

Rundbrief-6, 09.02.2016

Irene und Dr. Wolfgang Kornder  
Lehrer der Kontemplationslinie  
„Wohnraum des Göttlichen“  
Ulsenheim 23  
91478 Markt Nordheim  
09842/8870  
[w.kornder@t-online.de](mailto:w.kornder@t-online.de)  
[www.wolfgang-kornder.de](http://www.wolfgang-kornder.de)



*Einladung zur Ruhe: 500-jährige  
Linde in meiner Nachbargemeinde  
Seenheim.*

*Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen,*

*wie immer hat sich der Rundbrief verzögert, so  
dass statt eines Adventsrundbriefes nun nach Weihnachten, Neujahr und der  
Faschingszeit ein solcher für die Passionszeit entstanden ist. Aber auch das  
passt. Und so will ich heute von der „aktiven Verortung“ mit unseren „Ruhe-  
Orten“ schreiben!*

*Zunächst ein Erlebnis: Ich hatte an einem Montag Ende Januar 2016 frei, freu-  
te mich auf einen gemütlichen, drucklosen Tag. Aber es kam ganz anders. In Zu-  
sammenhang mit meinen ehrenamtlichen Tätigkeiten brach etwas über mich her-  
ein, was mich voll in Beschlag nahm. Das Telefon stand nicht mehr still, Mails  
gingen hin und her, ... Da war nichts mehr mit Ruhe und Gemütlichkeit! - -*

*In dieser Situation wurde mir bewusst, dass wir in unserer modernen und kom-  
plizierten Welt vielfach beansprucht werden, immer erreichbar sind und uns  
Problemfälle sofort betreffen. Der tiefenpsychologisch arbeitende Kinder- und  
Jugendpsychiater, Dr. Michael Winterhoff, hat für diese moderne Lebensrealität  
den Begriff „Katastrophenalarm“ geprägt. Eltern (aber nicht nur die) stehen  
andauernd unter Spannung und können ihren Kindern (und ihrer) Umwelt im-  
mer seltener ruhig, gelassen und ausgeglichen begegnen.*

*Wir stehen immer im Katastrophenalarm, weil die Renten nicht mehr sicher zu  
sein scheinen, der Klimawandel fortschreitet und Gegenmaßnahmen kaum gelin-  
gen, weil die Asylbewerber und Flüchtlinge immer mehr werden, weil die Han-  
dyverträge oftmals anders laufen, sich verlängern, was wir eigentlich nicht woll-  
ten, ... Und manchmal kommen dann noch Ereignisse wie oben beschrieben da-  
zu, die zusätzlich über uns hereinbrechen.*

*Gesundheitliche Schäden generell, eine Zunahme psychischer Krankheiten, Ver-  
minderung der Lebensqualität ... sind mögliche Folgen. --- Soweit die Szenen-  
beschreibung.*

*Lasst mich das bisher Beschriebene einmal unter dem Gesichtspunkt „innerer Orte“ betrachten: Wir bewegen uns in unserem modernen Leben zwangsläufig an vielen Orten, lokal und auch im übertragenen Sinne. **Aber: Inmitten dieser vielfachen Verortung unseres Lebens gibt es auch „Orte der Ruhe“.***

*Wer sich mit Entspannungsmethoden auseinandergesetzt hat, der weiß, dass man eine solche Methode so-und-so-oft eingeübt haben muss, um sie dann zu gegebener Zeit aktivieren und fruchtbar machen zu können. Genauso verhält es sich mit den „Orten der Ruhe“, die ich mir geschaffen habe. Das kann der gewohnte Spaziergang sein oder das Musik-Hören, das Kaffee- oder Teetrinken am Nachmittag, das Sitzen in der Gruppe oder alleine irgendwann am Tag. **Solche Orte der Ruhe können wir uns inmitten der größten Unruhe bewusst machen, sie damit herholen und aktivieren.** Von da aus entwickelt sich ein Gegenpol, der mich wegholt vom Unruheherd und mich wo anders hin bringt, in meinen Gedanken, in meinem Fühlen. Ein Stück Ruhe kehrt zurück und von da aus kann ich gelassener mit den anstehenden Verunsicherungen und Problemen umzugehen.*

*Dieses „aktive Verortung“ hilft mir, mit meinem Potential umzugehen, es in die Waagschale zu werfen, so dass ich nicht nur Orten der Belastungen ausgeliefert bin oder mich nur noch der innere Katastrophalarm beherrscht. Ich bin mehr als die Unruhe, die mich gerade gepackt hat. Auf meiner innere Landkarte existieren neben den Unruhe-Orten auch „Orte der Ruhe“, auf die ich zugehen, auf die ich mich beziehen kann. Und je tiefer diese Orte eingeübt und eingelebt sind, desto leichter werden sie zum Korrektiv, zum Rückzugsort, zum Gegenpol. Dann tritt an die Stelle des „Katastrophen-Modus“ eher der „Ruhe-Modus“.*

*Die Passionszeit im Speziellen und die Kontemplation im Allgemeinen sind Möglichkeiten, solche Ruhe-Orte zu pflegen. Aber wie heißt das Sprichwort: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!*

*Mit lieben Grüßen,  
Irene und Wolfgang*

**Kontemplationskurs:** 20. – 22. Mai 2016

Beginn: 18.00 Uhr—Ende nach dem Mittagessen am Sonntag

**Wer innehält, hält das Innere.**

Im schweigenden Innehalten versuchen wir tiefer im Leben zu stehen und Halt zu finden. (Durchgehendes Schweigen, Kontemplationsübungen, Körperübungen, Impulsreferate, Erleben in der Natur, geistliche Begleitung.)

Oase Steinerskirchen, 86558 Hohenwart, 08446/9201-0,  
Fax: 08446/9201-11, E-mail: [oase.steinerskirchen@gmx.de](mailto:oase.steinerskirchen@gmx.de)