

## Mitgefühl statt Mitleid

### *Eine kleine Schule des Mitgefühls*

In diesem Kurs wollen wir uns mit dem Phänomen *Mitgefühl* beschäftigen. Mitgefühl ist etwas anderes als Mitleid oder Empathie. Bei der Empathie oder dem Mitleid leidet man - buchstäblich - selbst mit. Mitgefühl hingegen bedeutet, sein Herz für andere Menschen zu öffnen, ohne dabei sein Herz zu verlieren. Das setzt eine Haltung der Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber voraus. Wie man ein bewusstes Mitgefühl für sich und für andere entwickeln und leben kann, darum soll es in diesem Kurs gehen. Dabei wird uns ein zentraler biblischer Text begleiten, in dem es um gelebtes Mitgefühl geht: *Die Erzählung vom mitfühlenden Samariter* im Lukasevangelium (Lk 10,25-37). Hinzu kommen spirituelle und psychologische Texte, spannende neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie zum Thema Mitgefühl und ein berühmtes Bild von Vincent van Gogh. Methodisch arbeite ich erfahrungsorientiert und mit Gruppen-, Kleingruppen- und Stillarbeit.

**Termin:** 01. - 04. März 2021 (Mo - Do)

**Kursgebühr:** 250,00 Euro (+ Unterkunft/Verpflegung im Gästehaus)



## **Leben zwischen Fragment und Sehnsucht**

*Loslassen und Neuanfangen als Wandlungsprozess mit der Emmauserzählung (Lk 24,13-35)*

Der Theologe Henning Luther prägte das spannungsreiche Doppelbild von meiner persönlichen Vergangenheit als Fragment, und meiner Zukunft als Sehnsucht nach einer möglichen Vollendung über das Fragmentarische hinaus. Die beiden Emmaus-Jünger haben dies am eigenen Leib erfahren müssen. Ihr Leben mit Jesus zerbrach am Kreuz. Die Erfahrung eines sinnerfüllten Lebens wurde zu einem tief schmerzenden Fragment. Allein ihre tief verwurzelte Sehnsucht nach einem gelingenden und erfüllten Leben nahmen sie mit auf ihrer Flucht aus Jerusalem. Und auf ihrem Emmaus-Weg ging einer mit ihnen, der ihre Sehnsucht neu zum Klingen brachte. Und der ihnen die Augen öffnete für neue Möglichkeiten, eine neue Zukunft trotz oder gerade wegen der Fragmente der Vergangenheit.

In diesem Kurs sind Sie eingeladen, Seite an Seite mit den beiden Emmaus-Jüngern in einem geschützten Raum auf Ihre je persönlichen Lebensfragmente zu blicken und zugleich Ihren Sehnsüchten nachzuspüren und sie zum Klingen zu bringen. Vergangenes darf so losgelassen werden. Und Sie sollen neue Kraft und Ermutigung erfahren, um wie die beiden Jünger aufzubrechen und neue Möglichkeiten in Ihrem Leben zu wagen. Methodisch arbeite ich erfahrungsorientiert und mit Gruppen-, Kleingruppen- und Stillarbeit.

**Termin:** 06. - 09. April 2021 (Di - Fr)

**Kursgebühr:** 250,00 Euro (+ Unterkunft/Verpflegung im Gästehaus)



## **Der verlorene Vater**

*Ein biblisch-spirituelles Seminar*

Das „Gleichnis vom verlorenen Sohn“ (Lk 15,11-32) ist viel mehr als nur eine Geschichte von einem Sohn, der auf dem Weg der Selbstfindung ganz unten landet und doch am Ende wieder vorbehaltlos von seinem Vater in die Arme genommen wird. Diese Geschichte spiegelt sozusagen als Subtext die tiefe Sehnsucht aller Söhne nach einem idealen, weil präsenten und emotional ansprechbaren Vater - ganz gleich wohin einen der eigene Lebensweg führt. Doch allzu oft glänzen Väter durch äußere wie innere Abwesenheit, das Verhältnis Sohn – Vater ist alles andere als einfach.

In diesem Kurs sind Sie eingeladen, sich auf eine zweifache Spurensuche zu begeben:

1. auf die Suche nach Ihren Vater-Sehnsüchten und Vater-Bildern

und

2. auf die Suche nach dem realen Vater und dem eigenen Verhältnis zu ihm.

Methodisch arbeite ich erfahrungsorientiert und mit Gruppen-, Kleingruppen- und Stillarbeit.

**Termin:** 22. - 26. Juni 2021 (Di - Fr)

**Kursgebühr:** 250,00 Euro (+ Unterkunft/Verpflegung im Gästehaus)

## **Altersweisheit statt Jugendwahn**

*In Würde, Weisheit und mit Humor älter werden*

Im asiatischen Kulturraum gilt es als eine große Ehre, wenn man für älter gehalten wird, als man aussieht und auch tatsächlich ist. Dort werden mit Älter-Sein Weisheit, hohe Lebenserfahrung und eine besondere Würde verbunden. Und wie ist das hierzulande? Ist Älter-Werden nicht eher ein Fluch statt ein Segen, machen nicht Pharmafirmen und Schönheitschirurgen hohe Umsätze mit Mitteln zum Hinauszögern zumindest der äußeren Spuren des Älter-Werdens?

Aber wie wird man in Würde, Weisheit und mit Humor älter? Oder mit Eckart von Hirschhausen und Tobis Esch gefragt: Wie kann die zweite Lebenshälfte zur „besseren Lebenshälfte“ werden? U.a. mit diesen beiden Fragen wollen wir uns in diesem Kurs beschäftigen. Die eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden sollen dabei ebenso in den Gruppenprozess einfließen, wie die Erfahrungen von Menschen, die es geschafft haben, würdevoll, weise und humorvoll älter bzw. alt zu werden. Gedanken und Anregungen aus dem Buch von Hirschhausen und Esch zur „besseren Hälfte“ geben wichtige Impulse. Frei nach dem Motto: „Altern ist kein Abgesang - Altern ist Leben für Fortgeschrittene“. Ergänzt wird die Kursarbeit durch spirituelle und psychologische Texte zum Thema. Methodisch arbeite ich erfahrungsorientiert und mit Gruppen-, Kleingruppen- und Stillarbeit.

**Termin:** 29. November - 02. Dezember 2021 (Mo - Do)

**Kursgebühr:** 250,00 Euro (+ Unterkunft/Verpflegung im Gästehaus)



***Gemeinsame Kurse mit Prof. Dr. Günter Eßer***

**Was bleibt am Ende vom Leben übrig?**

*Über einen spirituellen Umgang mit Abschieden und Verlusten beim Älter-Werden*

Im Laufe eines Lebens müssen wir immer wieder Abschied nehmen. Das ist oft sehr schmerzhaft, und es gelingt mal mehr, mal weniger gut, sich mit einem Verlust und Abschied abzufinden. Dabei kann es um den Abschied von einem geliebten Menschen gehen, um eine Trennung in einer Beziehung oder Freundschaft, aber auch um den Abschied von Lebensträumen und Lebensplänen, schließlich auch von der eigenen körperlichen Kraft. Je älter man wird, umso häufiger kann einem diese Erfahrung im Leben abverlangt werden.

In diesem Kurs laden wir Sie dazu ein, über die eigenen Erfahrungen mit Verlust und Abschied miteinander ins Gespräch zu kommen. Ein besonderes Augenmerk soll dabei darauf liegen, was geholfen hat, mit diesen Erfahrungen fertig zu werden und ob der Glaube dabei eine Hilfe war oder eher nicht.

Die biblische Geschichte von Tod und Auferweckung des Lazarus (Joh 11,1-44) erzählt von der Trauer und Unabdingbarkeit des Loslassen-Müssens, macht aber auch Hoffnung auf eine neue Lebendigkeit. Die Erzählung wird uns diesen Kurs hindurch begleiten und wichtige biblisch-geistliche Impulse geben. Methodisch arbeiten wir erfahrungsorientiert und mit Gruppen-, Kleingruppen- und Stillarbeit.

**Termine:** 25. - 29. Januar 2021 (Mo - Fr)

15. - 19. November 2021 (Mo - Fr)

**Kursgebühr:** 290,00 Euro (+ Unterkunft/Verpflegung im Gästehaus)