SORGE DICH NICHT: WEGE ZU GELASSENHEIT UND FRIEDEN.
EINE BEFREIENDE EINSTIMMUNG IN DAS NEUE JAHR

Ein großer Teil der Sorge besteht aus unbegründeter Furcht (Carl Hilty, 1831–1909).

Sorgen haben mehr mit unserer Vorstellung als mit der Wirklichkeit zu tun.

Wenn wir lernen Sorgen zu beobachten und zu akzeptieren, hören sie auf, uns zu kontrollieren.

Wir sind von etwas Gutem getragen und wir brauchen uns deshalb nicht um unser Leben sorgen

Lernen zwischen Wesentlichem und Drängenden zu unterscheiden

Sorge und sich sorgen sind eine Art und Weise, mit dem Leben umzugehen: Sie haben mehr mit unseren Einstellungen als mit dem Leben an sich zu tun, mehr mit dem Denken als mit der Wirklichkeit.

Wenn wir uns die Funktionsweise unseres Geistes genauer ansehen, verstehen wir, wie sich Sorgen entwickeln. Wir können lernen, mit diesem inneren Prozess bewusst und achtsam umzugehen. Dies ist ein wichtiger Schritt, um Gedanken und Gefühle, die sich oft mit unseren Sorgen einstellen, nicht mehr als Bedrohung wahrzunehmen. Wenn wir lernen, sie zu beobachten und zu akzeptieren, hören sie auf, uns zu kontrollieren. Auf dem Weg dorthin unterscheiden wir die Sorgen an sich (Inhalt) von den Gedanken und Gefühlen, die sie auslösen, und eine innere Instanz – den/die innere/n Beobachter/in – zu unterscheiden. Das hilft uns, uns von unseren Sorgen zu distanzieren. Dadurch hören wir einerseits auf, unsere Sorgen kontrollieren zu wollen, und andererseits brauchen wir sie nicht ständig zu unterdrücken. Sie erhalten eine Art nicht belastende Gegenwart.

Das Ziel aller spirituellen Wege ist es, zur Erkenntnis und zur Erfahrung zu kommen, dass wir von etwas Gutem getragen sind und wir uns deshalb nicht um unser Leben sorgen sollen oder müssen. Daraus ergibt sich der gelassene Umgang mit den Sorgen.

Mit kreativen Übungen wie dem Aufzeichnen von Sorgen und gezielten Entspannungs- und Meditationsübungen lernen wir die Unterscheidung zwischen Wesentlichem und Drängendem oder Dringendem im Leben. Dadurch werden wir entlastet. Die Sorgen werden nicht beseitigt, sondern in einem neuen Licht gesehen, was zu einem gelasseneren Umgang mit ihnen führt und ein erfüllteres Leben ermöglicht.

Ort: Kloster Marienstern Mühlberg
Zeit: Freitag, 9. Jan., 17.00 Uhr – 11. Jan., 13.00 Uhr
Kosten: 190 € EZ // 170 € DZ p. P. (an das Haus zu bezahlen)
Honorar: € 80 (an den Referenten zu zahlen)
Leitung: Georg Reider

Anmeldung/Information: Georg Reider; Tel. 0049 1522 2182 092, Mail: georgreider7@gmail.com Homepage: www.wegenachinnen.com