



KLOSTERBRIEF

aus dem HAUS BENEDIKT

Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach

Ausgabe 11 – Mai 2008

Unsere Themen:

Einladung zum Innehalten

"Zufällige Pausen nutzen"
von Friedrich Aszländer, Anselm Grün

Anregungen für Ihre Entwicklung

"Neues wagen – den Alltag verändern"
von Max Bailly

Informationen aus unserem Haus

"Aus der Schöpfung leben -
Erneuerbare Energien nutzen"

Termine und Veranstaltungen

Kursangebote – Gottesdienste mit P. Anselm
Grün und indischem Tanz

Buchempfehlung

"Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen
rede" von Haruki Murakami

Zum Genießen

Bananen-Stracciatella-Torte
von Christine Wagner

Empfehlung und Kontakt

Guten Tag und
herzlich willkommen!

Farbenfrohe Blüten und Blätter, zarte
und intensive Düfte, heiteres
Vogelgezwitscher und die wärmende
Frühlingssonne locken uns nach
draußen.

Unser Klosterbrief gibt Ihnen
Anregungen, wie Sie die Frühlingszeit
gut für sich gestalten können mit
zufälligen Pausen, kreativen
Wahrnehmungsübungen und vielleicht
auch viel Bewegung beim Laufen.

Gerne laden wir Sie ein, in unserem
wunderschönen Garten in Würzburg
einen Spaziergang und eine meditative
Pause zu machen.

Mit sonnigen Grüßen

Ihr Team vom



Einladung zum Innehalten

Zufällige Pausen nutzen

Wie oft warten wir auf etwas: manchmal nur einige Sekunden oder Minuten, in denen wir zum Nichtstun verurteilt sind? Es ist das Warten auf den Aufzug, an der roten Ampel,

die Ladezeit von Computerprogrammen etc. Wir können ungeduldig mit den Fingern trommeln oder die Zeit als Wartungszeit für uns selbst nutzen. Wir lassen regelmäßig das Auto und andere technische Geräte warten. Genauso können wir uns selbst warten, wenn wir sowieso warten müssen.

Jede zufällige Pause ist eine Gelegenheit, mit der Aufmerksamkeit nach innen zu gehen und wieder bei sich selbst anzukommen. Für Meditierende gibt es eine Anweisung, die Meditationsübung mehrmals am Tag einen Atemzug lang zu praktizieren: das jeweilige Wort, einen bestimmten Satz oder die Beobachtung des Atmens. Eine zufällige Pause ist dazu eine gute Gelegenheit, für eine halbe Minute oder zehn Sekunden zu meditieren.

Auch Übungen aus dem autogenen Training sind bestens dazu geeignet, diese zufälligen Pausen zu nutzen. Eine gute Möglichkeit, autogenes Training einzuüben und zu praktizieren, besteht darin, täglich wechselnd immer eine Teilübung zu trainieren, zum Beispiel "der rechte Arm ist schwer und warm". Diese Teilübung wird mehrmals am Tag für die Dauer von etwa einer Minute gemacht. Der Körper und die Beobachtung des Körpers werden dabei zum Fokus, der uns hilft, wieder zu uns selbst zurückzukommen, uns nicht im Außen, in den Aufgaben, in den Ansprüchen und Erwartungen zu verlieren.

"Warten" - in der ursprünglichen Bedeutung "Sich-Warten" - ist natürlich auch ohne Meditationserfahrung möglich. Es genügt schon, wenn wir mit der Aufmerksamkeit von außen nach innen zu uns gehen.

aus "Zeit spirituell gestalten - mit Benedikt und der Bibel" von [Friedrich Assländer](#) und [Anselm Grün](#), Vier-Türme-Verlag Münsterschwarzach. Der nächste gemeinsame Kurs "[Spannungsfeld Leben und Beruf](#)" vom 9. bis 11.6.08 hat noch freie Plätze.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Anregungen für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung

Neues wagen - den Alltag verändern

von [Max Bailly](#), Künstler und Kursleiter

Als Künstler lade ich Sie ein, mit mir auf eine abenteuerliche und spielerische Reise zu gehen: Unser Ziel ist, das schöpferische Potential in uns neu zu entdecken. Mit den Mitteln der Kunst, mit Pinsel, Stift und Kreide gelangen wir spielerisch an die Quellen der eigenen Inspiration. Es geht nicht um besondere Begabungen. Jede und jeder ist fähig, zu gestalten, zu kreieren, die Kraft der Schöpfung in sich zu spüren und sie zu entfalten.

So weiten sich Blickwinkel, so kann sich der Alltag wandeln durch neues Erkennen. Expressive Impulse genauso wie zarteste Bewegungen vermögen zur Mitte zu führen, der eigenen Mitte, der allumfassenden Mitte. So entstehen Bilder, die nicht "schön" und "gut" sein sollen, sondern die Ausdruck einer Wandlung werden - jenseits eines Leistungsprinzips. Bilder, die uns zeigen können, welche belebenden Kräfte aus der Mitte der Kunst in unseren Alltag zu fließen vermögen.

Die wohltuende Kraft der Stille im HAUS BENEDIKT bildet einen wunderbaren Rahmen für vielfältiges kreatives Gestalten. Wer bereit ist, Neues zu wagen, hat die Chance, in eine neue Lebendigkeit zu wachsen und Unerwartetes zu entdecken.

Im Alltag und am Arbeitsplatz können Sie mit folgenden einfachen Übungen Ihre kreativen Kräfte aktivieren und Zugang zu Ihrer Inspiration finden:

● **Mit geschlossenen Augen zeichnen**

Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und einen beliebigen Stift, schließen Sie die Augen und zeichnen Sie einfach blind. Lösen Sie sich von Gedanken und Vorstellungen und lassen Sie ungesteuert, spielerisch frei die Energie in Ihre Hand fließen. Es geht nicht darum, etwas Kunstvolles zu tun, sondern aus Freude und im Spiel zu gestalten. Öffnen Sie die Augen, machen Sie einen bewussten, tiefen Atemzug und betrachten Sie Ihr Bild. Sie können nun auch mit geöffneten Augen eine weitere Minute zeichnen. Lassen Sie sich führen und entdecken Sie Ihre Kreativität.

● **Die andere Hand**

Durchbrechen Sie alte Muster, indem Sie für ein paar Minuten bewusst die andere Hand einsetzen. Wenn Sie normalerweise mit der rechten Hand wählen und den Telefonhörer halten, versuchen Sie es einmal mit links. Nehmen Sie das Milchkännchen, den Löffel, den Brieföffner, den Locher in die andere Hand und gönnen Sie Ihrer dominanten, meist rechten Hand eine Pause. Oft sind wir sehr einseitig. Nun darf die andere Hand etwas tun und die andere Seite aktivieren. Durch diesen Wechsel verlassen wir Gewohnheiten und werden frei für Veränderungen.

● **Zielgerichtete Wahrnehmung**

Verändern Sie Ihre Sichtweise, indem Sie bei einem Spaziergang ausschließlich auf eine bestimmte Farbe achten. Gerade jetzt im Frühling erwacht die Natur und bietet uns vielfältige Sinneseindrücke. Gehen Sie beispielsweise in Ihrer Mittagspause in einen Park und lenken Ihre Wahrnehmung auf alles Gelbe. Wie viele verschiedene Gelbtöne es zu sehen gibt! Wenn Sie ein paar Tage später auf alles achten, was rot ist, werden Sie einen anderen Park erleben! Indem Sie Ihre Wahrnehmung bei dieser Übung bewusst verändern, gelangen Sie zu neuen Perspektiven.

Max Bailly ist Kursleiter im HAUS BENEDIKT. Sein nächster Kurs ["Neues wagen – den Alltag verändern"](#) findet von Freitag, 30.05.08 bis Sonntag, 01.06.08 statt.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Informationen aus unserem Haus

Einladung zu "Aus der Schöpfung leben – Erneuerbare Energien nutzen"

im Rahmen der [Klimawoche Bayern](#)

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Informations- und Gesprächsabend **"Aus der Schöpfung leben"** mit P. Christoph Gerhard am **Donnerstag, 5. Juni 2008 um 19 Uhr** bei uns im HAUS BENEDIKT.

Pater Christoph ist Prior der Abtei Münsterschwarzach und leitet das "Energie-Projekt Abtei Münsterschwarzach", das sich mit einer alternativen Energiegewinnung eine autarke Energieversorgung der Abtei zum Ziel gesetzt hat. An diesem Abend wird er sein Buch "Aus der Schöpfung leben – Erneuerbare Energien nutzen" vorstellen. In unserer Gesprächsrunde geht es neben Fragen rund um erneuerbare Energien auch darum, was die Bibel und der heilige Benedikt zum Umgang mit der Schöpfung sagen.

Das Buch ["Aus der Schöpfung leben"](#) von Hans-Josef Fell und Pater Christoph Gerhard ist im Januar 2008 im Vier-Türme-Verlag erschienen, ISBN 978-3-89680-348-1

[Zum Seitenanfang >>](#)

Termine und Veranstaltungen

Auf folgende Kurse möchten wir Sie besonders aufmerksam machen:

Führen zwischen Markt und Menschlichkeit	mit Martin Holfelder	26.-28.05.08*
Neues wagen – Den Alltag verändern	mit Max Bailly	30.05.-01.06.08
Teams kompetent führen	mit Dr. Thomas Hilsenbeck	02.-04.06.08*
Konflikte in Klarheit wandeln	mit Dr. Ursula Kurz	02.-04.06.08*
Mystische Spiritualität: Ein Stück Himmel im Alltag	mit Pierre Stutz	05.-08.06.08
Spannungsfeld Leben und Beruf	mit Dr. Friedrich Aszländer und Pater Anselm Grün	09.-11.06.08
Curriculum Führen und geführt werden Teil 1 des 4-teiligen Zyklus	mit Stephan Röder	23.-25.06.08*
Die Sprache von Erfolg und Misserfolg	mit Mechthild v. Scheurl-D.	23.-25.06.08*
Grenzen setzen	mit Renate Wirth	26.-29.06.08
Einführung in ZEN	mit Uta Dreisbach	27.-29.06.08
Indischer Tanz	mit P. Saju George SJ	04.-06.07.08

* Bei diesen Kursen hält P. Anselm Grün einen Vortrag mit Gespräch

Herzlich eingeladen sind Sie ...

... zu den **Gottesdiensten mit P. Anselm Grün** an den Samstagen 24. Mai und 21. Juni 2008 jeweils um 17.30 Uhr in unserer Kirche St. Benedikt in Würzburg.

... zu einem besonderen **Gottesdienst mit indischem Tanz** am Samstag, 5. Juli 2008 um 17.30 Uhr. P. Saju George SJ wird während des Gottesdienstes und für Interessierte auch noch anschließend klassischen indischen Tanz zeigen als Ausdruck von Spiritualität und Religiosität.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Buchempfehlung

Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede

von Haruki Murakami, empfohlen von [Stephan Röder](#), Trainer und Kursleiter

Dieses Buch ist eine Ermutigung zum Laufen und zum Lesen. Es macht neugierig auf das, was beim Prozess des Schreibens, wie ihn der japanische Erfolgsautor Haruki Murakami beschreibt, herauskommt. "Ich habe versucht, anhand meiner Erfahrungen als Langstreckenläufer herauszufinden, was dieses letzte Vierteljahrhundert für mich als Mensch und als Schriftsteller bedeutet hat", so der Autor.

In diesem – seinem wohl persönlichsten Buch – schreibt er darüber, wie seine beiden Passionen, das Schreiben und das Laufen, zusammenhängen, wie beides sein Leben bereichert und wie ihn gerade das Laufen viel über sich selbst gelehrt, ihn in manche Krisen und auch wieder heraus geführt hat.

Sein Werk ist umfangreich, kein Wunder bei seiner disziplinierten Arbeitsweise. Nicht

nur die Menge überzeugt, seine Qualität ist so überragend, dass der knapp 60jährige als zukünftiger Literaturnobelpreisträger gehandelt wird. Und es macht neugierig darauf, eigene Lauferfahrungen zu machen, auch wenn man es nicht so extrem betreiben muss wie der Autor. Nicht zuletzt ermutigt dieses Buch dazu, zu sich selbst zu stehen, zu seinen Eigenheiten und Grenzen und genau dadurch Außergewöhnliches zu leisten.

Mir tut es einfach gut, wenn ich morgens vor oder abends nach der Arbeit meine Laufschuhe schnüre, mir der Wind um die Nase streicht und ich spüre, wie ich aus eigener Kraft vorankomme. Das vertreibt auch so manch trüben Gedanken oder hilft, angestauten Frust auf gesunde und sozial verträgliche Weise abzubauen. Wer noch einen letzten Anstoß zum Laufen braucht, findet diesen bestimmt in diesem Buch, das einfach schön zu lesen ist – auch für (Noch-)Nichtläufer!

Im Februar 2008 erschienen im Dumont Buchverlag, gebunden, 16,90 EUR

[Stephan Röder](#) leitet bei uns im HAUS BENEDIKT das vierteilige [Curriculum "Führen und geführt werden"](#). Der erste Kurs ["Menschen führen – Organisationen leiten"](#) findet das nächste Mal statt vom 23.-25.06.08

[Zum Seitenanfang >>](#)

Zum Genießen

Bananen-Stracciatella-Torte

von Christine Wagner, unserer Küchenchefin im HAUS BENEDIKT

Zutaten

450	g	Stracciatella-Joghurt
100	g	Mehl
20	g	Kakao
2	TL	Backpulver
75	g	Zucker
2		Eier
8	EL	Öl
6	EL	Milch
6	Blatt	weiße Gelatine
3		Bananen (à ca. 150 g)
2	EL	Zitronensaft
400	g	Schlagsahne
1	P.	Vanillin-Zucker
Zum Verzieren:		Zartbitter-Schokoraspeln, evtl. Geleebananen

Zubereitung: Mehl, Kakao, Backpulver und Zucker mischen. Eier, Öl und Milch zufügen. Alles kurz verrühren. In eine gefettete Springform gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C, Umluft: 150°C, Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Tortenring um den Boden schließen. Gelatine kalt einweichen. Bananen in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen, mit 3 EL Joghurt mischen, dann restlichen Joghurt unterrühren. Sahne mit Vanillin-Zucker steif schlagen, unter den Joghurt heben. 4 EL Joghurtcreme auf den Tortenboden streichen, Bananenscheiben drauflegen. Restliche Creme daraufstreichen. Ca. 4 Stunden kalt stellen.

Verzieren nach Belieben mit Schokoraspeln und evtl. Geleebananen

[Zum Seitenanfang >>](#)

Empfehlung und Kontakt

Wenn Sie Menschen kennen, für die unser Angebot von Interesse sein kann, freuen wir uns, wenn Sie unseren Klosterbrief weiterleiten und unsere Kursprogramme in Ihrem Umfeld empfehlen. Gerne können Sie eine gewünschte Anzahl von [Kursprogrammen bestellen](#) zur Weitergabe oder zum Auslegen an geeigneten Stellen (Veranstaltungsorte, Arztpraxen, Buchhandlungen etc.).

Wenn Sie diesen Klosterbrief von einem lieben Menschen kommen haben und sich in unseren Verteiler aufnehmen lassen möchten, können Sie sich hier [für den Klosterbrief anmelden](#).

Wenn Sie den Klosterbrief nicht mehr bekommen möchten, können Sie sich [hier abmelden](#).

Dieser Klosterbrief ist zum persönlichen Gebrauch. Weitergabe an interessierte Menschen mit Angabe der Quelle herzlich gerne. Gewerbliche Nutzung der Texte nach Rücksprache. Alle Rechte bei HAUS BENEDIKT.



HAUS BENEDIKT

St.-Benedikt-Str. 1/3
D-97072 Würzburg

Telefon: 0931-30504-10
Fax: 0931-30504-13

info@haus-benedikt.net
www.haus-benedikt.net