

Die Dankbarkeit ist der Liebe am nächsten

Wenn Sie sich öfters unzufrieden und frustriert fühlen, und darunter leiden, könnten Sie es mit folgender Übung versuchen: Setzen Sie sich in einem ruhigen Moment hin und machen Sie eine Liste dessen, wofür Sie heute dankbar sind. Vielleicht fängt es damit an, dass Sie sich bewusst werden, was Sie alles haben, um Ihre täglichen Bedürfnisse zu stillen... Finden Sie das selbstverständlich? Vielleicht kommen Sie zu dem Schluss, dass Sie dankbar dafür sind, sehen, hören, gehen zu können... Finden Sie das selbstverständlich? Vielleicht sind Sie dankbar dafür,

gerade keine besonderen Sorgen, oder großen Schmerzen zu haben... Finden Sie das selbstverständlich? Wie dem auch sei, wenn Sie irgendetwas finden, wofür Sie dankbar sind, versuchen Sie, dieses Gefühl ganz zu fühlen, spüren Sie, wie und wo es spürbar ist, seien Sie ganz in Kontakt damit und lassen Sie zu, dass es sich ausbreitet, beschreiben Sie es für sich, und seien Sie noch mehr in Kontakt damit, lassen Sie es sich noch mehr ausbreiten. Hat das Erleben eine Farbe, einen Ton, ein Bild? Was macht es mit Ihnen, mit Dank-

barkeit unmittelbar in Kontakt zu sein? Sie können diese Übung auch zu zweit machen, und sich gegenseitig jeweils 5 Minuten lang die Frage stellen: sag mir etwas, wofür du dankbar bist... Und dann jeweils 5 Minuten lang beschreiben, wie es sich anfühlt... Und dann besteht noch die Möglichkeit, das, was durch diesen Austausch entsteht an Kontakt, Interesse, Beziehung in Ihr Herz zu nehmen.

Martina Gallmetzer

> RELIGION DES HERZENS



Das Buch von P. Georg Reider:
Spiritualität des Herzens. Kösel März 2008

- Glaube als innere Erfahrung
- Abschied von verhärteten Traditionen
- Einübung in authentische christliche Spiritualität

Das erneuerte Christentum: die Religion des Herzens

Für ein erneuertes Christentum. Einübungen. Mit einem Vorwort von Willigis Jäger. 208 Seiten. Gebunden. ca. € 18,10. In jeder Buchhandlung erhältlich.

Menschen sehnen sich nach neuen Erfahrungen mit dem Glauben. Christliche Spiritualität trägt, wenn sie jenseits der traditionellen Fassade inneres Feuer entdecken und entfachen kann. Die Verwandlung der Institutionen-Religion

in eine tiefe Spiritualität des Herzens schlägt dieses Buch vor. Eine prophetische Wegweisung: Wenn es uns gelingt, verhärtete Traditionen loszulassen, wird das Christentum zu einem lebendigen inneren Weg. (Verlagsinformation)

ZENTRUM TAU:

- Therapie und Beratung
- Kurse und Seminare
- Meditation und Spiritualität ...

Zentrum Tau
Rottenburgerplatz 3, 39052 Kaltern
T 0471 96 41 78 - F 0471 96 69 00
info@zentrum-tau.it
www.zentrum-tau.it
St.-Nr.: 02485790212
Raika Überetsch, Filiale Kaltern
K/K Nr: 000302010437
ABI 08255 CAB 58250 CIN W

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, DBC Bozen

Foto: Georg Pernter



Foto: © Eva-Maria Frieder/Gimmich

- 02 Spiritualität des Herzens - Ein Interview
- 04 L'essenza della vita
- 06 Das Leben nehmen. Wie es kommt
- 08 Veränderung als Herausforderung

- 10 Auf der Alm, da gibt's kein' Sünd'
Seelische Wunden heilen
- 12 Achtsamkeit als Lebensschule
- 17 Tipp S:
Die Dankbarkeit ist der Liebe am nächsten
- 15 tau: Das Programm

Spiritualität des Herzens

editorial

Liebe Leserin, Lieber Leser,
Liebe Freunde des Zentrums Tau!

Wachsendes Leben.

Bald ist wieder Frühling. Symbol und sichtbare Realität für neues Leben. Wir freuen uns mit P. Georg Reider, der sein neuestes „Kind“ im März in die Welt des Buchhandels bringt. Wir wünschen ihm mit seinem Titel viel Erfolg und dass sein Buch viele Köpfe, vor allem aber Herzen bewegt. Für Erneuerung. Für eine persönliche Spiritualität. Für ein authentisches Dasein. Für ein liebevolles Miteinander. Für Tiefe und Weite. Nach außen. Nach innen. Denn das ist die ursprüngliche Bedeutung von katholisch. Schließlich: Die Essenz jeder Religion ist eine Spiritualität des Herzens. Und die Mitte: die Liebe. Wenn wir endlich begreifen.

Wachsende Unterstützung. Wir brauchen einander. Schon bekannt? Das Zentrum Tau hat einen Förderkreis gegründet. Mit diesem haben wir nun einiges vor. Denn: Wir brauchen Menschen, die im Hintergrund unsere Arbeit und unsere Ideen unterstützen: finanziell und ideell. Wenn Sie sich vorstellen können, uns dabei zu unterstützen, sagen wir ein herzliches „Danke schön“. Sie können sich in unserem Sekretariat einfach unverbindlich erkundigen.

Auch heuer wiederum gibt es die Möglichkeit, bei der Steuererklärung die fünf Promille zuzuweisen. Wir bitten um Ihre Unterstützung.



Ende März ist es so weit. Unser Obmann, P. Georg Reider, veröffentlicht im renommierten Münchner Köselverlag ein Buch. Titel: **Spiritualität des Herzens. „tau_zeit“ ist das erste Medium, in dem das Buch vorgestellt und besprochen wird. Lesen Sie selbst!**

P. Georg, wie kam es zu diesem Buch und seit wann hast Du daran gearbeitet?

Thomas Kabel, der Autor des Buches „Liturgische Präsenz“, das im Gütersloher Verlags-haus erschienen ist, hat mich nach einem Meditationskurs angesprochen, er würde gerne mit mir ein Ergänzungsbuch zu seinem Buch schreiben. Titel und Verlag standen schon fest.

Ich ließ mich auf die Idee ein und wir haben uns einige Male getroffen. Wir haben auch eine Begegnung mit der Verlagsleitung (Kabel-Verlag) gehabt, die Interesse an der Idee bekundete. Dann aber kam es zu verschiedenen

Vorstellungen in der Konzeption des Buches und einige andere Schwierigkeiten. Der Plan zerbrach.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich aber schon ziemlich einige Ideen zusammengetragen und viel Text niedergeschrieben. So plante ich das Buch, wie ich es mir vorgestellt hätte, zu Ende und schickte dem Köselverlag in München ein Probekapitel mit dem Aufbau des Buches. Winfried Nonhoff, der Verlagsleiter, gab mir bald Antwort. Er bekundete großes Interesse an der Idee und wollte das Buch in das Frühjahrsprogramm 2008 aufnehmen. So kommt das Buch nun Ende März dieses Jahres auf den Markt.

Bücher zu spirituellen Themen gibt es massenhaft; es ist deshalb sicher

Fotos: Georg Pernter, Kösel-Verlag

Das Programm im Überblick. Eine Auswahl

Seminarreihe mit Georg Reider		
Schreibwerkstatt	ab Sa, 15. März	Seminar von 14.30 - 17.30 Uhr Kursbeitrag: € 150,00
Die Schreibwerkstatt ist eine Einführung in verschiedene Schreibtechniken, die - einmal gelernt - als hilfreiches Werkzeug der Lebensvertiefung und Lebensbewältigung zur Verfügung stehen. Die Schreibtechniken, die in diesem Angebot eingeübt werden, helfen, Zugänge zum Unbewussten zu erschließen und sich Schritt für Schritt des tiefen und reichen Wissens, das dort gelagert ist, bewusst zu werden. Die besondere Art zu schreiben hilft, bewusste und unbewusste Spannungen loszulassen, den gestauten - positiven und negativen - Gefühlen und Energien eine Sprache zu geben und sie zu verstehen. Mit der Einübung der verschiedenen Techniken lernen wir, die eigene Kreativität zu entdecken und sie für die persönliche und berufliche Entwicklung einzusetzen. Weitere Termine: Sa, 19. April, Sa, 24. Mai, Sa, 21. Juni 2008		
Seminar mit Martina Gallmetzer		
Achtsamkeitstraining	Fr, 28. März 18.00 Uhr bis So, 30. März 13 Uhr	Seminar Kursbeitrag: € 90,00
s. Ankündigung auf Seite 15		
Forum Spiritualität mit André Maas		
Dein Glaube hat dir geholfen	Mo, 14. April	Meditativer Abend um 20 Uhr Eintritt frei
Das Thema des Abends fokussiert spirituelle und psychologische Gesichtspunkte der Heilung. Wir lesen einige Heilungsgeschichten aus dem Neuen Testament, betrachten die Bedeutung der Krankheiten und versuchen die Begründung für die Verschiedenheit der Heilungsdarstellungen zu verstehen.		
Seminar mit Garielle Zaussinger und Georg Pernter		
Singles und Paare: Beziehung gelingt	Fr, 18. April 18 Uhr bis So, 20. April 14 Uhr	Seminar Kursbeitrag: € 160,00
Viele Singles haben schon lange genug vom Alleinsein, wissen jedoch nicht (mehr), was sie (noch) tun können, um (wieder) einen Partner zu finden. Paare scheitern nur in wenigen Ausnahmefällen am falschen Partner, sondern an fehlender Tiefe im Austausch von Körper, Geist und Seele. Dieses Wochenende ist für Singles und Paare, die befriedigende Beziehungen eingehen und leben möchten, die für sich neue Dimensionen erschließen: sich verstehen, sich lassen, finden und sich finden lassen sowie einander lieben. Denn: Zu Dir führt kein Weg an mir vorbei! Das Seminar will Auszeit vom gewohnten Alltag ermöglichen, Anregung zu Lebendigkeit bieten sowie Räume schaffen, in denen Innehalten und Genießen möglich wird und die Frage gestellt werden kann, wo ich bin und wohin ich will, gleich ob alleine oder in Beziehung. Sonderprospekt auf Anfrage.		
Retreat mit Georg Pernter		
Einkehr: Bewegung	Mo, 28. April 9 Uhr bis Fr, 2. Mai 10 Uhr	Einkehr Preis € 360,00
Wachheit vom Alltag, sich eine Woche zurückziehen, um vielleicht auf neue Gedanken und tiefere Einblicke oder zu innerer Gelassenheit zu kommen, sich inspirieren lassen vom Süden Südtirols, auf tanken und in der Ruhe und Abgeschiedenheit Impulse sammeln, sich selbst begegnen, zu sich kommen oder einfach nur Ferien machen. Dieses Retreat wird in Zusammenarbeit mit dem Institut für integrative Gestalttherapie Würzburg und dessen Lehrtherapeuten veranstaltet.		
Der transpersonale Weg mit Richard Stiegler		
Die Leichtigkeit des Seins	Fr, 9. Mai bis So, 11. Mai 14 Uhr	Seminar Kursbeitrag: € 180,00
Transpersonale Prozessarbeit ist eine spirituelle Bewusstseinsarbeit, die Selbsterfahrungs-elemente benutzt, um die Persönlichkeit zu integrieren und ein Bewusstsein für die Seinsebene - unserer Essenz - zu schaffen. Vorträge, achtsames Erforschen, innere Arbeit mit Fragen, Körper- und Kontaktübungen, Meditation und Übungen in der Natur sind Bestandteile dieser Arbeit.		
Rites-of-Passage-Seminar mit Georg Pernter		
Die Reise des Helden	Di, 27. Mai 18 Uhr ca. bis So, 1. Juni, 14 Uhr ca.	Seminar Kursbeitrag: € 400,00
In jedem Menschen steckt die tiefe Sehnsucht, etwas aus seinem Leben zu machen, zu erkennen, wohin sein Weg geht. Gleichzeitig schätzen wir aber die Bequemlichkeit des Vertrauten und bleiben lieber auf sicherem Boden. Diese Grundspannung bzw. Polarität gilt es aufzulösen. Das Seminar ist so angelegt, dass es uns die Chance gibt, unseren eigenen inneren Ruf zu hören und zu entdecken, welche Schritte wir unternehmen müssen, um Wandlung in unseren Beziehungen, unserem Beruf oder im Übergang in eine neue Lebensphase zu bewirken. Das Seminar ist eine moderne Visionssuche sowie Initiation und ermöglicht tiefgreifende Veränderung. Bitte Sonderprospekt anfordern.		

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

Forum Spiritualität mit André Maas, Georg Reider		
Die Quellen der Tiefe - Spirituelle Kraftor Mo, 4. August 2008, 19.30 Uhr	Mo, 5. Mai, 19 Uhr Mo, 16. Juni, 20 Uhr Mo, 28. Juli, 19.30 Uhr Mo, 4. August, 19.30	Meditative Abende um 20 Uhr Eintritt frei
Termine: Mo, 5. Mai 2008, 19 Uhr Treffpunkt: Nepomukkapelle beim Brunnen in Pigeno/ St. Michael, Eppan. Termin Castelfeder Mo, 16. Juni 2008, Treffpunkt: Fleimstalerstr., 20 Uhr Termine Altenburg: Mo, 28. Juli 2008 und Mo, 4. August 2008, jeweils 19.30 Uhr		
Kinderprogramm im Sommer		
Verschiedene Kinderprogramme und Wochen für Jugendliche	Juli und August	Infos im Sekretariat
Geist im Chip - Ein Computercamp		
Neu aufgenommen: Die Reise des Helden für Jugendliche (17 bis 25) Es gibt eine Menge Dinge, die du weißt? Du hast eine Menge Fragen in dir? Dieser Workshop lädt dich zu einer fünftägigen ungewöhnlichen Reise mit Abenteuern und Herausforderungen ein: Alle miteinander und jede/r ganz für sich unternehmen diese Reise zu sich selbst, in Kontakt mit Dir und anderen jungen Menschen, die hier zu Freunden werden. In uns allen steckt ein „Held“ oder eine „Heldin“, nämlich der Teil, der uns Kraft, Mut und Kreativität für unser Abenteuer „Leben“ geben kann. Wie bei den Helden im Märchen trifft aber auch unser innerer Held bei seinen Abenteuern im Alltag häufig auf Widerstände, die sich z.B. in einem „Das kann ich eh nicht“ äußern. Auf der „Reise des Helden“ könnt Ihr Eure innere Heldin, euren inneren Helden aufspüren und lernen, Euch auf das, was Euren Träumen entgegensteht, vorzubereiten. Dann kann es aufgehen zum nächsten Abenteuer, dort, wo Dein Leben beginnt! Leitung: Pernter Georg und Walden Heike; Termin: So. 06. Juli 08 von 18 Uhr bis Fr. 11. Juli 08 bis 14 Uhr Preis: wird noch bekannt gegeben. Anmeldeschluss: 27. Juni 08		
Unserer Zukunft Seele verleihen Ein Kultur- und Sprachprogramm für Jugendliche zwischen 16 und 20		
Fußwallfahrt nach Assisi		
Seminar mit Martina Gallmetzer und Georg Reider		
Meditieren und Wandern	Fr, 12. September 18 Uhr bis Fr, 19. September 13 Uhr	
Auf dem Weg sein ... die ganz eigene Schönheit der herbstlichen Farb- und Lichtspiele bewundern ... die Wärme noch einmal genießen...		

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, Heike Walden.

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

Fotos: Eva-Maria Frieder Gimmich, Georg Pernter, Archiv Zentrum Tau, Kösel-Verlag, Christoph Meyer.
Erscheint dreimal/Jahr und wird kostenlos zugeschickt.
Eintragung beim Landesgericht Bozen Nr. 14/2006 vom 20.09.2006

**Du weißt es nicht,
wenn du es nicht
versucht hast.**

Butler Yates