

# Versuch eines einfachen Online Projektes zu „Weil es mir gut tut...“

„Weil es mir gut tut“ ist ein Projekt zur Einführung in die Meditation bzw. in die Kontemplation. Es ist in den letzten 5 Jahren entstanden und langsam gewachsen.

Aus aktuellem Anlass - eine Anfrage aus Berlin für Vikarinnen und Vikare in der Corona- Krise - habe ich versucht dieses Projekt als 8 teiligen Kurs zu gestalten und die Materialien dazu per Online zur Verfügung zu stellen. Wahrscheinlich ist es eher ein Projekt zum Selbststudium, das mit Impulstexten und Erläuterungen und Übungen, die herunter geladen werden können, unterstützt und gefördert wird.

*Ich informiere Sie vorab kurz über meine Person. Ich bin Pfarrer i. R. und Diplom-Pädagoge für Erwachsenenbildung. 1978 bin ich der Meditation begegnet, als ich auf der Suche nach einer eigenen geistlichen Praxis war. Meine frühe Jugendzeit war geprägt von einem strengeren Pietismus mit der Praxis der „Stillen Zeit“. Es gab vieles aus diesen frommen und manchmal sehr einseitigen*

## **Zum Projekt:**

### **Was sollten Sie vorab wissen?**

Meditation ist ein geistlicher Erfahrungsweg, der mit Schweigen, Stille und Übung verbunden ist. Zur christlichen Tradition gehörte von Anfang an Geistliche Praxis, aus der das Handeln - also die ethische Konsequenz im Tun – erwuchs. Es gab keine Trennung zwischen geistlicher Praxis und gesellschaftlicher Gestaltung und Verantwortung. Die Geistliche Praxis wurde meistens mit Gebet und Beten beschrieben. Dabei wurde Beten umfassender verstanden als es heute oft geschieht. Letztlich ist Beten eine Zeit des Innehaltens in der Begegnung mit Gott. Dies bedarf weniger der Worte (Jesus sagt: Euer Vater weiß, um was ihr bittet) als der Präsenz in der Gegenwart Gottes.

*Prägungen auf das ich getrost verzichten kann. Aber die Begegnung mit einer Zeit der Stille - die ich oft in der Natur erlebte - hat mich bis heute mitgeprägt. Die Praxis des Pietismus war mir zu eng und in der Meditation fand ich eine offene und weite Praxis geistlichen Lebens. Als Landespfarrer der evangelischen Kirche im Rheinland für die „Kirche mit Kindern“ durfte ich jährlich 3-4 Seminarwochen bzw. Wochenenden zur Meditation im Haus der Stille der EKIR verantworten. Diese Auszeiten aus den stressigen Rhythmen meines Berufes haben mich rückblickend sicherlich vor dem Ausbrennen bewahrt.*

Der Kontemplationsweg des Herzensgebetes verbunden mit Körperarbeit wurde zu meinem eigenen geistlichen Weg. Im Kurs nehme ich dies auf. Allerdings führe ich allgemeiner und umfassender zur Meditation hin. Vom Sprachgebrauch her verwende ich anfangs Meditation und Kontemplation gleichbedeutend, eine Differenzierung geschieht im Laufe der Einführung.

Gerhard Tersteegen beschreibt es so: Gott ist gegenwärtig - alles in uns schweige. Es gibt unterschiedliche geistliche Erfahrungswege bzw. Wege der geistlichen Praxis. Dies bezieht sich nicht nur auf die unterschiedlichen Wege in der Meditation/Kontemplation, sondern z.B. auch auf die Möglichkeit der ignatianischen Exerzitien, der karmelitischen Exerzitien, des Pilgerns und der lectio divina. Keiner dieser Wege ist besser oder schlechter, sondern er muss zur jeweiligen Person passen. Allen gemeinsam ist die Zeit der Stille und des Schweigens, damit der Mensch sich öffnet für die Wirkkraft Gottes.

### **Was brauchen Sie am Anfang?**

Sie brauchen am Anfang 1 bis 2 Decken und einen Stuhl mit möglichst gerader Sitzfläche. Für die Körperarbeit ist ein kleines Kissen hilfreich und vielleicht aus dem Drogeriemarkt ein Kirschkerensäckchen zum Warmmachen oder etwas Ähnliches. (Eine Wärmflasche ist nicht empfehlenswert). Wer (gebrauchte) 2 Tennisbälle

hat oder sich einfach besorgen kann, hat weiteres Material zur Verfügung. Diese Materialien sind **nicht** unbedingt notwendig! Wer im Laufe der Zeit auf ein Taizé - Knie- Bänkchen oder ein Meditationskissen zurückgreifen kann, kann die Sitzhaltung variieren.

### **Was sollten Sie lesen und was nicht?**

Es reicht vollkommen, wenn sie die Impulse lesen. Stöbern Sie auch nicht im Internet nach Informationen, nutzen Sie diese Zeit lieber für die

eigene Geistliche Praxis. Bücher zum Thema sind am Anfang nicht hilfreich, für die spätere Reflexion allerdings ganz nützlich.

### **Was finden Sie unter Download?**

Unter Download finden Sie Übungen zur Körperarbeit und kurze Impulstexte zur Woche die eher eine Einstimmung als eine Information sind.

Ebenso 3 Lieder, die sie aber auch als Liebblatt erhalten. Die Downloads finden Sie unter: [www.weilesmirguttut.de/downloads](http://www.weilesmirguttut.de/downloads)

### **Wie ist der Kurs aufgebaut?**

Der Kurs enthält 8 Themen, die Sie jeweils für eine Woche begleiten. Erst danach gehen Sie auf die nächste Woche zu. Sie erhalten zu jeder Woche neues schriftliches Material.

1. Woche: Spürbewusstsein - mich spüren
2. Woche: Dem Atem Raum geben
3. Woche: Wahrnehmen - ohne Urteilen
4. Woche: Wachheit und achtsam sein
5. Woche: Schweigen und Stille erfahren
6. Woche: Einfach da sein - der Wert der Präsenz/Wirken lassen
7. Woche: Sein, der ich bin und der ich werde
8. Woche: Lieben und Vertrauen

Vielleicht noch: Ein Tag: Meditation/Das Herzensgebet in Stille praktizieren - meine Endlichkeit

[Jede Woche ist durch einen thematischen Impuls geprägt. Gerade am Anfang enthalten viele Wochen auch einen weiteren Impuls und Informationen zur Kontemplation.](#)

### **Welche Zeit sollten / könnten Sie sich täglich nehmen?**

Nehmen Sie sich für die Meditation und Kontemplation, wenn es irgendwie möglich ist, pro Tag gut 30 Minuten Zeit. Machen Sie dies nicht

gesetzlich und zu streng, sind sie aber kontinuierlich und konsequent. Ein Tag in der Woche sollte/darf auch geistlicher Sabbat sein.

### **Wenn Sie in Korbach Interesse haben, können Sie gerne**

Pfarrerin Christel Wagner – 05631 – 3201 – anrufen.

Oder Sie schreiben eine Mail: [christel.wagner@ekkw.de](mailto:christel.wagner@ekkw.de).

### **Gute Erfahrungen!**