der rote Faden eines Lebens aufscheinen. Biografiearbeit setzt sich mit dem Vergangenen auseinander, um das Gegenwärtige verstehen und das Zukünftige gestalten zu können. Sie fragt auch bei einschränkenden und schmerzvollen Lebenserfahrungen nach den Stärken und Ressourcen eines Menschen. Vielleicht kann dann etwas, das in der Vergangenheit vermisst wurde, nachgeholt werden, in jedem Fall können neue Chancen und Möglichkeiten entdeckt werden.

Obgleich sie keine Therapie darstellt, braucht Biografiearbeit einen geschützten Raum und Vertraulichkeit, bleibt immer freiwillig und selbstbestimmt. Sie lädt zu Annahme und Versöhnung mit der eigenen Geschichte ein und will helfen, das eigene Leben tiefer und umfassender zu bejahen. Sie hebt sowohl die eigenen Kompetenzen ans Licht, wie auch das soziale, gesellschaftliche und menschheitliche Verflochtensein und wird dadurch zu politischem Bewusstsein und gegebenenfalls Handeln führen. Sie fördert Achtsamkeit und Wertschätzung, „Der Roman, den einer erlebt hat, ist immer noch eine unvergleichlich größere schöpferische Leistung als der, den jemand geschrieben hat“, sagt Viktor E. Frankl, auf den - unter anderen psychologischen und philosophischen Ansätzen – sich die Biografiearbeit, die wir kennenlernten bezieht.

Neben dem Powerpoint-Vortrag von Erika Ramsauer standen Anleitungen von Andreas Barde zu eigenen Entdeckungen. Sie machten uns die Inhalte und Methoden dieser Arbeit anschaulich. So lernten wir die verschiedenen Blickwinkel, aus denen auf eine Lebensgeschichte gesehen werden kann, mit beispielhaften Übungen kennen:

Zur „Soziobiografie“, die nach den Beziehungen zu anderen Menschen fragt, zeichneten wir für uns ein Planetensystem, in dem wir die Menschen unseres jetzigen Umfeldes als nah oder fern positionieren und uns fragen konnten, welche Veränderungen wir uns möglicherweise wünschen. Zur „Kulturbiografie“, die sowohl die großen kulturellen Prägungen, aber auch die Alltagskultur von Menschen in den Mittelpunkt rückt, schrieben wir assoziierend zu den Buchstaben des Alphabetes auf, welche Gewohnheiten und Rituale heute oder in der Vergangenheit unser Leben bestimmen oder bestimmt haben. Zum Aspekt der „Ökologischen Biografie“, in der es um die eigene Beziehung zu Natur, Körper und materiellen Dinge geht, malten wir die Umrisse unserer Hände auf ein Blatt Papier und schrieben



hinein, welche Hände anderer uns in unserem Leben gutgetan und geholfen haben und wo umgekehrt wir durch unsere Hand-lungen andere unterstützen und Welt mitgestalten konnten. Zur „Mythobiografie“, die auf die Weltanschauung, Religion und eigenen Werte blickt, ordneten wir uns im Raum einem von verschiedenen Plakaten einer historischen Person zu und erzählten uns in den entstandenen Stehgruppen, wie uns das Beispiel dieses Menschen inspiriert hat.

Weitere Aspekte wie „Persönlichkeitsbiografie“, „Bildungs- und Lernbiografie“ sowie „Geschlechterbiografie“ zeigen, wie viele Blickwinkel es gibt, aus denen auf die Komplexität eines Lebens geschaut werden kann. Mehr dazu findet sich im **Vortrag von Erika Ramsauer**.

Eine letzte Arbeitsmethode, zu der beide Referenten einluden, war besonders eindrücklich: Auf dem Boden eines großen Raumes war ein roter Faden ausgelegt, der mit fortlaufenden Jahreszahlen belegt war. Wir sollten den Zeitraum beginnend mit dem Jahr vor unserer Geburt in den Blick zu nehmen und in freier Wahl - vorwärts oder rückwärts oder bestimmte Abschnitte zuerst aufsuchend – durch unser ganzes Leben gehen. Dazu stellten wir uns zu den Jahreszahlen und spürten mit geschlossenen Augen über unseren Körper, was sich uns zeigen wollte. In ruhiger, gesammelter Atmosphäre tauchten überraschende Erinnerungen auf. Im anschließenden Austausch wurde von etlichen das Erstaunen formuliert, dass bei den schweren Lebensabschnitten besonders spürbar wurde, was durch sie hindurchgetragen hatte und wie Kraft gerade durch diese Zeiten gewachsen war.

In der **Fortbildung** konnte eine kleinere Gruppe – immerhin noch 22 Personen – drei Tage lang diese Erfahrungen vertiefen. Ausführlich berichtet **Peter Martin Strauch über die Fortbildung**.

Obgleich im Titel der Fortbildung die spirituelle Biografie als Schwerpunkt genannt war, stand sie doch nie ausdrücklich im Mittelpunkt. Fragen dazu tauchten nur sporadisch auf. Dennoch war es verblüffend, wie sehr sich spirituelle Aspekte in die vorgegebenen Inhalte eintrugen. Das Nachgehen des eigenen Lebensweges machte auch die spirituellen Aufbrüche, Weitungen, Krisen und Neuausrichtungen bewusst. Die Frage nach den Mutmacher_innen des Lebens rief die Erinnerung auch an die spirituellen Wegbegleiter_innen wach. Im gegenseitigen Erzählen von eigenem Mut und Bejahung leuchteten immer wieder die Spuren von Tiefenerfahrungen auf, die dazu Kraft gaben. Es wurde uns deutlich, dass die Fragen nach Ressourcen, nach dem im Leben Empfangenen und nach der Dankbarkeit letztlich spirituelle Fragen sind.

Die erlebnisreichen und kreativen Methoden, der achtsame Umgang in der Gruppe, die berührenden Einzelbegegnungen und der dankbare Blick für das eigene Leben – alles gemeinsam schuf eine intensive, mit Freude gefüllte Atmosphäre. So entstand, was auch jede spirituelle Übung schenken will: ganz da sein zu können in Einverständnis, Verbundenheit und großer Lebendigkeit.

Annette Frickenschmidt

Dem Vergangenen: Dank – dem Kommenden: Ja!

Dag Hammarskjöld

…. *Leben ist eine ZuMUTung – Ja*

Vielfalt
Dunkelheit Licht
Zerstreuung Trennung Gemeinschaft
sind vor dir gleich
Einheit

Monika

Ja
Nein umarmen
nicht alleine lassen
zusammen sind wir stark
ja

Monika

Besonders
beeindruckend war im Seminar die angebotene Methodenvielfalt
und die große Offenheit untereinander, so dass ich mich aufgehoben fühlte. *Andreas*

Die Möglichkeit, mein Leben in einem Bild zum Ausdruck zu bringen,
war beglückend. *Petra*

Wunderbare
Kombination von Schweigen und Gespräch.
Viel Gelegenheit, sich gegenseitig besser kennenzulernen. *Gertrud*

Der rote Faden
Gang durch die Lebensjahre
Gelebtes spüren

Biografiearbeit
sich einlassen in Stille
Fortbildung fruchtet

Komm erzähl mir was
Einblick in Menschenleben
Café Biografique.

Gelassen kneten
das dritte Lebensviertel
erscheint in Tonform

Spiritualität
mein Sein hier mit deinem Sein
die Stille hören

Biografiearbeit
Erika Andreas
mit uns unterwegs
Perlen suchen Schätze heben
ICHGOTTWIR

Maria Magdalena

JA
Lebendig sein
In Bewegung bleiben
Leben ist eine ZuMUTung
JA

Elisa Maria

Orte der Praxis

20 Jahre „Haus der Stille“ der Evangelischen Kirche im Rheinland

Ein weiter Blick übers Rheintal bis in Eifel und Hunsrück, nur der Wind in den hohen Eichen und Buchen ist zu hören und die Vögel, die singen. Seit 20 Jahren liegt am Rand des kleinen Orts Rengsdorf im Westerwald das Einkehr- und Meditationszentrum der Evangelischen Kirche im Rheinland. Das „Haus der Stille“ - ein Ensemble von drei Gebäuden in einem parkähnlichen Garten - ist gut erreichbar aus Köln, dem Ruhr- und Rhein-Main-Gebiet und liegt dennoch abgeschieden.

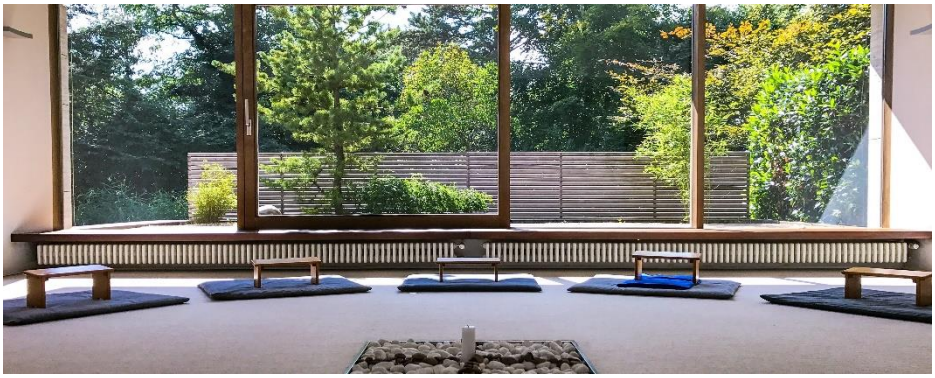
Das Haus ist offen für alle, unabhängig von einer Religionszugehörigkeit, die in einer schlicht und dennoch liebevoll gestalteten Atmosphäre eine Auszeit aus dem schnelllebigen, krisengeprägten Alltag suchen. „Das Besondere ist seine Kleinheit“, sagt die Leiterin, Pfarrerin Irene Hildenhagen. Es bietet Platz für maximal 24 Übernachtungsgäste in Einzelzimmern und ist dadurch ein einzigartiger Schatz.

In zwei hellen Meditationsräumen und im großen Garten mit Labyrinth und Wasserwegen können Einkehrende Stille erfahren, und neu in Kontakt mit sich selbst und zum Urgrund des Seins kommen. Ein Körperübungsraum wie auch ein Kreativraum, beide reich ausgestattet mit Materialien, stehen zur Verfügung. Gekocht wird frisch und vegetarisch-vollwertig.

Trotz großen Bedarfs mussten viele Häuser der Stille in den vergangenen Jahren schließen. Gerade ein kleines Haus kann nicht eigenständig Krisen wie die Corona-Pandemie überstehen. Das Haus in Rengsdorf wird von der Evangelischen Kirche im Rheinland getragen – seit 2017 mit der Auflage, 50.000 Euro der Betriebskosten jährlich durch Spenden selbst einzuwerben sowie für eine gute Belegung der Zimmer zu sorgen. Ein großer Unterstützer_innenkreis machte dies bisher möglich.

Drei Zugänge zur Einkehr eröffnet das Haus der Stille in Rengsdorf:

- **Kursteilnahme / Weiterbildung:** Das Programm bietet jährlich rund 120 Wochenend-, Wochen- und Tageskurse von niedrigschwellig bis anspruchsvoll, von Exerzitien über Kontemplation, spirituelles Tanzen, Schreiben, Fotografieren und Pilgern bis Herzensgebet. Die Dozenten und Dozentinnen kommen aus ganz Deutschland. Das aktuelle Programmheft findet sich ***hier.***
- **Auszeit für sich allein:** Vier Zimmer im separaten „Refugium“ stehen für Einzelgäste zur Verfügung. Sie können sich selbst verpflegen oder an den Mahlzeiten der Kurse teilnehmen und das Angebot von spirituellen Begleitgesprächen während des Aufenthalts nutzen.
- **Buchung als feste Gruppe**: Die Räume und der Service des Hauses der Stille können auch von beruflichen Teams, spirituellen Weggemeinschaften oder Gemeindegruppen in Anspruch genommen werden, die sich eine Auszeit zur Klärung, Stärkung oder Neuorientierung gönnen möchten.



www.hausderstille.ekir.de
anmeldung.hds@ekir.de

Tel. 02634-920510

Gut zu wissen und zum Weitersagen …

Willkommen und Abschied für Lehrer_innen des WFdK

Während der diesjährigen Tagung wurden neue Kontemplationslehrer_innen durch die Vorsitzende Gertrud Kieserg begrüßt und von den Mitgliedern des Würzburger Forums willkommen geheißen:

Tatjana Uhrmeister aus Lörrach
Maria Reichel aus Iphoven
Dirk Steinberg aus Oberhausen

Gleichzeitig nahmen wir Abschied von den in diesem Jahr verstorbenen, langjährigen Mitgliedern und dachten in Dankbarkeit an:

Christine Paterok, Berlin
Sr. Ruthild Völkel, Paderborn
Franz-Xaver Jans-Scheidegger, Adligenswil

Rückblick - Video zum Vortrag

Auf der Septembertagung der „Wolke des Nichtwissens – Kontemplationslinie Willigis Jäger“ hielt Prof. Ludger Schwienhorst-Schönberger den Hauptvortrag zu „**Erfahrung, Reflexion, Sprache – ihr Verhältnis zueinander auf dem kontemplativen Weg“**. Im Archiv der Webseite des WFdK ist eine Einführung von ihm zu finden. Nun gibt es auch ein Video des Vortrags.

Vorausblick - Sommer-Symposium 20 Jahre Benediktushof

Vom 16. – 18. 06. 2023 werden zum Thema **„Zukunft als Illusion – Leben im Hier und Jetzt“** spirituelle Vordenker*innen und Menschen aus der „Generation Zukunft“ dazu inspirieren, Antworten und neue Perspektiven auf die Fragen der Gegenwart zu finden: www.benediktushof-holzkirchen.de

Impressum und Kontakt

Für KuM-digital gilt das Impressum der Webseite des Würzburger Forums der Kontemplation.
Fotonachweis: S. 6 Gerhard Jendryschik, alle anderen Bilder privat.

Redaktion: Annette Frickenschmidt und Elisabeth Müller

Zur Webseite WFdK

E-Mail schreiben an WFdK

Wenn Sie KuM-digital nicht mehr empfangen möchten, schreiben Sie bitte an das WFdK mit dem Betreff "Abmelden" – vielen Dank!