VORTRÄGE – SEMINARE

Georg Reider, im Kloster 2, 16792 Zehdenick

georgreider7@gmail.com; Homepage: www.wegenachinnen.com; Tel. 015222182092

Das Vaterunser: ein Übungsweg zu Gelassenheit, Lebensfreude und Zuversicht

Das Vaterunser ein alter Hut?! Haben wir alle oder wenigsten sehr viele, so oft gehört, gebetet, mindestens gesprochen. Ursprünglich war das Vaterunser ein Trainingsprogramm zu gelingendem Leben. Auch heute kann einer der schönsten und bekanntesten religiösen Text der Menschheit, Weg zu gutem Leben werden.

Wenn wir die spirituelle Bedeutung des Vaterunsers freilegen, entdecken wir, dass das Vaterunsers kein ‚frommer' Text ist, sondern angewandten Lebensklugheit, die eine konkrete Verbindung zum Leben und zum konkreten Alltag hat. Die einzelnen Bitten spiegeln Prinzipien oder Einstellungen, die zu uns anleiten das Leben gelassen und aus einer tiefen Zuversicht zu leben.

Die französische Philosophin und Mystikerin Simone Weil (1909 – 1943) hat die Grundlagen für eine einfache, wenig Zeit beanspruchende, Achtsamkeitsübung geschaffen, die die spirituelle Kraft dieses Gebetes entfalten kann: „Die Kraft dieser Übung"... schreibt sie … „ist außerordentlich und überrascht mich jedes Mal".

Im Angebot führe ich in die von Simon Weil entwickelten spirituellen Übung ein. Auf dem Weg zu dieser Einführung müssen wir uns auch mit der Entstehung und Bedeutung des Vaterunsers in der Jesusbewegung beschäftigen. Eine weitere Hilfe, die spirituelle Tiefe des Vaterunsers zu erahnen, ist auch die Beschreibung der Prinzipien oder Einstellungen, die hinter den einzelnen Bitten des Vaterunsers stehen und wie das Leben nach und aus diesen Prinzipien zu gutem und glücklichem Leben werden kann.

Vom Lassen und Ruhen: Stilletage mit Impulsen aus der christlichen Tradition (Franz v. Assisi, Meister Eckhart und Bernhard von Clairvaux)

Wir leben in einer hektischen und lauten Welt. Arbeit und Familie, aber oft auch wir selber, stellen hohe Ansprüche an unser Leben. Diese Ansprüche entwickeln sich oft zur Überforderung, die uns daran hindert, zu uns selbst zu kommen, unseren wirklichen Bedürfnissen nachzuspüren und unser eigenes Leben zu leben.

Aber die verschiedenen Formen von Überlastung kommen nicht nur vom Stress, dem wir uns aussetzen, sondern auch und vor allem von der Vernachlässigung unseres Innenlebens.

Aus der Biografie von Menschen, die viel geleistet und trotzdem gut und sinnvoll gelebt haben, lernen wir, dass sie sich nicht von den äußeren Anforderungen und Ansprüchen steuern ließen, sondern dass sie über ein

intensives Innenleben verfügten und daraus auf die Ansprüche und Anforderungen der Umwelt geantwortet haben.

An drei Samstagen beschäftigen wir uns mit den Biografien und spirituellen Anregungen von Franz von Assisi (1182-1226), Meister Eckhart (1260-1327) und Bernhard von Clairvaux (1090 – 1153) und entnehmen daraus Anregungen und Impulse für die Kunst des Loslassens, des Ruhens und der Wahrnehmung des Inneren. Das sind die Fähigkeiten, die Menschen zu allen Zeiten den Raum zu einem guten und eigenständigen Leben eröffnet haben.

Inhalte / Ablauf: An jedem Tag wird eine Einführung und Einübung zu Stille, Meditation und Innerlichkeit geboten. Kurze Impulse aus der Biographie und den Schriften von Franz, Eckhart bzw. Bernhard helfen uns, unsere Lebensgestaltung zu reflektieren und dadurch ein Gespür für den inneren Raum zu entwickeln und Möglichkeiten anzudenken, diesem die gebührende Zeit im Alltag zu widmen.

Der Schwerpunkt der Tage liegt aber nicht auf der Information, sondern bei praktischen Übungen, die uns helfen loszulassen und zu ruhen und dadurch den Schatz in unserem Inneren zu entdecken.

Sorge dich nicht. Die Spiritualität Jesu als Weg zu Gelassenheit und innerem Frieden

Heute geht man davon aus, dass ‚sorgen' eine Art und Weise ist, das Leben mit seinen Möglichkeiten und Herausforderungen zu deuten. Sorgen hat danach vor allem mit unseren Einstellungen zu tun und ist mehr im Denken als in der Wirklichkeit grundgelegt. Jesus lädt an zentralen Stellen im Evangelium dazu ein, sich nicht zu sorgen. Er hat diese Lebenshaltung praktiziert und als zentrales Merkmal eines befreiten und glücklichen Lebens verkündet und weitergegeben.

Im Angebot werden die psychologischen Mechanismen des Sorgens beschrieben und vertieft. Verschiedene Übungen helfen, ein Gespür für das Vertrauen zu entwickeln, aus dem Jesus gelebt hat und das ein zentrales Merkmal seiner Botschaft ist.

Das Seminar besteht aus Impulsen zum Thema, Stillemeditation, Schreibübungen und Gruppengesprächen.

Stille und Innerlichkeit als Lebensressourcen: Einführung und Einübung der Meditation

Innehalten, Aufhören, still werden, nach innen hören sind uralte Wege, einen wichtigen Teil der Wirklichkeit, die wir sind, zu entdecken. Unser Alltag hält uns im Tun und Umgang mit der äußeren Wirklichkeit fest. Wenn wir die Verstrickung im Tun und Haben, im Planen und Sorgen loslassen können, werden wir einer Wirklichkeit gewahr, die immer da ist und uns alternative Wege, das Leben wahrzunehmen und zu gestalten erschließt.

Fasten, Meditieren und Wandern

Fasten ist ein wichtiges Naturheilverfahren zur Förderung der Gesundheit. Vor allem kann Fasten aber eine existenziell – spirituelle Erfahrung sein, die in den großen Weltreligionen entstanden ist. Sinn und Ziel des Fastens

erschließen sich vor allem in seiner existenziell – spirituellen Deutung. D. h., wenn man im Fasten Richtung und Ziel des eigenen Lebensweges zu verstehen oder zu klären versucht und dem nachspüren möchte, was in unserem Leben wesentlich sein soll, worin es gegründet ist und wohin es ausgerichtet ist bzw. was in allem Gegenüber und der Bezugspunkt ist.

Im Angebot geht es um professionelle Begleitung durch die Fastentage nach der Methode „Buchinger/Lützner – Fasten für Gesund“. Im Mittelpunkt aber stehen nicht Informationen über gesunde Ernährung, sondern die Beobachtung und Reflexion der Prozesse, welche das Fasten vor allem auf der psychischen und seelischen Ebene auslöst. Meditation und Wandern dienen als Unterstützung die Fastenerfahrung zu verarbeiten.

Franziskus und Themen aus der franziskanischen Spiritualität

Franz von Assisi gehört zu den Lieblingsfiguren der christlichen Tradition; nicht nur: er ist auch im Islam und in den fernöstlichen Religionen bekannt und beliebt. Warum ist das so? Ich denke, weil er gerade den heutigen Menschen anregt, achtsamer zu sein, in einer geschwisterlichen Weise miteinander umzugehen und die Ressource ‚Schöpfung‘ zu respektieren und sie maßvoll zu gebrauchen. So lassen sich aus der franziskanischen Spiritualität interessante Themen entwickeln, die für die Entwicklung eines gesunden und sinnvollen Lebensstils wichtig sind

Pilgern auf den Spuren von Franziskus in Italien

Aufbrechen und auf dem Weg sein, um als Andere anzukommen, das ist die alte Verheißung des Pilgerns. Franziskus war ein Mann des Weges. Beim Pilgern auf den Spuren von Franziskus folgen wir Abschnitten des Franziskusweges der in seiner ganzen Länge von La Verna (Toskana) bis nach Rieti (Latium) führt. Wir gehen Wege durch die grüne, hügelige Landschaft, die auch Franziskus oft ging. Der lange Aufenthalt in der Natur hat ihn tief geprägt. Die Bilder und Eindrücke, die ihm auf seinen Wegen begegnet sind, werden auch den Pilgern begegnen. Auf dem Weg biete ich Impulse aus der franziskanischen Spiritualität. Sie können Anregung sein, den eigenen Lebensweg und die eigene Lebensaufgabe neu wahrzunehmen und zu verstehen. Franziskus war mit seinem geschwisterlichen Umgang mit den Menschen und der Schöpfung seiner Zeit weit voraus. Er regt uns an, uns selbst, die Mitmenschen und die Natur achtsam wahrzunehmen und verantwortungsvoll mit ihnen umzugehen.

Schreibseminare

Schreiben ist ein uralter Weg, Zugang zu den eigenen Gefühlen und Ressourcen zu erhalten. Ich habe meine Ausbildung zum Schreibtrainer über das „Center for Journal Therapy (Denver – Colorado) gemacht. Die besondere Art zu schreiben, welche in dieser Schreibschule eingeübt wird, hilft zusätzlich innere Spannungen zu erkennen und loszulassen, den gestauten Gefühlen und Energien eine Sprache zu geben und sie zu verstehen. Die Schreibübungen werden auch zum Weg zu sich selbst, ohne den es keine Entwicklung gibt. Bei jedem Block der Schreibangebote werden verschiede Schreibtechniken vorgestellt und eingeübt.