



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Projekt „BeWEGung ins Leben“,

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

Einige von uns haben jedes Jahr in der Passionszeit - in der Zeit von Aschermittwoch bis Ostern - ihre Spiritualität vertieft. Sie haben dabei auf Anleitungen und Exerzienvorschläge zurückgegriffen oder haben sich selbst etwas zusammengestellt. Wir wollten es in diesem Jahr etwas umfassender und gleichzeitig einfacher versuchen. Wir haben uns zusammengesetzt und gemeinsam ein Projekt für diese Zeit überlegt. Ein Weg in die Stille vollzieht sich oft in folgenden Schritten, die sich durchaus wiederholen können:

Stille finden - Lauschen - Staunen - das Wunderbare sehen - in Beziehung treten - Zeit haben

Zu diesen Stichwörtern finden Sie Anregungen in einem 2-3 seitigen Text, der Ihnen 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. All dies ist möglich. Sie können einen kurzen Impuls zur Körperarbeit miteinbeziehen. Aus diesen Stichwörtern nehmen Sie bitte das auf, was Ihnen wichtig ist. Dazu lesen Sie den wöchentlichen Text am Anfang durch, schauen sich den geistlichen Impuls für die Woche an und wählen das aus, was Sie aufnehmen möchten. 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 die Woche vorstellen:

- Beginnen Sie mit einer kleinen Körperübung (3-5 Minuten).
- Nehmen Sie etwas aus der Anregung zur Stille auf - und nehmen Sie sich eine Zeit der Stille (10-15 Minuten) und/oder gehen Sie in Ihre Meditationspraxis.

- Lesen Sie anschließend das Wort für diese Woche, in vielen Fällen wird dies ein Bibeltext sein. Lassen Sie diesen Text noch einmal kurz in der Stille wirken.
- Sie können nun ein Vaterunser anschließen und mit dem Segen abschließen.
- Ein mögliches Segenswort, das Sie gerne variieren können und gegebenenfalls sollten: Gott segne uns durch seine ewige Gegenwart. Gott schenke uns die Liebe und das Vertrauen, die Jesus Christus gelebt hat. Gott stärke uns durch die Kraft seines Geistes. Friede sei mit uns allen.

Was kann Ihnen diese persönliche Zeit schenken?

- Eine Zeit des Innehaltens, nur so haben wir die Chance, das, was uns 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 zu kommen.

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. Dabei dürfen durchaus manche Impulse Sie herausfordern. Denn so unterschiedlich wie die Teilnehmenden an diesem Projekt sind auch die Autorinnen und Autoren. Es ist wie bei einem bunten Blumenstrauß, jeder und jede bringt ihre eigene Blume ein, und es liegt an Ihnen, sich an der Blume zu erfreuen oder diese Blume aufzunehmen, die Ihnen hilfreich ist.

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 Stichwort Projekt BeWEGung ins Leben.

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.

Bous (Saarland), Gemeindehaus, weitere Informationen bei Juliane Opiolla 06834 – 7801752

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

Köln, Melanchthon Akademie, Karthäuserwall 24 B, 0221 – 931803-0, drei Abende

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

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. Noch ein Hinweis: Diese E-Mail-Adressen sind nur für dieses Projekt eingerichtet worden.

projekt-begleitung@wege-der-stille.de

begleitung.bewegunginsleben@web.de

bewegung_ins_leben@posteo.de

Wir wünschen Ihnen eine segensreiche und erfüllte Teilnahme.

Ihr Projekt-Team

BeWEGung ins Leben

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 entfällt.

