



Haus der Stille

***„Besser eine Hand voll Ruhe  
als beide Hände voll in Mühe  
und Haschen nach Wind.“***

Dieser Gedanke aus dem Buch Kohelet (4,6), einer Sammlung von Weisheitstexten, die traditionell König Salomo zugeschrieben wurden, ist zwar fast zweieinhalb Jahrtausende alt, doch entspricht er der Sehnsucht vieler Menschen von heute, die sich bei aller Mühe und Hektik des Alltags nach Ruhe und Stille sehnen.

Mit dem Haus der Stille möchten die Mönche der Abtei Königsmünster im Rahmen ihres Gastbereiches und mitten im alltäglichen Getriebe des Klosterberges dieser Sehnsucht einen Ort anbieten. Sie können ihn als Einzelgast für sich allein, im Rahmen eines der in diesem Heft angebotenen Kurse oder einer Gastgruppe aufsuchen und nutzen.

In den Kursen wird die Stille in unterschiedlicher Weise wahrgenommen:

In den Angeboten zu Kontemplation und Zen-Meditation geht es um ein immer tieferes Eintauchen in die Stille als einem Ort der Selbst- und Gottesbegegnung.

In den verschiedenen Formen der Exerzitien dienen Text-, Musik-, Film- und Bewegungsimpulse dazu, sich mit Hilfe eines Mediums in die eigene Stille zu wagen.

In den Yoga-, Tai Chi Chuan- und Qi Gong-Kursen soll durch die achtsame Körperwahrnehmung die Seele zur Ruhe finden und der eigene Leib zu einem Raum der Stille werden.

Falls Sie neugierig geworden sind oder bereits die Möglichkeiten und Angebote des Hauses der Stille wahrgenommen haben, möchten wir Sie gerne einladen, mit uns Wege in die Stille zu wagen.

Im Namen der Brüder und Mitarbeitenden des Gastbereiches der Abtei Königsmünster

*P. Cosmas Hoffmann OSB*

P. Cosmas Hoffmann OSB

Leiter des Gastbereichs der Abtei Königsmünster



**Informationen  
und Auskünfte zu Kursen,  
Gruppenbelegungen  
und Einzelgastaufenthalten  
und zu anderen Fragen,  
die den Gastbereich betreffen:**

**Gastbereich  
der Abtei Königsmünster**  
Postfach 1161  
59851 Meschede  
Telefon 0291.2995-210/219  
[hausderstille@koenigsmuenster.de](mailto:hausderstille@koenigsmuenster.de)

**Bürozeiten:**  
Montags bis freitags  
9 bis 12 Uhr und 15 bis 17 Uhr



## **Allgemeine Informationen**

Im Haus der Stille gibt es 20 Einzelzimmer, eines davon ist behindertengerecht eingerichtet.

Alle Zimmer haben ein eigenes WC und eine Nasszelle und können über einen Fahrstuhl erreicht werden.

Das Haus der Stille bietet Raum für Kursarbeit und Einzelgäste. Ebenso sind Gastbelegungen durch Gruppen möglich.

**Kosten  
für den Einzelgastaufenthalt  
im Haus der Stille**

**Tagessatz 58 Euro**  
für Unterkunft und Verpflegung,  
An- und Abreisetag gelten  
zusammen als ein Tag

**Kurzzeitzuschlag 6 Euro**  
bei nur einer Übernachtung

**Einzelgastaufenthalt**

Falls Sie für sich allein eine Zeit im Haus der Stille verbringen wollen, sind Sie herzlich willkommen.

Bei der Planung eines solchen Aufenthaltes empfehlen wir Ihnen, die Anreise ab 15 Uhr zum Nachmittagskaffee und die Abreise nach dem Frühstück zu buchen.

Nach Ihrer Anmeldung senden wir Ihnen eine Reservierungsbestätigung zu.

**Rücktritt vom Einzelgastaufenthalt**

Falls Sie weniger als acht Tage vor Anreisetermin von Ihrer Buchung als Einzelgast zurücktreten wollen, erlauben wir uns, Ihnen für Bearbeitungsgebühren und Ausfallkosten 20 Euro pro Tag und Person zu berechnen.



## Begleitung von Einzelgästen im Haus der Stille

### **Im Haus der Stille besteht für Einzelgäste die Möglichkeit**

- zu geistlichen Gesprächen, d.h. ein einzelnes oder mehrere Gespräche während des Aufenthaltes im Haus der Stille; dafür bitten wir bei der Buchung des Aufenthaltes im Haus der Stille um eine Anmeldung.
- zu Einzelexerzitien, d.h. einer intensiven Zeit von fünf bis acht Tagen der Stille und des Schweigens mit Zeiten der Meditation und eines täglichen Gesprächs. Voraussetzung hierfür sind psychische Stabilität und Erfahrung mit persönlichem Gebet.

## **Kosten**

### **der geistlichen Begleitung**

Bei einer Folge von Gesprächen  
im Rahmen der Exerzitien  
oder einer geistlichen Begleitung  
pro Gespräch:

**Richtpreis**                    **20 Euro**

**Ermäßigter Preis**        **10 Euro**

(Arbeitslose, Schüler, Studenten)

Diese Angebote verstehen sich vor allem als geistliche, nicht als therapeutische Begleitung.

An den Kosten sollte jedoch eine Begleitung von unserer Seite aus nicht scheitern.

Einige Bistümer stellen ihren Diözesanangehörigen einen Exerzitienzuschuss zur Verfügung. Wenn Sie an einem solchen Zuschuss für Ihre Exerzitien interessiert sind, helfen wir Ihnen gerne weiter.

### **Kooperation mit der KEFB**

Einige Kurse bieten wir in Kooperation mit der KEFB (Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn e.V.) an, diese Kurse sind entsprechend gekennzeichnet.

### **Zuschüsse vom Exerzitienreferat**

Viele Diözesen bieten den Teilnehmenden von Exerzitienkursen über ihre Exerzitienreferate einen Zuschuss an. Falls Sie dies in Anspruch nehmen wollen, helfen wir Ihnen gerne weiter.

## **Kurse**

### **Anmeldung**

Wenn Sie sich zu einem Kurs im Haus der Stille angemeldet haben, erhalten Sie eine Zu- oder Absage.

Mit der Zusage erhalten Sie weitere Informationen zum Kurs. Unmittelbar nach der Zusage überweisen Sie bitte den Teilnehmerbetrag, wodurch Ihre Anmeldung erst gültig wird.

Eine teilweise oder eingeschränkte Teilnahme an Exerzitienkursen, das heißt eine spätere An- oder frühere Abreise, ist im Blick auf die Dynamik des Exerzitienverlaufs und in Rücksicht auf den Gruppenprozess nicht möglich.

### **Geschenk**

Gerne sind wir behilflich, wenn Sie einen Gutschein über einen Kurs im Haus der Stille verschenken möchten. Rufen Sie uns einfach an!

### **Rücktrittskosten**

- bei Absage länger als 3 Wochen vor Kursbeginn: 20 Euro
- bei Absage 3 Wochen vor Kursbeginn: die Hälfte des Teilnehmerbetrages
- bei Absage 8 Tage vor Kursbeginn: gesamter Teilnehmerbetrag

### **Rücktritt von der Kursanmeldung**

Falls Sie nach der Zusage dennoch nicht am Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie um eine rechtzeitige Benachrichtigung, damit wir den Platz an jemand anderes vergeben können.

Bearbeitungsgebühren und Ausfallkosten siehe links.

### **Kursgebühren**

Die Kursgebühren ergeben sich aus den Hauskosten (Unterkunft und Verpflegung) und den Kurskosten (Honorar, Fahrtkosten des Referenten, Nutzung der Gruppen- und Arbeitsräume, Materialkosten etc.). Die Preise und Kosten sind knapp kalkuliert. Wenn Sie mehr bezahlen können als angegeben, so kommt das Gästen mit geringem Einkommen zugute. Wenn Sie weniger bezahlen können als angegeben, erhalten Sie auf Anfrage eine Ermäßigung.

8 bis 9 Uhr  
**Frühstück**

12 Uhr  
**Mittagessen**

14.30 bis 17 Uhr  
**Kaffee**

19 Uhr (samstags 19.10 Uhr)  
**Abendessen**

## **Mahlzeiten**

Das Haus der Stille wird von der Klosterküche mit vier Mahlzeiten pro Tag versorgt. Die Nahrungsmittel stammen zum großen Teil aus unseren klostereigenen Betrieben (Metzgerei, Bäckerei und Landwirtschaft).

Für nicht eingenommene Mahlzeiten im Rahmen der Kursvollpension und des Tagessatzes erstatten wir kein Geld zurück.

Auf Wunsch werden auch vegetarische Mahlzeiten gereicht. Dazu bitten wir Sie, dies bei der Anmeldung anzugeben.

## **Zeiten der Gottesdienste**

### **werktags:**

5.30 Uhr

**Vigil**

6.45 Uhr

**Laudes**

12.45 Uhr

**Mittagshore**

17.45 Uhr (samstags 18.40 Uhr Vesper)

**Konventamt und Vesper**

20.15 Uhr (freitags 19.40 Uhr)

**Komplet**

### **sonntags:**

6.15 Uhr

**Vigil und Laudes**

9.30 Uhr

**Konventamt**

11.45 Uhr

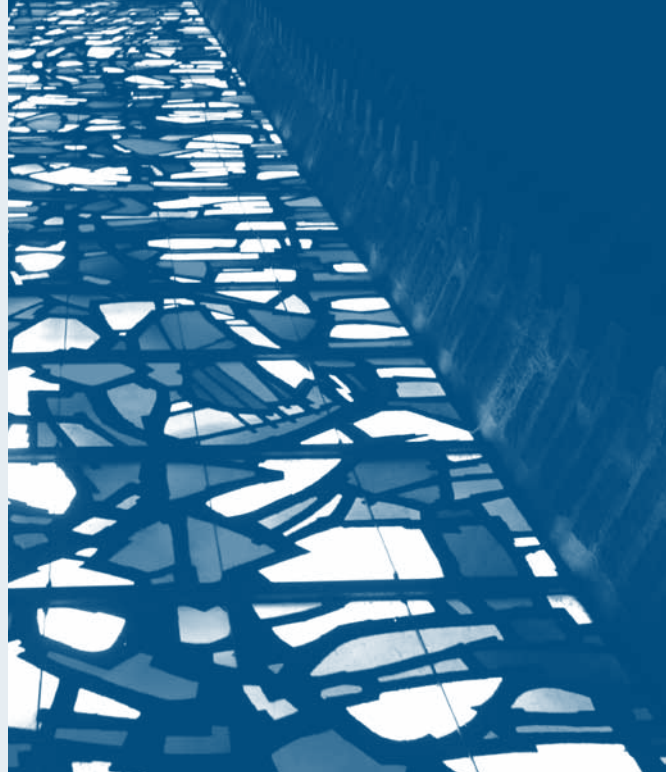
**Mittagshore**

17.45 Uhr

**Vesper**

20.15 Uhr

**Komplet**



## Seminare in Zusammenarbeit mit der Katholischen Akademie in Schwerte

„Wo Sehnsucht und Verzweiflung sich paaren ...“ – aus der Schatzkammer christlicher Mystik

Ansprechbar ist jeder Mensch für das, was (ihm) fehlt, und für das, was (ihn) erfüllt. Diese Ellipse hat Nietzsche im Blick, wenn er schreibt: „Wo Sehnsucht und Verzweiflung sich paaren, da entsteht die Mystik“.

Von diesem Wort neugierig gemacht, laden die Katholische Akademie Schwerte und das Haus der Stille der Abtei Königsmünster zu einer Seminarreihe ein, in der Blicke und Schritte in die Schatzkammer der christlichen Mystik gewagt werden sollen – beispielhaft an ausgewählten Persönlichkeiten und ihren Werken in kritischen Übergangszeiten. Dabei soll es nicht nur um theoretische Auseinandersetzung gehen, sondern auch um eigene Übung und Erfahrung in den Spuren von Frauen und Männern, die christliche Mystik gelebt und geprägt haben.

Als Reihe von sechs Wochenenden innerhalb der nächsten zwei Jahre gedacht und empfohlen, kann aber auch an einzelnen Kursen teilgenommen werden.

## Seminar 1:

### **Mystik und Philosophie. Quellen der Mystik**

*Zeit: 5. bis 7. Februar 2010*

*Ort: Katholische Akademie Schwerte,  
Bergerhofweg 24, 58239 Schwerte*

*Informationen und Anmeldung  
Telefon 02304.477-502*

*Referenten:*

*Dr. Gotthard Fuchs*

*P. Dr. Cosmas Hoffmann OSB*

*Dr. Ulrich Dickmann*

Das, was wir heute unter christlicher Mystik verstehen, entsteht letztlich im Delta biblischer Überlieferungen und griechisch-römischen, besonders neuplatonischen Denkens. Nicht weniger wichtig sind zudem das Entstehen und die Gestalt des christlichen Mönchtums.

Diese Entwicklungen finden im Werk eines unbekanntes syrischen Theologen eine höchst folgenreiche literarische Gestalt. Man nennt ihn im Blick auf die in der Apostelgeschichte (17,34) überlieferte Begegnung des Apostels Paulus mit einem Mann namens Dionysius auf dem Areopag von Athen Dionysius vom Areopag.

Das heutige Verständnis von Mystik als ein Ringen um das Geheimnis Gottes und der Welt ist bleibend von ihm geprägt. Sein Werk soll darum exemplarisch im Mittelpunkt unserer Annäherungen an die Quellen der Mystik stehen.

*Zeit: 11. bis 13. Juni 2010*  
*Ort: Haus der Stille*  
*der Abtei Königsmünster*  
*(Informationen auf Seite 42)*

**Seminar 2:**  
**Mystik und Mönchtum**  
**Von Benedikt von Nursia zu Bernhard von Clairvaux**

*Zeit: 17. bis 19. Juni 2010*

*Ort: Katholische Akademie Schwerte,  
Bergerhofweg 24, 58239 Schwerte*

*Informationen und Anmeldung  
Telefon 02304.477-502*

*Referenten:*

*Dr. Gotthard Fuchs*

*P. Dr. Cosmas Hoffmann OSB*

*Dr. Ulrich Dickmann*

Seminar 3:

**Mystik und Freiheit**

**Meister Eckhart, die Frauenmystik und die Kirche**

Ein zentrales Bild in den Unterweisungen Meister Eckharts ist jenes von der Gottesgeburt in der Seele des Menschen: Wie in Jesus Christus so will Gott in jedem von uns geboren werden. Dieser Prozess der Befreiung lebt ganz aus dem Christusgeheimnis: Der Mensch soll werden, was er ist: Gottes Ebenbild. In ganz anderen Bildern sprechen gott-ergriffene Frauen dieser Zeit vom Geheimnis Gottes im eigenen Leben: Beginen wie Margarete Porète, die Zisterzienserinnen von Helfta und viele andere. Das biblische Buch vom Hohenlied und die eigenen Erfahrungen mit Gott nötigen sie in kühnsten erotischen Bildern von der Wucht und der Wunde der Gottesliebe zu sprechen. Nicht zufällig reagieren diese Christinnen auf die Nöte der Zeit und der Kirche. Selbst nicht studiert sehen sie sich doch wie die Propheten Israels von Gott bezwungen, öffentlich Stellung zu nehmen und ihre Erfahrungen für andere aufzuschreiben. In solchen „Laien-Theologinnen“ zeigt sich die emanzipative Kraft christlicher Mystik.

## FilmExerzitien

Ein Angebot, bei dem das Haus der Stille der Abtei Königsmünster mit der Katholischen Akademie Schwerte kooperiert, sind die FilmExerzitien mit Dr. Thomas Kroll.

FilmExerzitien greifen eine alte Tradition auf. Mit Hilfe bewegter und bewegender Bilder wollen wir zur Besinnung kommen, uns selbst begegnen und ein Gespür für die Nähe und Gegenwart Gottes im eigenen Leben entwickeln. Ausgewählte Spielfilme konfrontieren uns mit Themen und Fragen, die auch unser Leben bewegen und prägen.

Zum Verlauf dieser Tage gehören:

Filme, Austausch in Gruppen und im Plenum, Impulsfragen, Zeiten der Stille und des (gemeinsamen) Gebetes, Eucharistiefeier, die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit den Begleitern.

*Zeit: 27. bis 30. Dezember 2009  
Ort: Katholische Akademie Schwerte,  
Bergerhofweg 24, 58239 Schwerte*

*Informationen und Anmeldung  
Telefon 02304.477-502*

*Referenten:  
Dr. Thomas Kroll  
P. Dr. Cosmas Hoffmann OSB  
Dr. Markus Leniger*

FilmExerzitien 1:  
„**Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst?**“ (Psalm 8)  
FilmEinkehrtage zwischen den Jahren  
Angesichts von Filmfiguren, von bewegenden Geschichten und faszinierenden Bildern machen wir uns gemeinsam auf den Weg, unser konkretes Menschsein tiefer auszuloten. Das Geschehen auf der Leinwand dient uns als Spiegel sowie als Impuls für Gottesdienst und Gebet. Die FilmEinkehrtage folgen dem Rhythmus von Film und Gespräch, Besinnung und Gebet. Dabei geht es in den Tagen zwischen den Jahren nicht nur um Meditation und Muße, sondern auch um Rückschau und um den Blick nach vorn. Drei ausgewählte Filme laden ein, je persönliche Erfahrungen (gemeinsam) zu reflektieren sowie spirituelle Impulse für das neue Jahr zu gewinnen. Das Seminar ist selbsterfahrungsorientiert. Es fordert die Bereitschaft, sich selbst einzubringen. Wir bitten um Verständnis, dass wir mit Rücksicht auf das Seminarkonzept die vollständige Teilnahme einschließlich Übernachtung zur Bedingung machen müssen. Aus demselben Grund ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

FilmExerzitien 2:  
**„Wer schreibt meine Lebensgeschichte?“**

*Zeit: 27. September bis 1. Oktober 2010*

*Ort: Haus der Stille*

*der Abtei Königsmünster*

*(Informationen auf Seite 53)*

haus der stille

**Das Jahresprogramm im Haus der Stille  
November 2009 bis  
Oktober 2010**

6.11. bis 13.11.	<b>Ich-bin-Worte Jesu – Fasten und Schweigen</b>
13.11. bis 15.11.	<b>Kontemplation – Einführung</b>
27.11. bis 29.11.	<b>Ikebana</b>
4.12. bis 6.12.	<b>Medien treffen Mönche</b>
18.12. bis 20.12.	<b>„... und das Wort ist Fleisch geworden“</b>
19.2. bis 26.2.	<b>Die kostbare Perle – Fasten und Schweigen</b>
26.2. bis 28.2.	<b>Elija – Gott suchen und Balance finden</b>
5.3. bis 7.3.	<b>Zen – Einführung</b>
12.3. bis 14.3.	<b>Mensch sein – Mensch werden</b>
19.3. bis 21.3.	<b>Ikebana</b>
22.3. bis 26.3.	<b>Requiem aeternam – Musikexerzitium</b>
26.3. bis 28.3.	<b>Kontemplation – Einführung</b>
16.4. bis 18.4.	<b>„Herr, lehre uns beten“</b>
23.4. bis 25.4.	<b>Tai Chi Chuan</b>
29.4. bis 2.5.	<b>Kontemplative Exerzitien – Einführung</b>
12.5. bis 16.5.	<b>Kontemplation – Fortführung</b>
21.5. bis 24.5.	<b>Yoga</b>

27.5.	bis	30.5.	<b>Zen – Vertiefung</b>
11.6.	bis	13.6.	<b>Mystik und Mönchtum</b>
18.6.	bis	20.6.	<b>„Wüste(n)zeiten“</b>
25.6.	bis	27.6.	<b>Begegnung mit dem Schatten</b>
28.6.	bis	2.7.	<b>„Non, je ne regrette rien“</b>
2.7.	bis	4.7.	<b>„Doch frag’ nur die Tiere, sie lehren es dich ...“</b>
26.7.	bis	1.8.	<b>„Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße“</b>
16.8.	bis	20.8.	<b>„Mensch werde wesentlich“</b>
20.8.	bis	22.8.	<b>Qi Gong</b>
23.8.	bis	27.8.	<b>Zur Ruhe kommen</b>
27.8.	bis	29.8.	<b>Tai Chi Chuan</b>
17.9.	bis	19.9.	<b>Ikebana</b>
27.9.	bis	1.10.	<b>Wer schreibt meine Lebensgeschichte – FilmExerzitien</b>
1.10.	bis	3.10.	<b>Kontemplation – Einführung</b>
5.10.	bis	24.10.	<b>Kontemplative Exerzitien</b>

6.11. bis 13.11.

## Die „Ich bin“-Worte Jesu als Lebensimpuls

*Referenten:*

*P. Marian Reke OSB*

*Gisela Aengenheyster*

*Beginn: 6.11. Abendessen*

*Ende: 13.11. Mittagessen*

*Kosten: 435 Euro*

*In Kooperation mit der KEFB*

Im Johannesevangelium spricht Jesus in den bekannten „Ich bin“-Worten: Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben. Ich bin das Licht der Welt. Ich bin die Tür, der gute Hirt ... Mit diesen Bildworten erschließt er sein innerstes Wesen und gibt uns zugleich einen Spiegel heilsamer Selbsterkenntnis in die Hand.

Methodischer Hinweis: Dieses Kursangebot steht in der Tradition der ganzheitlich wirkenden Fasten- und Schweigewochen, in denen wir uns mit Geist, Seele und Leib auf die Spur dieser kostbaren Einsichten begeben.

November

13.11. bis 15.11.

## **Einführung in die Kontemplation**

*Referent:*

*Br. Jakobus Geiger OSB*

*Beginn: 13.11. Abendessen*

*Ende: 15.11. Mittagessen*

*Kosten: 165 Euro*

*Bitte bequeme Kleidung  
und Socken mitbringen!*

Die Kontemplation ist eine christliche Form der Meditation. Diese Art des Betens will den Menschen in die bewusste Gegenwart Gottes führen und ihn dort mehr und mehr zu einem schweigenden Verweilen bringen.

An diesem Wochenende wollen wir uns mit Wahrnehmungsübungen in der Natur und in unserem Körper bereiten für dieses schweigende und hörende Verweilen in der Gegenwart Gottes.

Wer sich zu diesem Kurs anmeldet, sollte bereit sein, sich auf das Schweigen und die Wahrnehmungsübungen einzulassen.

27.11. bis 29.11.

*„Am kahlen Baume  
Fand sich des Nachts ganz heimlich  
Der Schnee zur Kiefer.“ (Ryota)*

### **Arbeiten mit Holz – Ikebana**

*Referentin:  
Edeltraut Kokocinski*

*Beginn: 27.11. Abendessen  
Ende: 29.11. Mittagessen*

*Kosten: 150 Euro*

Viele interessante Formen von Wurzeln, Glyzinienranken, verholztem Efeu und dergleichen findet man im Wald und im Garten. Für die typischen Landschaftsarrangements der Ohara-Schule oder auch im Farbschema in Vasen und Schalen lassen sich diese Schätze einsetzen. Wenn Sie sich für diesen Kurs interessieren, sammeln Sie auf Ihren nächsten Spaziergängen verschiedene Formen von Holz.

*Vorbereitungsteam:*

*Susanne Schlenga*

*Christian Sauer*

*Br. Anno Schütte OSB*

*Dr. Christoph Werth*

*Beginn: 4.12. Abendessen*

*Ende: 6.12. Mittagessen*

*Kosten: 175 Euro*

*In Kooperation mit der KEFB*

*Als Gast wird Professor Ernst Elitz,  
bis April Intendant des Deutschlandradios,  
seine Sicht der Dinge beitragen.*

*Aus mönchischer Sicht beleuchtet  
Abt em. Stephan Schröer das Thema.*

4.12. bis 6.12.

„Ihr seid zur Freiheit berufen“

**Medien treffen Mönche**

Ständig unter Zeitdruck, immer auf Empfang, hart am Wind der Zeit – so arbeiten Journalisten. Die Ruhe selbst, in der Gemeinschaft aufgehoben, rückversichert in der Ewigkeit – so leben Mönche. Aber stimmen diese Klischees? Suchen nicht auch viele Medienmacher nach Fundamenten für sich und ihre Arbeit? Gehen nicht viele Mönche souverän mit den Medien um – als Nutzer, als Macher, als Impulsgeber? Diese Fachveranstaltung will das Gespräch, das viele Jahre unter dem Titel „Publizisten und Mönche“ geführt wurde, auf neue Weise wiederbeleben. Diesmal geben jüngere Journalisten den Anstoß: Sie laden Mönche und Publizisten und Kollegen zum Austausch ein, um Gemeinsamkeiten jenseits der Klischees aufzuspüren.

18.12. bis 20.12.

**„... und das Wort ist Fleisch geworden“ (Jo 1,14)**

Tage des Zu-sich-Kommens

*Referent:**Br. Emmanuel Panchyryz OSB**Beginn: 18.12. Abendessen**Ende: 20.12. Mittagessen**Kosten: 150 Euro*

In diesen Tagen der Ruhe und der Besinnung wollen wir das Geheimnis verstehen lernen, das(s) wir sind. Dazu helfen uns verschiedene Zugänge und Methoden der von Karlfried Graf Dürckheim entwickelten Initiatischen Therapie: Wahrnehmungsübungen in der Natur, einfache Leibübungen, geführtes Zeichnen, Einübung in das Hören auf die Stille, Formen des Jesusgebetes, Imaginationsübungen zu biblischen Texten. Weitere Elemente sind der Austausch in der Gruppe und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Das Ziel ist: Der eigenen Wirklichkeit auf die Spur zu kommen, den tieferen Wesensgrund zu entdecken (Initiation) und die eigene Personwerdung zu fördern (Individuation). Die Teilnahme setzt die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst, zu Formen kreativen Ausdrucks und zu einfachen Leibübungen voraus.

19.2. bis 26.2.

## **Die kostbare Perle**

Biblische Orientierung in Fasten und Schweigen

Jesus vergleicht die Suche nach dem Reich Gottes mit einem Kaufmann, der edle Perlen sucht und für eine einzige alles hingibt, was er besitzt ... (Mt 13,45)

Echte Perlen sind wegen ihrer Seltenheit von großem materiellem Wert und auf Grund ihrer Entstehung und ihres Aussehens reich an Bedeutung. Sie gelten als Symbol der Wandlung: aus einem gewöhnlichen Sandkorn wird eine außergewöhnliche Perle. Ihre strahlende Helle und ihre Kugelform symbolisieren Erleuchtung und Vollkommenheit. Perlen spiegeln als Bild das Gottgeheimnis des Menschen.

Methodischer Hinweis: Dieses Kursangebot steht in der Tradition der ganzheitlich wirkenden Fasten- und Schweigewochen, in denen wir uns mit Geist, Seele und Leib auf die Spur dieser kostbaren Einsichten begeben.

*Referenten:*

*P. Marian Reke OSB*

*Gisela Aengenheyster*

*Beginn: 19.2. Abendessen*

*Ende: 26.2. Mittagessen*

*Kosten: 435 Euro*

*In Kooperation mit der KEFB*

26.2. bis 28.2.

## **Elija – Gott suchen und Balance finden**

*Referent:*

*Abt Dominicus Meier OSB*

*Beginn: 26.2. Abendessen*

*Ende: 28.2. Mittagessen*

*Kosten: 150 Euro*

*In Kooperation mit der KEFB*

Die Arbeit und die Sorgen werden nicht weniger, der Leistungsdruck steigt unaufhörlich. Da ist es wichtig, ab und zu innezuhalten und sich daran zu erinnern, dass das Leben aus vielen Facetten besteht. Anhand der Lebensgeschichte des Propheten Elija wollen wir in diesen Tagen die Frage nach Gott im eigenen Leben stellen und Balance finden.

Diese Tage des Zu-sich-Kommens wollen einladen ...

... ins Gleichgewicht zu kommen

... Ruhe und Kraft zu finden

... Gott zu suchen und sich in Gott festzumachen

... an den Gebetszeiten der Mönche teilzunehmen

... die Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen herzustellen.

Referent:  
Paul Shepherd

Beginn: 5.3. Abendessen  
Ende: 7.3. Mittagessen

Kosten: 130 Euro  
(Die hier angegebenen Kosten enthalten kein Honorar für den Referenten, der in Orientierung an der buddhistischen Tradition, nach welcher der Wert der Lehre nicht mit Geld bemessen werden kann, um eine freiwillige Spende (Dana) bittet, um so seinen Lebensunterhalt bestreiten und weiter lehren zu können. Geben und Großzügigkeit sind aktive Aspekte einer spirituellen Praxis. Die Spende wird am Ende des Kurses eingesammelt.)

5.3. bis 7.3.

„Hüte die Stille, und die Stille wird dich behüten“

## **Einführung in die Zen-Meditation**

Durch die Praxis der Zen-Meditation erfahren viele Menschen unseres Kulturkreises etwas, was lange verdrängt und vergessen blieb, etwas Uraltes und immer Neues, eine Öffnung hin zum Transzendenten, zur mystischen Erfahrung. Das „Herz“ oder der „Geist“ (japanisch: Shin oder Kokoro) verweisen auf die letzte Wirklichkeit, die den Verstand übersteigt. Durch das „stille Sitzen“ (Zazen) wachsen der innere Friede, die Konzentration des Geistes und die Fähigkeit, auf einer tieferen Ebene zu leben. Dieses Wochenende ist eine gute Möglichkeit die eigene Zen-Praxis zu vertiefen.

Täglich 10 mal 15 Minuten stilles Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin), Vorträge, Gelegenheit zum Einzelgespräch. Wir bleiben während des Kurses im Schweigen.

12.3. bis 14.3.

## **Mensch sein – Mensch werden**

Tage des Zu-sich-Kommens

*Referent:*

*Br. Emmanuel Panchyryz OSB*

*Beginn: 12.3. Abendessen*

*Ende: 14.3. Mittagessen*

*Kosten: 150 Euro*

In diesen Tagen der Ruhe und der Besinnung wollen wir das Geheimnis verstehen lernen, das(s) wir sind. Dazu helfen uns verschiedene Zugänge und Methoden der von Karlfried Graf Dürckheim entwickelten Initiatischen Therapie: Wahrnehmungsübungen in der Natur, einfache Leibübungen, geführtes Zeichnen, Einübung in das Hören auf die Stille, Formen des Jesusgebetes, Imaginationsübungen zu biblischen Texten. Weitere Elemente sind der Austausch in der Gruppe und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Das Ziel ist: Der eigenen Wirklichkeit auf die Spur zu kommen, den tieferen Wesensgrund zu entdecken (Initiation) und die eigene Personwerdung zu fördern (Individuation). Die Teilnahme setzt die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst, zu Formen kreativen Ausdrucks und zu einfachen Leibübungen voraus.

19.3. bis 21.3.

*Referentin:  
Edeltraut Kokocinski*

*Beginn: 19.3. Abendessen  
Ende: 21.3. Mittagessen*

*Kosten: 150 Euro*

*Bitte mitbringen:  
evtl. Teeschalen,  
Omas Kristallgefäße,  
modernes aber opakes Glas,  
kleine edle Vasen ...  
Bitte die Garten-/Blumenschere  
nicht vergessen.*

*„Durch die Blütenschau  
Wurde auch mein Herzensgrund  
Wieder blütenrein!“ (Tayo-ni)*

## **Frühling im Ikebana**

Besonders kleine Arrangements haben in der Wohnung ihren Reiz. Auch die Formen der Anfängerregeln bieten für Fortgeschrittene eine große Vielfalt, und wir schulen unseren Blick erneut. Wir wollen interessante Zweige und Blumen in kleinen, aber eleganten Behältern arrangieren.

22.3. bis 26.3.

## **Requiem aeternam**

*Referenten:*

*P. Michael Hermes OSB*

*Prof. George Alexander Albrecht*

*Beginn: 22.3. Kaffee*

*Ende: 26.3. Frühstück*

*Kosten: 290 Euro*

*In Kooperation mit der KEFB*

Die Entwicklung der Totenmesse von der Gregorianik bis zur Moderne. Dabei sollen besonders die Vertonungen von W. A. Mozart und G. Verdi in den Blick und ins Gehör genommen und vergleichend ergründet werden. Neben musikalischen Fragen sollen auch die verschiedenen Formen der Wahrnehmung von und des Umgangs mit dem Tod bedacht werden.

# März

26.3. bis 28.3.

## **Einführung in die Kontemplation**

*Referent:*

*Br. Jakobus Geiger OSB*

*Beginn: 26.3. Abendessen*

*Ende: 28.3. Mittagessen*

*Kosten: 165 Euro*

*Bitte bequeme Kleidung  
und Socken mitbringen!*

Die Kontemplation ist eine christliche Form der Meditation. Diese Art des Betens will den Menschen in die bewusste Gegenwart Gottes führen und ihn dort mehr und mehr zu einem schweigenden Verweilen bringen.

An diesem Wochenende wollen wir uns mit Wahrnehmungsübungen in der Natur und in unserem Körper bereiten für dieses schweigende und hörende Verweilen in der Gegenwart Gottes. Wer sich zu diesem Kurs anmeldet, sollte bereit sein, sich auf das Schweigen und die Wahrnehmungsübungen einzulassen.

16.4. bis 18.4.

### **„Herr, lehre uns beten“**

*Referenten:*

*P. Johannes Sauerwald OSB*

*Dr. Elisabeth Schieffer*

*Beginn: 16.4. Abendessen*

*Ende: 18.4. Mittagessen*

*Kosten: 160 Euro*

*In Kooperation mit der KEFB*

Gerade bei zunehmendem Alter werden bisherige Gewissheiten fraglich. Bei vielen steigt die Sehnsucht auf nach dem, was bleibt. In dieser Phase erhält das Gebet noch einmal einen besonderen Stellenwert.

Das Wochenende wird sich mit den Chancen und Nöten des Betens auseinander setzen, Gelegenheit zum Austausch untereinander und Anregungen für die Praxis geben.

April

23.4. bis 25.4.

## Tai Chi Chuan

*Referent:*

*Kai Michael Görl*

*Beginn: 23.4. Abendessen*

*Ende: 25.4. Mittagessen*

*Kosten: 165 Euro*

Tai Chi Chuan ist die Bezeichnung für eine Abfolge traditioneller chinesischer Körperübungen, die durch ihren fließenden Bewegungsablauf, ihre ausgeglichene Atmung und geistige Konzentration gekennzeichnet sind.

Durch den harmonischen Fluss der Bewegungen und seine meditative Wirkung auf den Geist trägt Tai Chi zur Kräftigung des gesamten Organismus bei. Zentrierung, Entspannung und steigende Beweglichkeit folgen ebenfalls schon nach kurzer Zeit des Übens.

Die Bewegungserfahrung des Tai Chi Chuan wird durch Meditationsübungen im Stil des Zazen ergänzt. Zazen bedeutet dabei, in einer Haltung tiefer Konzentration „einfach“ in Stille zu sitzen.

29.4. bis 2.5.

## **Kontemplative Exerzitien**

*Referenten:*

*P. Cosmas Hoffmann OSB*

*P. Johannes Sauerwald OSB*

*Beginn: 29.4. Abendessen*

*Ende: 2.5. Mittagessen*

*Kosten: 210 Euro*

Kontemplative Exerzitien sind eine intensive ...

... Zeit der Stille, die in ein einfaches Dasein vor Gott hinführen will.

... Zeit des Gebetes, um unser Leben auf Gott hin auszurichten.

... Zeit ganzheitlichen Lebens, wo ich als Mensch, so wie ich bin, mit Leib und Seele kommen darf, ohne etwas leisten zu müssen.

Dazu dienen: schrittweise Hinführung zum kontemplativen Gebet, Anleitung zur Wahrnehmung der Natur, leichte Übungen zur Körperwahrnehmung, durchgehendes Schweigen, tägliche Eucharistiefeier, biblischer Bezug zur Meditation und persönliche Begleitung im Einzelgespräch. Diese intensive Form der Exerzitien setzt bei den TeilnehmerInnen psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen.

12.5. bis 16.5.

## **Kontemplation – Fortführung**

*Referent:*

*Br. Jakobus Geiger OSB*

*Beginn: 12.5. Abendessen*

*Ende: 16.5. Mittagessen*

*Kosten: 295 Euro*

*Bitte bequeme*

*Kleidung mitbringen!*

Wer den Weg der Kontemplation geht, braucht immer wieder Zeiten intensiver Übung und regelmäßiger Begleitung. Zu beidem will dieser Fortführungskurs einladen. Dieser Schweigekurs setzt eine Einführung in die Kontemplation oder das Jesusgebet voraus.

Elemente des Kurses:

Sitzen in der Stille (ca. 7 Stunden über den Tag verteilt),  
meditatives Gehen, Vorträge, Körperübungen, Einzelgespräche.

21.5. bis 24.5.

**„Die (Gottes-)Liebe beginnt im Fleisch und endet im Geist“**  
(nach einem Wort von Bernhard von Clairvaux)

*Referenten:*

*P. Klaus-Ludger Söbbeler OSB*

*Henryk Megier*

*Beginn: 21.5. Abendessen*

*Ende: 24.5. Mittagessen*

*Kosten: 235 Euro*

Seit vielen Jahren sind verschiedene Formen des Yoga in Europa verbreitet. Viele wissen, dass diese jahrtausendealte Tradition aus Indien stammt und dort Teil der religiösen Lebenspraxis ist. Dahinter steht die Erfahrung, dass der rechte Umgang mit dem Leib auch dem geistlichen Streben und Suchen dient. Das Yoga ist also ein Ausdruck der Sehnsucht und Suche nach Gott.

Im Bedenken von Texten aus dem Johannsevangelium, das von der Fleischwerdung Gottes kündigt und uns zur Gottesliebe auffordert, und im Erleben einfacher Yoga-Übungen möchten wir drei Grundmomente unseres Daseins leibhaft-spirituell erfahren: Haltung – Atmung – Bewegung.

*Referent:*

*Paul Shepherd*

*Beginn: 27.5. Abendessen*

*Ende: 30.5. Mittagessen*

*Kosten: 185 Euro*

*(Die hier angegebenen Kosten enthalten kein Honorar für den Referenten, der in Orientierung an der buddhistischen Tradition, nach welcher der Wert der Lehre nicht mit Geld bemessen werden kann, um eine freiwillige Spende (Dana) bittet, um so seinen Lebensunterhalt bestreiten und weiter lehren zu können. Geben und Großzügigkeit sind aktive Aspekte einer spirituellen Praxis. Die Spende wird am Ende des Kurses eingesammelt.)*

27.5. bis 30.5.

## **„Hüte die Stille, und die Stille wird dich behüten“**

Zen-Meditation – Vertiefungswochenende

Durch die Praxis der Zen-Meditation erfahren viele Menschen unseres Kulturkreises etwas, was lange verdrängt und vergessen blieb, etwas Uraltes und immer Neues, eine Öffnung hin zum Transzendenten, zur mystischen Erfahrung. Das „Herz“ oder der „Geist“ (japanisch: Shin oder Kokoro) verweisen auf die letzte Wirklichkeit, die den Verstand übersteigt. Durch das „stille Sitzen“ (Zazen) wachsen der innere Friede, die Konzentration des Geistes und die Fähigkeit, auf einer tieferen Ebene zu leben. Dieses Wochenende ist eine gute Möglichkeit, die eigene Zen-Praxis zu vertiefen.

Täglich 10 mal 15 Minuten stilles Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin), Vorträge, Gelegenheit zum Einzelgespräch. Wir bleiben während des Kurses im Schweigen.

*Referenten:*

*Dr. Gotthard Fuchs*

*P. Cosmas Hoffmann OSB*

*Dr. Ulrich Dickmann*

*Beginn: 11.6. Abendessen*

*Ende: 13.6. Mittagessen*

*Kosten: 150 Euro*

*Nähere Informationen zu dieser  
Reihe finden Sie auf Seite 14*

11.6. bis 13.6.

## **Mystik und Mönchtum**

Von Benedikt von Nursia zu Bernhard von Clairvaux

Unter denen, die im Christentum auf's Ganze gehen, ist die Bewegung des Mönchtums zu nennen. Für das Mönchtum des Westens wird die Gestalt Benedikts von Nursia prägend, der in Aufnahme der Traditionen der ägyptischen Mönchsväter in seiner Mönchsregel dazu auffordert, der Liebe zu Christus nichts vorzuziehen und die Ohren des Herzens für seinen Anruf zu schärfen. Diesem Anliegen Benedikts möchte Bernhard von Clairvaux, der in einer vergleichbaren Krisenzeit wirkt, durch den Reformorden der Zisterzienser neuen Ausdruck verleihen. Er wird so zu einer der prägenden Gestalten der christlichen Mystik. Mit ihm kommt ein neuer Ton in die Geschichte: gefühlsstärker, affektiver, inniger. Ganz und gar Mönch ist er zugleich Politiker, mit dem schon modernen Mut zum Ich-sagen. So wird Bernhard von Clairvaux für alle Nachfolgenden, von Franz von Assisi bis zu Martin Luther, zu einer prägenden Gestalt.

18.6. bis 20.6.

**„Wüste(n)zeiten“ –  
„In der Wüste brechen Quellen hervor ...“ (Jes 35,6)**

*Referenten:*

*P. Jonas Wiemann OSB*

*P. Maurus Runge OSB*

*Beginn: 18.6. Abendessen*

*Ende: 20.6. Mittagessen*

*Kosten: 150 Euro*

*In Kooperation mit der KEFB*

In der Hektik und Beanspruchung unserer Zeit suchen viele Menschen nach Aus-zeiten, in denen sie ihre eigenen Quellen wieder entdecken können. Wir wollen in diesen Tagen diesen Weg mit Hilfe der Wüstenväter und -mütter aus der Anfangszeit des Mönchtums gehen, damit auch die Wüsten unserer Lebens wieder aufblühen können.

Juni

25.6. bis 27.6.

## **Begegnung mit dem Schatten**

Ein Psychodramawochenende mit Gruppendynamik und Körperarbeit.

Jeder Mensch hat seinen individuellen Schatten, unerkannte oder abgelehnte persönliche Anteile und Eigenschaften. Die Bereitschaft, seinem Schatten zu begegnen und die Energie des Schattens zu erforschen, kann die darin verborgene oder auch gebundene Vitalität freisetzen. Die Kompetenz des Schattens kann in die Persönlichkeit integriert werden. Die psychodramatische Bühne lädt ein zur Begegnung mit dem Schatten.

*Referenten:*

*P. Gabriel Weber OSB*

*Guido Wrage*

*Beginn: 25.6. Abendessen*

*Ende: 27.6. Mittagessen*

*Kosten: 180 Euro*

*In Kooperation mit der KEFB*

28.6. bis 2.7.

**„Non, je ne regrette rien“** „Nein, ich bereue nichts.“  
(Edith Piaf)

*Referenten:*

*P. Marian Reke OSB*

*Monika Leifels*

*Beginn: 28.6. Kaffee*

*Ende: 2.7. Frühstück*

*Kosten: 290 Euro*

*In Kooperation mit der KEFB*

Was macht seit fünfzig Jahren diesen Chanson des „Spatzes von Paris“ so faszinierend? Es ist vermutlich die „wilde“ Entschlossenheit, nicht länger „in ewigem Bedauern“ Altlasten durchs Leben zu schleppen. Dieser Enthusiasmus führt aber zu dem merkwürdigen Paradox, dass ich sie nur loswerden kann, wenn ich bereit bin, zu dem zu stehen, was war. Gibt es eine Basis, auf der das möglich ist?

Mit dieser Frage nehmen wir die Spur zur Selbstbesinnung auf – angeregt und angeleitet durch Vortragsimpulse und Methoden der Biografiearbeit. Wer sich anmeldet, ist bereit, sich auf leichte Körperübungen und kreatives Gestalten einzulassen.

*Referenten:*

*Dr. Rainer Hagencord*

*P. Cosmas Hoffmann OSB*

*Beginn: 2.7. Abendessen*

*Ende: 4.7. Mittagessen*

*Kosten: 150 Euro*

*In Kooperation mit der KEFB*

2.7. bis 4.7.

**„Doch frag’ nur die Tiere, sie lehren es dich ...“** (Hiob 12,7)

Dem leidgeprüften Hiob legt die Bibel dieses überraschende Wort in den Mund, und es wirft ein Licht auf die viel bekanntere Weisung Jesu, von den Vögeln des Himmels zu lernen.

Als Glaubende und womöglich Leidende die Tiere in den Blick zu nehmen, ist den meisten fremd. In der theologischen Tradition sind spätestens ab der Neuzeit die Tiere den Glaubenden abhanden gekommen – ganz anders in der mystischen Tradition anderer Religionen, zum Beispiel der östlichen Denk- und Glaubensweisen.

Dem Hinweis Hiobs und dem Beispiel vieler christlicher Heiliger folgend, lädt dieses Wochenende Gott-Suchende ein, in Zeiten des Schweigens, durch kreative Übungen und durch das Hinausgehen in die Natur die Tiere als „Zeichen am Weg“ zu entdecken und die Natur als Lehrmeisterin wahrnehmen zu lernen, um achtsam zu sein, aufmerksam zu werden für Lebendiges, der Stille Raum zu geben und im Hier und Jetzt anzukommen.

# August

26.7. bis 1.8.

**„Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße“**

*Referenten:*

*Br. Anno Schütte OSB*

*P. Maurus Runge OSB*

*Beginn: 26.7. Kaffee*

*Ende: 1.8. Mittagessen*

*Kosten: 390 Euro*

*In Kooperation mit der KEFB*

In diesen für Leib und Seele erfrischenden Tagen soll den Erfahrungen menschlicher Lebens-Wege nachgegangen und der eigene Lebens-Weg erspürt und gestärkt werden. Die täglichen Wanderungen durch das sommerliche Sauerland, die Einzel- und Gruppengespräche, Texte und Worte zum Nachsinnen und die Feier der Eucharistie sollen Mut für den eigenen Weg schenken.

16.8. bis 20.8.

**„Mensch werde wesentlich“** (Angelus Silesius)

Tage des Zu-sich-Kommens

*Referent:*

*Br. Emmanuel Panchyryz OSB*

*Beginn: 16.8. Kaffee*

*Ende: 20.8. Frühstück*

*Kosten: 290 Euro*

In diesen Tagen der Ruhe und der Besinnung wollen wir das Geheimnis verstehen lernen, das(s) wir sind. Dazu helfen uns verschiedene Zugänge und Methoden der von Karlfried Graf Dürckheim entwickelten Initiatischen Therapie: Wahrnehmungsübungen in der Natur, einfache Leibübungen, geführtes Zeichnen, Einübung in das Hören auf die Stille, Formen des Jesusgebetes, Imaginationsübungen zu biblischen Texten. Weitere Elemente sind der Austausch in der Gruppe und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Das Ziel ist: Der eigenen Wirklichkeit auf die Spur zu kommen, den tieferen Wesensgrund zu entdecken (Initiation) und die eigene Personwerdung zu fördern (Individuation). Die Teilnahme setzt die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst, zu Formen kreativen Ausdrucks und zu einfachen Leibübungen voraus.

*Referenten:*

*Christel Mehler*

*P. Cosmas Hoffmann OSB*

*Beginn: 20.8. Abendessen*

*Ende: 22.8. Mittagessen*

*Kosten: 165 Euro*

*(Einige Krankenkassen unterstützen die Teilnahme ihrer Mitglieder an Qi Gong, erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor Ort, ob es hierfür einen Zuschuss gibt.)*

20.8. bis 22.8.

## **Qi Gong**

Anfänger und Wiedereinsteiger

Inhalte des Seminars sind:

Üben und Verinnerlichen von „Alltagsübungen aus China“ (ursprüngliche Übungen), die der Kreislauf- und Stoffwechsellanregung dienen sowie ruhige, fließende und meditative Übungen (aus den 18 Alltagsübungen), die uns nach Innen führen, Bilder der Phantasie in uns wecken, und uns zu innerem Frieden führen.

Dieser Workshop findet im Sommer statt, so können wir uns über die Natur intensiver mit der „Reife im Leben“ befassen.

23.8. bis 27.8.

## Zur Ruhe kommen

*Referent:*

*P. Reinald Rickert OSB*

*Beginn: 23.8. Kaffee*

*Ende: 27.8. Frühstück*

*Kosten: 290 Euro*

*In Kooperation mit der KEFB*

Um bei allen familiären Ansprüchen, überfüllten Terminkalendern und beruflicher Verantwortung nicht aus den Fugen zu geraten, ist es wichtig, immer wieder Zeiten der Orientierung und Ruhe zu suchen. Deshalb sind diese Tage der Ruhe für Leute aus dem „vollen Leben“ gedacht und werden durch Worte und Gedanken aus einem und für ein Leben in Fülle geprägt sein.

# August

27.8. bis 29.8.

## Tai Chi Chuan

*Referent:*

*Kai Michael Görl*

*Beginn: 27.8. Abendessen*

*Ende: 29.8. Mittagessen*

*Kosten: 165 Euro*

Tai Chi Chuan ist die Bezeichnung für eine Abfolge traditioneller chinesischer Körperübungen, die durch ihren fließenden Bewegungsablauf, ihre ausgeglichene Atmung und geistige Konzentration gekennzeichnet sind.

Durch den harmonischen Fluss der Bewegungen und seine meditative Wirkung auf den Geist trägt Tai Chi zur Kräftigung des gesamten Organismus bei. Zentrierung, Entspannung und steigende Beweglichkeit folgen ebenfalls schon nach kurzer Zeit des Übens.

Die Bewegungserfahrung des Tai Chi Chuan wird durch Meditationsübungen im Stil des Zazen ergänzt. Zazen bedeutet dabei, in einer Haltung tiefer Konzentration „einfach“ in Stille zu sitzen.

*Referentin:  
Edeltraut Kokocinski*

*Beginn: 17.9. Abendessen  
Ende: 19.9. Mittagessen*

*Kosten: 150 Euro*

*Bringen Sie hierfür bitte schwerere standfeste Gefäße mit und mehrere Kenzane (Blumenigel). Auch große Schalen und wenn möglich ein schwarzes Brett, Tablett, Tuch oder Tonpapier. Bitte die Garten-/Blumenschere nicht vergessen.*

17.9. bis 19.9.

*„Oh, wie schön und groß  
Ist doch die Kastanie,  
die ich nicht erreich'!“ (Issa)*

### **Ikebana mit Früchten**

Alles Pflanzenmaterial bringt im Herbst Früchte hervor, einige sind unscheinbar, andere groß und kräftig in der Farbe. Wir wollen Zweige mit Früchten oder auch Früchte allein arrangieren, dazu die Blumen der Herbstsaison.

27.9. bis 1.10.

## **Wer schreibt meine Lebensgeschichte?**

### FilmExerzitien

Mit Hilfe bewegter und bewegender Bilder wird es auf ebenso ungewöhnliche wie unverhoffte Weise möglich, sich selbst, anderen und Gott intensiver zu begegnen. Ausgewählte Spielfilme konfrontieren uns mit den Fragen: Wer bin ich? Was gibt mir in meinem Leben Kraft und Mut, Ausdauer und Geborgenheit? Bei den FilmExerzitien wird die Leinwand zum Spiegel, in dem die Vielfalt des Lebens aufscheint. Im Handeln der Filmfiguren, in deren Höhen und Tiefen, gilt es Spuren Gottes zu entdecken. Auch können diese Vor-Bilder helfen, die je eigene Lebensgeschichte besser wahrzunehmen und im Lichte des Evangeliums zu deuten.

Zum Verlauf dieser Tage gehören:

Filme, Austausch in Gruppen und im Plenum, Zeiten der Stille und des (gemeinsamen) Gebetes, Impulsfragen, Eucharistiefeier, Angebot zu Einzel- und Beichtgesprächen mit den Begleitern.

*Referenten:*

*Dr. Thomas Kroll*

*P. Cosmas Hoffmann OSB*

*P. Maurus Runge OSB*

*Beginn: 27.9. Kaffee*

*Ende: 1.10. Frühstück*

*Kosten: 290 Euro*

*Nähere Informationen zu dieser*

*Reihe finden Sie auf Seite 18*

1.10. bis 3.10.

## **Einführung in die Kontemplation**

*Referent:*

*Br. Jakobus Geiger OSB*

*Beginn: 1.10. Abendessen*

*Ende: 3.10. Mittagessen*

*Kosten: 165 Euro*

*Bitte bequeme Kleidung  
und Socken mitbringen!*

Die Kontemplation ist eine christliche Form der Meditation. Diese Art des Betens will den Menschen in die bewusste Gegenwart Gottes führen und ihn dort mehr und mehr zu einem schweigenden Verweilen bringen.

An diesem Wochenende wollen wir uns mit Wahrnehmungsübungen in der Natur und in unserem Körper bereiten für dieses schweigende und hörende Verweilen in der Gegenwart Gottes.

Wer sich zu diesem Kurs anmeldet, sollte bereit sein, sich auf das Schweigen und die Wahrnehmungsübungen einzulassen.

Oktober

15.10. bis 24.10.

## **Kontemplative Exerzitien**

*Referenten:*

*P. Cosmas Hoffmann OSB*

*P. Johannes Sauerwald OSB*

*Beginn: 15.10. Abendessen*

*Ende: 24.10. Mittagessen*

*Kosten: 420 Euro*

Kontemplative Exerzitien sind eine intensive ...

... Zeit der Stille, die in ein einfaches Dasein vor Gott hinführen will.

... Zeit des Gebetes, um unser Leben auf Gott hin auszurichten.

... Zeit ganzheitlichen Lebens, wo ich als Mensch, so wie ich bin, mit Leib und Seele kommen darf, ohne etwas leisten zu müssen.

Dazu dienen: schrittweise Hinführung zum kontemplativen Gebet, Anleitung zur Wahrnehmung der Natur, leichte Übungen zur Körperwahrnehmung, durchgehendes Schweigen, tägliche Eucharistiefeyer, biblischer Bezug zur Meditation und persönliche Begleitung im Einzelgespräch. Diese intensive Form der Exerzitien setzt bei den TeilnehmerInnen psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen.

**Vorankündigung weiterer Kurse**

(Ausschreibungen im nächsten Programm)

5.11. bis 12.11.

3.12. bis 5.12.

17.12. bis 19.12.

**Die kostbare Perle – Fasten und Schweigen**

**Mystik und Reformation**

**„Denn er hat seinen Engeln befohlen“ – Besinnungswoche**



A blue-tinted photograph of a tree in a field. The tree is the central focus, with its trunk and branches extending across the frame. The background shows a field of tall grass and other trees in the distance. The text "Die Referenten" is overlaid in the upper right quadrant.

Die Referenten

### **Aengenheyster, Gisela**

Geboren 1947, verheiratet, 2 Kinder, Gesundheitsberaterin, Ausbildung in Tanz- und Bewegungstherapie (Anna Halprin, Soto Hofmann), Bioenergetik und Rhythmusverfahren in TaKetina, Psycho-Onkologie (u.a. bei Carl Simoton, Jean Achterberg), z.Zt. Ausbildung in körperorientierter Gestaltarbeit, Systemischer Familienaufstellung.

### **Albrecht, George Alexander**

Geboren 1935, verheiratet mit der Pianistin Liese Klahn, Vater von 5 Kindern. 1965-1993 Generalmusikdirektor in Hannover, Professor der Musikhochschule Hannover; 1993-1996 Dirigent der Semperoper Dresden, 1996-2002 Generalmusikdirektor der Staatsoper Weimar; Professor der Musikhochschule Weimar.

### **Dickmann, Ulrich**

Geboren 1964, Dr. theol., verheiratet, zwei Kinder, Stellvertretender Direktor der Katholischen Akademie Schwerte, Arbeitsschwerpunkte: Theologie, Philosophie, Spiritualität.

**Fuchs, Gotthard**

Geboren 1938, Dr. theol., 1983-97 Direktor der Katholischen Akademie Rhabanus-Maurus, Ordinariatsrat für Kultur, Kirche und Wissenschaft in den Bistümern Limburg und Mainz, Seelsorge-, Bildungs- und Beratungsarbeit, zahlreiche Veröffentlichungen, [www.fuchs-gotthard.de](http://www.fuchs-gotthard.de)

**Geiger, Jakobus OSB**

*Bruder*

Geboren 1955, Ordenseintritt 1981, Dipl.-Theologe, Töpfer, TZI-Ausbildung, seit über 15 Jahren Kurstätigkeit.

**Görl, Kai Michael**

Geboren 1976, Bäckergehilfe, Tai Chi Chuan- und Karate Do-Ausbildung in Japan (Meisterprüfung in Osaka), 10 Jahre Mitglied des Benediktinerordens, Tai Chi- und Karatelehrer, Leiter des Shudojin Dojo in Meschede.

## **Hagencord, Rainer**

Geboren 1961, Dr. theol., Geistlicher Rektor im Cusanuswerk, Studium der Theologie, Biologie und Philosophie in Münster und Fribourg, Priester des Bistums Münster, Gestaltpädagoge und -trainer (IGNW) und Gründer des Institutes für theologische Zoologie ([www.theologische-zoologie.de](http://www.theologische-zoologie.de));

Veröffentlichungen: Diesseits von Eden. Verhaltensbiologische und theologische Argumente für eine neue Sicht der Tiere, Regensburg 2005; Gott und die Tiere, Regensburg 2008.

## **Hermes, Michael OSB**

*Pater*

Geboren 1938, Ordenseintritt 1960, Lehrer für Biologie und Religion, Leiter des Gymnasiums der Benediktiner (1988-2002), lange Zeit erster Kantor der Abtei, Professor für Gregorianik an der Hochschule für Musik in Detmold.

**Hoffmann, Cosmas OSB***Pater*

Geboren 1965, Ordenseintritt 1987, Dr. theol., Religionswissenschaftler (MA), Leiter des Hauses der Stille, Kursarbeit, Begleiter für Kontemplative Exerzitien und Geistliche Begleitung, Ausbildung in tiefenpsychologischer Tanz- und Ausdruckstherapie (DITAT), im deutschen Sprachraum verantwortlich für den monastischen interreligiösen Dialog (DIM-MID).

**Kokocinski, Edeltraut**

Geboren 1941, Ikebana-Studium in Tokyo/Japan, Zertifikat des 2. Meisters der Ohara Ikebana-Schule, Präsidentin des Europäischen Lehrverbandes der Ohara-Schule (1996–2001), verschiedene Ausstellungen auf Bundesgartenschauen, seit vielen Jahren Ikebana-Lehrerin.

**Kroll, Thomas**

Geboren 1958, Dr. theol., Supervisor (DGSv), Leiter des AtriumKirche in Bremen und fester freier Mitarbeiter beim Deutschlandradio Kultur, Mitglied der kath. Filmkommission und Vorsitzender Prüfer bei der FSF, Präsident der Ökumenischen Jury in Berlin (2005), Montreal (2005) und Locarno (2007).

**Leifels, Monika**

Geboren 1957, verheiratet, 3 Kinder, Dipl.-Religionspädagogin, Erwachsenenbildung, Biografiearbeit und -beratung, Gestalttherapie.

**Mehler, Christel**

Geboren 1956, Dipl. Verwaltungswirtin bei der Stadt Frankfurt am Main. Praktiziert seit 1994 und unterrichtet seit 1996 regelmäßig Qi Gong in nebenamtlicher Tätigkeit. Aus- und Fortbildungen bei Meister Zhi Chang Li, Master Prof. Dr. Gao Yun, Lama FoFu, Meisterin Zhou Yi, u.a.

**Meier, Dominicus OSB**

*Abt*

Geboren 1959, Ordenseintritt 1982, Dr. theol.; Professor für Kirchenrecht, Exerzitienbegleitung, Leitung des Klosters.

**Megier, Henryk**

Geboren 1964, 19 Jahre Mitglied des Benediktinerordens, Schmied, Meisterprüfung als Metallgestalter, Yogalehrer in Hatha Yoga.

**Panchyrz, Emmanuel OSB***Bruder*

Geboren 1968, Ordenseintritt 1994, Krankenpfleger, Referent der Oase, Fortbildung in Gruppendynamik (Akademie für Jugendfragen), fünfjährige Ausbildung in spiritueller Wegbegleitung in Methoden der initiatischen Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim Benediktshof in Münster-Handorf.

**Reke, Marian OSB***Pater*

Geboren 1948, Ordenseintritt 1979, Dipl.-Theologe, Prior der Abtei Königsmünster; langjährige Arbeit in den Bereichen der Exerzitien- und Gesprächsseelsorge und der Erwachsenenbildung.

**Rickert, Reinald OSB***Pater*

Geboren 1955, Ordenseintritt 1981, Dipl.-Theologe, Tierwirtschaftsmeister, Leiter des land- und forstwirtschaftlichen Betriebes der Abtei, Exerzitienbegleitung und Geistliche Begleitung.

## **Runge, Maurus OSB**

*Pater*

Geboren 1978, Ordenseintritt 1997, Bacc.-Theol., Studium der Theologie in Bonn, Davao/Philippinen und an der Hochschule der Benediktiner Sant'Anselmo in Rom, Mitarbeiter im Haus der Stille, Exerzitienarbeit und Einkehrtage.

## **Sauerwald, Johannes OSB**

*Pater*

Geboren 1945, Ordenseintritt 1965, Dipl.-Theologe, Geschichtsstudium (1. Staatsexamen), Bibliothekar, 1993-2008 Studentenseelsorger an der Fachhochschule in Meschede, Exerzitien- und Gesprächsseelsorge, Begleiter für Kontemplative Exerzitien.

## **Schieffer, Elisabeth**

Geboren 1951, Dr. theol., Pastoralreferentin im Erzbistum Freiburg, Studium der Theologie, Germanistik und Geschichte; bisherige Tätigkeiten: Seelsorge in Gemeinde und Krankenhaus, Ausbildung von Gemeindereferent/innen, Geistliche Rektorin des Cusanuswerkes, seit 2007 Citypastoral am Freiburger Münster.

Schwerpunkte: Kontemplation (P. Franz Jalics SJ), Exerzitienbegleitung, Mediation und Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg)

**Schütte, Anno OSB**

*Bruder*

Geboren 1963, Ordenseintritt 1985, Bilanzbuchhalter, Klosterverwaltung.

**Shepherd, Paul F.**

Geboren 1948 in den USA, verheiratet und Vater von 4 Kindern; autorisierter Zen-Lehrer der Sanbo-Kyodan-Schule, Kamakura/Japan, begann 1970 seine Zen-Schulung bei Robert Aitken in Hawaii. Er lebte anschließend 17 Jahre in Kamakura/Japan. Dort wurde er unter Führung von Yamada Koun Roshi zum Zen-Lehrer ausgebildet. Langjährige Weggemeinschaft und Freundschaft mit Pater H. Enomiya Lassalle. Er begleitete Pater Lassalle 1984 als Assistent in mehreren Sesshins. Seit 1991 lebt er in der Schweiz und leitet jeden Monat ein Sesshin in Deutschland.

## **Söbbeler, Klaus-Ludger OSB**

*Pater*

Geboren 1959, Ordenseintritt 1979, Studium der Theologie und Germanistik in Bonn und Münster, Studiendirektor und Seelsorger am Gymnasium der Benediktiner, über Jahre verantwortliche Mitarbeit in der Ausbildung und geistlichen Begleitung der jungen Brüder der Abtei.

## **Weber, Gabriel OSB**

*Pater*

Geboren 1954, Ordenseintritt 1976, Dipl.-Theologe, Dipl.-Religionspädagoge, Dipl.-Psychodramaleiter auf der Grundlage der Jungschen Psychologie (am Institut für Psychodrama in Zürich-Zumikon), zugelassen zur Ausübung der Heilpraktischen Psychotherapie, psychoanalytischer Einzel- und Gruppentherapeut; Leiter der Psychoanalytischen Praxis der Abtei Königsmünster; Mitglied im Deutschen Arbeitskreis für Gruppenpsychotherapie (DAGG), in der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie (IgfT) und im Psychodrama Helveti Interessenverband der Psychodramatikerinnen und Psychodramatiker in der Schweiz (PDH).

**Wiemann, P. Jonas OSB***Pater*

Geboren 1969, Ordenseintritt 2000, Dipl.-Theologe,  
Dipl.-Sozialpädagoge, GIS-Kurs für Exerziten im Alltag,  
IMS-Kurs für Geistliche Begleitung, Novizenmeister, Exerzitenarbeit,  
Einkehrtage.

**Wrage, Guido**

Geboren 1967, verheiratet, 2 Kinder, Dipl.-Sozialpädagoge;  
evangelischer Diakon; ausgebildeter Körperpsychotherapeut,  
mehrfacher Marathonläufer.



