

# RUHE, STILLE UND MUÙE: AUSDRUCK EINES SPIRITUELLEN LEBENSSTILS

**Vielfältige Aufgaben und die Integration zwischen privatem und beruflichen Leben fordern und überfordern oft.**

**Spiritualität ist eine wesentliche Quelle für gutes Leben.**

**In einer Kultur, in Arbeit und Einsatz oft zu Hektik, Stress und Überforderung werden, können Ruhe, Stille und MuÙe unsere Lebensqualität verbessern.**

Die meisten Menschen sind heute durch vielfältige Aufgaben gefordert, wenn nicht überfordert. Es geht vielfach darum, privates und berufliches Leben, Familie und Arbeit zu verbinden. Mitarbeiter/-innen im kirchlichen Dienst sind von diesen Forderungen in gleicher Weise betroffen. Kann Spiritualität einen Beitrag leisten, dass die Spannung zwischen privatem und beruflichem Leben gerade bei Menschen mit einer geistlichen Berufung kreativ gestaltet wird? Kann die pastorale Praxis zu einem Weg werden, der durch einen spirituellen Lebensstil gutes Leben fördert?

Spiritualität ist eine wesentliche Quelle für gutes Leben, da sie das Leben in authentischer, transzenderter und integrativer Weise bereichert und fördert. Die spirituelle Dimension hilft dabei, Wohlbefinden nicht – wie es landläufig üblich ist – vorwiegend mit angenehmen Erfahrungen zu verbinden. Ganzheitliches Wohlbefinden speist sich aus dem Wissen, dass wir von etwas Weitem und Guten getragen sind, das auch unangenehmen Erfahrungen und Krisen einen Sinn zu geben vermag. Wenn wir uns dieser Form von Wohlbefinden annähern, sind wir auf dem Weg zu tieferen, dauerhafteren und umfassenderen Formen von Glück und Entfaltung.

In einer Kultur, in der Arbeit und Einsatz sich oft in Hektik, Stress und Überforderung verwandeln, können Ruhe, Stille und MuÙe einen entscheidenden Einfluss auf unsere Lebensqualität haben. Ruhe, Stille und MuÙe sind etwas anderes als Freizeit und eine wichtige Ergänzung ihr, weil sie, bewusst eingesetzt, zu innerer Ruhe, Besinnung, Gelassenheit und Offenheit führen und dadurch alternative Formen gelingenden Lebens bewusst machen.

Im Angebot werden Impulse angeboten, die den Teilnehmern/Teilnehmerinnen helfen, die positiven Beiträge von MuÙe und Stille für ein gutes Leben zu bedenken. In Einzel- und Gruppenarbeiten werden diese Themen vertieft und mit den persönlichen Einstellungen verglichen. Stilleübungen und Meditationen helfen, den inneren Raum zu erfahren und die Themen als Baustein spiritueller Lebensgestaltung zu erkennen.

Das Seminar kann als Tagesveranstaltung oder – in einer vertieften Form – über mehrere Tage verteilt als Retreat angeboten werden.

Kontaktieren Sie mich, wenn Sie daran Interesse haben: Georg Reider; Tel. 0049 1522 2182 092, Mail: [georgreider7@gmail.com](mailto:georgreider7@gmail.com) Homepage: [www.wegenachinnen.com](http://www.wegenachinnen.com)