

# Impulse zur Lebens- und Glaubens- vertiefung



„Inmitten unserer großen und kleinen Möglichkeiten, als auch im Angesicht unserer Grenzerfahrungen, sind wir immer wieder Fragende, Suchende und Übende...“

**Klaus Stemmler**

**Personal Coach**, Seelsorger,  
**Geistlicher Begleiter**, Meditations- und  
Exerziten-Begleiter (Übungsleiter GIS/GCL)  
in ökumenischer Offenheit,

**Bildungsreferent** für erfahrungsorientierte  
Spirituelle Bildung und für personale Kompetenzen  
(Soft Skills & Supervision) für Hauptamtliche  
in Seelsorge, Caritas und Diakonie



**Pastorale Leitung** im  
Haus der Stille für Bildung  
und Begleitung und im Refugium  
vom Haus der Stille als Raum für  
Beratung, Entwicklung und Begleitung

---

## Postanschrift:

Refugium im Haus der Stille  
Klaus Stemmler  
Friedensplatz 1  
A 8081 Heiligenkreuz a.W.

**eMail:** Klaus@haus-der-stille.at  
**Home:** www.haus-der-stille.at

## EINZEL-EXERZITIEN

Ein begleiteter Übungsweg im Schweigen  
mit Gemeinschafts-Elementen

### Lebensspuren

Meinem Leben auf der Spur...

**W**ir sind vom Leben bewegte Menschen! Es tut gut, immer wieder einmal inne zu halten und zu sich selbst zu kommen:



Geh in die Stille  
und du wirst dich  
dort finden

Geh zu dir  
und du wirst Gott  
dort finden

Geh zu Gott  
und du wirst dich  
mitten im Leben  
wiederfinden

Geübte wie Einsteiger haben die Möglichkeit, in  
Treue zu sich selbst und im je eigenen Tempo  
und Rhythmus die eigenen Schritte zu gehen.

Die erfahrungsorientierten Übungselemente  
wollen in die „Dynamik der Exerziten“ **einführen**  
und Gelegenheit zum persönlichen Üben  
und Einüben bieten:

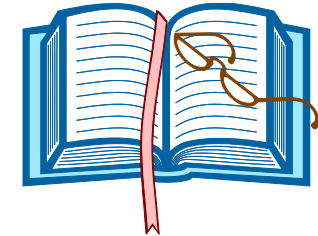
- ◇ **Informationen und Hilfestellungen**  
für den eigenen Weg im Schweigen und für  
die Gestaltung der persönlichen Zeiten
- ◇ **angeleitete Übungen** in der Gruppe
- ◇ **tägliches persönliches Begleitgespräch**
- ◇ Einladung zu gemeinsamen Gebetszeiten
- ◇ Achtsamkeitsübungen mit dem Leib

---

Aufgrund des täglichen Begleitgesprächs ist die  
Teilnehmer\*innenzahl auf max. 10 Personen begrenzt.  
Findet sich ein(e) weitere(r) Begleiter/Begleiterin,  
können entsprechend weitere Teilnehmerinnen  
teilnehmen. (Wochenkurs)

## Biblischen Texten mit allen Sinnen begegnen

... denn wer in Gottes Wort eintaucht,  
der findet sich selbst und  
taucht bei den Mitmenschen wieder auf ...



Elemente des Seminars sind verschiedene  
angeleitete Übungen zur ganzheitlichen  
Begegnung mit biblischen Texten

- über Biblische Figuren  
und Symbolik
- über Innere Bilder
- über Bibliolog / Bibliodrama
- über Zeiten der Stille
- über unseren Erfahrungsaustausch:  
In aller Freiheit Anteil geben und  
nehmen am Reichtum individueller  
Erfahrungen

---

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 16 begrenzt  
(Wochenendkurs oder 5-Tage-Kurs)

## BIBELARBEIT MIT BIBLISCHEN FIGUREN

### Die Botschaft des Wortes erspüren, dem eigenen Erleben Gestalt geben

„Biblische Figuren“ verhelfen über einen Weg der **Veranschaulichung** und der **Identifikation** zu einem persönlichen Zugang zu konkreten biblischen Texten.



Die „Biblischen Figuren“ sind ca. 30 cm groß, **BIEGSAM** und mit Naturstoffen individuell bekleidet. Sie sind individuell gestaltete „Persönlichkeiten“ und können bei Bedarf immer wieder neu in

eine andere Gestalt „verwandelt“ werden. Die Gesichter haben keine fixe Mimik, um sie darauf nicht festzulegen. Über Haltung und Gestik ist der Betrachter eingeladen, nach eigenem Empfinden eine „stimmige“ Mimik zu erspüren und zu erahnen: Was die Figur wohl denken oder fühlen mag?

Über verschiedene Weisen des Umgangs mit biblischen Figuren wird eine „**Wahrnehmung mit allen Sinnen**“ gefördert und ein **ganzheitlicher Zugang** eröffnet. Das Aufzeigen und die Einübung von Möglichkeiten des Einsatzes von Biblischen Figuren auf dem Hintergrund eigener **Glaubens- und Lebenserfahrungen** ist ein wesentliches Anliegen dieses Seminars.

(Die Fertigung von Figuren ist Schwerpunkt der hierfür separat angebotenen „Werk-Kurse“ z.B. [www.abf-ev.de](http://www.abf-ev.de), [www.haus-der-stille.at](http://www.haus-der-stille.at))

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 16 begrenzt  
(Wochenendkurs)

## Besser "Time-Out" als Burnout!

### Von der Kunst für sich selbst und für andere gut da zu sein

Der Dienst am Arbeitsplatz oder in der Familie ist ein hoher Wert, die Fähigkeit hierzu eine wertvolle Gabe und der Alltag eine große Herausforderung. Woraus schöpfen wir in all unserem Tun?

„Wer immer nur selbstlos ist, ist irgendwann sein Selbst los!“ heißt es in einem modernen Sinnspruch. Die christliche Spiritualität kennt seit alters her das Geschenk der inneren und äußeren Balance: **Einklang des Menschen** mit sich selbst, mit seinen Mitmenschen, seiner Umwelt, mit Gott...

- gerade auch angesichts offener Fragen oder schwieriger Umstände.

Besonders jene, die in ihrem Alltag „viel geben“, sind eingeladen, in diesen Tagen inne zu halten und zu sich selbst zu kommen:

**„Gönne Dich Dir selbst(!) und finde  
für Dich das rechte gute Maß  
und eine heilsame Lebens-Ordnung!“**



Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 16 begrenzt  
(Wochenendkurs oder 5-Tage-Kurs)

## Sich neu aufstellen (1):

### Wenn Du einen Kreis ziehen willst, dann frage zuerst nach deiner Mitte!

Zur eigenen Mitte kommen  
Aus der eigenen Mitte leben

Ziehen wir bewusst unsere Kreise, dann leben wir aus unserer Mitte und unsere Kreativität sprudelt...



Wir kennen auch dies: Unsere Kreise werden gestört, unsere Mitte kommt aus dem Gleichgewicht,

Radius und Bewegung werden beschnitten. Der Alltag kennt Spielformen beider Momente: Lebendige Entfaltung und beschneidende Einschränkung.

**Inmitten unserer großen und kleinen Möglichkeiten, als auch im Angesicht unserer Grenzerfahrungen sind wir immer wieder Fragende, Suchende und Übende.**

Ausgehend von einer persönlichen Standortbestimmung fragen wir nach unserer je eigenen Lebensspur und nach Möglichkeiten von bewusster Lebensentfaltung, innerlichem Heilwerden sowie Versöhnung mit unserer Lebensgeschichte. Das Seminar bietet vielfältige Impulse, Kurzreferate, angeleitete erfahrungsorientierte Übungen, Zeiten der Stille, der Begegnung und des Austausches.

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 16 begrenzt  
(5-Tage-Kurs)

Wir haben einen Traum, der lässt uns  
sehen, hören, rufen, handeln...

## DIE SPIRITUELLE KRAFT DER INNEREN BILDER

In der Bibel finden sich immer wieder Erzählungen von Menschen, die Wesentliches träumen oder Bedeutsames „schauen“.

Träumen und Visionen werden wegweisende Bedeutung zugeschrieben. In Joel 3,1 heißt es verheißungsvoll: „**Es wird geschehen, dass ich meinen Geist ausgieße, Söhne und Töchter werden Propheten sein, Alte werden Träume haben, und junge Männer Visionen.**“

Auch wir kennen Träume. Sie sind schillernder Ausdruck einer inneren Bilderwelt. Nicht jeder Traum ist gleichermaßen bedeutsam, manche führen uns jedoch immer tiefer zur

### Wahrheit unseres eigenen Lebens.

Angeleitete Imaginationsübungen können helfen, die eigene Bilderwelt zu entdecken und sich für die persönliche und individuelle Sprache der Bilder zu sensibilisieren. Die Übungen wollen nicht suggerieren (Inhalt oder Ergebnis vorgeben), sondern sind eine freilassende Einladung, die **EIGENEN** „Bilder aus der Tiefe“ als individuelle „Sprache der Seele“ wahrzunehmen.



Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 16 begrenzt  
(Wochenendkurs oder 5-Tage-Kurs)

## Auf ein Wort unter Männern...

Männer-Seminare mit Impulsen, Kurzreferaten, angeleiteten Übungen, Zeiten der Stille, Begegnung mit der Bibel, Gespräch und Austausch:

## Auf ein Wort unter Männern (1)

### Quell-Bilder für ein lebendiges Mann-Sein Spiritualität für Männer

Wann ist ein Mann ein Mann? - fragt Herbert Grönemayer in seinem bekannten Lied. Die Antworten schlummern in uns und müssen doch „gehoben und entfaltet“ werden in unserer je eigenen Lebensgeschichte.

Hilfreich kann uns hierbei die Beschäftigung mit den sogenannten „Archetypen“ sein: KÖNIG – MAGIER – KRIEGER – LIEBHABER. Diese „inneren Quellbilder“ sind tragende Eckpfeiler einer männlichen Identität und entfalten in bunter Weise ihre sinn- und lebensstiftenden Kräfte.



Mögliche Leitfragen an diesem **Männer-Wochenende** können sein:

Wann ist ein Mann ein „Mann“?  
Wo und wie habe ich gelernt „Mann“ zu sein?  
Was ist mir persönlich wichtig geworden?  
Woraufhin möchte ich mich entwickeln?

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 begrenzt  
(Wochenendkurs)

## Auf ein Wort unter Männern (2)

### Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Manchmal werden uns „Anfänge“ verordnet durch Veränderungen, die in unser Leben eintreten, ohne dass wir sie gesucht oder gewählt hätten. Ein andermal ist es unsere eigene Sehnsucht nach mehr Leben und Lebendigkeit, die uns aufbrechen und „neue Anfänge“ gestalten lässt.

Bei alledem, was uns innerlich bewegt oder gar umtreibt, sind wir eingeladen, **auf die „innere Stimme“**, die „Stimme des Herzens“ zu **hören** und auch unseren Glauben als Lebenshilfe zu befragen.



In der **Spannung zwischen Verantwortung und Freiheit** ist es ebenso eine Herausforderung, den eigenen Weg zu finden, wie bei vorgeetzten Veränderungen lebbare Entscheidungen zu entwickeln und **den eigenen Weg bewusst zu gestalten**.

## Auf ein Wort unter Männern (3)

### Von einem, der auszog zu suchen... und von einem, der sich finden lässt...

Ein besinnliches Advents-Wochenende für gestandene Männer mit Blick auf das Kind in der Krippe und das innere Kind im Manne...

Eine alte Legende führt uns an Themen von Heute und birgt die Einladung:

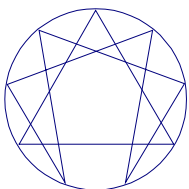


„*Begegne dem göttlichen Kind in dir, jene Hoffnungskraft, die sich in dir entfaltet im Staunen über Dein Werden.*“  
(nach P.Stutz)

## ENNEAGRAMM und christliche Spiritualität

Das Enneagramm ist primär ein Instrument der Selbstwahrnehmung und der Orientierung. Als Hilfsmittel für eine bewusstere Lebensgestaltung lenkt es unsere Achtsamkeit auf unser Verhalten und auf unsere Motive, in deren Entsprechung wir unser Leben gestalten.

Die Lebensweisheiten des Enneagramms sind vielschichtig und tiefgründig. Es zu vereinfachen, hieße Vielschichtigkeit und Tiefgründigkeit menschlichen Lebens schmälern zu wollen.



Eine ernsthafte Beschäftigung mit dem Enneagramm läuft darauf hinaus, sich auf den intensiven Prozess einer **Persönlichkeits-Entfaltung** einzulassen.

Das Enneagramm ist am hilfreichsten, wenn wir jedem/r erlauben, den eigenen Typus selbst zu entdecken, anstatt davon auszugehen, dass wir andere besser kennen als diese sich selbst. Das Einteilen von anderen in Schubladen widerspricht der Intention des Enneagramms, denn es begrenzt beständiges Wachstum und verbaut neue Möglichkeiten.



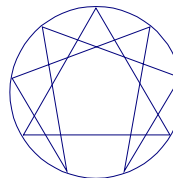
Du schaffst meinen  
Schritten weiten Raum...

(Psalm 18,37)

## SICH SELBST UND ANDERE BESSER VERSTEHEN

*erfahrungsorientierte Einführung*

Das Enneagramm ist eine seriöse Persönlichkeitstypologie, die psychologisches und spirituelles Lebenswissen miteinander verbindet. Im Enneagramm werden „**9 Weisen von Menschsein**“ aufgezeigt und ausgemalt, die einen einzelnen Menschen niemals in Gänze beschreiben. Jedoch können wir uns in den aufgezeigten Inhalten spiegeln und dabei eigene Anteile entdecken.



Ich kann verstehen lernen: Es geht um unsere eingeübten Überlebens-Strategien, die uns zu Zeiten ihrer Entstehung eine wirkliche Hilfe waren, um unsere früheren Alltagssituationen zu bewältigen. **Heute sind wir eingeladen, in Beruf und Alltag aus einer reflektierten Überlebens-Strategie eine echte Lebens-Strategie zu entwickeln, und uns darin einander mit Respekt und Wertschätzung wohlwollend zu begegnen!** Es sind letztlich „biblische Wege“, die in der Gegenwart Gottes begebar werden. Ohne vorschnelle Einordnung in das Enneagramm wollen wir folgenden Fragen nachgehen:



fragen nachgehen:

**Was sind meine Lebens-Energien?**

**Woraus lebe/schöpfe ich?**

**Was bestimmt mein Erleben?**

**Was bestimmt mein Verhalten?**

**Wie kann „christliche Spiritualität“ eine Lebenshilfe sein?**

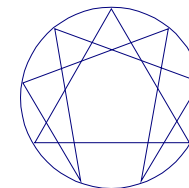
Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 20 begrenzt (WE-Kurs)

## NEUN WEGE ZUR GANZHEIT Vom Typ zum Original

*erfahrungsorientierte Ein- und Weiterführung*

**Das Enneagramm in Verbindung mit biblischer Spiritualität und persönlicher Lebenserfahrung**

Das Enneagramm verbindet psychologisches und spirituelles Lebenswissen. Als seriöses Instrument zur Selbstwahrnehmung und zur Orientierung kann es eine Hilfe sein, **in der Gegenwart Gottes einen heilsamen Weg von Befreiung, Wachstum und Entwicklung zu leben.**



Mit Blick auf das Lebenswissen der Bibel will dieser Kurs in kreativer Weise hierfür Raum und Hilfestellung bieten. Ohne vorschnelle Einordnung in das Enneagramm wollen wir auf dem Hintergrund dessen, was innerlich bewegt, uns fragend ausrichten und alle Individualität wertschätzen:

**Wer bin ich (wirklich) ?**

**Wie erlebe und verhalte ich mich in prägnanten Alltagssituationen ?**

**Wie bin ich der/die geworden, der/die ich heute bin ?**

**Wer bist Du, Gott, für mich ?**

**Wer bin ich, Gott, für Dich ?**

**Woraufhin möchte ich mich weiter entwickeln ?**

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 16 begrenzt.  
(5-Tage-Kurs inklusive Einführung)



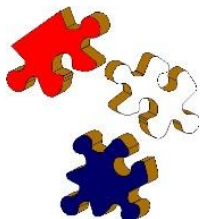
## Sich neu aufstellen (2):

### Mit Wurzeln und Flügeln meinem Leben Richtung geben

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“ (Goethe)

Mit „Wurzeln und Flügel“ lässt sich anschaulich beschreiben, was wir auch HEUTE als Erwachsene benötigen, um unserem Leben eine Richtung zu geben. Wir benötigen Wurzeln, um „mit beiden Beinen“ gut im Leben zu stehen und bestehen zu können. Die Flügel aber brauchen wir, um über unsere Standfestigkeit hinaus in Bewegung zu kommen und unser Leben aktiv zu gestalten. Über Gott sagt ein Beter in großer Dankbarkeit: „Du schaffst meinen Schritten weiten Raum...“ (Psalm 18,37)

Der Kurs bietet inhaltliche Impulse, angeleitete erfahrungsorientierte Übungen, Zeiten der Stille, der Begegnung und des Austausches. Als ganzer Mensch mit Kopf, Herz und Hand können wir miteinander fragen und entdecken:



- Was ist es, was mich trägt und hält?
- Was ist es, was mich beflügelt?
- Was ist mir Hindernis oder Sperre?
- Führst DU mich, Gott, die Wege, die ICH wähle?
- Woraufhin möchte ich mich weiter entwickeln?

## ZEIT-WEILIG ZEIT-LOS

### Spirituelle Facetten von ZEIT

Inmitten unserer großen und kleinen Möglichkeiten, als auch im Angesicht unserer Grenzerfahrungen sind wir immer wieder Fragende, Suchende und Übende.

Wir sind eingeladen, das Wertvollste, was wir haben, zu leben: Zeit!

„Zeit leben“: Vielfältige Facetten von Zeit wollen entdeckt und unsere persönliche Lebens-Zeit will bewusst gestaltet werden. In einer lebendigen Gottesbeziehung finden wir einen Zugang zur „Fülle der Zeit“.

Das Wochenende lädt ein zum Innehalten: Komm, und nimm dir Zeit für dich...



Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 16 begrenzt  
(Wochenendkurs)

## Begleitete Aus-Zeit Im Haus der Stille

„Atem-Holen“, „Zu sich kommen“ und „Sich neu aufstellen“ in Tagen der **Selbstreflexion**, der **Neuorientierung** und der **Perspektivenentwicklung** mit der jeweiligen Möglichkeit zu einem regelmäßigen Begleitgespräch.

### Leitung: Klaus Stemmler

Personal-Coach, Seelsorger,  
Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter  
Referent für Spirituelle Bildung

Ein Angebot für persönlich bekannte Seminarteilnehmer und für weitere Interessenten nach einem Kennenlernen.

### Datum: Termine nach Vereinbarung

Ort: Refugium im Haus der Stille  
A 8081 Heiligenkreuz /Nähe Graz

Link: [www.haus-der-stille.at](http://www.haus-der-stille.at)  
[www.refugium-stemmler.de](http://www.refugium-stemmler.de)

Stand: 08/2021

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 16 begrenzt  
(5-Tage-Kurs)