



# KLOSTERBRIEF aus dem HAUS BENEDIKT

Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach

Ausgabe 3- Januar 2007

## Unsere Themen:

### Einladung zum Innehalten

"Rituale geben Kraft"  
von Br. Isaak Grünberger

### Anregungen für Ihre Entwicklung

"Erste Hilfe bei Stress"  
von Dr. Ursula Kurz

### Informationen aus unserem Haus

Workshops und Klausuren in der  
besonderen Kloster-Atmosphäre

### Termine und Veranstaltungen

Kursangebote -  
Gottesdienste mit P. Anselm Grün

### Buchempfehlung

"So bleibe ich gesund"  
von M. Lauterbach und S. Hilbig

### Zum Nach-Denken

"So einer"  
von Petrus Ceelen

### Empfehlung und Kontakt

Guten Tag  
und herzlich willkommen!

*"Glück findest du nicht am  
Ziel deines Lebensweges,  
sondern auf dem Weg dahin."*

Mit diesen Worten (Verfasser unbekannt)  
wünschen wir Ihnen alles Gute und viel  
Glück auf Ihrem Weg in 2007!

Gerade zum Anfang des neuen Jahres  
regen unsere Beiträge kleine  
Veränderungen an: Rituale, die Kraft  
geben, einfache Tipps gegen Stress und  
ein ganzheitliches Programm für eine  
gesunde Lebensbalance.

Ihr Team vom



## Einladung zum Innehalten

### **Rituale geben Kraft**

von [Br. Isaak Grünberger OSB](#), Leiter HAUS BENEDIKT

Spirituelle Rituale bereichern unseren Alltag. Sie sind uns Kraftquellen, die uns unser Leben mit anderen Augen sehen lassen. Übergänge von Tag und Nacht und umgekehrt sind ganz besondere Momente.

Wir Mönche leben den Tag mit Ritualen. Es beginnt mit dem Aufstehen und dem Hineingehen in den Tag mit dem Lobpreis Gottes. Auf dem Altar brennt eine Kerze für die

Menschen, die bei uns und mit uns sind. Wir denken an Menschen, denen wir unser Gebet versprochen haben. Während des Betens stehen wir immer wieder auf und verneigen uns zur Mitte. Das Hinausgehen aus unserer Kirche geschieht im Schweigen, es ist eher ein Schreiten in Achtsamkeit für den Augenblick.

Dem Tagesbeginn werden dadurch Verehrung und Dank entgegengebracht. Es ist Ausdruck für die Verbindung mit unserem Schöpfer. Jeder Morgen ist eine rituelle Übung, die uns durch tägliches Wiederholen Ruhe und Kraft schenkt und zur Vertiefung spirituellen Lebens führt.

Der Abend lässt sich genauso gestalten. Wir Mönche treffen uns um 19:30 Uhr wieder in unserer Kirche und bringen unser Leben im Singen der Psalmen vor Gott. Am Ende des Abendlobes besprengt mich als Oberer die Gemeinschaft mit Weihwasser und spreche den Gute-Nacht-Segen. Wir Mönche geben den Tag unserem Schöpfer zurück und begeben uns so in die Nacht. Eine Kerze brennt immer, auch die ganze Nacht hindurch. Mitten in der Nacht ein kleines Licht.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie auch für Ihren Alltag Rituale entdecken, die Ihr Leben mit Kraft und Energie füllen.

*Hierzu empfehlen wir den neuen Kurs ["Rituale für Beruf und Alltag"](#) von [Pater Anselm Grün](#) und [Friedrich Assländer](#) vom 09. – 11. Februar 2007*

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Anregungen für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung

### **Erste Hilfe bei Stress**

von [Dr. Ursula Kurz](#), Kursleiterin, Praxis für Stressauflösung bei Mensch und Tier

Jeder von uns kennt Stress. Oft fühlen wir uns in stressigen Situationen blockiert und überlastet. Einfache und wirkungsvolle Tipps leisten "Erste Hilfe".

Bei Stress schaltet unser Gehirn das bewusste, emotionslose Denken aus (welches hinter unserer Stirn sitzt), weil es mehr Zeit braucht als das Reaktionssystem (ein kirschgroßes Areal hinter dem Ohr). Dieser auch Überlebenssystem genannte Bereich übernimmt in Stresssituationen die Regie und lässt uns aufgrund unserer Erfahrungen, Gefühle und alten Muster aus der Vergangenheit handeln. Die alten Speicherungen reichen bis in die früheste Kindheit zurück, so dass wir oft reagieren wie ein kleines Kind. Eine damals angemessenen Reaktion ist heute meist nicht mehr adäquat.

Die folgenden Techniken helfen Ihnen, bei Stress in die Gegenwart zurückzukommen, Ihr kreatives Denken wieder einzuschalten und Ihre eigene gute Lösung zu finden und umzusetzen. Auch in der Vorbereitung auf schwierige Situationen bieten sich diese Übungen an und lassen Stress erst gar nicht entstehen. Sie werden merken: Manches tun wir instinktiv genau richtig!

#### ● **Nierenpunkte rubbeln**

Der "Hauptsicherungsschalter" unseres Körpers sind die Nierenpunkte, die rechts und links in einer Kuhle unter dem Schlüsselbein liegen, ca. eine gespreizte Handbreit auseinander. Leichtes Rubbeln schaltet alle Körperfunktionen wieder an und erdet uns. Gleichzeitig werden beide Gehirnhälften zum klaren Denken aktiviert.

#### ● **Thymusdrüse klopfen**

Die Thymusdrüse unter dem Brustbein ist die zentrale Schaltstelle für das Immunsystem,

der "Dirigent unseres Körperorchesters". Ein sanftes Klopfen stimuliert alle Körperfunktionen und Organe. Das gleichzeitige Sprechen von positiven Affirmationen (ich bin voller Liebe - ich vertraue - ich bin mutig ...) verstärkt die Wirkung und löst den emotionalen Stress auf.

#### ● **Hand auf die Stirn**

Mit der "Denkerpose" aktivieren wir unser hinter der Stirn liegendes bewusstes, emotionsloses Denken, unsere Phantasie und Originalität. Reiben/Halten bringt die Energie (Wärme) in diesen Bereich zurück und eröffnet uns neue, bedachte Alternativen. Durch das Überqueren unserer Gesichtsmittellinie wird auch die kreative, lösungsorientierte rechte Gehirnhälfte mit eingeschaltet. Wir werden wieder denk- und entscheidungsfähig.

**Tipp:** Sie können die Wirkung verstärken, indem Sie die zweite Hand

- auf den Hinterkopf legen (für mehr Visionen)
- auf den Bauch legen (für mehr Erdung)
- auf das Herz legen (für mehr emotionale Stabilität)

#### ● **Kinn reiben**

Am Kinn befindet sich der Endpunkt des Zentralmeridians. Das Reiben stimuliert unsere Fähigkeit, eine Wahl zu treffen auf der Basis von Ebenbürtigkeit und Interesse.

#### ● **Liegende Acht mit den Augen zeichnen**

Schauen Sie ins Leere, zeichnen Sie nur durch die Bewegung Ihrer Augen eine große liegende Acht vor sich und atmen Sie bewusst ein und aus. Bei jedem Überqueren der Mittellinie schalten Sie beide Gehirnhälften wieder ein.

**Tipp:** Die Wirkung wird verstärkt mit Affirmationen wie "Ich bleibe ruhig und gelassen".

#### ● **Tief durchatmen**

Unter Stress halten wir die Luft an und stellen uns "tot". Mit einem bewussten tiefen Atemzug durchbrechen wir unsere Starre und führen unserem Körper wieder frischen Sauerstoff zu.

#### ● **Wasser trinken**

Wasser erhöht unsere Leit- und Reaktionsfähigkeit und erdet uns wieder in der Gegenwart, das heißt wir können unser bewusstes Denken wieder nutzen.

**Tipp:** Versorgen Sie in Besprechungen sich und andere mit Wasser.

***[Dr. Ursula Kurz](#) ist seit vielen Jahren Kursleiterin im HAUS BENEDIKT. Sie leitet die Kurse ["Konflikte in Klarheit wandeln"](#), ["Erfolgreich Menschen erkennen"](#) und ["Entscheiden und verantworten"](#).***

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Informationen aus unserem Haus

### **Workshops und Klausuren in der besonderen Kloster-Atmosphäre**

Neben offenen Seminaren bieten wir Firmen und Organisationen die Möglichkeit, den besonderen Rahmen unseres Hauses und die Erfahrung unseres Kursleiterteams für firmeninterne Veranstaltungen zu nutzen.

Sie möchten beispielsweise

- ... mit der Geschäftsleitung neue Ziele vereinbaren.
- ... mit Ihrer Abteilung eine Strategie zur Erreichung Ihrer Ziele entwickeln.

- ... Ihr Team weiterentwickeln zu mehr Miteinander und Aufgabenorientierung.
- ... einen Neustart meistern, weil das Team neu zusammengesetzt wurde, eine/n neue/n Vorgesetzte/n bekam oder in einer Krise steckt.
- ... wichtige Entscheidungsprozesse gemeinsam mit Ihrem Team gestalten.
- ... die Führungskräfte Ihres Unternehmens bei der Entwicklung eines abteilungs- und bereichsübergreifenden Denkens unterstützen.
- ... sich mit Ihren engsten Mitarbeitern aus der Hektik des Alltags zurückziehen, um bewusst in die Adlerperspektive zu gehen.

In unserem von benediktinischer Spiritualität geprägten Haus können Sie sich in eine vorgegebene geistliche Ordnung hineinbegeben und die Struktur von ora et labora als klaren Tagesrhythmus erfahren. Sie begegnen dem Spannungsfeld von Ordnung und Freiheit und beziehen die geistliche Dimension des menschlichen Miteinanders bewusst mit ein, wenn Sie intellektuell vor-denken oder die emotionale Basis der Zusammenarbeit mit Ihren Mitarbeitern festigen.

Bei einem ausführlichen Vorgespräch klären wir Ihre Ziele, die Sie mit dieser Veranstaltung erreichen wollen, und vereinbaren, welche spirituellen Elemente wie Meditation, Gebet, Gottesdienst, Schweigen den Rahmen bilden sollen.

Begleitet werden Sie von kompetenten Trainern und Moderatoren, die viel Erfahrung haben sowohl in der effizienten Leitung von Klausuren und Workshops als auch in spiritueller Praxis.

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 Wochenend-Kurse möchten wir Sie besonders aufmerksam machen:

|   |  |              |
|---|--|--------------|
| <a href="#">Neues wagen – den Alltag verändern</a>      | mit <a href="#">Max Bailly</a>   | 02.-04.02.07 |
| <a href="#">Erfolg hat eine Mutter (nur für Frauen)</a> | mit <a href="#">Birgit Knegendorf</a>  | 02.-04.02.07 |
| <a href="#">Rituale für Beruf und Alltag</a>            | mit <a href="#">Pater Anselm Grün</a><br>und <a href="#">Friedrich Assländer</a> | 09.-11.02.07 |

Zu den bekannten Terminen Montag bis Mittwoch finden folgende Kurse statt

|  |                                       |               |
|--|---------------------------------------|---------------|
| <a href="#">Curriculum "Potenziale entfalten"<br/>Teil 1 "Vom Beruf zur Berufung"<br/>der neuen 4-teiligen Reihe</a> | mit <a href="#">Birgit Knegendorf</a> | 05.-07.03.07* |
| <a href="#">Kraftquellen in Kraftgrenzen –<br/>Umgang mit Erschöpfung im Beruf</a>                                   | mit <a href="#">Dr. Peter Abel</a>    | 19.-21.03.07* |
| <a href="#">Führen zwischen Markt und<br/>Menschlichkeit</a>   | mit <a href="#">Martin Holfelder</a>  | 19.-21.03.07* |

\* 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 10. Februar und 10. März 2007, jeweils um 17.30 Uhr in unserer Kirche St. Benedikt.

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Buchempfehlung

### **So bleiben Sie gesund – Was Sie für Ihre Gesundheit, Lebensenergie und Lebensbalance tun können**

von Matthias Lauterbach und Susanne Hilbig - empfohlen von [Birgit Knegendorf](#)

Wenn Ihre guten Neujahrsvorsätze Mühe haben, den Januar zu überdauern, lohnt ein Blick in dieses Buch aus der neuen Carl-Auer-Reihe mit dem bezeichnenden Titel "Lebenslust". Der Titel ist Programm: es geht nicht darum, sich zu Fitness-Mühen anzutreiben, sondern eine bessere und lustvollere Lebensbalance zu finden.

Das Buch versteht sich als Reisebegleiter für die nachhaltige Umsetzung von Veränderungswünschen. Es lädt zu einer 12-monatigen Reise in 10 Etappen ein und bietet neben der hilfreichen Struktur - "um wirklich am Ball zu bleiben" - eine Vielzahl anregender Übungen. Kurz und knapp werden wesentliche Informationen über Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, Entspannung und Meditation, Stress und Stressmanagement vermittelt und neueste Erkenntnisse aus Psychologie und Neurobiologie integriert.

Es geht um ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis mit dem Ziel einer guten Balance der verschiedenen Lebensbereiche. Nachdem Sie individuelle Fragen beantwortet und Ihr persönliches Ziel definiert haben, begleitet Sie ein abwechslungsreiches Programm. Es werden Ideen angeboten, wie Sie eine ausreichende Verbindlichkeit für sich schaffen, das Programm durchzuziehen, zum Beispiel indem Sie Ihre Vorsätze öffentlich machen. Sie werden angeregt, einen Vertrag mit sich abzuschließen und bereits jetzt Freunde und Bekannte für ein Fest einzuladen, mit dem Sie das erfolgreiche Durchlaufen des Programms in einem Jahr feiern werden.

Für 16,95 EUR im Buchhandel erhältlich.

*Dieses Buch empfiehlt Ihnen unsere Kursleiterin [Birgit Knegendorf](#). Sie leitet das neue vierteilige Curriculum ["Potenziale entfalten"](#) sowie die Kurse ["Erfolg hat eine Mutter"\(ein Kurs für Frauen\)](#) und ["Gestern Kollege/in – heute Vorgesetzte/r"](#).*

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Zum Nach-Denken

von Petrus Ceelen

Ich brauche einen nur zu sehen,  
und schon weiß ich:  
So einer ist das.

Einer braucht mich nur zu sehen,  
und schon weiß er:  
Das ist auch so einer.

*aus "Stehen – Anstöße für jeden Tag des Jahres" von Petrus Ceelen, erschienen im*

[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 weitergeleitet bekommen 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)