



möchten wir den Freundes- und Förderkreis ausbauen.

Ziel ist es, in einem solidarischen Akt, möglichst viele Spenderinnen und Spender zu gewinnen. Dadurch soll das Angebot, besonders die Einzelbegleitung, ohne besondere Belastung in Anspruch genommen werden können.

Weitere Möglichkeiten, uns zu unterstützen, sind die Zuwendung der 5 Promille bei der Abgabe der Steuererklärung sowie Gedächtnis-spenden.

Ein konkretes Dankeschön

Die Unterstützung des Zentrums Tau ist nicht nur eine Spende, sondern kann ein Dankeschön dafür sein, dass Sie das Glück körperlicher und seelischer Gesundheit haben, dass sie zufrieden sind, finanziell abgesichert und in einer

guten Beziehung leben dürfen. Vielleicht wird dieses Dankeschön konkreter, wenn Sie etwas geben, damit Menschen, die nicht in einer so glücklichen Situation wie Sie sind, Hilfe angeboten werden kann.

Als Dankeschön erhalten Sie die „tau_zeit“. Diese ist auch ein Kommunikationsorgan zwischen den Mitgliedern des Förderkreises und dem Zentrum. In der Rubrik „Förderkreis“ wird regelmäßig über Arbeit und Ereignisse im Förderkreis informiert.

Zusätzlich erhalten Förderkreismitglieder, sofern Sie es möchten, 10% Ermäßigung bei allen Angeboten des Zentrums und der Mitarbeiter des Zentrums Tau.

Herzliche Einladung zum Förderkreis.

Deshalb laden wir Sie ein, Mitglied des Förderkreises „Zentrum Tau“

zu werden. Mit einem kleinen Jahresbeitrag von € 20, € 40 oder € 60 unterstützen und sichern Sie unsere Arbeit. Die Spenden werden bestätigt und können steuerrechtlich geltend gemacht werden. In der Sozialen Genossenschaft Zentrum Tau geht es um Solidarität mit allen, die Hilfe brauchen.

Helfen Sie bitte mit, zu helfen!
Herzlichen Dank.

Die Mitglieder des Verwaltungsrates des Zentrums Tau

→ Auf Seite 17 dieser Ausgabe finden Sie ein Formular zur Aufnahme in den Förderkreis Zentrum Tau. Einfach ausfüllen und ans Sekretariat schicken. Danke.

Diese Ausgabe der „tau_zeit“ wird in einer veränderten Ausgabe als IP-Beilage zur Wochenzeitschrift „ff“ am 2.10.08 erscheinen. Wir danken allen Sponsoren herzlich für die Bereitschaft, in der Beilage zu inserieren. Mit Ihrer Unterstützung wurde diese Aktion erst möglich.

Wer hat das Sorgerecht für die verlorene Seele?



Der Titel dieses Beitrages erinnert an die Feststellung von C. G. Jung, „dass den traditionellen Konfessionen die Verbindung zur menschlichen Seele unserer Zeit mehr und mehr verloren gegangen ist und dass deshalb die Psychotherapie an ihrer Stelle das ‚Sorgerecht‘ für die Seele übernommen“ hat (zit. n. L. Prothmann). Dieser Beitrag ist eine Zusammenfassung des Referates, welches Georg Reider am ‚Symposium für Psychiatrie und Seelsorge‘ am 3. Mai dieses Jahres in der Cusanusakademie in Brixen gehalten hat.

Mitunter spricht man auch davon, dass es dem Menschen nach 100 Jahren Psychotherapie immer schlechter geht¹ und sogar davon, dass der moderne Mensch eine Erfahrung macht, welche die transpersonale Psychotherapie (u.a. James Hillman und Thomas Moore) ‚Seelenverlust‘ nennt.

Mir scheint, dass mit dem Bild ‚Seelenverlust‘ eine sehr treffende Darstellung für viele Formen existenziellen und psychischen Leidens geliefert ist: Psychotherapie, Beratung und Seelsorge sind dadurch in gleicher Weise angefragt und herausgefordert.

Das Phänomen des Seelenverlustes

Thomas Moor beobachtet, dass Seelenverlust mit Seelenmissachtung zu tun hat und dass darin „das große Übel des zwanzigsten Jahrhunderts“ liegt, welches alle betrifft und sich symptomatisch in Zwangsvorstellungen, Süchten, Gewalt und Hoffnungslosigkeit² ausdrückt.

Die Beschreibung von Seelenverlust

kennen wir schon in alten Kulturen. „In diesem Zustand ist ein Mensch außer sich, ist nicht imstande, sowohl die äußere Beziehung zwischen Menschen, noch die innere zu sich selbst zu finden. Er ist unfähig, an seiner Gemeinschaft, an ihren Ritualen und Traditionen teilzunehmen. Sie sind für ihn tot, er ist tot für sie. Seine Verbindungen zur Familie, zum Totem, zur Natur sind aufgehoben“³. Diese Erfahrung mit ihren Seele-tötenden Ursachen und Wirkungen, erlebt der moderne Mensch als Vereinsamung und Isolation. So steht der Seelenverlust an der Basis des Beziehungsverlustes bzw. der Beziehungsunfähigkeit und in der Suche nach sinnvollen Beziehungen suchen wir auch unsere Seele.

Tragischer Weise haben auch Kirchen und Theologie den Zugang zu diesen Bereichen verloren und scheinen nicht (mehr) in der Lage zu sein, sie religiös theologisch zu reflektieren und in sie einzuführen oder zu initiieren. Ohne Theologiegeschichte oder noch weniger Kirchenkritik betreiben zu wollen, kann man sagen, dass sich

das Christentum seit dem Ende der „Väterzeit“ (5. Jh. n. Chr.) vorwiegend mit der exoterischen Wirklichkeit der Religion und des Glaubens beschäftigt hat – mit Lehren, Riten und Moralvorschriften - und ihr dadurch die Verbindung zum Inneren, seine Deutung und Verlebendigung abhanden gekommen ist.

Sinn: der Stoff, aus dem die Seele entsteht und lebt

Was aber leistet die Seele bzw. was ist die Funktion dieses Prozesses, dieser Erfahrung, dieses Phänomens, das wir Seele nennen? Nach der transpersonalen Psychologie ist die Aufgabe und Funktion der Seele „Himmel und Erde“ im Menschen zusammenzuhalten.

Dabei ist die Seele nicht so sehr als ein Ding oder eine von Körper und Geist unabhängige Wirklichkeit zu verstehen, sondern sie stellt das „Zentrum der erfahrenen Wirklichkeit“ dar, welches auf alle Bereiche unserer Leib-Geist-Seele-Einheit übertragen werden kann. Der Neurochirurg und Gehirnforscher Richard

Bergland behauptet, dass „die Seele überall verstreut ist, in allen Zellen, in der Kehle, in der Hypophyse und im Adrenalin“⁴ – und der Theologe Paul Tillich fügt hinzu, „wir sind in allen Zellen unseres Körpers total gegenwärtig, wir können keine Seele haben ohne Körper; d.h. Seele kann nur als Prozess oder Erfahrung beschrieben werden.

Verkürzt kann man viele wissenschaftliche Untersuchungen aus dem Bereich der Neurologie und Gehirnforschung etwa so zusammenfassen: es gibt in unserem System ein Gedächtnis, das ganz bestimmte Informationen speichert, um damit Erinnerung und Gegenwart zu deuten und Zukunft zu planen. Diese Arbeit geschieht vor allem im Zusammenhang mit dem so genannten REM (Rapid Eye Movement) Schlaf oder Zustand, einer Erfahrung die unbewusst in der Nacht, aber auch während des Tages abläuft. In diesen Prozessen erzeugt das, was wir Seele nennen, Sinn, kreative Energie und Phantasie. Damit diese Prozesse optimal ablaufen können, ist eine bestimmte Haltung dem Lebensfluss gegenüber notwendig. Es braucht die Sabbathaltung, welche mit Ausruhen, Distanz zu unseren Aufgaben und zur Welt zu tun hat. Im Sabbathewusstsein wird Neues geschaffen und eine weite Perspektive zu den Dingen entwickelt.

Sabbat: die Seele der Seele

Durch das moderne Paradigma des „immer mehr immer und immer schneller“ wird die Sabbaterfahrung verhindert. Wir lernen doch alle zu arbeiten, aber wir erkennen die Bedeutung der Ruhe, der Muse, der Deutung und der Interpretation dessen, was wir tun

oder warum und wozu wir etwas wirklich tun nicht oder nicht mehr.

Wir haben verlernt, ein bewusstes „und es wurde Abend und es wurde Morgen“ (vgl. Schöpfungsberichte in Genesis 1 und 2) zwischen unsere Pläne und unsere Arbeiten zu stellen. Das, was zwischen Abend und Morgen passieren muss oder müsste - damit es uns gut geht und damit wir uns organisch entfalten können - ist nicht nur ausruhen und schlafen, sondern vor allem auch das positive und bejahende Deuten unseres Lebens: „... und er/sie sah, dass es gut war“.

Aus Traum- und Tranceforschung wissen wir, dass das, was zwischen Abend und Morgen passiert, nicht beurteilt oder gar verurteilt – es ist ein Raum und eine Zeit, die jenseits von gut und böse ist; Paul Tillich spricht vom ‚unschuldigen Schlaf‘. Im Traum, im Schlaf, im Unbewussten hat alles Platz, darf alles sein und genau diese Offenheit ermöglicht

die vergebende Deutung: „so wie es ist – ist es gut – sehr gut“ und die Entwicklung neuer Perspektiven.

Diese unterstützende Deutung des Lebens stellt das Kernland des Religiösen dar. Seelsorge teilt mit Therapie und Begleitung den Auf-

In der Muse geht es um Distanz zu den Dingen und dem Alltag, Neues wird geschaffen, eine weite Perspektive.

Georg Reider

trag, Lebensinterpretationen, welche keinen Sinn mehr liefern können, durch vergebende und Bedeutung stiftende Perspektiven und Lebensstile zu ersetzen.

Jene Menschen und jene Institutionen, welche Wege und Methoden zu deutenden, vergebenden und versöhnenden Erfahrungen liefern, werden in Zukunft „das Sorgerecht für die Seele“ erhalten.

Georg Reider,
Obmann des Zentrums, Psychosynthese-Counsellor, Schreibtrainer.

¹Hillman & Ventura, Hundert Jahre Psychotherapie - und der Welt geht es immer schlechter. Düsseldorf 1993.

²Moore, Die Seele lieben. München 1995, 9.

³Hillman, Suche nach Innen. Einsiedeln 1981, 45f

⁴Bergland, The Fabric of Mind. New York 1988, 139 f.

Spiritualität als Lebenskunst



Im November erscheint "Spiritualität als Lebenskunst", das Buch von Georg Pernter, dem Geschäftsführer und Mitarbeiter des Zentrums. Ein Interview mit dem Autor, für den Spiritualität kein alter Hut ist, sondern aktueller denn je. "Ein notwendiges Buch", meint der Herausgeber Peter Schulthess - nach anfänglicher Skepsis. Denn: "Pernter zeigt ein Verständnis von Spiritualität, das sich wohltuend abhebt von anderen Publikationen, welche unkritisch Konzepte aus Esoterik und anderen Kulturen vermischen, um daraus einen Ansatz zu konstruieren."

Was bedeutet Lebenskunst?

Lebenskunst ist - salopp formuliert - die Kunst, gut zu leben. Mittlerweile ist dieser Begriff absolut „in“, ein modernes Schlagwort für mehr Lebensqualität. Für Intensität. Für Lebendigkeit. Für mich bedeutet es, das zu finden, was persönlich stimmig ist und dies dann zu leben. Das ist eine Kunst und manchmal harte Arbeit, weil es alles mit einschließt: Freude, Leid, Trauer, Lust ... Andererseits ist es Genuss und Freude, wenn man merkt, dass das Leben dadurch in Fluss kommt.

Viele können sich unter Spiritualität nichts vorstellen.

Was ist denn „Spiritualität“?

Es ist tatsächlich nicht einfach Spiritualität zu definieren. Auch ich habe vor Jahren lange gerungen um einen Begriff, der verständlich und vor allem lebbar ist. Spiritualität ist zu einem Mülleimer geworden, in dem man alles unterbringt. Das ist nicht nur im Alltag so, sondern wird auch in der Literatur bemängelt. Auf dem Hintergrund

meiner Erfahrungen in einer Fachbuchhandlung für Weisheitsliteratur und Esoterik einerseits und den Erfahrungen im Zentrum Tau andererseits, wo wir im Team und durch die Arbeit notgedrungen immer wieder um einen vernünftigen Begriff ringen, habe ich einen Weg der Mitte gewählt.

Wie sieht dieser Weg der Mitte aus?

Wollen wir den Menschen auf der Straße erreichen, muss auch der Begriff so weit sein, dass er für den Handwerker *und* den Manager verstehbar wird. Sozusagen ist mein Buch der Versuch, die abgehobene, zuweilen langweilige Materie vom Himmel quasi auf ein normalsterbliches Maß „herunterzubringen“. Denn: Spiritualität muss im Alltag, beim Wickeln, am Schreibtisch durchscheinen und macht auch vor dem Schlafzimmer nicht halt. Das war das Anliegen beim Schreiben des Buches. Das ist mein Anspruch in der Arbeit mit Menschen und auch persönlich in meinem Lebensalltag. So gut es eben geht.

Sie schreiben von einer „alltäglichen-gewöhnlichen“ Spiritualität

Ich bezeichne meinen Ansatz deshalb so, weil mitunter ein Brimborium veranstaltet wird, nur weil von Spiritualität die Rede geht. Das ist nicht notwendig, finde ich. Und: Gerade im Umfeld des Christentums ist zu oft eine Spiritualität von oben herab gepredigt worden. Ein abstraktes Gebäude, das Soll-Maßstäbe propagiert hat wie z.B. „Du musst dies und jenes tun, um...“. Dadurch wurden Leute kleingeredet oder man war so weit vom Lebensalltag entfernt, dass ein Normalsterblicher immer hinten dran war und das Gefühl hatte, nicht nachzukommen ... Das finde ich schade und dies hatte manchmal auch verheerende Auswirkungen auf die, die es besonders gut machen wollten. In der Begleitung von Menschen muss dieses „Fremde“ in uns dann mühsam aufgearbeitet und sortiert werden. Spiritualität ist eigentlich eine ganz persönliche Lebensweise. Für mich ist sie die „Sehnsucht nach Mehr“. Dieses „Mehr“ gilt es zu leben, zu vervollständigen, zu vertiefen.

Im Grunde ist es der Impuls nach mehr Leben, nach Authentizität, nach Entwicklung bzw. der Versuch, mehr Tiefe und Reife zuzulassen oder zu verwirklichen.

Wie bringt man Spiritualität, Therapie und Lebenskunst unter einen Hut?

Spiritualität meint Verbundenheit mit mir, mit der Welt, mit dem Leben, mit Freunden ... Es geht um Menschen, um Lebendigkeit, um lebenswertes Leben, um Lebenskunst also. In Beratung und Therapie, geht es ebenso um diese Themen. Somit ist die Verbindung geschaffen.

Wie aktuell ist die Thematik?

Spiritualität ist aktueller denn je. Schon Max Frisch schrieb: „Nur der Nüchterne ahnt das Heilige, alles andere ist Geflunker, ... nicht wert, dass wir uns aufhalten darin.“ Angesichts des religiösen Rückenwindes fundamentalistischer Gruppierungen – nicht erst seit dem Angriff am 11. September - erscheint es notwendiger denn je, dem gesellschaftlichen Phänomen der aufbrechenden Spiritualitäten mit Vernunft zu begegnen und andererseits für das Grundbedürfnis der Menschen nach Sinn, Geborgenheit usw., offen und sensibel zu sein. Hier sind Kirchen, Wissenschaftler, Therapeuten, Mediziner, alle, die mit Menschen zu tun haben, gefordert und zwar mit einem Ansatz, der „in der Mitte“ liegt und nicht ewig konservativ, gestrig-intolerant, „rechtslastig“ ist.

Welche Rolle spielt dabei die Spiritualität?

Gerade wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Spiritualität

eine Ressource ist, aber nur dann, wenn sie persönlich ist. Alles andere ist ein alter Hut, aufgesetzt und deshalb giftig. Spiritualität könnte einen heilsamen Gegentrend schaffen zu unserer „Fast-Food-Kultur“, wo alles schnell gehen muss: Instant-Erleuchtung, Veränderung auf Knopfdruck. Entwicklung erfordert Zeit. Zuweilen brauchen wir ein Leben lang, bis wir begreifen haben bzw. bis wir realisieren, wie ‚tolpatschig‘ wir uns mitunter anstellen oder *wie* wir leben. Ein Blick hinaus in die Natur würde genügen, um diese Hauruck-Mentalität ad absurdum zu führen. Es ist wie Gras säen und dann bei der Rasenpflege an den einzelnen Gräsern zu zupfen und zu ziehen, bis buchstäblich nichts mehr wächst und alles entwurzelt ist.

„Spiritualität als Lebenskunst“ erscheint in einem wissenschaftlichen Verlag. Ist das Buch für Laien überhaupt lesbar?

Mein Buch ist ein Sachbuch. Andererseits ist es ein leidenschaftliches Plädoyer für persönliche Lebensart, für Lebenskunst auf dem Hintergrund des Gestalt-Ansatzes, für den Einbezug von Spiritualität innerhalb der Therapie und im persönlichen Lebens-Alltag. Es ist kurzweilig geschrieben, unterbrochen mit Abbildungen, mit informativen Textblöcken, mit z.T. tagebuchartigen Einblendungen, die auf Alltagsthemen Bezug nehmen ... Dadurch möchte ich auch interessierte Laien für diese Themen erreichen. Bereits die Überschriften sollen dies verdeutlichen wie: „Der erweiterte Horizont“, „Gestalt-Lebenskunst - Wege zur inneren Wahrheit“, „Achtsam wahrnehmen,

was ist“, „Sich wandeln - So bleiben dürfen, wie wir sind“, „Den Abschied atmen“ ...

Das Buch will ein Dialog mit dem Leser sein. Inwiefern?

Für viele ist Spiritualität ein unentdecktes Land. Sie ist vergleichbar mit dem Wind, den man zwar spüren, aber nicht ergreifen kann. Ich wollte diesem Wind mehr Farbe verleihen. Ein Dialog ist das Buch insofern, als ich keinen vorgefertigten Monolog halten wollte, sondern den Leser anregen will, seine eigenen Schlüsse zu ziehen.

Zum Schluss ... Ein Statement?

Über Spiritualität könnte man lange reden. Ich möchte aus der Einleitung zitieren, wo ich eine Art „Wetten dass?“-Sendung inszeniere und Gottschalk am Ende des Kapitels folgendes in den Mund lege, nämlich:

Was Knoblauch mit Spiritualität zu tun hat

Der blonde, langhaarige Moderator versucht am Ende der Sendung vor dem Abspann noch alles zusammenzufassen. Hie und da verteilt er seine Sprüche für die Sonntagsausgabe des deutschen Massenblattes und holt dann zum finalen Statement aus: „Esoterischen Snobisten, evangelikalen Fundis, weihrauchumhüllten Katholen, dahinschwebenden Transzendentalen und wie sie alle heißen, sei gesagt: Über Spiritualität könnte man lange sprechen – ich hab' ja auch heute wieder überzogen – letztlich wird es so sein wie beim Knoblauchessen. Man riecht es und deshalb sollte man lieber ein wenig öfters schweigen. Lieber ein wenig mehr lieben. Und Sie sollten besser riechen als Knoblauch.“ Sagt's, bedankt und verbeugt sich.

Das Interview mit Georg Pernter führte Michael Eschgfäller, Journalist und Verantwortlicher (im Sinne des Pressegesetzes) für die „tau_zeit“.

Georg Pernter:
SPIRITUALITÄT ALS LEBENSKUNST.
(IGW-Publikationen in der EHP) • ISBN 978-3-89797-903-1 • ca. 260 S., zahlr. Abb. • € 30,00 (I).
Erhältlich in jeder Buchhandlung.



Was sich in der Szene tut

Die Landschaft im Bereich von Spiritualität ist weit und vielfältig. Unterschiedliche Strömungen sind darin feststellbar. Ein kurzer Überblick und eine hilfreiche Einführung auf dem Hintergrund langjähriger Erfahrung.

Seit ca. 20 Jahren beschäftige ich mich intensiv theoretisch und praktisch mit Meditation, und beobachte die Entwicklung im spirituell-experimentellen Bereich.

Vom Osten zum Westen ...

Zu Beginn fiel mir auf, dass es in der westlichen Welt mehrere große Strömungen gab, die aus dem Osten kamen, wie: TM, Zen, Yoga, buddhistische Formen der Achtsamkeitspraxis.

Etwas später wurde die christlich-mystische Tradition, genannt Kontemplation, wieder-entdeckt, die formal nach dem Modell des Zazen geübt wird, sich aber an die Unterweisungen der christlichen Mystiker anlehnt.

Ich habe diese Praxis meinem Lehrer P. Willigis Jäger zu verdanken, und gehöre nun seit vielen Jahren dem Lehrkreis der Würzburger Schule der Kontemplation an, die von ihm gegründet wurde.

Die neue Erkenntnis: Integration ist wichtig

Inzwischen wurde aber erkannt, dass zur spirituellen Entwicklung nicht nur Erleuchtungserfahrungen gehören, sondern dass es nötig ist, die Erfahrungen in die Persönlichkeit zu integrieren, damit diese Bewusstseins-erfahrungen zu einer BewusstSEINS-Stufe werden, und ganz konkret im Alltag gelebt werden können. Viele langjährige Meditierende haben darunter gelitten, den Zustand

der Präsenz, des inneren Friedens, der Offenheit und des Mitgefühls im Alltag nicht halten zu können, und somit den Wert der Meditation an sich wieder in Frage gestellt. Immer mehr wurde im spirituellen Kontext erkannt, dass es parallel zu einer spirituellen Praxis meist Persönlichkeitsarbeit braucht, damit wir westliche Individualisten von unserem Egowahn herunterkommen, und vor allem, dass es eine Aussöhnung mit den schmerzlichen psychischen Erfahrungen auf jener Ebene braucht, auf der sie entstanden sind, nämlich auf der personalen Ebene. Somit ist ein/e MeditationslehrerIn heutzutage gefordert, sich auch im personalen Bereich auszukennen, um Menschen gerade auch in ihren Schwierigkeiten und Blockaden begleiten zu können.

Aus der humanistischen Psychologie, die sich bereits zum Ziel gemacht hatte, den Menschen in seinem ganzen Potential zu sehen und zu fördern, entwickelten sich verschiedene neue Strömungen unter dem Sammelbegriff „Transpersonale Psychologie“, die psychologische Persönlichkeitsarbeit und spirituelle Entwicklung miteinander verbinden, z. B. Roberto Assagioli mit der Psychosynthese, A.H. Almaas mit dem Diamond Approach oder Stephen Wolinski mit der Quantenpsychologie, um nur einige zu nennen.



Schritte ins Sein

Ein weiterer Vertreter der Transpersonalen Psychologie ist Richard Stiegler.

Seine Transpersonale Prozessarbeit ist eine Arbeit, die, wie sie schon sagt, prozessorientiert ist. Damit ist gemeint, dass es nicht primär um Vergangenheitsbewältigung geht, sondern dass geschaut wird, was verhindert hier und jetzt, in diesem Moment, Präsenz, Entspannung, Freude, Glücklichein... und zwar nicht durch Nachdenken, sondern durch Erforschen über verschiedene Wahrnehmungskanäle. Dadurch ist es möglich, ganz unmittelbar in Kontakt zu kommen mit dem gegenwärtigen seelischen Erleben, und dies als Tür zu benutzen, um in eine tiefere Wirklichkeit zu kommen, die wir die spirituelle Ebene, auch ESSENZ nennen. (Mehr dazu unter www.zentrum-tau.it/Skripten) Findet diese Arbeit in der Gruppe statt, wird das spirituelle Gruppen-

feld als großes Unterstützungspotential erfahren.

Damit sind wir auch bei der neuesten Strömung im spirituellen Bereich, nämlich bei der Erkenntnis, dass es nicht nur um individuelles Erwachen geht, sondern dass es darüberhinaus um die Entwicklung einer kollektiven neuen Bewusstseinssebene geht.

Vernetzte Welt

An den unterschiedlichsten Orten der Welt, gibt es über das Internet vernetzte Organisationen und Gruppierungen, die versuchen an diesem globalen Feld eines neuen „Wir“ zu arbeiten, und einladen sich am „spiritual-group-field“ zu beteiligen, um das menschliche Erleuchtungspotential (Human Enlightened Potential - HEP) freizusetzen.

Man spricht von erhöhter Synchronizität und von Transformation des Energiefeldes Mensch. Dabei geht es nicht um Gleichmachung und

Ent-individualisierung, sondern es entsteht eine neue Dimension von Kreativität, die wiederum individuell zum Ausdruck kommt, und in den Dienst des Ganzen gestellt wird.

Wenn mehrere Menschen gemeinsam sich auf das Höhere ausrichten, entsteht in der Tat ein Feld von dichter, wacher Präsenz, das neue Ebenen von Erfahrungen und Erkenntnissen fördert.

Die Bewusstseins-Evolution scheint es plötzlich eilig zu haben!

Inzwischen ist auch seit geraumer Zeit das Interesse der Gehirnforscher geweckt, sie wollen „messen“, was da geschieht – ein „Bewusstseins Schub“ scheint sich zu vollziehen, auf den wir uns allem Anschein nach mit Riesenschritten zubewegen.

Martina Gallmetzer,
Meditationslehrerin, transpersonale Traineein, Psychosynthese-Counselor.

Bewusst-SEIN Schulung intensiv - Jahresgruppe

Die Schulung basiert auf Gewährseins-Meditation und transpersonaler Prozessarbeit, und fördert die spirituellen Grundhaltungen von Präsenz, Annahme, Offenheit, Einssein und Wahrheitsliebe.

Durch unmittelbare Forschungsfragen werden uns einschränkende Selbstbilder sowie automatische psychische Muster und Konditionierungen bewusst, welche die Entfaltung unseres Wesens behindern.

Durch die nicht-wertende Erkenntnis geschieht Ausdehnung von Herz und Geist, innerer Raum wird frei und öffnet uns für die Dimension des SEINS.

Wir erforschen unsere Innenwelt mittels der Schulung von verschiedenen Wahrnehmungskanälen, ganzheitlichen Übungen, Meditationen, sowie Reflexion in der Gruppe.

Unverbindlicher Informationsabend am Sa, 17. Januar 2009, 17 Uhr. Nähere Informationen, Preis und Termine auf Anfrage. Leitung: Martina Gallmetzer

Individuelle transpersonale Einzelbegleitung

Besonders in kritischen Zeiten von Stagnation, Resignation oder Widerstand unterstützt, begleitet und klärt transpersonale Prozessarbeit effizient und unmittelbar den spirituellen Weg, und bringt das seelische Erleben und die spirituelle Entwicklung wieder in Fluss. Prozessbegleitung: Martina Gallmetzer

Aufwärts und Abwärts: Im Kontakt mit mir und anderen



Eine Bergtour im Sommer - Anlass für ganz unterschiedliche Betrachtungsweisen. Eine Wanderung mit Parallelen zum Alltag ...

Gerade hier in Südtirol – wo uns die Berge und die schöne Landschaft so gerne ins Freie locken, erleben wir beim Wandern und Spaziergehen, wie es immer wieder bergauf und dann auch wieder bergab geht, manchmal mehr und manchmal weniger steil.

Eine Wanderung in diesem Sommer in den Dolomiten wurde mir zum Sinnbild für einige wesentliche Erfahrungen im ganz alltäglichen Leben:

Auf dem Weg zum Gipfel

Ursprünglich als Gruppenausflug mit sachkundiger Führung geplant, führten äußere Umstände dazu, dass ich eine Bergwanderung auf einen Dolomitengipfel schließlich allein antrat. Nach einigem Hin- und Herdenken hatte ich diese Entscheidung allein und freiwillig getroffen und freute mich über meinen Aufbruch frühmorgens an einem sonnigen Tag. Ich konnte mich gut orientieren

und kam zügig voran. Anfangs gingen viele andere vor und hinter mir, je höher ich hinauf kam, umso einsamer wurde der Weg. Auf dem letzten Drittel des Aufstiegs ging es durch Geröll, ein Schneefeld war zu Durchqueren und zum Gipfel hin galt es einige felsige Stellen zu überklettern.

Zunehmend wurde mir bange: „Muss ich wirklich bis zum Gipfel, soll ich nicht lieber umkehren? ... Würde ich den Rückweg überhaupt schaffen?“ Ich begann beruhigend auf mich einzureden, aber die Angst saß mir bereits im Nacken. Um mich herum wehte ein kalter Wind, doch schließlich erreichte ich den Gipfel. An den Rückweg wollte ich gar nicht denken!

Die Angst vergeht, wenn ...

Am Gipfel endlich angekommen, traf ich dort eine Gruppe von vier italienischen Urlaubern und wir fotografierten uns gegenseitig. Der starke Wind lud nicht zum

Verweilen ein und so dachten wir bald an den Abstieg. Ich fasste mir ein Herz und fragte die vier, ob ich mich ihnen anschließen dürfe. Dies wurde freundlich bejaht und meine Angst bedrängte mich schon weniger. Zusätzlich fanden meine Mitwanderer einen anderen Abstiegsweg, so dass wir nicht mehr durch Schnee und Geröll zurück mussten. Umso steiler ging es dafür bergab. Es dauerte noch eine Weile, bis ich Vertrauen fassen konnte, der kleinen Gruppe kein lästiges Anhängsel zu sein, sondern dass wir zu fünft recht gut vorankamen. Von da an löste sich meine Angst auf und ich begann den steilen Abstieg zu genießen und auch den Umstand, noch einmal aus einer ganz anderen Perspektive schauen zu können als beim Aufstieg. Schließlich erschien mir alles einfach wunderbar und ich empfand genau das, was ich auch zum Abschied zu meinen Mitwanderern sagte: „Ich fühle mich glücklich, euch getroffen

zu haben! Mit euch zusammen verging meine Angst und ich konnte den Abstieg genießen.“ Sie antworteten mir, dass es schön gewesen sei, dass wir uns kennen gelernt hätten. So gingen wir auseinander, jeder seiner Wege und im Gepäck die jeweils gemachten Erfahrungen.

Die Bergtour als Symbol für Begleitung in Beratung und Therapie

Nach und nach schien es mir, als gäbe es zwischen dieser Wanderung und meiner Arbeit, in der ich Menschen in Krisen und anderen Lebenssituationen begleite, auffallende Parallelen, nämlich:

1. Wenn wir zu unbekanntem Wanderungen aufbrechen, ist es leichter, dies als Teil einer Gruppe bzw. unter sachkundiger Führung zu tun.
2. Hin und wieder muss ich mich aber entscheiden oder bin manchmal gezwungen, allein zu gehen.
3. Beim Alleingehen komme ich

ganz in Kontakt mit mir selbst, mit meinen Kräften und Fähigkeiten. Das ist eine sehr gute und stärkende Erfahrung.

4. Beim Alleingehen spüre ich auch meine Ängste und Zweifel stark. Das schützt mich zwar vor zuviel Risiko und Unvorsichtigkeit, ist aber auch unangenehm: Mein Selbstvertrauen sinkt und ich fühle mich schwach.
5. Wenn ich in Kontakt zu anderen Menschen komme, die mich ein Stück Weg begleiten, schwinden die Ängste und Zweifel.
6. Gemeinsam mit anderen tun sich oft neue Wege auf.
7. Es ist leichter alleine aufwärts zu gehen als abwärts.
8. Es ist wertvoll beides erlebt zu haben: Alleinsein und Gemeinschaft, Aufstieg und Abstieg. Wenn ich Herausforderungen annehmen und zu einem guten Ende bringen will, muss ich einen Teil meines Weges auch allein gehen. Für andere Teile kann ich mir Begleitung suchen.

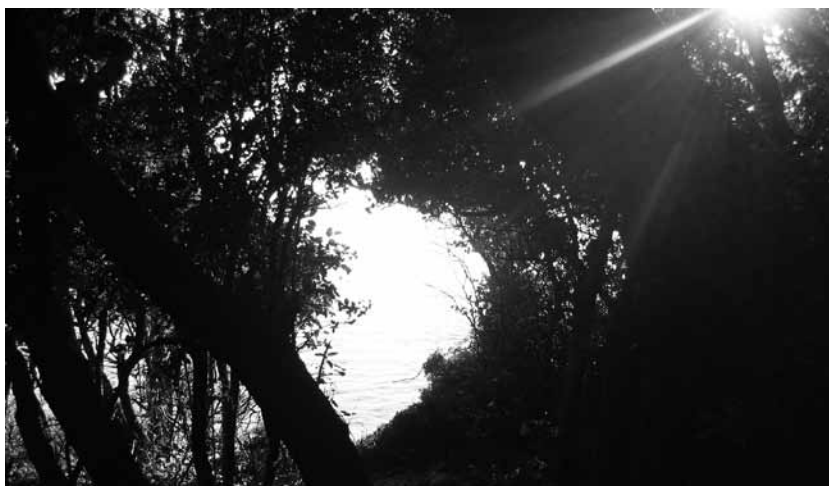
Gefühlschaos ordnen, neue Wege entdecken

Auf die Situation einer psychologischen Begleitung übertragen, bedeutet das für mich als Begleiterin, den Weg, den jemand bereits allein zurückgelegt hat, unbedingt zu würdigen und wertzuschätzen, egal wie brüchig er nach außen erscheinen mag. Hieraus wächst dann auch wieder Vertrauen in die Kraft des Alleingehens.

Psychologische Begleitung kann ebenso wie die Begleitung auf dieser Wanderung helfen, Ängste zu reduzieren und neue Wege zu entdecken. Sie kann mir helfen Gedanken und Gefühle zu ordnen und mich im rechten Moment an meine Kräfte und Fähigkeiten zu erinnern.

Und ich kann entdecken und erleben, dass es schön und wie wertvoll es ist, manchmal allein und dann auch wieder in Begleitung durchs Leben zu gehen.

Heike Walden-Pünsch
Diplom-Psychologin mit Schwerpunkt Einzel-, Paar- und Familienberatung.



Der Menschenflüsterer

Der Roman „Der Pferdeflüsterer“ von Nicholas Evans machte sie berühmt, die Menschen, die in die Seele der Tiere schauen und ihren Schmerz lindern können. Der Pferdeflüsterer ist einer, der mit den Pferden gut kann, ihnen Geheimnisvolles, Heilsames leise in gespitzte und geschundene Ohren wispert und sie wieder ins Leben zurückflüstert ... Ein schönes Bild für das, was Therapie und Beratung wollen.

Den genannten Roman bekam ich bei meinem Abschied von der Klinik Tätigkeit als Geschenk der Bewegungstherapeuten, mit denen ich eng zusammenarbeiten durfte. Es war wohl als Anspielung gedacht auf meine psychotherapeutische Tätigkeit mit den Patienten. Beim Pferdeflüsterer ging es darum, dass ein sehr verschrecktes Pferd, das voller Angst und richtig gemütskrank war, u. a. durch leises Zureden in das Pferdeohr wieder gesund wurde. Vor einiger Zeit sah ich im Fernsehen einen Bericht über eine ähnliche Arbeit bei Hunden. Die betreffende Person wurde Hundeflüsterer genannt. Und bei uns Menschen? Menschenflüsterer? Am ehesten denkt man dabei an einen Priester im Beichtstuhl, der leise im Namen Christi heilende Worte und Worte des Heiles sowie der Befreiung spricht.

Ein Blick in die Geschichte: Von Medizinmännern und Kräuterafrauen

Die Sorge um das seelische und körperliche Heil des Menschen war in der Menschheitsgeschichte Aufgabe von besonders beauftragten Menschen. Da gab es z. B. den Medizinmann, die Tempeldiener der verschiedenen Religionen. Auch bei den ersten Christen heißt es im Jakobusbrief 5, 14 : „Ist jemand unter euch krank, so rufe er die

Ältesten der Gemeinde.“ In manchen Klöstern gab es die Pflege der Heilkräuter. Hildegard von Bingen ist ein bekanntes Beispiel dafür. Aber auch Kräuterpfarrer sind uns bekannt. Pfarrer Kneipp etwa erfuhr und erkannte die heilende Wirkung des Wassers. All diese Beispiele weisen darauf hin, dass bei der Heilbehandlung die Seele nicht vernachlässigt werden darf. Ignatius von Loyola legte in seiner Ordensregel für die Jesuiten fest, dass bei einer ernsthaften Erkrankung die seelische Betreuung Pflicht ist.

Seelisches Leid nimmt zu

Aus der psychosomatischen Medizin wissen wir, dass manche körperlichen Erkrankungen und Leiden seelisch bedingt sind. Leider trifft dies in den letzten Jahrzehnten immer mehr und mehr zu. Schätzungen zufolge werden depressive Erkrankungen im nächsten Jahrzehnt an die zweite Stelle der Krankheiten rücken. Noch stehen die Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach Krebserkrankungen an zweiter Stelle. Auch bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen fallen die seelischen Belastungen des Berufes, der Familie, der Freizeit und die eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen, neben den messbaren körperlichen Risikofaktoren, deutlich ins Gewicht.

Gibt es für diese letzten Risikofaktoren Medikamente, so gibt es die für die erstgenannten nicht.

Zuhören und Sich-Einfühlen: Die Gabe des Menschenflüsterers

Da braucht es den Zuhörer, den Flüsterer, Therapeuten, Berater, Priester, Psychologen. Da braucht es einen Menschen, dem man sich anvertrauen kann, der einem Mut macht, der einem hilft, Ursachen der seelischen Belastungen zu finden, Zusammenhänge in der Entstehung zu erklären und vor allem neue Wege und Möglichkeiten zu einem erfüllteren Leben zu finden oder zu helfen, das Unveränderbare anzunehmen und zu tragen. Das geht nicht in einem Fünf-Minuten-Gespräch. Da ist es wichtig, dass sich die betreffende Person Zeit für diesen Menschen nimmt und erst einmal zuhört und ihn mit seinem oder ihrem Leiden annimmt.

Wie erleichternd es sein kann, all das Bedrückende auszusprechen, fast schon ad acta abzulegen, zu



dem, was vergangen ist! Angenommen, ohne verurteilt zu werden, setzt schon erste Energien zur Heilung frei. Schon Christus sagte: „Geh hin, auch ich verurteile dich nicht“.

Liebe, das Geheimnis

Therapie ist im Grunde genommen die Vermittlung einer Heilsbotschaft, einer heilenden Botschaft, wie sie Christus gebracht hat. Wie es bei Joh 15,9 heißt: „So wie der Vater mich liebt, so habe ich euch geliebt.“ Oder: „Liebet einander, wie ich euch geliebt habe.“ (Joh 13,34). Auch das Geheimnis der Therapie ist die Botschaft der Liebe.

Es genügt aber nicht, einem zerstrittenem Paar zu sagen: „Liebt Euch!“ Vielmehr geht es darum, wieder Wege und Möglichkeiten zu suchen und zu finden, Liebe geben und empfangen zu können. Auf diesen Wegen liegen oft viele Stolpersteine, über die es gilt, hinwegsteigen zu können.

Wer als Kind oder junger Mensch abgelehnt, herabgesetzt, nur nach Leistung beurteilt wurde, bei dem dadurch Selbstwertgefühle, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit nicht wachsen konnten, wird über diese Stolpersteine hinweg kommen müssen, um auch sich selbst zu lieben und in einer Beziehung wachsen zu können.

Botschaften, die nichts bringen

Ein anderes Beispiel. Es ist wichtig einem depressiven Menschen

zu vermitteln: „Wir mögen dich, wir sind für dich da, wir nehmen dich, wie du bist“. Das Gegenteil wäre: „Reiß' dich zusammen, das bildest du dir doch nur ein!“, oder: „Arbeite endlich wieder“. Depressive Menschen leiden meistens sowieso unter Schuldgefühlen und Versagens-Ängsten, die aus der Tiefe seiner Seele kommen. Unverständnis und Ablehnung lassen das Wenige an Selbstwertgefühl auch noch verschwinden und verschlimmern die Krise. Die Ursachen für die Entwicklung einer Depression können viele sein. Bedingungen, die eine Depression begünstigen, können ebenso viele sein. In der Therapie geht es neben einer eventuell notwendigen medikamentösen Behandlung unter anderem auch darum, Ursachen zu erkennen und günstige Bedingungen zur Heilung zu schaffen. Den leidenden Menschen in seiner düsteren Gedankenwelt zu begleiten, damit er wieder Licht am Horizont erkennen kann, gehört heute zur Standardtherapie der depressiven Erkrankungen.

Wie zu neuen Kräften kommen?

Zentrum Tau bietet in solchen und ähnlichen Situationen die Möglichkeit einer Begleitung in Einzelgesprächen. Unser Leitsatz ist: Die eigene Quelle aufzusuchen und das Leben in Fluß zu bringen. Mit anderen Worten: Wie komme ich zu meiner Quelle? Wie zu neuen Kräften kommen? Wie räume ich Stolpersteine aus dem Weg oder wie komme ich darüber hinweg? Wie kann ich die Quelle meines Lebens wieder freilegen, so dass lebendiges Wasser fließen und ich wieder erquickt am Leben teilnehmen kann? So oder ähnlich kann Therapie

beschrieben werden.

Es sind Bilder für einen Prozess, der in jedem Einzelnen unterschiedlich verläuft.

Die Entdeckung: Wir sind mehr.

Mehr als wir glauben!

Dieser Prozess, der in einer Therapie oder Beratung geschieht, kann mit einem Abenteuer verglichen werden, bei dem man Unerwartetes und Unbekanntes erlebt. Beispiele? Erfahren, dass man mehr ist und mehr kann als man bisher geglaubt hat, dass man sich annehmen kann und angenommen wird. Und: dass man diese lebensförderlichen Grunderfahrungen schließlich auch annehmen kann. Dies will ich Ihnen leise flüstern, nicht aufdringlich, sondern Vertrauen weckend: eben, wie ein „Menschenflüsterer“.

Dr. André Maas
klinischer Psychologe und Psychotherapeut.

* Die Überschrift wurde übernommen aus dem gleichnamigen Artikel in Publik-Forum 12/2008, 18.

An Beratung und Begleitung interessiert?

Wenn sie an therapeutischer Begleitung interessiert sind, rufen Sie im Sekretariat an. Sie bekommen umgehend einen Gesprächstermin. Bei diesem Gespräch überlegen wir mit Ihnen, wie wir Sie in weiteren Gesprächen begleiten können. Auch Ihren möglichen finanziellen Beitrag besprechen wir. Daran soll die Therapiemöglichkeit nicht scheitern.

**Mo - Fr, von 8.30 bis 12.30 Uhr
sind wir unter 0471 96 41 78 für
Sie erreichbar.**



Geheimnisvolles SEIN?



Das Vogelkonzert

Um uns dieser Frage zu nähern, möchte ich sie frühmorgens in den Wald entführen. Als Nicht-Vogelkundler werden wir ein buntes Zwitschern hören, ohne die Möglichkeit, einzelne Stimmen zu erkennen. Es ist ein wildes Durcheinander und manche Stimmen werden wir vermutlich ganz überhören. Jetzt stellen wir uns vor, dass ein Vogelkundler mit uns durch den Wald geht und uns auf die einzelnen Stimmen aufmerksam macht. Schon beginnt sich unser Gehör zu differenzieren. Unsere Wahrnehmung richtet sich auf eine bestimmte Weise aus und beim nächsten Mal wird das Vogelkonzert nicht mehr das Gleiche für uns sein. Vielleicht bekommen wir Lust, uns immer tiefer mit den Vogelstimmen zu befassen. So wird sich uns mit der Zeit eine ganz eigene Welt erschließen, die wir durch den Vorgang der Differenzierung bewusst erleben können.

Unser Erleben ändert sich in derselben Weise, in der sich unsere Aufmerksamkeit verändert und differenziert. Wenn wir etwas nicht erfahren, gehört es nicht in unsere Wirklichkeit und damit nicht in unsere Welt. Dabei genügt nicht nur ein theoretisches Wissen darüber, dass etwas existiert. Damit etwas für uns „wirklich“ wird - also in uns wirkt -, muss es erfahren werden. Dann brauche ich nicht an etwas zu glauben, sondern ich weiß und dieses Wissen ist unmittelbar. Nehmen wir zum Beispiel unseren Körper. Niemand braucht uns zu sagen, daß wir einen Körper haben. Wir wissen zutiefst von seiner Existenz und unser Leben ist von diesem Wissen durchdrungen.

Wie steht es nun aber mit der Seinsebene - der Essenz? Obwohl sie die Basis unseres Lebens ist, ist sie nicht selbstverständlicher Teil unseres Erlebens und damit unserer Welt.

Den meisten Menschen in unserer Kultur erscheint das SEIN - unsere wahre Natur oder unsere Essenz - als etwas sehr Mystisches und Geheimnisvolles. In spirituellen Büchern lesen wir darüber und innerlich sehnen wir uns danach. Und doch haben viele Menschen keinen bewussten Zugang dazu. Wieso nehmen wir etwas nicht wahr, das als Grundlage unseres Lebens immer vorhanden ist?

Das kollektive Ausblenden

Jeder Mensch kennt Momente des inneren Friedens, des tiefen Beiseinseins oder Momente, in denen sich ein innerer Raum öffnet. Allerdings leben wir in einer Kultur, in der wir uns typischerweise nicht darüber austauschen. Wer hat in seiner Kindheit schon mal seine Eltern davon sprechen hören, wie sie inneren Frieden oder inneren Raum erleben? Seinszustände werden kollektiv ausgeblendet. Doch worüber nicht gesprochen wird, darüber kann sich kein differenziertes Bewusstsein ausbilden. Es bleibt unwirklich.

Dieses Ausblenden erklärt auch das Phänomen, dass die meisten Menschen Scheu oder Scham empfinden, wenn sie zum ersten Mal über ihr Erleben von Essenz sprechen. Sie haben Angst nicht verstanden oder belächelt zu werden. Wenn sie jedoch die Erfahrung machen, dass andere Men-

schen ähnliche Empfindungen in sich tragen, verliert sich die Scheu von selbst und es wird natürlich, über das Erleben von Essenz zu sprechen.

Auch in der gängigen Psychotherapie wird die Seinsebene in der Regel nicht beachtet, sondern wir werden angeleitet, unseren Blick immer wieder auf alte Gefühlsmuster zu richten und mögliche Ursachen in der Vergangenheit zu erkunden. Hier besteht die Gefahr, dass der Ort in uns, an dem wir uns zutiefst heil fühlen - im SEIN - unbemerkt bleibt.

Die Aufmerksamkeit ausrichten

Es ist viel leichter, unsere Aufmerksamkeit auf Essenz zu richten, als wir das üblicherweise annehmen. Ähnlich wie bei Vogelstimmen können wir unsere Aufmerksamkeit auf einzelne Stimmen ausrichten, wenn wir angeleitet werden,

worauf wir sie richten sollen. Wenn wir uns zum Beispiel die einfache Frage stellen: „Wie erfahre ich Momente, in denen ich inneren Frieden oder inneren Raum fühle?“ können die meisten Menschen spontan das Erleben von SEIN genau beschreiben. Und wenn sie darin geschult werden, durch eine gezielte Art des achtsamen Erforschens tief in dieses Erleben hineinzugehen, kann es sich innerlich ausbreiten. Auf diese Weise richten wir unsere Aufmerksamkeit immer mehr auf Essenz aus. Und je öfter und feiner dies geschieht, desto mehr wird SEIN zu einer gefühlten Wirklichkeit.

Irgendwann frühmorgens im Wald müssen wir uns dann nicht mehr daran erinnern, dass wir auf die einzelnen Vogelstimmen achten könnten, es geschieht von selbst. Unsere Wahrnehmung ist darauf eingestellt.

Zur Methode

Transpersonale Prozessarbeit ist ein spiritueller Bewusstseinsweg, der eine Integration der Persönlichkeit fördert und uns öffnet für unser natürliches Wesen und die Dimension des SEINS. Vorträge, seelisches Erforschen, innere Arbeit mit Fragen, Körper- und Kontaktübungen, Meditation und Übungen in der Natur sind Bestandteile dieser Arbeit.

Richard Stiegler

Richard Stiegler gibt Kurse und Ausbildungen in Transpersonaler Prozessarbeit und Schweigekurse.

Stiegler ist Autor des Buches „Kein Pfad – aus der Stille leben“ Verlag Kamphausen und Mitautor des Buches „Was heilt uns? Zwischen Spiritualität und Therapie“ Verlag Herder. Info unter www.transpersonale-seminare.de

Im Zentrum TAU bietet er immer wieder verschiedene Kurse und ab September 2009 das transpersonale Grundlagentraining „Schritte ins Sein“ an.

Einen ausführlichen Artikel zur Transpersonale Prozessarbeit finden sie auf der Homepage des Zentrums (www.zentrum-tau.it unter der Sparte „Skripten und Artikel“).

Schritte ins Sein

3-jähriges Grundlagentraining in transpersonaler Prozessarbeit

Das zentrale Motiv des Trainings „Schritte ins Sein“ entspricht unserer tiefsten Sehnsucht - unserer Sehnsucht nach Essenz.

Essenz ist die Seinsebene in uns. Der Ort, an dem wir heil sind.

Das Training vermittelt die Grundlagen der transpersonalen Psychologie und führt gleichzeitig in die Methode der transpersonalen Prozessarbeit ein. Die Vorträge zu den einzelnen Themen sind in einen intensiven Erfahrungsprozess eingebettet.

Das Training umfasst sechs Blöcke mit jeweils 6 Tagen verteilt auf 2 Jahre.

In jedem Block wird eine andere Perspektive auf Essenz beleuchtet:

- 1 Identifikationen - Inneren Abstand gewinnen
- 2 Urteile - Offen werden
- 3 Verantwortung - Das Opfergefühl überwinden
- 4 Das Wesen - Den Blick nach innen wenden
- 5 Begrenzungen - Sich hingeben

ans Leben

6 Essenz - Das Sein in den Mittelpunkt stellen

Bitte fordern Sie eine ausführliche Beschreibung des Trainings, seiner Inhalte und Rahmenbedingungen an:

Praxis für

Transpersonale Psychotherapie

Holzhofweg 6a

D-83512 Wasserburg

Tel. +49 (0)8071 903 530

www.transpersonale-seminare.de



Wo findet der Mensch heilsame Orte?



„Alle Jahre wieder kommt ...“, das auch, und ganz sicher das Franziskusfest. Ein langweiliges Fest? Mitnichten! Franziskus? Zentrum Tau? Da das Zentrum seine Zelte im Franziskanerkloster Kaltern aufgeschlagen hat, haben wir es uns zur Tradition werden lassen, rund um den Gedenktag dieses einmaligen Menschen dieses Fest zu veranstalten. Impulse möchten wir setzen, wie Francesco, der in besonderer Weise sich um Natur und Menschen kümmerte und Ideale verwirklichte, die topaktuell sind.

Hieß letztes Jahr das Motto „Du wirst morgen sein, was du heute denkst!“, so beleuchten wir dieses Mal „Orte“, an denen wir Menschen des 21. Jahrhunderts regenerieren, umfassend heil, ganz werden können.

Prominenter „Mitstreiter“ ist Anton Bucher, Universitäts-Professor und erfolgreicher Buchautor aus Salzburg, der am Freitag-Abend die Tage mit einem Vortrag eröffnet.

Wurzeln und Flügel

... so lautet ein Titel von Bucher. Sein Verständnis von Spiritualität ist fundiert und modern und hat mit Achtsamkeit, mit Verbundenheit zu Natur, Kosmos, sozialem Umfeld, göttlichem Wesen und zum eigenem Selbst zu tun. Spiritualität boomt und gleichzeitig verliert im Leben der Menschen institutionalisierte Religiosität, vor allem die Zugehörigkeit zu den großen Kirchen, an Bedeutung. In diesem Spannungsfeld setzen wir an und stellen unsere Fragen

und suchen nach Antworten am Samstag-Vormittag während der Podiumsdiskussion.

Tag der offenen Tür

Der Nachmittag ist als Tag der offenen Tür gestaltet. Einige Kurzworkshops zum Reinschnuppern stehen da auf dem Programm. Ein Enneagramm-Test, zum Beispiel, oder ein meditativer Kurzworkshop. Abtauchen zum Genießen mit Musik ist eine andere Möglichkeit oder - im Beratungscafé - mit einem Berater und einer Beraterin bei einer Tasse Tee oder Kaffee über persönliche Themen zu plaudern.

Mit der Seele atmen

Der Kunstmaler und Künstler Bernhard Reiterer aus Lana wird - passend zum Thema - Bilder ausstellen. Umrahmt wird die Ausstellung mit Impulstexten seiner Frau Irmgard Oberkofler. Der Künstler meint zu seiner Arbeit: „Malen ist für mich wie 'Zu-Hause-ankommen'. Wenn

ich male, bin ich in einer anderen Welt. Es ist eine Welt von Freude, Ruhe, Gelassenheit, aber auch von Sehnsucht und Erwartung. Diese Empfindungen fließen in meine Bilder ein und beeinflussen die Wirkung auf den Betrachter. So entsteht ein ‚Dialog‘ zwischen dem Bild und seinem Gegenüber.“ Um den unterschiedlichen Stimmungen Wirkung geben zu können, setzt Reiterer verschiedene Techniken und Materialien ein. Denn, wie er wörtlich betont: „Malen ist für mich wie Atmen mit der Seele.“

Francesco und die Schöpfung

Georg Reider gestaltet am Montag einen meditativen Abend, der sich inhaltlich mit Franziskus und seinem Schöpfungsverständnis auseinandersetzen wird: zwischen Ausbeutung und Genuss, Fortschritt und Verantwortung, Werden und Vergehen. Der Titel: „Lust am Inneren. Franziskus, Schöpfer neuen Naturerlebens“.

gper

Förderkreis. Das Formular

Ansuchen um Mitgliedschaft im Förderkreis des Zentrum Tau

Der/die Unterfertigte

.....

geb. am, in
Adresse

.....

Tel/Fax/Mail

ersucht um Aufnahme in den Förderkreis für die Soziale
Genossenschaft „Zentrums Tau“

Als Mitgliedsbeitrag entrichte ich jährlich eine Spende von:

€ 20 € 40 € 60 Anderes:

- Schicken, mailen oder faxen Sie das ausgefüllte Formular an die:
Soziale Genossenschaft „Zentrum Tau“, Rottenburgerplatz 3 –
I-39052 Kaltern. Tel 0039 0471 694178, Fax 0039 0471 966900,
mail: info@zentrum-tau.it.
- Überweisen Sie Ihre Spende /Ihren Mitgliedsbeitrag bitte
auf das Konto der Sozialen Genossenschaft ZENTRUM TAU,
Raiffeisenkasse Überetsch – Filiale Kaltern, Marktplatz 11A,
I-39052 Kaltern. IBAN: IT 29W 08255 58250 000302010437 unter
der Begründung „Spende Förderkreis Zentrum Tau“ mit Ihrem
Namen.
- Dafür erhalte ich die „Tau.Zeit“ und - auf Wunsch - die
vorgesehene Ermäßigung von 10% bei allen Angeboten des
Zentrums und der Mitarbeiter/Innen des Zentrums.

N.B: Die „Tau.Zeit kann nach wie vor auch gratis bezogen
werden; für die Mitgliedschaft im Förderkreis ist der finanzielle
Beitrag nicht erforderlich. Wir sind auch für andere Förderungen
(ideelle Unterstützung, Verteilung der Programme, Hilfe in der
Organisation usw.) sehr dankbar.

Schritte in die Tiefe - Worte aus dem Herzen

Schreibwerkstatt Oktober – Dezember 2008

In einer Zeit, in der das technische Eintippen
und Herunterladen von Texten immer größeren
Raum einnimmt, scheint gleichzeitig die Seh-
sucht zu wachsen, über das eigene Schreiben
etwas von sich zu erleben und etwas aus sich
ausdrücken zu wollen.

Aus diesem Bedürfnis heraus sind in den
letzten Jahrzehnten mehrere Schreibtech-
niken, Schreib- und Poesietherapien entwi-
ckelt worden. Gemeinsame Anliegen all dieser
Methoden sind: Klärung innerer Befindlichkeit,
Erkenntnis über den gegenwärtigen Lebens-
standpunkt sowie die Entwicklung von Zu-
kunftsperspektive, neuer Energien und Kreativi-
tät für das persönliche und berufliche Leben.
Menschen, welche sich Schreibübungen oder
Schreibtechniken aneignen und mit einer
minimalen Kontinuität mit diesen Übungen
arbeiten, erhalten bestimmt all dies und noch
viel mehr.

Die Schreibwerkstatt, welche das Zentrum Tau
im heurigen Herbst wieder anbietet, entstammt
der theoretischen Schärfe des Psychothera-
peuten Ira Progoff und der praktischen Genia-
lität von Kathleen Adams. Im Workshop lernen
die Teilnehmer bis zu 18 Schreibtechniken,
welche Ihnen helfen, Unbewusstes wahrzuneh-
men, auszudrücken und für die Gestaltung der
Lebensherausforderungen einzusetzen.

Termine: 11., 18. Okt., 15. Nov. und 13. Dez 08 –
jeweils von 09 bis 12 Uhr

Referent: P. Georg Reider Religionspädgoge,
Psychosyntheseberater und Schreibtrainer.

Preis: Damit sich viele dieses Angebot leisten
können, gibt es einen Sozial-Preis (€120) und ei-
nen Preis, der dem Angebot angemessenen ist
(€ 180). Wer in der Lage ist, einen dem Angebot
angemessenen Preis zu bezahlen, möge dies
nach eigener Einschätzung tun.



Die Reise der Liebenden. Ein Seminar für Einzelpersonen, auch für Paare.

Da verlieben wir uns, kriegen feuchte Hände, unser Herz klopft.

Wir sagen Sätze wie: „Ich kann ohne Dich nicht leben!“ oder „Ohne Dich fühle ich mich nur halb!“

Ebenso schnell schlagen unsere Gefühle um; ab und zu sogar in abgrundtiefen Hass. Dann sind wir wieder allein, und sehr schnell nagt die Sehnsucht an uns, nicht alleine sein zu wollen. Das Spiel beginnt von vorne. Und ewig lockt das Weib, der Mann ... "Die meisten Liebesbeziehungen beginnen in einer Wolke aus Phantasien, Träumen und Schatten. Leider verlieben wir uns häufig in ein Idealbild, statt in die wahre Person und leben einander vorbei. Wenn sich dann die ersten Eigenheiten zeigen, wirst Du das Gefühl der Verbundenheit mit dieser Person verlieren, weil Du Dich nicht in sie, sondern in Deine Vorstellung von ihr verliebt hast. Es ist, als ob eine dritte Person zwischen Euch beiden steht." (Rebillot) Wer kennt dieses Spiel? Rebillot, der Begründer dieses Seminars, erklärt diese machtvolle Faszination zwischen Mann und Frau mit den Animus-Anima-Projektionen. Er meint damit, dass wir versuchen, im anderen Geschlecht eine Seite in unser Leben zu holen, die letztlich Teil von uns selbst ist. Der Traum nach dem idealen Partner, muss Fiktion bleiben, weil er die tiefe Sehnsucht ist, unsere inneren weiblichen Anteile (als Mann) oder unsere inneren männlichen Anteile (als Frau) zu entdecken und zu leben. Selbstverständlich beeinflussen noch weitere Faktoren unsere Fähigkeit zu lieben. Alle Enttäuschungen und Kränkungen, die wir von Personen des anderen Geschlechts erfahren haben (z. B. das gegengeschlechtliche Elternteil). Auch sie (u.v.a.m.) schränken unsere Wahrnehmung und unsere Beziehungsfähigkeit ein. Im Seminar haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre innere negative und positive Frau und ihren inneren positiven und negativen Mann zu entdecken und zu verstehen. Diese vier Pole werden in ihrer Einzigartigkeit erlebt. Eine außergewöhnliche Erfahrung dabei ist das Erleben des negativen Gegengeschlechts. Höhepunkt ist dann die Wiederzusammenführung dieser vier Teile und ihre Integration in einem besonderen Ritual. Die TeilnehmerInnen haben die Chance, Beziehungen in Zukunft offener und ehrlicher zu leben. Die Begegnung mit dem anderen Geschlecht findet direkter statt, da Phantasien bewusster wahrgenommen und als solche benannt werden.

Methodische Schwerpunkte in diesem Seminar sind Körperarbeit, Tanz, Gestaltarbeit und die Gestaltung von eigenen Ritualen.

Termin: Fr, 5.12.08, ca. 18 Uhr bis Mi, 10.12.08, ca. 14 Uhr. Referenten: Petra Mann und Georg Pernter.

Schreib die Tiefe in deinen Weg

Ein psychosynthetisches Intensivtraining mit Stillemeditation, Impulsarbeit in der Gruppe, Schreibübungen und meditativem Gehen

Psychosynthese ist die vom italienischen Arzt und Psychiater Roberto Assagioli entwickelte Methode, das menschliche Potenzial voll zur Entfaltung zu bringen und dadurch das innere Gefühl für Kraft und Zuversicht zu gewinnen. Es geht dabei darum, vergessene oder verdrängte Anteile unserer Energie und unserer Sehnsucht - die in dieser Form als Blockaden und Ängste erfahren werden - wahrzunehmen, zu integrieren und für die Gestaltung unseres Lebensweges und unserer Lebensaufgaben einzusetzen.

Psychosynthese ist ein sanftes, aber sehr wirkungsvolles Arbeiten mit unserer Seele, welches sich verschiedener Methoden bedient, um Ganzheit, Vertrauen, Kraft und Stabilität in unser Lebensgefühl zu bringen.

„Schreib die Tiefe in deinen Weg“ ist ein Programm, welches unsere Lebensenergie weckt, fühlbar macht und körperlich, emotional und geistig integriert und verankert. Das Intensivtraining spiegelt eine klar reflektierte Struktur und setzt die Bereitschaft voraus, sich dem Prozess zu stellen und anzuvertrauen.

Elemente: Sitzen in der Stille, Übung mit verschiedenen Gehmeditationen (u. a. Breathwalk und Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh), Impulse und thematische Arbeit in der Gruppe, Persönliche Schreib- und Prozessarbeit.

Referent: P. Georg Reider, Religionspädagoge. Ausbildung zum Psychosyntheseberater, Zertifizierter Schreibtrainer (Journal to the Self, K. Adams, Denver), Ausbildung in Breathwalk (Breathwalk Germany Hamburg).

Termine: Mittwoch, 19. Nov. 17.30 – Sonntag 23. Nov. 13.00 Uhr.

Preis: Unterkunft und Verpflegung: € 40/Tag (Einzelzimmeraufpreis € 5/Tag); Kursbeitrag: € 140 - € 200.

Für genauere Infos Kursfaltblatt anfordern bzw. Seminarleiter kontaktieren (georg.reider@zentrum-tau.it).