

Kloster Wennigsen

Haus für Stille und Begegnung



Kloster
Wennigsen

Inhalt

Editorial	1
Der Weg des Herzens	2
Meditation - der Weg	4
Stellenanzeige	4
Jahreslosung	5
Freie Plätze	7
Hinweise	7



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Liebe Freund*innen und Weggefährt*innen des Klosters Wennigsen, liebe Interessierte!

Seien Sie herzlich willkommen zu unserem Frühjahrs-Newsletter. Während ich diese Begrüßung schreibe, tobt der Krieg in Osteuropa und wir spüren überall in der Welt und auch persönlich die Auswirkungen. Wie fragil sind doch der Frieden und die weltweiten Verflechtungen. Hier im Kloster begegnen wir den Geschehnissen und den eigenen Gefühlen mit Gebet und Meditation. Der Via Cordis-Lehrer Franz-Xaver Jans-Scheidegger schreibt dazu: „Wir können nichts machen, außer uns gründlich um den Frieden und das Wohlwollen des eigenen Herzens bemühen, damit diese Strahlkraft in die ganze Welt hineinwirkt.“

So passt es vielleicht gut, dass wir in diesem Newsletter die Reihe Meditation fortsetzen möchten. Es gibt wieder einen persönlicheren Erfahrungsbericht. Vor allem aber wird die Meditation des Herzens vorgestellt, wie sie in der Via Cordis-Schule, gegründet von o.g. Jans-Scheidegger, gelehrt wird.

Wir werden im Jahr 2023 eine neue Schulungsgruppe beginnen. Für Interessent*innen dienen dazu als Vorbereitung die Wochenenden ‚Grundkurs Meditation‘ (22/31) und ‚Einführung in das Herzensgebet‘ (22/42) oder ähnliche Kurse von anderen Anbietern. Natürlich genügen auch eigene Erfahrungen im Meditieren. In Planung ist dazu noch ein ‚Extra-Newsletter‘ im späten Frühjahr, in dem die Spiritualität des Herzensgebets in seiner Tiefe von unserer Äbtissin und Kontemplationslehrerin Gabriele-V. Siemers dargestellt wird.

In diesem Newsletter lassen wir Sie auch wieder an den Erfahrungen mit der diesjährigen Jahreslosung teilhaben, die wir mit der Frauengemeinschaft gemacht haben.

Seien Sie willkommen im Kloster. Wir hatten über den ganzen Winter geöffnet und hoffen auf einen relativ freien Sommer und Herbst.

Bleiben Sie behütet!

Wir grüßen Sie herzlich,

Ihre Mareile Preuschhof, Äbtissin

und die Frauengemeinschaft des Klosters

Gott,
mache mich zum
Werkzeug deiner Liebe
übe, wo man sich hasst,
dass ich verzeihe, wo
man sich beschuldigt,
dass ich verbinde da,
wo Streit ist.

Franziskus



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Den Weg des Herzens gemeinsam gehen...

Weiterbildung in der Spiritualität des Herzensgebets

„Der Glaube ist eine schwere Kunst, die ich kaum allein meistere.“
(Fulbert Steffensky)

Einen spirituellen Weg zu gehen, kann zu einer Lebens-Aufgabe werden, die beglückende, erhebende und zutiefst befriedigende Zeiten ebenso kennt, wie Zweifel, Dunkelheit und Trockenzeiten. Da kann eine Weggemeinschaft Unterstützung bieten, ein tragfähiges Gefäß für die Auf- und Ab- des seelischen Erlebens, für das „Gewoge“ wie es in einem alten Hymnus heißt, in dem ein Mensch sich immer wieder zurechtfinden muss. Und für die Phasen, wo scheinbar nichts geschieht, kann eine Gemeinschaft den roten Faden der Übung halten, ein lebendiges Netz, in das der/die Einzelne sich immer wieder einfädeln kann. Darin geschieht vielseitige Ermutigung, gegenseitige Begleitung, Beten mit- und füreinander – und auch manches Lachen und Feiern...

Im Kloster Wennigsen sind in dieser Weise mehrere Gemeinschaften miteinander auf dem Weg des Herzensgebets. Sie prägen das spirituelle Leben vor Ort, im inneren Kern als Geistliche Frauengemeinschaft und in verschiedenen Schulungsgruppen. Mehr als die Hälfte der Kurszeiten sind dieser kontemplativen Vertiefung gewidmet, die den Boden bereitet, um weitere Gäste aufzunehmen und das Klosterleben zu gestalten.

Gott ist in der Mitte – alles in uns schweige und sich innigst vor ihm neige (Gerhard Tersteegen)

Eigentlich könnte sich alles Weitere wie von selbst daraus ergeben... Doch so einfach scheint es für die meisten von uns nicht zu sein, so dass die alte Frage von Nikolaus von Flüe: Was fördert mich, was hindert mich, mich auf Gott auszurichten? sinnvoll zur Selbsterforschung bleibt. Gerade die Schwierigkeiten geben dem Weg individuelle Konturen und Tiefe. Die Sehnsucht ist wie der Treibstoff des Weges. Gelegentlich braucht es Hilfestellungen von Wegerfahrenen. Dabei gibt es auch eine „Kunst“ zu lernen, eine Art altes Handwerkszeug des Gebetslebens, um das schon die Wüstenväter und Mütter in den ersten Jahrhunderten nach Christus wussten und das durchaus heutiger differenzierter psychologischer Betrachtung standhält (vgl. z.B. Daniel Hell, Die Sprache der Seele verstehen).

Vor allem durch tägliches Üben in der Stille und durch innere Wiederholung eines Herzenswortes entsteht eine geistliche Atmosphäre. Der Körper wird einbezogen, die Atmung ist ein Mittel zur Sammlung und Beruhigung, in der „der Geist“ wach innerhalb einer „Stille“ bleibt: günstige Bedingung für das Wohnen Gottes im Menschen. „Atmen in Gott“ (Johannes Klimakos) ist das Erkennungszeichen für das Sein bei Gott. Das Sprechen einstellen, mit dem Herzen beten...

Es entsteht eine Ruhe-Stimmung und in der Folge erweiterte Wahrnehmungen: Verlebendigung in sich selbst und der ganzen Umgebung. Der Lebensprozess wird bereit gemacht für die Ruhe der Regelmäßigkeit. Wachheit und Empfänglichkeit breiten sich aus.

(Vgl. Georg Wunderle, Zur Psychologie des hesychastischen Gebets)

Fortsetzung Seite 3



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Oh du, mein Gott,
nimm alles mir, was mich
hindert zu dir.
Oh du, mein Gott,
gib alles mir, was mich
fördert zu dir.
Oh du, mein Gott,
nimm mich mir und gib mich
ganz zu eigen dir.

Nikolaus von der Flüe

Fortsetzung Seite 2

Dieses Einüben der inneren Wahrnehmungsfähigkeit und Ruhe in den Grundvollzügen des Lebens sind in den ersten drei Jahren der Mittelpunkt der Weiterbildung: Basisübungen in Meditation und Herzensgebet, Finden und Vertiefen der eigenen Übung, sowie Wissensvermittlung in vier Hauptbereichen. Wie kann sich ein Heilungs- und Erlösungsweg gestalten: 1. biblisch, 2. tiefenpsychologisch 3. in der Gemeinschaft, 4. in der geistlichen Begleitung bei den Wüstenvätern und Müttern?

Der Grundkurs wird im Mai 2023 beginnen und öffnet sich für Menschen, die schon Erfahrungen mit Meditation und Stille haben. Hilfreich ist es dazu, am „Grundkurs Meditation“ und anschließend an der „Einführung ins Herzensgebet“ im Kloster Wennigsen (oder ähnliche Kurse) teilgenommen zu haben.

Nach drei Jahren geht der Kurs über in den Aufbaukurs und setzt die Einübung der Kontemplation vertiefend fort. Der Blick geht nun über das Individuelle hinaus. Gegenseitige Begleitung wird ebenso thematisiert, wie die Gestaltung spiritueller Prozesse im Miteinander. Die Meditation mit einer Ikone, interreligiöser Dialog, Kontemplation in der Beziehung, Spirituelle Krisen, Begegnung mit dem Russischen Pilger und später mit Martin Buber, stehen im Mittelpunkt verschiedener Kurse.

Im weiteren Verlauf geht es um die Vertiefung der Kontemplation; sie ist die Grundlage, auf der nun spirituelle Prozesse für andere gestaltet werden. Vorträge über MystikerInnen, Projekte eigener Meditationsangebote, Gruppenleiten, interreligiöser Dialog, Betrachten des eigenen spirituellen Prozesses, verschiedene Formen der Körperarbeit, Supervision sind u.a. die Themen. Auch die persönliche Frage: Wie entwickelt sich das je eigene Charisma im Zusammenhang mit dem Herzensgebet?

Das erste Kennenlernen findet vom 27.4.-1.5.2023 statt. Die Weiterbildung wird dann ab 2024 in 20 Kurstagen pro Jahr (ca. 3 x 1 Woche) fortgesetzt.

Der erste Abschnitt dauert drei Jahre = Grundkurs Spiritualität. Der zweite ist der Aufbaukurs, dessen Abschluss die Zertifizierung als Meditationsbegleiter*in Via Cordis sein kann. Danach beginnt der Weg zur Meditationslehrer*in Via Cordis. Nach jedem Abschnitt ist ein Innehalten vorgesehen, mit der Frage: „Möchte ich den Weg mit der Gruppe weitergehen?“

Die Teilnahme setzt die Bereitschaft zum täglichen Meditieren zu Hause voraus, sowie die klare Entscheidung, das Schweigen in den Kursen durchgehend mitzutragen. Es wird nur in angekündigten Zeiten für Impulse, Anleitungen und Gesprächsaustausch unterbrochen.

Wer Interesse hat, kann im Klosterbüro nähere Informationen anfordern und / oder sich mit Gabriele-Verena Siemers (0176 56 85 18 43) in Verbindung setzen.

Für Einblicke in die Übungspraxis des Herzensgebets nach Via Cordis ist als Lektüre empfehlenswert:

Andreas Ebert, Carol Lupu: Hesychia, Das Geheimnis des Herzensgebets
Rüdiger Maschwitz: Das Herzensgebet, Die Fülle des Lebens entdecken

Geschaffen hast du uns auf dich hin, o Herr, und unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir.

aus den Bekenntnissen des Augustinus



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Meditation – der Weg der Hingabe, zum vollständigen Loslassen

Ich bin mit dem christlichen Glauben einen eher ungewöhnlichen Weg gegangen: Erst gab es die religiösen Erfahrungen, z.B. durch mein stetes Singen in christlichen Chören. Oder im Kontakt mit sterbenden Menschen während meiner langen Hospiztätigkeit: Es war ein Geschenk, wenn Totkranke noch von ihren besonderen Erfahrungen, die vielleicht nur am Ende des Lebens möglich sind, erzählen konnten. Über die Zeit öffnete es meine Sinne für das Transzendente, für das Ewige und Unendliche, das Geheimnis Gottes.

Später besuchte ich bewusst Angebote für Suchende. Durch Gesang, Meditation mit biblischen Texten, dem Herzensgebet, Zeiten der Stille und des Hörens, durch Passionswege und Exerzitien entdeckte ich das Überlassen: Mich Gott mit allem zumuten, vor ihm ganz wahrhaftig sein, ohne Maske, und seiner Barmherzigkeit vertrauen. Mein spätes Theologiestudium konnte schließlich mein intellektuelles Interesse befriedigen und meine spirituellen Erfahrungen mit dem theologischen Denken und der Heiligen Schrift verknüpfen.

Mittlerweile meditiere ich, um mein Leben Gott zu überlassen. Nicht dass er mich führe, wie ein Marionettenspieler seine Puppen, sondern dass meine Bedürfnisse, meine Erwartungen und mein Ansehen immer mehr zurücktreten und ich nur SEIN kann. Es ist ein tiefes Glück, wenn ich mich loslassen kann und ganz gegenwärtig bin. Das Christentum im Besonderen vermittelt uns ja die Liebe Gottes und genau der komme ich in dieser gegenwärtigen Hingabe sehr nahe, mitunter sinke ich ganz in sie hinein.

Für die Hingabe hilft es, den Körper zu lösen: mit Übungen, mit Atmen, mit Tönen. Oder Gefühle, auch verdrängte, zuzulassen, sie ganz durchzufühlen, damit sie sich lösen können. Und die Vergangenheit loszulassen und dann beinahe automatisch auch die Zukunft. Dieses Loslassen bedarf des Wahrnehmens, Erkennens, und des Begreifens derjenigen Lebensbereiche, die innere Freiheit verhindern, um sie schließlich loszulassen.

Es war und ist für mich ein intensiver und lohnender Weg, ein Weg wie ein Labyrinth. Er enthält Umwege, Rückschritte, auch mal Stillstand, mit allen dazugehörigen Gefühlen. Sich ihm in aller Ungewissheit hinzugeben, befreit mich von Enge im Leben.

Mareile Preuschhof



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Es genügt nicht zu fallen
aber während ich falle
und mir entsinke
höre ich auf
das meer zu suchen
weil das meer nun
von der küste heraufgekommen
in mein zimmer getreten
um mich ist

Dorothee Sölle

Stellenanzeige

Das Kloster Wennigsen sucht ab sofort Hauswirtschaftliche Betriebsleitung (m/w/d) in Vollzeit oder zwei Teilzeitmitarbeitende (20 oder 30 Std/Woche)

Das Haus für Stille und Begegnung ist integriert in das gut erhaltene Kloster Wennigsen und bietet als Kursbetrieb christliche Spiritualität und Meditation in rund 60-80 Veranstaltungen pro Jahr an.

Näheres: <https://www.kloster-wennigsen.de/aktuell/stellenanzeigen/>



Das Insektenhotel auf der Obstbaumwiese

Umgang mit der Jahreslosung -

Jesus Christus spricht:

Wer zu mir kommt, den werde ich nicht abweisen. (Joh 6,37)

Die evangelische Kirche bestimmt für jedes Jahr einen Vers aus der Bibel zur Jahreslosung. Für die Geistliche Frauengemeinschaft des Kloster Wennigsen ist es Tradition geworden, sich in dem Januartreffen damit zu befassen. Zwei Tage steht dieser Vers und seine Bedeutung, dazu die eigenen Regungen und Impulse im Mittelpunkt. So bekommt die Jahreslosung für jede von uns eine je eigene Tiefe, die uns das ganze Jahr über begleitet.

Wir möchten Ihnen und Euch an einigen von unseren Gedanken, Texten und Meditationen Anteil geben.

Nicht-abgewiesen-werden

Dazugehören ist für viele Menschen eine große Sehnsucht. Damit verbunden ist die Angst, ausgeschlossen zu sein. Wir kennen alle das Zurück-gewiesen-werden: Eine vergebliche Bewerbung, eine unerfüllte Liebe, eine verletzende Formulierung, ein Gefühl von Nicht-verstanden-werden.

Als Kinder wurden wir auch zurückgewiesen. Wenn es gut ging, liebevoll und stärkend. Wenn nicht, dann irritierend, verletzend, sodass wir verstört und einsam zurückblieben, vielleicht nur kurz, vielleicht bis heute: Ich nehme meine Erfahrungen mit dem Atmen in mich auf und lasse sie mein Herz berühren.

Heilsamer Impuls von Sabine Naegli

*Wanderin du
zwischen Angst und Vertrauen,
beladen mit der Ungewissheit,
ob dir Herberge bereitet ist,
wenn die Nacht hereinbricht.
Immer wieder verlierst du ihn
aus den Augen,
den Weggefährten.
Immer wieder holt er
dich ein*

In Beziehung sein – zur Welt, zu Jesus Christus, zu Gott

In Föhlung zur Welt um mich herum sein: Zum großen globalen Ganzen, aber auch zu dem, was mich in meinem Alltag umgibt. Ich gehe in Kontakt zu dem, was mich umgibt: Menschen, Dinge, Atmosphäre. Im besten Fall entsteht ein Gefühl von Verbundenheit. Da ist es hilfreich, mit mir selbst im Kontakt zu sein: Was bewegt mich, was treibt mich an? Wonach sehnt sich mein Herz? In Beziehung sein. Jesus Christus lädt uns ein: Beziehung auf Augenhöhe, beide Seiten gleichberechtigt, frei in ihrer Entscheidung. Wir können das Angebot auch ausschlagen. Gott zieht es zu uns Menschen und er setzt alles daran, uns zu sich zu ziehen.

Fortsetzung S. 6



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Gebet

Immer wieder Aufbruch ins Ungewisse. Kein Versprechen, dass Unversehrtheit zusagt. Gott gibt uns Hoffnung, aufgerichtet zu werden vom Heilwort des Engels zu seiner Zeit.

Amen

Fortsetzung: Umgang mit der Jahreslosung

Ich bin eingeladen, ohne Bedingungen

„Wer zu mir kommt, den werde ich nicht abweisen.“ ist Zusage und Auftrag zugleich.

Jesus lebt vor, wie bei Gott alle, ohne Ausnahme willkommen geheißen sind. Er zeigt uns den Gott mit offenen Armen, der mit Liebe und Wertschätzung auf uns unvollkommene Menschen schaut. Ich kann kommen, egal wie es mir heute geht, mit dem, was mich jetzt ausmacht, mit meinem Leben, meinem Wirken, meinem Sein. Auch mit meinen Zweifeln. Wenn ich nur losgehe. Ein Zu-ihm-kommen mit einer Haltung der Wahrhaftigkeit und der Bereitschaft, Vertrauen zu wagen: eingeladen – willkommen – angenommen. Sein dürfen, wie Gott mich gemeint hat.

Die Schönheit Gottes – in mir

C.G. Jung definiert Gott – vereinfacht ausgedrückt – als ALLES außerhalb des Menschen UND als das zentrale Wesen in mir, meinem ICH.

Wenn ich nun mein ICH liebevoller betrachte, bekommt es mehr Gewicht und erscheint in einem helleren Licht. Dann kann Gott mehr in mir wirken. Wenn ich mich auf den Weg zu mir, zu Gott in mir mache, werde ich nicht zurückgewiesen, sondern angenommen. Und wenn ich diese Erfahrung auch auf meinen Schatten anwende und in diesem, meinem Gegenüber Schönheit sehe, so habe ich damit in meinem Gegenüber das DU erkannt, habe Christus als meinen Bruder erkannt und damit eine Beziehung geschaffen.

Die Schönheit, die in dieser Schönheit enthalten ist – zu mir, meinem ICH, zu Gott, zum DU und damit auch zu Christus – ist hell und lebensspendend. Lasst uns die Schönheit immer wieder suchen in uns und im Anderen, denn «Die Gewissheit, das schöne zu finden in allem was lebt, nennen wir seit alters her Gott.» (Dorothee Sölle)

Andrea Hatecke, Swantje Rahn, Mareile Preuschhof



Jesus Christus
eingeladen
willkommen
angenommen

Sein dürfen,
wie
Gott mich
gedacht hat

ankommen
Zuhause sein
Heimat haben

ER
schenkt
sich mir

Wohnrecht
beim
Vater

das
keine Macht
der Welt
mir nehmen darf

Es gilt
für heute
und
ewig



Noch freie Plätze:

20.-24.04.22 Fragmente*

Vom schönen, verletzlichen und widersprüchlichen Leben

Viele von uns müssen im Alltag gut funktionieren und kennen die Neigung, sich zu optimieren. Da ist ein Riss, ein Sprung in allem, in jedem. Aber eben da kommt das Licht herein. Jüdische und christliche Mystik klingen mit diesen Worten an. Sie sprechen von dem Licht und der Fülle, die schon da sind. Und sie laden ein, sich mit dem Fragmentarischen unseres Lebens zu versöhnen.

Die Tage haben einen einfachen Rhythmus von stillem Sitzen, Leib- und Atemarbeit und gemeinsamen Singen. Zum Gestalten gehört das Arbeiten mit der Kintsugi-Keramik-Technik. Musik und biografisches Material von Leonard Cohen sowie Impulse aus der mystischen Literatur vertiefen das Kursthema. Einzelgespräche und Einzelbehandlungen nach Vereinbarung. Henning Disselhoff

23.04.22 Pilgern mit der Schöpfung*

„Wie sind deine Werke so groß und viel! Du hast sie alle weise geordnet, und die Erde ist voll deiner Güter.“ (Ps 104,24)

Unsere Erde und alles was darauf wächst und lebt ist ein Geschenk Gottes. Ihre Schönheit ist überwältigend, ihre Gesetze mitunter geheimnisvoll. Wir möchten auf unserem Pilgerweg die Natur ganz bewusst wahrnehmen, uns unser eigenes Geschaffensein bewusstmachen und uns hineinziehen lassen in Gottes große Schöpfung. Wir beginnen im Kloster Wennigsen um 9 Uhr und sind ca. 15 Kilometer unterwegs. Die genaue Route wird noch festgelegt. Der Pilgertag findet bei jedem Wetter, außer bei Unwetter statt. Eine verbindliche Anmeldung ist bis zum 14. April 2022 erforderlich.

Constanze Kanz, Mareile Preuschhof

28.4.-1.05.22 ICH BIN der heilende Klang im Herz deines Lebens

Vom Geheimnis des Gottesnamens in der Tiefe des Herzens

Stille Tage - Schweigeseminar

Die einzige Gewissheit, wie du leben sollst und was du tun musst, kann nur aus dem Brunnen aufsteigen, der aus deiner eigenen Tiefe quillt. (Ettv Hillesum)

Am Anfang der Bibel erscheint der Name Gottes im Bild des brennenden und nicht verbrennenden Dornenbusch als das ewige ICH BIN. Dort beginnt die geheimnisvolle Liebesgeschichte des Menschen mit Gott, die sich wie ein roter Faden durch die Bibel zieht. Am Ende dieser Weisheitsschrift begegnet uns in der Offenbarung des Johannes das ICH BIN in seiner christologischen Dimension erneut und nimmt unser ganzes Menschsein mit hinein in diese allumarmende Verheißung: „ICH BIN das A und das O, der Anfang und das Ende. Ich will dem Durstigen geben, von der Quelle lebendigen Wassers. Umsonst!“

Was hat es mit diesem ICH BIN auf sich, das auch in anderen Traditionen eine so zentrale Bedeutung hat? Wie kann dieser Gottesname mit seiner schöpferischen Kraft das Interesse an einer spirituellen Lebenskunst wecken und zu einer sanften Grundierung aller inneren Erfahrung im Herzensgebet werden?

Die stille Meditation, spirituelle Gesänge, geistliche Impulse, heilsame Rituale, sowie Körper- und Atemwahrnehmungsübungen sind die wiederkehrenden Gestaltungselemente. Die Einzelbegleitung ist Teil der Erfahrung in diesem ansonsten durchgehenden Schweigeseminar.

Stephan Hachtmann

26.-29.05.22 Gartenexerzitien*

„Es ist mir nämlich oft ein großes Vergnügen, meine Seele als einen Garten zu betrachten, in dem der Herr lustwandelt“ (Theresa v. Avila)

Mit Theresa von Avila wenden wir uns in diesen vier Tagen neben dem früh sommerlichen Klostersgarten auch unserem inneren Garten zu. Theresa beschreibt in ihrem Gleichnis von der Seele als Garten Gottes, wie dieses Bewässern im kontemplativen Gebet in unterschiedlicher Weise erfolgen kann.

Im gärtnerischen Tun im Schweigen, in der angeleiteten Meditation, in einfachen Bewegungstänzen und in Zeiten von Austausch und kreativem Nichtstun spüren wir Therasas kontemplativen Bildern als heilsame Quelle für unseren Lebensdurst nach.

Bettina Noesser, Helga Schuller



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Treffpunkt: Offene Meditation

Im Kloster Wennigsen kann man einmal wöchentlich meditieren. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Das Angebot ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Montags 19.30 Uhr - 20.30 Uhr.

Für Einsteiger*innen: Einführung in die Meditation.

An jedem 1. Montag im Monat von 18.45 - 19.15 Uhr

Einlass für alle mit dem 3-G-Nachweis: gegen Covid19 geimpft, von Covid19 genesen oder getestet.



Klosterkammer
Hannover

Kloster Wennigsen
Klosteramthof 3
30974 Wennigsen
Tel. 05103 - 4 57 97 - 0
info@kloster-wennigsen.de
www.kloster-wennigsen.de

Redaktion:
Äbtissin Mareile Preuschhof,
Gestaltung: B. Bönecke-Siemers,
picsNdocs, Hildesheim