

„Aus der inneren Quelle leben“



Spiritualität & Achtsamkeit ... ein Experiment ...

5-7 Abende wöchentlich
in der Beratungswohnung
Ellernstrasse 30 30175 Hannover

Im Gespräch mit der Frau am Jakobsbrunnen spricht Jesus von dem Wasser, das er gibt, das „in uns zu einer Quelle Wassers wird, die ins ewige Leben quillt“ (Johannesevangelium 4:14). Was auf den ersten Blick wie eine theoretische, wenig greifbare Aussage klingt, ist für mich in den vergangenen Jahren zu einer „Quelle“ echter Kraft in jedem Augenblick meines Alltags geworden. Durch seinen Geist ist Gott in mir in jedem Augenblick meines Lebens lebendig. Die Frage: „Gott, wo bist du?“ stellt sich nicht mehr. Vielmehr liegt meine Herausforderung darin, mitten in der Fülle meines Alltags mit allen Aufgaben und Zerstreuungen, meine Achtsamkeit zu schulen, um Gottes Gegenwart zu merken. Gott ist da; und zwar in allem. Ich möchte auch ganz bewusst „da sein“ in jedem Augenblick meines Lebens. Es gibt nur diesen Augenblick ... diesen Moment.

Eine Gruppe zu haben, in der wir das für einige Wochen miteinander üben, ist eine hilfreiche Begleitung auf unserem Weg. Wir beschäftigen uns mit unserem Körper, unserem Denken und unseren Gefühlen. Wir lernen, bewusster wahrzunehmen. Neben der Theorie der „Achtsamkeit“, die wir erlernen werden, wird eine zentrale Übung das „Sitzen in Stille“ sein. Wir brauchen Stille, um zu uns zu kommen. Gott lädt uns ein, zu uns zu kommen, uns selbst und ihm zu begegnen.

Wir werden verschiedene Achtsamkeitsübungen mit in den Alltag nehmen und uns austauschen. In unseren Gesprächen wollen wir nicht theoretisch diskutieren, sondern konkret unsere Erfahrungen austauschen und vertiefen. Mitten in unserer vollen, lauten und schnellen Welt bleibt die Achtsamkeit ein „Experiment“ und kann ... eine Haltung werden, die unser Leben verändern wird.

Gott ist nicht irgendwo, sondern da, wo ich bin. Er ist der „Immanuel“, der Gott mit uns.

Anmeldung per Mail an: karsten.stank@adventisten.de .

Da die Zahl der Teilnehmenden auf sieben beschränkt ist, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Anmeldungen berücksichtige ich in der Reihenfolge des Eingangs.

Kostenbeitrag: 50 € für den gesamten Kurs

Darüber hinaus freuen wir uns über eine Spende für das Familien-Netzwerk.

Ich bin Karsten Stank, Theologe und Systemischer Familientherapeut.

Seit einigen Jahren experimentiere ich mit Stille und Achtsamkeit.

Meine Erfahrungen möchte ich mit euch teilen.

Mit meiner Frau Rahel leite ich das Familiennetzwerk der Adventgemeinde und die „Beratungswohnung“ in Hannover.

<https://lebendig.adventisten.de>