



KLOSTERBRIEF aus dem HAUS BENEDIKT

Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach

Ausgabe 15– Januar 2009

Unsere Themen:

Einladung zum Innehalten

"Die guten Dinge des Lebens"
von Eva Strittmatter

Anregungen für Ihre Entwicklung

"Stimme macht Stimmung... Teil 2"
von Katrin Haugeneder

Informationen aus unserem Haus

Neuer Newsletter vom
Vier-Türme-Verlag Münsterschwarzach

Termine und Veranstaltungen

Kurse und
Gottesdienst mit P. Anselm Grün

Buchempfehlung

"Geborgen und frei"
von Pierre Stutz

Zum Nachahmen

Der wichtigste Moment...
von Monika Kilb

Empfehlung und Kontakt

Guten Tag und
herzlich willkommen!

Mit unserer ersten Klosterbrief-
Ausgabe 2009 wünschen wir Ihnen für
das neue Jahr in jeder Hinsicht alles
Gute!

Mögen Sie die guten Dinge des Lebens
zu schätzen wissen, bei guter Stimme
und in guter Stimmung sein, sich
geborgen und frei fühlen und das
jeweils Wichtigste erkennen...

Gerade in Krisen und Zeiten der
Veränderung bieten wir im HAUS
BENEDIKT die Möglichkeit,
innezuhalten und Kraft zu schöpfen.
Sie sind uns als Kursteilnehmer oder
als Gast für einige Tage im Kloster
herzlich willkommen!

Ihr Team vom



Einladung zum Innehalten

Die guten Dinge des Lebens
sind alle kostenlos:
Die Luft, das Wasser die Liebe.
Wie machen wir das bloß,
das Leben für teuer zu halten,

wenn die Hauptsachen kostenlos sind?
 Das kommt vom zu frühen Erkalten.
 Wir genossen nur damals als Kind
 die Luft nach ihrem Werte
 und das Wasser als Lebensgewinn.
 Und die Liebe, die unbegehrte,
 nahmen wir herzleicht hin.
 Nur selten noch atmen wir richtig
 und atmen Zeit mit ein.
 Wir leben eilig und wichtig
 und trinken statt Wasser Wein.
 Und aus der Liebe machen
 wir eine Pflicht und Last.
 Und das Leben kommt dem zu teuer,
 der es zu billig auffasst.

Eva Strittmatter

[Zum Seitenanfang >>](#)

Anregungen für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung

Stimme macht Stimmung macht Beziehung – Teil 2

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

"Du kannst dir nicht vorstellen, wie ich mit meinem Hund spreche", erzählte mir selbstkritisch eine Teilnehmerin. Dann demonstrierte sie zu unser aller Vergnügen mit hoher Stimme den Umgang mit ihrem Hund. Achten Sie doch einmal darauf, wie Sie selbst mit Kindern oder Tieren reden. Vielleicht fällt es zunächst auch leichter andere dabei zu beobachten. Erinnern Sie sich bitte daran, dass wir das Sprechen über das Hören lernen (siehe Teil 1 im Klosterbrief Dezember 2008).

Für mich sind vor allem zwei Punkte wichtig, die auf gute Sprechtechnik hinweisen: Sprechen in der natürlichen Stimmlage und geräuschloses Einströmen der Luft (reflektorische Luftergänzung).

Sehen wir die reflektorische Luftergänzung – das Spannen und Lösen mit dem Zwerchfell – als Lebensthema, dann geht es darum, dass ich die Luft geschenkt bekomme, also nicht holen muss! Das ist ein entscheidender Unterschied. Meine Lebenserfahrung hat mich gelehrt, dass wenig geht, wenn ich dauerhaft für etwas kämpfe. Es ist nur anstrengend. Ab dem Moment, ab dem ich loslassen kann, erfüllt sich der Wunsch "ganz natürlich". Loslassen–Können als Lebensqualität führt zu Gelassenheit und stärkt das Gefühl der inneren Sicherheit. Genau diese Gelassenheit und Sicherheit kann ich während des Sprechens für mich spüren und ausstrahlen.

*Ich lade Sie zu einer Übung ein: Die Atemschaukel
 Setzen Sie sich bitte auf das vordere Drittel eines Sessels, und zwar so, dass Sie die beiden Sitzbeinhöcker deutlich spüren können. Ziehen Sie ein Bein zu sich und umfassen Sie mit beiden Händen das Knie. Jetzt beginnen Sie gemütlich zu schaukeln. In der Vorwärtsbewegung (Expiration) atmen Sie aus, in der Rückwärtsbewegung (Inspiration) lassen Sie die Luft einströmen.*

*Nun verbinden Sie das Schaukeln mit den Worten "Welt" und "Zeit".
 Sprechen Sie deutlich "Welt" bei der Vorwärtsbewegung, durch das deutliche "t" strömt Luft in der Rückwärtsbewegung ein. Sprechen Sie "Zeit" bei der nächsten Vorwärtsbewegung. Der gesamte Bewegungsablauf soll rund und*

fließend sein. Sie können auch mit der Fußspitze den Boden berühren. Ganz wichtig: Lassen Sie den Mund leicht geöffnet, sodass die Luft automatisch einströmen kann.

Wenn Sie es richtig machen, wird sich in der Rückwärtsbewegung noch etwas ganz von selbst einstellen: Die Pause. Auch wenn Sie die Pause als relativ lang empfinden - lassen Sie sich Zeit. Sie machen gerade Ihre Grunderfahrung mit dem so genannten Sprechen auf dem Atemrhythmus. Spüren Sie, wie Ihr Atmen das Sprechen geradezu führt. Alles passiert leicht, angenehm und mit wenig Druck. Genau das Gegenteil wie es oft im Stress passiert, wo wir mit unseren Worten dem Atem hinterher hecheln.

Hier erkennen Sie das Prinzip. Im normalen Sprechfluss verkürzt sich natürlich die Pause. Die reflektorische Lufteergänzung passiert bei einem geübten Zwerchfell in 0,2 Sekunden. Sie hören das Atmen nicht. Sie kommen geräuschlos zu Luft.

Je bewusster Sie sich Ihrer Stimme sind, je besser Sie mit Ihrer Stimme umgehen, je mehr sie klingt, desto eindeutiger kommunizieren Sie; desto leichter spricht sie auf Emotionen an, die bei Ihren ZuhörerInnen ankommen, desto lebendiger wird Ihre Mimik (Muskeltraining im artikulatorischen Bereich).

Das lateinische Wort "emovere" ist die Wurzel für unser Wort "Emotion". Es heißt *sich herausbewegen*. In der Emotion bewegen wir uns aus uns heraus - unser Ausdruck wird lebendiger und klarer. Wir wirken kraftvoll und werden verstanden.

Oft erlebe ich, dass sich Menschen in der Emotion zurücknehmen; d.h. in der Freundlichkeit stimmlich weniger Resonanz zeigen, die Stimme "flacher" wird. Vielleicht beginnen sie auch Silben zu verschlucken. Dadurch werden sie unklarer in der Kommunikation, was ich immer sehr schade finde, da sie so nicht ihre ganze Ausdrucksfähigkeit nutzen. Das "Sich-Zurücknehmen" passiert auch in angespannten Situationen. Hier kann uns die Bewusstheit für Körperhaltung und Stimme sehr viel Sicherheit geben. Statt mich auch körperlich zurückzunehmen "bleibe ich da" (Präsenz-Körperspannung), lasse mir Zeit zum Denken und reagiere dann entsprechend.

"Das Zwerchfell ist der Sitz der Seele" ist eine Überzeugung aus der Antike: Tiefe Emotionen haben immer eine Verbindung zum Zwerchfell: Lachen, Weinen (Schluchzen). Ist mein Zwerchfell (der Hauptatemmuskel) elastisch, so kann ich auch mit Emotionen gut umgehen. Ich spüre mehr und kann mich über meinen Atemrhythmus (Ausatmen) abgrenzen von Emotionen oder Stimmungen, die ich nicht zu nah an mich heran lassen möchte.

Meine Stimme fördert eine gute Beziehung zu mir selbst. Wie geht es Ihnen damit, wenn Sie Ihre eigene Stimme auf der Sprachbox oder dem Video hören? Wenn Sie "ungewohnt", "eigenartig" oder "gefällt mir nicht" antworten, lade ich Sie ein, an und mit Ihrer Stimme zu arbeiten. Durch die ganzheitliche Arbeit (Haltung, Atmung, natürliche Stimmlage, Artikulation, Kontakt) mit der Stimme spüren wir uns immer besser. Es ist viel gewonnen, wenn wir unsere Stimme mögen. Sie gehört zu uns, ist ein Teil von uns und sie transportiert unsere Argumente und unsere Emotionen. Wenn Sie Ihre eigene Stimme mögen, wenn Sie sich auf sie verlassen können, wenn Sie um ihre Kraft wissen, dann strahlen Sie all das auch auf Ihre KommunikationspartnerInnen aus und tragen so einen wichtigen Teil zum Beziehungsaufbau und zur Beziehungsgestaltung bei.

[Katrin Haugeneder](#) ist Kursleiterin im HAUS BENEDIKT. Sie leitet den Kurs "[Gesehen und gehört werden – Meine Stimme entfalten](#)", der vom 04. – 06.05.2009 stattfindet.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Informationen aus unserem Haus

Neuer Newsletter vom Vier-Türme-Verlag Münsterschwarzach

Der [Vier-Türme-Verlag](#) ist der Verlag der Mönche aus Münsterschwarzach und veröffentlicht Bücher, Hörbücher und Kalender zu den Themen Spiritualität und Lebenshilfe. Einer der bekanntesten Autoren ist [Pater Anselm Grün](#). Auch viele andere Mönche der [Abtei Münsterschwarzach](#) und Autoren mit christlich-spirituellen Hintergrund weisen den Leserinnen und Lesern mit ihren Büchern einen spirituellen Weg, auch aus Lebens- und Sinnkrisen heraus.

Mit seinem neuen Newsletter informiert der Vier-Türme-Verlag über seine Bücher und Veranstaltungen seiner Autoren, über Aktuelles und Wissenswertes aus dem Verlag sowie der Abtei Münsterschwarzach und gibt viele Anregungen für das spirituelle Leben. Kurze spirituelle Impulse von Autoren des Verlages laden im Newsletter dazu ein, inne zu halten und wieder Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Der Newsletter wird zwölfmal im Jahr verschickt. Sie erhalten ihn bequem per E-Mail. Selbstverständlich ist der Service kostenfrei. Wenn Sie regelmäßig über Neuigkeiten aus dem Vier-Türme-Verlag informiert sein möchten, melden Sie sich hier online an:

<http://www.vier-tuerme-verlag.de/catalog/cmscontent.php?parent=6&sub=yes&idcat=17>

[Zum Seitenanfang >>](#)

Termine und Veranstaltungen

Auf folgende Kurse möchten wir Sie besonders aufmerksam machen:

Führen mit Persönlichkeit (für Männer)	mit Angelika Küspert	02.-04.02.09*
Vom hässlichen Entlein zum selbstbewussten Schwan	mit Helga Grubitzsch	06.-08.02.09
Führen mit Werten	mit Stephan Röder	09.-11.02.09*
Salutogenese als Führungsinstrument	mit Hubertus Spieler	09.-11.02.09*
Erfolg hat eine Mutter (für Frauen)	mit Birgit Knegendorf	16.-18.02.09*
Neues wagen – den Alltag verändern	mit Max Bailly	20.-23.02.09
Sesshin	mit Uta Dreisbach	20.-24.02.09
Aufstellung als heilsamer Weg	mit Renate Wirth und Marion Grebner	26.02.-01.03.09
Kompetent Konflikte lösen	mit Hubertus Grandy	02.-04.03.09*
Führungs-Colloquium Inspirieren und Motivieren	mit Friedrich Assländer	12.-14.03.09
Der existentielle Grund – Jahresgruppe	mit Peter Oechsle	13.-15.03.09
Kraftquellen in Kraftgrenzen	mit Peter Abel	30.03.-01.04.09*

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

Herzlich eingeladen sind Sie ...

... zu dem **Gottesdienst mit P. Anselm Grün** am Samstag, 14. Februar 2009 um 17.30 Uhr in unserer Kirche St. Benedikt in Würzburg.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Buchempfehlung

Geborgen und frei – Mystik als Lebensstil

von Pierre Stutz - empfohlen von [Br. Isaak Grünberger](#), Leiter HAUS BENEDIKT

Pierre Stutz lässt sich von 60 mystischen Biographien aus Vergangenheit und Gegenwart zu einem leidenschaftlich-offenen, ökumenischen Christsein inspirieren. Spuren eines neuen spirituellen Bewusstseins entdeckt er dabei in Filmen der letzten Jahre. In ihnen wird deutlich, um was es schlussendlich geht: Um Erfahrungen im Hier und Jetzt, in denen wir voll da sind und ganz weg.

In seinem neuen Buch entwirft er eine konkrete Mystik des Alltags, die nicht mehr trennt zwischen Selbstliebe und Hingabe, Rückzug und Engagement, Sexualität und Spiritualität, Konfliktfähigkeit und Versöhnungsbereitschaft, Meditation und Arbeit.

Mystische Menschen erfahren mitten im Leben Momente des tiefen Aufgehobenseins in Gott. Türen zum Glück öffnen sich: Wir können auch mit unseren durch-kreuzten Hoffnungen lebensbejahend umgehen. Mystische Menschen folgen ihrer Sehnsucht nach Geborgenheit und Freiheit. Auf diesem inneren Weg entdecken sie in sich die Christuskraft, die sie zur Liebe verwandelt.

erschienen im Kösel-Verlag; auch erhältlich als Audiobook

"Führen aus der Stille" heißt ein Kurs, den [Br. Isaak Grünberger](#) vom 25.-28.05.2009 gemeinsam mit [Friedrich Assländer](#) leiten wird.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Zum Nachahmen

"Der wichtigste Moment in meinem Leben ist der Gegenwärtige!
Der wichtigste Mensch ist der, der mir in diesem Moment gegenübersteht.
Und die wichtigste Tat ist immer die Liebe."
(Meister Eckhardt)

von [Monika Kilb](#), Coach und Kursleiterin

Diese Zeilen von Meister Eckhardt bekam ich einmal als Neujahrsgruß von einem Freund geschickt. Seit dem begleiten mich diese Worte täglich, denn Sie drücken in einer Klarheit und Einfachheit die wichtigste Haltung und Grundlage für ein gelungenes Coaching aus. Es geht um das Hin-Hören, anerkennend und wertschätzend, möglichst ohne Beurteilung. Das ist eine große Herausforderung, denn so manches Thema und vielleicht auch der Mensch, der uns gegenübersteht, spiegeln unsere eigenen Schattenseiten wieder. Da-sein und mit allen Sinnen präsent sein, egal wie viele Termine heute noch folgen oder was die To-do-Liste noch alles für mich bereit hält, das ist die allererste Aufgabe für mich als Begleiter und Coach in meinen Gesprächen.

Aufgrund der großen Nachfrage gibt es für das [Curriculum Coaching](#) von [Monika Kilb](#) einen Zusatztermin: [Teil 1: "Coaching als \(Führungs-\)Kompetenz"](#) findet vom 22.-24.06.09 statt.

[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