



# KLOSTERBRIEF aus dem HAUS BENEDIKT

Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach

Ausgabe 14– Dezember 2008

## Unsere Themen:

### Einladung zum Innehalten

"Ankommen"  
von Pater Anselm Grün

### Anregungen für Ihre Entwicklung

"Stimme macht Stimmung ..."  
von Katrin Haugeneder

### Informationen aus unserem Haus

Vorträge, Workshops, firmeninterne  
Veranstaltungen, Coaching

### Termine und Veranstaltungen

Kurse – Zeiten Buch- und Klosterladen  
Gottesdienst mit P. Anselm Grün

### Buchempfehlung

"Jetzt!"  
von Eckhart Tolle

### Zum Genießen

Bohneneintopf  
von Christine Wagner

### Empfehlung und Kontakt

Guten Tag und  
herzlich willkommen!

*Nicht was wir erleben,  
sondern wie wir empfinden,  
was wir erleben,  
macht unser Schicksal aus.*

Mit diesen Worten von Marie von  
Ebner-Eschenbach stimmen wir uns  
ein auf den Dezember. Unser  
Klosterbrief zum Advent handelt vom  
Ankommen, von Stimmung und  
Beziehung, von der Kraft der  
Gegenwart.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche  
und lichtvolle Zeit. Eine Zeit, in der  
Sie Zeit haben für sich selbst, für die  
Menschen und die Dinge, die Ihnen am  
Herzen liegen.

Ihr Team vom



## Einladung zum Innehalten

### **Ankommen**

von [Pater Anselm Grün OSB](#), Cellerar der Abtei Münsterschwarzach und Kursleiter

In der Adventszeit feiern wir die Ankunft Gottes bei den Menschen in seinem Sohn Jesus Christus. Wir gedenken seines Kommens vor zweitausend Jahren. Wir schauen aus auf

sein Kommen am Ende der Welt, wenn im Tod für uns die Welt zu Ende ist. Und wir bereiten uns auf sein Kommen hier und jetzt, in jedem Augenblick. Doch Gott kann bei uns nur ankommen, wenn wir bei uns selbst angekommen sind. Oft genug sind wir nicht bei uns. Wir sind entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. So müssen wir erst in der Gegenwart ankommen.

Vom Wort Advent leitet sich das deutsche Wort Abenteuer her. Bei sich selbst anzukommen ist ein Weg voller Abenteuer. Wer sich auf den inneren Weg der Pilgerreise zu seinem wahren Selbst macht, erlebt viele Abenteuer. Er wird auf dem Weg ständig mit sich selbst konfrontiert, mit seinen Grenzen und Schwächen, aber auch mit neuen Möglichkeiten und Fähigkeiten, die er auf einmal in sich entdeckt.

Das deutsche Wort Ankunft wird im Mittelalter oft auch im Sinn von Abkunft, Abstammung, Ursprung verwendet. Wer am Ziel ankommt, kommt letztlich auch an seinem Ursprung an. Er spürt auf einmal, woher er kommt. Er kommt dort an, wo er herkommt. Er erkennt seinen Urgrund, seinen Ursprung. Letztlich kommt er von Gott. Gott ist das Ziel seines Weges, aber auch der Ursprung, von dem er ausgeht. Wenn er bei sich ankommt, kommt er auch bei Gott an. Und er kommt bei seiner eigenen Geburt an. Er wird auf seinem Weg zu sich selbst letztlich neu geboren. Er kommt mit dem ursprünglichen und unverfälschten Bild in Berührung, das Gott sich von ihm gemacht hat.

Das Wort "ankommen" wird im Deutschen noch in anderer Weise gebraucht. Wir sagen von einem Menschen, der bei andern beliebt ist: Er kommt gut an bei den Wählern, bei den Mitarbeitern, bei den Zuhörern. Er erreicht die Herzen. Er kommt in ihre Herzen. Wer zu sich gekommen ist, der ist auch fähig, zu den Menschen zu kommen, in ihren Herzen anzukommen. Von ihm geht etwas Angenehmes aus. Man spürt ihm an, dass er bei sich angekommen ist. In seiner Nähe fühlt man sich wohl. Bei einem andern, der noch nicht bei sich angekommen ist, der noch auf der Flucht ist vor sich selbst, spürt man eher Unbehagen. Da geht Unruhe aus, Zerrissenheit, Unklarheit. Die möchte man lieber meiden. Die Sehnsucht anzukommen am Ziel, bei Gott, bei sich selbst ist so zugleich die Verheißung, dass auch die Beziehungen zu den Menschen sich wandeln.

Noch eine andere Bedeutung kennen wir im Deutschen. Da lässt es einer darauf ankommen, ob das Fest stattfindet oder nicht. Wenn wir gefragt werden, wie wir den Sachverhalt beurteilen, antworten wir oft: Es kommt darauf an, wie man an die Sache herangeht, wie man sie sieht. So könnte man sagen: Im Advent kommt es darauf an, dass unser Leben gelingt, dass wir das Wesentliche in unserem Leben entdecken, dass wir uns selbst finden und in uns Gott als den finden, der uns befreit von allen Bildern, die unser wahres Selbst verstellen. Es kommt im Advent darauf an, dass wir Gott finden und in ihm uns selbst, dass Gott unser Ankommen segnet und uns als neue Menschen unseren Weg weiter gehen lässt.

*Der nächste Kurs, den [P. Anselm Grün](#) und [Friedrich Assländer](#) gemeinsam vom 26.-28.01.2009 leiten, heißt "["Spirituell führen"](#) wie das gleichnamige Buch der beiden.*

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Anregungen für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung

### **Stimme macht Stimmung macht Beziehung – Teil 1**

von [Katrin Haugeneder](#), Stimmtrainerin und Kursleiterin

Der Klang einer Stimme zieht uns an – oder stößt uns ab. Die Art des Sprechens macht uns neugierig auf eine Person – oder sie irritiert oder langweilt uns. Manche Stimme erscheint uns warm, herzlich; wir fühlen uns hingezogen. Ebenso kann uns eine Stimme distanziert und kalt vorkommen. Oder wir haben das Gefühl "da stimmt etwas nicht" und

suchen eher Abstand. Es geht um Stimmigkeit. Stimme macht Stimmung.

Bei einem Vortrag oder einer Präsentation wird dies besonders deutlich. Idealerweise unterstützt die Stimme den Inhalt in lebendiger, klangvoller Weise. Stimme fördert Beziehung. Wenn uns die Stimme oder die Art des Sprechens allerdings ablenkt, können wir einfach nicht mehr zuhören, da kann der Inhalt noch so interessant sein.

Jede/r hat stimmliche Ressourcen in sich! Die Frage ist: Nutzen wir diese?

Das Sprechen lernen wir über das Hören, und so übernehmen wir Gewohnheiten unserer Umgebung. Inzwischen ist wissenschaftlich erforscht, warum sich z.B. Gähnen und Lachen übertragen. Die uns von Natur aus mitgegebenen Gehirnzellen, "Spiegelneurone", sind dafür verantwortlich. Wie sich das Gähnen überträgt, so überträgt sich auch unser Atemrhythmus während des Sprechens. Der ist vor allem dafür verantwortlich, ob wir hektisch oder gelassen wirken. Wir wissen aus Erfahrung: In angespannten Situationen kann während des Sprechens ein Gefühl der Kurzatmigkeit entstehen. Oder wir fühlen uns während eines Vortrages beengt, weil der/die Vortragende immer wieder hörbar Luft holt.

Wenn Sie wissen, was zu einer guten Stimme beiträgt, unterstützen Sie die Eindeutigkeit Ihrer Kommunikation und somit Ihre Beziehungen. Die Bewusstheit für Ihren Atemrhythmus und das Sprechen auf demselben gibt Ihnen Sicherheit. Eine solide Basis, auf der dann der lebendige Ausdruck "tanzen" kann.

Spreche ich auf meinem Atemrhythmus und nutze die Artikulation, so löse ich bei mittlerer (eutoner) Körperspannung die reflektorische Lufteergänzung aus, d.h. über die Ventilspannung der Artikulation habe ich die Verbindung zum Zwerchfell (dort: Spannen und Lösen) – und die Luft strömt ein!!! So funktioniert die uns mitgegebene Sprechatmung. Oft auch ganz automatisch, wenn wir ganz bei der Sache sind, wenn wir das Gefühl haben "im Fluss" zu sein, wenn wir mit dem Herzen dabei sind.

Das ist das Prinzip der [Atemrhythmisch Angepassten Phonation \(AAP\)](#) nach Coblenzer/Muhar. Das Sprechen wird leicht: Während des Sprechens lasse ich mich von meinem Atemrhythmus tragen. Ich bin immer bei Luft, es ergeben sich Pausen, und ich habe vor allem den Kontakt zu den ZuhörerInnen. Und auch hier geht es wieder um Beziehung.

*Sie können das gleich ausprobieren: Wenn Sie ein "t" (nur den Konsonantenlaut) ganz deutlich aussprechen, Sie Ihre Verbindung zum Zwerchfell fühlen, dann wird die Luft angesaugt. Sie können auch mit diesem "t" spielen und es mit verschiedenen Emotionen versehen. Es fällt leichter, wenn Sie das mit PartnerIn machen. Dann können Sie sehen/hören/spüren, wie dieses "t" im Raum fliegt, bzw. mehr oder weniger ankommt.*

*Atmen Sie nun aus, ehe Sie zu sprechen beginnen. Ja, Sie haben richtig gelesen: Atmen Sie aus! Die meisten Menschen denken, sie müssten erst einmal tief Luft holen, ehe sie zu sprechen beginnen. Das ist aber ein Irrtum und führt zu hohem Druck beim Sprechen. Es wirkt in der Regel angestrengt, nervös und gepresst auf die Zuhörer. Das bewusste Ausatmen vor dem Sprechen reguliert dagegen den Lufthaushalt und erzeugt eine ruhige, entspannte Haltung. Sie werden spüren, dass die Luft automatisch einströmt. Sie bekommen Inspiration im wahrsten Sinne des Wortes und stellen Ihre Sinne und Ihre Intention ganz auf Ihre/n PartnerIn ein. Schicken Sie sich gegenseitig ein "Grüßgott". (Oder wählen Sie ein anderes Wort, das mit einem "t" endet, da dieser Konsonant die Zwerchfellspannung am leichtesten spürbar macht.) Gehen Sie dabei wirklich auf Kontakt, das heißt, begrüßen Sie Ihr Gegenüber wirklich, aber auf Entfernung! Wie wirkt diese ehrlich gemeinte, deutlich formulierte Begrüßung auf Sie beide? Geben Sie einander Rückmeldung.*

*So wie dieses "Grüßgott" ankommt, so kommt auch Ihr Sprechen an. Und das macht Beziehung.*

Teil 2 im nächsten Klosterbrief wird weitere Zusammenhänge von Stimme, Stimmung und Beziehung aufzeigen.

[Katrin Haugeneder](#) ist Kursleiterin im HAUS BENEDIKT. Sie leitet den Kurs "[Kraftvoll sprechen – Meine Stimme entfalten](#)", der vom 02. – 04.02.2009 stattfindet.

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Informationen aus unserem Haus

### Vorträge, Workshops, firmeninterne Veranstaltungen, Coaching

Unsere Kursleiter bilden ein Kompetenzteam mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten, reichhaltigen Erfahrungen sowie spiritueller Praxis. Vorträge und Workshops bei öffentlichen Veranstaltungen, Verbandstagungen und Kongressen gehören ebenso zu unserem Angebot wie firmeninterne Trainings und Klausuren, Teamentwicklung und Coaching

Wenn Sie für Ihre Veranstaltung einen klösterlichen Rahmen wünschen, können Sie und Ihre Mitarbeiter/Kunden in unserem von benediktinischer Spiritualität geprägten Haus eine besondere Atmosphäre erleben. Ebenso können Sie an Veranstaltungsorten Ihrer Wahl von unseren Trainern und Moderatoren begleitet werden.

Bei der Auswahl der Themen können Sie sich an unserem Kursprogramm orientieren. Gerne gehen wir auf Ihre besonderen Wünsche und Ziele ein

Sprechen Sie uns an – wir finden mit Ihnen gemeinsam individuell für Ihre Situation und Bedürfnisse passende Lösungen. Frau Eva Müller steht Ihnen gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung: 09367/98 200 19 oder [invita@haus-benedikt.net](mailto:invita@haus-benedikt.net).

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Termine und Veranstaltungen

Auf folgende Kurse möchten wir Sie besonders aufmerksam machen:

<a href="#">Ikebana-Tageskurs</a>	mit <a href="#">S.Schmitt-Ebert</a> u. <a href="#">F.Ebert</a>	13.12.08
<a href="#">Wechsel-Jahre: Berufliche und persönliche Veränderungen aktiv gestalten</a>	mit <a href="#">Birgit Knegendorf</a>	27.-29.12.08
<a href="#">Sesshin</a>	mit <a href="#">Uta Dreisbach</a>	27.-31.12.08
<a href="#">Let it be - Das neue Jahr gut beginnen</a>	mit <a href="#">Mechthild v. Scheurl-D.</a>	02.-05.01.09*
<a href="#">Jugendmeditationskurs</a>	mit <a href="#">P. Sebastian Painadath</a>	09.-11.01.09
<a href="#">Spirituell führen</a>	mit <a href="#">P. Anselm Grün</a> und <a href="#">Friedrich Assländer</a>	26.-28.01.09
<a href="#">Führen mit Persönlichkeit (für Männer)</a>	mit <a href="#">Angelika Küspert</a>	02.-04.02.09*
<a href="#">Kraftvoll sprechen – Meine Stimme entfalten</a>	mit <a href="#">Katrin Haugeneder</a>	02.-04.02.09*

<a href="#">Führen mit Werten</a>	mit <a href="#">Stephan Röder</a>	09.-11.02.09*
<a href="#">Motivieren durch Kritik</a>	mit <a href="#">Thomas Hilsenbeck</a>	09.-11.02.09*
<a href="#">Salutogenese als Führungsinstrument</a>	mit <a href="#">Hubertus Spieler</a>	09.-11.02.09*

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

Herzlich eingeladen sind Sie ...

... zu dem **Gottesdienst mit P. Anselm Grün** am Samstag, 13. Dezember 2008 um 17.30 Uhr in unserer Kirche St. Benedikt in Würzburg.

... in unseren **Buchladen im Untergeschoss** und unseren **Klosterladen an der Klosterpforte**, wo Sie ein vielfältiges Angebot und besondere Geschenke erwarten. Unsere Öffnungszeiten im Advent sind u.a.: freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr, samstags von 12.45 bis 13.45 Uhr und sonntags jeweils 8.15 bis 9.15 Uhr.

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Buchempfehlung

### Jetzt! – Die Kraft der Gegenwart

Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen

von Eckhart Tolle - empfohlen von [Hubertus Spieler](#), Oecotrophologe und Kursleiter

Eckhart Tolle wurde in Deutschland geboren, studierte an der University of London und war an der Cambridge University für Forschung und Supervision zuständig. Es wird erzählt, dass er mit 29 Jahren in eine tiefe Depression fiel, durch die er sein bisheriges Leben aufgab und die zu einem grundlegenden Wandel in seinem Bewusstsein führte. Heute gehört Eckhart Tolle zu den bekanntesten spirituellen Lehrern der Gegenwart.

Die wesentliche Botschaft, die Eckardt Tolle vermittelt ist, dass unser Verstand, sprich unser Ego, die Quelle allen Leidens ist. Dieses Ego ist ein vom Verstand erschaffenes Konzept, das uns eine scheinbare Sicherheit von uns selbst gibt. Doch in Wirklichkeit steht es im Widerstand zum Fluss des Lebens, erzeugt einen Schmerzkörper und damit Negativität, Leiden und Krankheit. In christlichen und buddhistischen Lehren, die Eckart Tolle aufgreift, findet sich daher immer wieder die geistige Haltung der Konzeptlosigkeit und Leere.

Eckart Tolle unterscheidet grundlegend die horizontale Bewusstseinssebene, die psychologische Zeit – bestehend aus Vergangenheit und Zukunft – und die vertikale Bewusstseinssebene, die Gegenwart bzw. das Sein. Während Vergangenheit und Zukunft nur eine Projektion unseres Verstandes, also nicht real sind, ist es möglich, dass sich im "Jetzt" alles Leid auflöst, wenn es dem Bewusstsein gelingt, in diese Gegenwärtigkeit zu kommen. Eckart Tolle leistet mit seinem Buch dazu einen wertvollen Beitrag.

erschienen im Kamphausen Verlag; ISBN 978-3933496539

Auch erhältlich als Audiobook mit 8 CDs und als Set mit 52 Inspirations-Karten

*"Salutogenese als Führungsinstrument" heißt ein Kurs, den [Hubertus Spieler](#) vom 09.-11.02.2009 leiten wird.*

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Zum Genießen

## Bohneneintopf

von Christine Wagner, unserer Küchenchefin im HAUS BENEDIKT  
ein herzhaftes Rezept für 5 Personen als Ausgleich in der Plätzchenzeit

250 g Zwiebeln  
250 g rote Paprika  
1 Pfefferschote  
5 Knoblauchzehen

in Öl anbraten und würzen mit

3 Lorbeerblättern  
1 TL Kümmel  
Rosmarin  
Salz

500 g dicke, weiße Bohnen\*

zufügen und verrühren mit

300 g Creme fraiche  
1 EL Tomatenmark

Bei 175 °C ca. eineinhalb Stunden garen.

\* Wenn Sie Bohnen aus der Dose verwenden, geben Sie den gesamten Inhalt, also Bohnen und das Bohnenwasser hinzu. Getrocknete Bohnen werden zuvor in 1 Liter Wasser ca. 1 1/2 Stunden gekocht und mit dem Kochwasser hinzugefügt.

Guten Appetit!

[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](mailto:info@haus-benedikt.net)  
[www.haus-benedikt.net](http://www.haus-benedikt.net)