

Kurz innehalten

JETZT ist das Geheimnis der Stille-
meditation/Kontemplation.

*Wenn du aufhörst, zwanghaft vom
Jetzt wegzustreben, dann ergießt
sich die Freude des Seins in alles, was
du tust.*

*Sobald deine Aufmerksamkeit sich
dem JETZT zuwendet, verspürst du
die Gegenwärtigkeit, die Stille, den
Frieden (Eckhart Tolle)*

Wie geht das?

**Wo sind Sie gerade? Und wie
nehmen Sie es wahr?**

Können Sie wahrnehmen, wie sich
die Sitz-, Steh- oder Liegeposition
gerade anfühlt? Ob es einen Ge-
räuschpegel gibt, und wie Sie ihn
wahrnehmen? Was es gerade zu
sehen gibt, und wie Ihr Blick ist?

Wie sind Sie gerade da? Kön-
nen Sie spüren, wie Ihre Atmung
kommt und geht? Ob sie fließt

oder stockt... tief oder flach ...
schnell oder langsam ein- und
ausströmt?

Wie sich die Lebendigkeit gerade
anfühlt? Energie kann z. B. kraft-
voll, emotional, gemässigt, fein,
subtil... sein
Gleich, ob angenehm, unange-
nehm oder neutral... Sie sind in
Kontakt damit, was gerade fühlbar
ist ...

Was macht Ihr Geist gerade? Denkt
er „nach“ oder „voraus“? Kreist er
um irgendetwas?

Können Sie gleichzeitig: sitzen
oder liegen, gehen oder stehen
...hören, sehen, riechen, spüren,
schmecken, denken, fühlen?
Und müssen Sie etwas „tun“, damit
das geschieht? Oder genügt es ein-
fach, voll präsent zu sein, aufmerk-
sam, auf das „JETZT“? Gleichzeitig
innen und aussen? Je entspannter

und wacher, desto klarer, offener
und weiter wird das Bewusstsein
... bis Ihnen aufleuchtet, dass Sie
die Stille des Bewusstseins selbst
sind

Was tun Sie gerade? Gleich ob Sie
etwas „tun“ oder ob „tun“ ge-
schieht ... So voll im Jetzt geschieht
gar unmittelbare Reaktion auf das,
was gerade gebraucht wird, ohne
dass Sie sich darum kümmern ...

Sie müssen es nicht verstehen; es
genügt, es auszuprobieren, dass
das, was sowieso die ganze Zeit
unbewusst geschieht, unendlich
weit macht, wenn es bewusst wird,
unendlich friedlich und still...das ist
Meditation, „in der Mitte sein“ – es
braucht keine Zeit, es ist JETZT.

Martina Gallmetzer



Foto: A. Benaga-Septti, Ferienkurs Cres

> FRANZISKUSFEST_09

Wege zur Sprache des Lebens
Fr, 2. Oktober bis So, 4. Oktober

_ **Fr, 2.10.09_ 20 Uhr**

Seminar von 9 - 12; 14.30 - 17.30 Uhr:

Wie wir Spannungen und Aggression im Alltag konstruktiv umwandeln

**Fest-Vortrag um 20 Uhr „Keine Angst vorm bösen Wolf!“ mit Dr. Isolde
Macho Wagner**

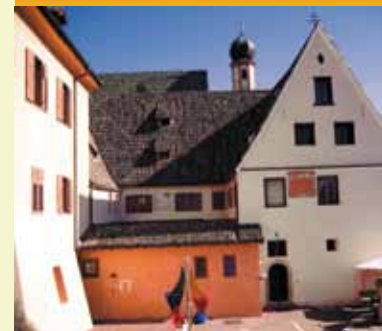
_ **Sa, 3.10.09_ Workshop von 9 - 11.30 Uhr**

_Mit Konflikten spielen. Offenes Angebot für Jugendliche und Interessierte

ab 14 Uhr Tag der offenen Tür

_ **Kurzworkshops_Kunstaussstellung_Beratungscafé ...**

_ **So, 4.10.08 Festgottesdienst um 10.30 Uhr**



**Das Zentrum Tau lädt wiederum zum
traditionellen Franziskusfest ein.
Am Freitag, 2. Oktober 2009, ist es
so weit.**

**Auch dieses Jahr ist das Programm viel-
fältig. Wie immer gilt für alle:
Herzlich willkommen!**

Dieses Jahr stehen die Tage unter dem
Motto: Wege zur Sprache des Lebens.
Das Them
Am Freitag Abend starten die Tage

mit einem Seminar und am Abend mit
einem Fest-Vortrag.

Referentin ist Isolde Macho Wagner, die,
gemeinsam mit ihrem Mann, ab 2010 im
Zentrum eine Fortbildung zur gewalt-
freien Kommunikation leiten wird.

Der Samstag-Vormittag wird eröffnet
mit einem Workshop unter dem Thema
„Mit Konflikten spielen“ wo wir insbe-
sondere - aber nicht nur Jugendliche -

ansprechen wollen.

Am Samstag-Nachmittag geht es weiter
mit einem Tag der offenen Tür, kleineren,
kostenlosen Workshops und medita-
tiven Einheiten sowie einem Beratungs-
café. Zu sehen sind Bilder der Künstlerin
Christine Spitaler aus Eppan, die in ihren
Bildern Impulse zum Menschsein aufzei-
gen wird.

Am Sonntag findet als Abschluss um
10.30 Uhr ein festlich gestalteter Gottes-

Zentrum Tau

Rottenburgerplatz 3, 39052 Kaltern_ T 0471 96 41 78 - F 0471 96 69 00

info@zentrum-tau.it_ www.zentrum-tau.it

5 Promille fürs Zentrum_St.-Nr.: 02485790212_ Raika Überetsch, Filiale Kaltern_ IBAN: IT 29W 08255 58250 000302010437_ SWIFT-BIC: RZSBIT21248

tau zeit

Poste Italiane s.p.a. - Vers. in Post. - G. D. 353/2003 (abg. in Ges. 27/02/2004 Nr. 46), Art. 1, Abs. 2, DBE Bozen

Foto: Renate Seppi

02 **Franziskusfest_09:
Wege zur Sprache des Lebens**

04 **Die heilende Kraft unseres tiefsten We-
sens: P. Willigis Jäger in Kaltern**

06 **Die „Losigkeit“-Gesellschaft**

08 **Schreib die Tiefe in deinen Weg**

10 **Psychologie für die Seele:
Counselling-Ausbildung im Zentrum Tau**

12 **In die Sonne schauen:
Die Auseinandersetzung mit dem Tod
zahlt sich aus**

14 **Kommunizieren - einfühlsam und ge-
waltfrei - Eine Fortbildung und Training**

17 **tau: Die Quelle sprudeln lassen:
Unser Programm**

20 **Impuls:
Farbensammeln, für den Winter**

20 **Forum S:Kurz innehalten**

Wege zur Sprache des Lebens

editorial

Liebe Freunde des Zentrums Tau!

Sommer_Zeit. Endlich ist nun Ferienzeit? Darauf freuen sich nun viele. Wir auch, damit wir im Herbst wieder voll durchstarten können. Unser Tipp S und der kleine Impuls „Farben für den Winter“ sollen Sie über die Sommerzeiten begleiten. Urlaub ist ja dazu da, dass wir auftanken können, dass wir Kräfte sammeln, das tun, zu was wir uns sonst nicht die Zeit nehmen.

Herbst_Zeiten. Gleich zwei Events veranstalten wir im Herbst. Fast genau zur September-Mitte kommt P. Willigis Jäger zu einem Einkehrtag und einem Vortrag nach Kaltern. Dass diese Veranstaltung so einen enormen Zulauf findet, freut uns sehr. Für alle, die keinen Platz mehr gefunden haben, möchten wir zumindest auf den Vortrag mit anschließender Meditation vertronen.

Dann - wie immer Anfang Oktober - öffnen wir für einige Tage die Tore zum Franziskusfest. Für die heurige Ausgabe haben wir uns einiges vorgenommen. Lesen Sie selbst, was, und merken Sie sich den Termin vor. Wir heißen Sie mit Ihren Freunden und Bekannten herzlich willkommen!

Winter-Zeit. Im Winter starten wir gleich mit zwei neuen Aus- und Fortbildungen. Die eine in Psychosynthese mit Abschlusszertifikat, die andere in gewaltfreier Kommunikation. Bei beiden sind noch einige Plätze frei.

ihr zentrum tau.kaltern



Unter dem Titel „Wege zur Sprache des Lebens“ wollen wir das heurige Franziskusfest ausrichten. Franziskus soll uns mit seiner eigenen und einmaligen Kreativität an die Kernidee des Zentrums Tau erinnern: die Menschen dadurch, dass man sie an ihren Wert und ihre Fähigkeiten erinnert, zum Frieden und zur Zufriedenheit zu begleiten.

Die Sprache drückt immer wieder das aus, was wir wollen und nicht wollen, was unsere Sehnsüchte und Ängste sind. Über Sprache und Wörter wurden Kriege ausgelöst und Frieden gestiftet, Streit gesät und erste Schritte zur Versöhnung gewagt. Deshalb geht es darum, dass wir zunächst „die Sprache des Friedens sprechen lernen“ (M. Rosenberg), damit daraus eine Sprache des Lebens wird.

Vor diesem Hintergrund wollen wir mit dem Franziskusfest 2009 Impulse teilen, die uns helfen, über eine Qualität des Lebens und des Zusammenlebens nachzudenken, welche bei der Achtsamkeit der Sprache beginnt.

Wir haben verschiedene Formen der Begegnung und des Austausches geplant und hoffen, dass für viele interessante und anregende Angebote dabei sind. Frau Dr. Isolde Macho Wagner aus Frankfurt hat die Begleitung für diese Tage übernommen und wird die verschiedensten Aktionen anleiten.



Fotos: © Renate Seppi - Fotolia, Wagner privat

Unser Angebot im Überblick

| | | |
|--|---|---|
| Seminar mit Richard Stiegler | | |
| Die Kraft der Präsenz | Fr, 6. November, 18 Uhr bis So, 8. November, 13 Uhr | Seminar: Preis: 120 € |
| Manchmal erleben wir kostbare Momente von Wachheit. Momente, die von einer Intensität durchdrungen sind, wie wir sie im Alltag oft vermissen. Diese Situationen bringen uns mit der Kraft der Präsenz in Kontakt. Eine Kraft, die uns ganz da sein lässt, die Intensität und Sinn mit sich bringt. Eine Kraft, die unsere Beziehungen nähren und heilen kann und unser Alltagsleben durchdringen und verändern kann. Doch was ist diese Kraft genau und was schränkt sie ein? Wie können wir uns immer wieder an Präsenz anbinden, damit sie immer mehr zu unserem Lebensmittelpunkt wird? Das forum IMPULS fördert mit seinen Angeboten das Verwirklichen von spirituellen Grundhaltungen (Präsenz, Annahme, Offensein, Einssein und Wahrheitsliebe) mitten im jeweiligen Alltag. Unter anderem werden Basiskurse angeboten, die in die spirituellen Grundhaltungen einführen. Auf Wunsch kann die Kursgebühr mit dem Jahresförderbeitrag des Forum IMPULS verrechnet werden. Information unter: www.forumIMPULS.de. Anmeldung unter: info@forumimpuls.de | | |
| Forum Spiritualität mit Georg Pernter | | |
| Lebenskunst gestalten | Montag, 9. November, 20 Uhr | Impuls-Abend um 20 Uhr |
| Spiritualität boomt. Religiöser Fundamentalismus nimmt zu, und es ist notwendiger denn je, dem gesellschaftlichen Phänomen der Spiritualität mit Vernunft zu begegnen und gleichzeitig dem Bedürfnis der Menschen nach Sinn und Geborgenheit gegenüber offen zu bleiben. „Spiritualität als Lebenskunst“ ist ein Abend mit Impulsen für die Berücksichtigung von Spiritualität in der Therapie, in der Gesellschaft wie auch im persönlichen Alltag. | | |
| Seminar mit Martina Gallmetzer und Hanna Battisti | | |
| Meditative Fotografie | Mi, 11. Nov. 18 Uhr – Sa, 14. Nov. 13 Uhr | Meditativer Kurs Preis: 180 € |
| Das Leben besteht aus Augen-blicken und Moment-Aufnahmen... Ein Seminar für Menschen, die sich Zeit nehmen und still werden wollen, um bei sich anzukommen. Mit Meditationen und bewusstem meditativen Fotografieren wollen wir uns der Natur und uns selbst zuwenden! Das Schauen nach innen und das Beobachten gelingt besser, wenn Körper und Geist die nötige Ruhe erlangt haben. Wir entdecken in den Bildern der Natur Sinnbilder der Seele. Die Natur schenkt uns Bilder, die aus uns selbst kommen. Sie drücken unser augenblickliches Lebensgefühl aus und sagen uns etwas über unsere Lebensthemen. | | |
| Seminar mit Georg Reider | | |
| Schreib die Tiefe in deinen Weg | Mi, 18. November, 17.30 Uhr bis So, 22. November, 13 Uhr | Preis: 200 € Euro (Sozialpreis: 140 €) |
| Stillemeditation, Bewusstseinsarbeit, Schreibübungen, meditatives Gehen, persönliche Zeit. Dieses Angebot ist ein Intensivtraining, in dem in kurzer Zeit viel in Bewegung gesetzt wird und geschehen kann. Das Ziel dieses Programms ist es, durch körperliche Bewegung, seelische Animation und Stille, unser Bewusstsein in tieferen Schichten wahrzunehmen und zu verstehen. Wirkliche Entfaltung geschieht nicht über das Denken und die Anstrengung, sondern dadurch, dass wir die verschiedenen Bereiche, welche unser Leben beeinflussen, stärken, von den Vorstellungen, welche das gehetzte Leben erzeugt, befreien und im Hinblick auf unsere Lebensbedürfnisse und Lebensziele ordnen. Eigenes Falblatt anfordern. | | |
| Vortrag und Seminar mit Godehard Stadtmüller | | |
| Wann ist eine Gemeinschaft therapeutisch? | Fr, 20. November Sa, 21. November | Vortrag um 20 Uhr (Eintritt 10 €) Seminar von 9 bis 16 Uhr |
| Seit Aristoteles wird der Mensch wesentlich als Gemeinschaftswesen definiert. Gerade Menschen sind für ihr physisches Überleben und ihre Entwicklung auf Gemeinschaft unabdingbar angewiesen. Zwischenmenschliche Gemeinschaft kann indessen ebenso schädlich sein, wie sie förderlich sein kann. Im Vortrag gehen wir Faktoren nach, die eine Gemeinschaft konstruktiv machen. Wir erörtern, wie eine Gemeinschaft auch mit schwierigen Situationen konstruktiv umgehen kann. | | |
| Rites of Passage-Seminar mit Georg Pernter und Petra Mann | | |
| Tod und Leben: Sterben, um zu leben | Fr, 4. Dezember, ca. 18 Uhr bis Mi, 9. Dezember, ca.14 Uhr | Seminar Preis: 400 € |
| Angesichts des Todes kommt das in den Vordergrund, was wichtig ist. Der Tod hilft, Wesentliches vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Was hätte ich in meinem Leben unbedingt verwirklichen sollen, um zufrieden gehen zu können? Was würde ich - bei einer zweiten Chance - ändern? Wo gibt es unerledigte Geschäfte in meinen Beziehungen? Was ist mir wichtig? Fragen, die unweigerlich auftauchen, wenn man sich dem Tod nähert ... In aller Ruhe erledigen, was zu erledigen ist...Abschließen ... Ballast abwerfen ... Dieses „Los-Lassen“, die Versöhnung mit sich selbst ermöglicht es, ein „neues“ Leben nach den eigenen Wünschen zu gestalten. Sonderprospekt auf Anfrage. | | |
| Forum Spiritualität mit Heike Walden | | |
| In alten Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat ... | Mo, 7. Dezember | Impulsabend um 20 Uhr |
| Wohl zu keiner anderen Zeit im Jahr steht das Thema „Wünschen“ aber auch das Thema „Schenken“ so sehr im Mittelpunkt wie in der Zeit vor Weihnachten. Wir wollen den Wünschen heute in unserer Lesung meditativer Texte auf die Spur kommen. Die Lesung wird von besinnlicher Musik und von Momenten der Stille begleitet. | | |

infos unter 0471 96 41 78 oder www.zentrum-tau.it

Impuls: Farbensammeln, für den Winter

Laufen scheint das Motto unserer Zeit.

Wir rennen und machen, eilen und „schnaufen“, hetzen und treiben, planen und werkeln.

Schnecken tempo ist verpönt. Nicht leistbar. Infarkte werden einkalkuliert, Terminkalender überladen. Wo führt der Wahnsinn hin? Und deshalb hetzen wir mit dem letzten Atemzug in den Urlaub, packen ihn propelpvoll mit ungelebten Sehnsüchten, nicht umgesetzten Wünschen und überladen ihn dermaßen, dass Streit und Frust schon beim Frühstücksmüsli oder frühmorgendlichen Butterstreichen vorprogrammiert sind. Oder wir tun das, was wir eh schon immer tun: Im Club mit den fantasievollen Namen von Action zu Action hecheln, vom Buffett zur Aerobic, vom Beachvolleball zum Dinner undsoweiterundsoweiter ... bis zum Abflug nach Hause, mit den Fotos im Laptop, alle schön sortiert zur Erinnerung; nach Hause in die Alltags-Hektik, wo wir uns weitertreiben ...

Yes, we can? Unmögliches möglich machen? Obama macht's vor. Einem ganzen Volk posaunte er es um die Ohren. Als Hoffnung. Als Vision. Als Aussicht aus der Misere. Als Orion am Firmament. Und es traute ihm.

Yes, we can! Das heißt hier: Moment mal. Ausruhen, Rasten, Muse pur. Und das ist sehr spirituell. Denn die kleinen Wahrheiten sind jene, die tragen. Und, einfach genial, sie sind kostenlos! Deshalb, im Urlaub mal ausprobieren: Das Säuseln des Windes spüren, ins Wasser eintauchen und dann das Perlen der Tropfen hautnah wahrnehmen, den Sand auf die Zehen rieseln lassen. Und auch, wenn heuer nur Balkonien angesagt ist: auf der Terasse ein Gläschen trinken und in den Himmel gucken, absichtslos, verträumt, ohne Druck. Den Kindern zuschauen im Hof oder gar selbst mal mitspielen. Im Gras liegen und sich vom Summen der Bienen leiten lassen, das Flattern der Schmetterlinge beobachten, das Blätschern des Baches aufnehmen in sich, die Bergluft einsaugen, die Farbenspiele der Natur genießen ...

Yes, we can, wenn wir wollen und es einfach nur wagen.

Georg Pernter

IMPRESSUM

tau_zeit. Die Zeitschrift der Sozialen Genossenschaft Zentrum Tau

Herausgeber

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau
Rottenburger Platz 3, 39052 Kaltern T 0471 96 41 78, F 0471 96 69 00
info@zentrum-tau.it www.zentrum-tau.it

An dieser Nummer haben mitgearbeitet:
Martina Gallmetzer, André Maas, Georg Pernter, Georg Reider.

Presserechtlich verantwortlich: Michael Eschgfäller. **Layout und Grafik:** Georg Pernter, Bozen.
Druck: Druckerei Union, Meran.

Fotos: Archiv Zentrum Tau, Pamela Dürager - Fotolia, Holger Bartz - Fotolia, SSGuess - Fotolia; Cecilia Di Pauli - Kaltern, Stephan Köther, Georg Pernter - Bozen, Renate Seppi - Bozen.

Erscheint dreimal/Jahr und wird kostenlos zugeschickt.
Eintragung beim Landesgericht Bozen Nr. 14/2006 vom 20.09.2006