

## In Frieden gelassen werden

Erste Informationen zum Projekt

14.02. – 03.04.2018



### Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Projekt „In Frieden gelassen werden“,

ich möchte Ihnen den Kurs,  
zu dem Sie sich angemeldet haben, kurz vorstellen.

Nach dem Projekt 2017 „BeWEGung ins Leben“ haben wir uns zusammengesetzt und gemeinsam dieses neue Projekt überlegt.

Das Thema Frieden lag in seiner Mannigfaltigkeit sofort auf unserem Tisch.

Für jede Woche erhalten Sie nun Anregungen in einem zweiseitigen Brief, der Ihnen ab dem 06.02.2018 jeden Dienstag per Mail zugestellt wird. Die einen werden ihre Meditationspraxis vertiefen wollen, die anderen stehen vielleicht ganz am Beginn und suchen einfach eine Zeit der Stille und des Innehaltens. Manche sind mehr durch das Thema angesprochen. All dies ist möglich. Mit diesem ersten Brief erhalten Sie erste Informationen und eine einfache Gebärde mit Bildern. Wir laden Sie ein, diese Gebärde kontinuierlich zu praktizieren.

Aus den **Briefen** nehmen Sie bitte das auf, was Ihnen wichtig ist. Dazu lesen Sie die **Thematische Hinführung** und den **Biblischen Bezug** am Anfang durch und schauen sich den **Impuls für die Stille** für die Woche an. Wenn es möglich ist, wählen Sie einen festen Zeitpunkt für Ihre persönliche Zeit aus, für viele Menschen ist der Beginn des Tages gut geeignet oder wenn kein anderer (mehr) im Haus ist.

Wir könnten uns beispielhaft folgenden Ablauf am Tag 4 - 6 Mal in der Woche vorstellen:

- Beginnen Sie mit der Gebärde.
- Nehmen Sie etwas aus dem **Impuls für die Stille** auf - und nehmen Sie sich eine Zeit der Stille (10 - 15 Minuten) und / oder gehen Sie in Ihre Meditationspraxis.
- Lesen Sie anschließend eines der *Bibelworte* für diese Woche.
- Lassen Sie dieses *Bibelwort* noch einmal kurz in der Stille wirken. Wiederholungen sind hilfreich, denn so können wir Neues im Gewohnten entdecken.
- Sie können nun ein Vaterunser anschließen und mit dem **Segen** abschließen.
- Die weiterführenden Anregungen vertiefen das Wochenthema.

### *Was kann Ihnen diese persönliche Zeit schenken?*

- Eine Zeit des Innehaltens, so haben Sie die Chance, das, was wirklich wesentlich ist, im Leben aufzunehmen und zu gestalten.
- Eine Begegnung und Beziehung mit sich selbst, mit Gott und den Bezügen, in denen wir leben.
- Die Erfahrung: „Gott ist da“, es ist wertvoll, dies immer wieder neu wahrzunehmen.
- Einen kostbaren Zeitraum - der nur Ihnen gehört.
- Eine Zeit, um zur Besinnung und in kleinen Schritten zu mehr innerem Frieden zu finden.

Letztlich geben wir nur Anregungen, aber wir möchten mit diesen Anregungen so konkret sein, dass Sie etwas „Handfestes“ übernehmen können.

Es gilt wirklich die Regel: Nehmen Sie das auf, was Sie fördert und lassen Sie das, was Sie hindert.



### ***Was können Sie noch erwarten?***

An einigen Orten wird es Gruppen geben, in denen dieses Projekt aufgenommen und begleitet wird. Folgende Gruppen sind uns bisher bekannt, weitere Gruppen und eventuell mehr Informationen finden Sie im Internet unter [www.wege-der-stille.de](http://www.wege-der-stille.de)  
Stichwort Projekt „In Frieden gelassen werden“.

Hier sind die uns bisher bekannten Gruppen und Orte, bitte melden Sie sich nur dort an oder gehen Sie einfach dort hin, wenn keine Anmeldung erforderlich ist.

**Bad Godesberg**, Evangelische Johannes-Kirchengemeinde, weitere Informationen bei Rainer Fincke 0177 – 2577002

**Morsbach**, Evangelische Kirchengemeinde Holpe-Morsbach, weitere Infos auf [www.ekhm.de](http://www.ekhm.de) oder bei Karin Thomas, 02294 – 1884, [karin.thomas@ekhm.de](mailto:karin.thomas@ekhm.de)

**Much**, Wege der Stille, Hetzenholz 13, weitere Informationen 02245 – 8177

**Offenburg**, Gemeindehaus der evangelischen Stadtkirchengemeinde, Poststraße 16, 19:00 Uhr ohne Anmeldung, am: 1. März, 6. März, 13. März, 20. März, 27. März, 3. April, 10. April

**Rheda**, weitere Infos bei Pfarrer Rainer Moritz: 05242/42417, [Rainer.Moritz@angekreuzt.de](mailto:Rainer.Moritz@angekreuzt.de)

### ***Fragen, Seelsorge und Begleitung***

Falls Sie inhaltliche Fragen zu diesem Projekt haben oder sich auf dem Weg eine Frage / ein Problem auftut, können Sie per E-Mail Kontakt zu uns aufnehmen. Wir können allerdings nur konkrete Anfragen beantworten, für Menschen in Lebenskrisen sind diese E-Mail-Adressen und Kontakte nicht geeignet. Wir haben uns für eine Adresse [projekt@wege-der-stille.de](mailto:projekt@wege-der-stille.de) entschieden und leiten die Mail zur Beantwortung an Menschen aus dem Team weiter.

Wir wünschen Ihnen eine segensreiche und erfüllte Teilnahme.

Für das Projekt-Team

Rüdiger Maschwitz

PS: Unsere Anrede in den einzelnen Texten variiert. Mal ist es ein Sie, mal ein Du (Arbeits-Du), mit dem Sie angesprochen werden. Wir haben auf die Vereinheitlichung der Anrede verzichtet, da dadurch die persönliche Note entfallen würde.

*Rüdiger Maschwitz, Pfarrer i.R.*

*Kontemplationslehrer Via Cordis, [www.wege-der-stille.de](http://www.wege-der-stille.de)*