Konti-Letter
Brief zur Kontemplation

Nr. 88 vom 2.Februar 2026

Foto: Sabine Penzenstadler

……

Liebe Leserinnen und Leser unseres Konti-Letters,

Die heutige Ausgabe enthält folgende Beiträge:

Es wird gut (Jan Šedivý)
Work-Life-Balance (Stefan Eideloth)
Immer wieder aktuell: Schritt für Schritt (Michael Ende, 1929 – 1995)
Erinnerungen an Dag Hammarsköld (Hinweis auf einen Radiobeitrag)
Online-Kontemplationstage
Kurse in den nächsten Wochen
Anmeldung - Kontakt - Erklärung zum Datenschutz

……

Es wird gut

In einer bewegten und unsicheren Zeit gehen die Gedanken oft in die Zukunft. Was kommt auf uns zu? Haben wir eine gute Zeit vor uns? Viele Menschen haben Angst vor dem, was die kommende Zeit mit sich bringen könnte.
Wie gut ist es da, wenn wir mit dem alttestamentlichen Propheten Kohelet sagen können: „Alles hat seine Zeit" oder auch: „Unsere Zeit ist in Gottes Hand". Damit ist gemeint: „Ich bin in Gottes Hand".

Wenn diese Worte keine leere Phrase sein sollen, brauchen wir Vertrauen. Dies ist die beste Medizin gegen Ängste jeder Art. Doch Vertrauen ist nicht nur Medizin gegen die Angst, sondern auch eine ausgezeichnete Lebenshilfe in jeder Lebenslage.

Vertrauen bedeutet, sich auf jemanden oder auf etwas verlassen zu können – auch dann, wenn man nicht nachprüft, ob alles stimmt. Es heißt, einem anderen Menschen oder einer Sache Glauben zu schenken. Vertrauen ist ein Vorschuss, ein Geschenk und eine Verantwortung.

Vertrauen als religiös-spiritueller Weg ist dann eine innere Haltung, die nicht nur Glauben an etwas bedeutet, sondern ein Leben, das aus diesem Glauben heraus gestaltet wird.

Gleichzeitig ist Vertrauen das Fundament unseres Miteinanders. Es ist das unsichtbare Band, das Menschen verbindet. Jede Freundschaft, jede Gemeinschaft, jedes Arbeitsteam würde auseinanderbrechen, wenn kein oder zu wenig Vertrauen da wäre.

Vertrauen ist umso wichtiger in einer Zeit, in der vieles unsicher wirkt und oft sogar absichtlich Misstrauen gesät wird. Unsere Antwort ist, dass wir Wege suchen, das Vertrauen zu stärken: Vertrauen in uns selbst, in unsere Mitmenschen und in die Welt, die wir gemeinsam gestalten. Letztlich geht es darum, dem Leben selbst zu vertrauen und dies ist ein anderes Wort für Gottvertrauen.

Die Möglichkeit zu vertrauen steht uns allen zur Verfügung. Wir brauchen sie nur zu ergreifen. Dieses Vertrauen zeigt in drei Richtungen:

1. Da ist zunächst das Vertrauen in die eigene Kompetenz. Es ist die Haltung des „Ich helfe mir selbst, weil ich das kann. Ich kann mich auf meine Fähigkeiten verlassen." Doch unser eigenes Können hat seine Grenzen. Niemand von uns kann alles. Es kann sein, dass ein Problem zu groß für uns ist. Dann wird die zweite Richtung des Vertrauens wichtig.

2. Menschen zu haben, an die ich mich wenden kann, weil ich weiß, dass ich mich auf sie verlassen kann. Dieses Vertrauen bezieht sich auf die Gemeinschaft, mit der ich verbunden bin. Das ist in den meisten Fällen die Familie, der Freundeskreis, gute Bekannte oder einfach Menschen, die etwas können, was ich nicht kann.

3. Die dritte Art des Vertrauens geht darüber hinaus, denn es gibt Situationen in unserem Leben, wo ich keinen Rat weiß, wo ich mir nicht selbst helfen kann und wo mir auch kein anderer Mensch helfen kann. Dann brauchen wir das Vertrauen, dass dennoch alles gut sein wird. Es ist die Haltung des, „Ich weiß nicht wie, aber ich kriege es hin. Alles wird gut." Es ist das Vertrauen gegenüber dem Leben als Ganzes. Hier öffnen wir uns für das Göttliche, für das, was größer ist als unser Verstand, größer ist als unsere Pläne und unsere Angst.

Alle drei Vertrauensformen sind wichtig, aber die stärkste und wichtigste ist die dritte: Es ist die Haltung des „Egal was geschieht, es wird gut". Diese Haltung hat jedes Kleinkind, das immer wieder etwas so lange versucht, bis es das hinbekommt. Am Ende kann es aufstehen, oder Mama (Papa, Oma, Opa) sagen, und die Eltern freuen sich über jeden Fortschritt.

Diese Haltung, die wir alle als Kleinkinder gehabt haben, brauchen wir auch als Erwachsene: „Egal, was kommt, es wir gut, und wenn etwas schwer wird, dann werden wir Hilfe bekommen. Wir nehmen es als Herausforderung an und lernen dadurch".
Dies ist ein wichtiger Aspekt in der spirituellen Grundhaltung, des Annehmens und Loslassens, die Vertrauen voraussetzt.
Diesen Doppelschritt der vertrauensvollen Akzeptanz und des Loslassens wünsche ich uns allen für jede Lebenslage in dieser bewegten Zeit, in der viele Menschen Angst haben vor dem, was in der Welt geschieht und was auf sie noch zukommen könnte.
Was auch immer kommt - unsere Zeit, unsere Welt, jeder und jede von uns: wir sind in Gottes Hand. Es wird gut.

Jan Šedivý

▲ zurück

……

Work-Life-Balance

Seit einigen Jahren ist immer wieder von der Work Life Balance die Rede. Es geht und zwei Pole in unserem Alltag, um Arbeit und Freizeit. Beide Aspekte gehören zu unserem Menschsein. Beide Pole sind wichtig für ein erfülltes Leben.

Das Work-Life-Thema ist wohl so alt wie die Menschheit. Eine alte biblische Geschichte erzählt davon in der Gestalt von zwei Brüdern (Lk 15). Der jüngere der beiden will konsumieren und genießen. Sein Weg durchs Leben ist kosten- und energieintensiv, und die Erlebnisse, die er hat, sind naturgemäß vergänglich und lassen oft ein Gefühl der Leere zurück. Er spürt sich nicht mehr, verliert sein Selbstwertgefühl und kehrt am Ende zu seinem Vater zurück. "Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein." Fakt ist: Unsere Gesellschaft erzieht uns dazu, zu konsumieren und dabei das Gespür für unseren Innenraum und Eigenwert zu verlieren.

Sein älterer Bruder ist das genaue Gegenteil, ein Arbeitstier und Asket. Er bebaut das Land, setzt vieles in Bewegung, ist erfolgreich. Ihm mangelt es nicht an Besitz und auch nicht an Selbstwert, aber an Barmherzigkeit, Barmherzigkeit für sich und seinen Bruder. Er gönnt sich nichts, beklagt sich nur: "Mir hast du nie einen Ziegenbock geschenkt, damit ich mit meinen Freunden ein Fest feiern konnte. Kaum aber ist der hier gekommen, dein Sohn, der dein Vermögen mit Dirnen durchgebracht hat, da hast du für ihn das Mastkalb geschlachtet."

Die beiden Brüder zeigen: Weder Arbeit noch Genuss führen automatisch zu Glück und Zufriedenheit. Man kann sowohl auf der Genuss- und Konsum-, als auch auf der Leistungsschiene das Wesentliche verfehlen, sich in der Welt verlieren oder im Herzen verhärten.

Unsere Übung öffnet uns für eine von Arbeit und Genuss unabhängige Ebene. In der Geschichte wird diese Ebene versinnbildlicht in der Figur des Vaters. Er küsst den nach seiner Irrfahrt in der Außenwelt Heimgekehrten. „Du hast deinen Selbstwert aus der Einheit mit mir." Dem Daheimgebliebenen schenkt er, was er hat. „Alles, was mein ist, ist auch dein. Durch mich bist du mit allem verbunden." Genießen und Arbeiten kommen in eine gesunde Balance, wenn unser Daseinsgefühl getragen ist von einer tieferen Ebene als der von Arbeit und Genuss. Selbstwertgefühl und Barmherzigkeit erwachsen einem Menschen aus seinem Wesen. Dort ist sein ewiger Kern und von dort werden die Kräfte gestärkt, die ihn froh machen und menschlich.

Das hat Auswirkungen auf unseren Alltag. Selbstwert bewirkt, dass wir nicht getrieben sind von der Unersättlichkeit und Gier unserer Sinne und unserer Phantasien. Barmherzigkeit bewirkt, dass wir verbunden bleiben und aufmerksam und dankbar für all das Gute, das da ist.

Stefan Eideloth

▲ zurück

……

Schritt für Schritt

Hundertmal schon gehört und gelesen,
berührt mich dieser Text doch immer wieder neu und erfrischend
(Birgit K.)

Wenn er die Straßen kehrte,
tat er es langsam,
aber stetig:
Bei jedem Schritt einen Atemzug
und bei jedem Atemzug einen Besenstrich.
Schritt – Atemzug – Besenstrich.
Schritt – Atemzug – Besenstrich.
Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehn
und blickte nachdenklich vor sich hin.

Und dann ging es wieder weiter –
Schritt – Atemzug – Besenstrich.
Es ist so:
Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich.
Man denkt, die ist so schrecklich lang;
das kann man niemals schaffen, denkt man.
Und dann fängt man an sich zu eilen.
Und man eilt sich immer mehr.
Jedesmal wenn man aufblickt, sieht man,
dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt.
Und man strengt sich noch mehr an,
man kriegt es mit der Angst,
und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr.
Und die Straße liegt immer noch vor einem.
So darf man es nicht machen.
Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du?
Man muss nur an den nächsten Schritt denken,
an den nächsten Atemzug,
an den nächsten Besenstrich.
Und immer wieder nur an den nächsten.
Dann macht es Freude,
das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut.
Und so soll es sein.

(Michael Ende 1929 – 1995)

▲ zurück

……

Erinnerungen an Das Hammarsköld

Hier ein Hinweis und Link auf den Radiobeitrag über Dag Hammarskjöld:
Ein Mystiker in der Weltpolitik
Deutschlandfunk Januar 2026

▲ zurück

……

Online-Kontemplationstage

Zusätzlich zu unserem gedruckten Kursprogramm bieten wir in diesem Jahr zwei Kontemplationstage, die online durchgeführt werden.

Termine:

06. bis 07. März, Kursnummer 2026-31 und
20. bis 21. November, Kursnummer 2026-32
jeweils von Freitag 19.30 bis Samstag 21:00 Uhr
Leitung: Jan Šedivý
Kursgebühr pro Termin: 50,- Euro

Ablauf: Freitag 19:30 bis 21:00 Uhr Einführungstreffen, Kontemplation

Samstag
07:00 bis 08:00 Uhr Kontemplation
09:30 bis 12:00 Uhr Kontemplation, Vortrag, Körperübungen
12:00 bis 15:00 Mittagspause
15:00 bis 18:00 Kontemplation
18:00 bis 19:30 Abendpause
19:30 bis 21:00 Gespräch, Kontemlpation, Abschluss

Während des Tages besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch mit der Kursleitung.
Anmeldung

▲ zurück

.....

Kurse in den nächsten Wochen

.....

17. bis 22. Februar
Kontemplationskurs
Kursnummer 2026-2

Zeit: Dienstag, 18:00 bis Sonntag, 10:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 200,-€
Leitung: Jan Sedivy
Anmeldung

.....

06. bis 07. März 2026
Kontemplationstag online
Kursnummer 2026-31

Zeit: Freitag, 19:30 bis Samstag 21:00 Uhr
Ort: online über Zoom
Kursgebühr: 50,-€
Leitung: Jan Sedivy
Anmeldung Hinweis: Dieser Kurs findet statt zusätzlich zu den Terminen im gedruckten Kursprogramm

.....

14. März
Kontemplationstag
Kursnummer 2026-3

Zeit: Samstag, 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Kursgebühr: 50,-€
Selbstverpflegung
Leitung: Jan Sedivy
Anmeldung

Ein Tag der Stille und Einkehr für alle.

▲ zurück

.....

20. bis 22. März
Zen-Wochenende / Zazenkai
Kursnummer 2026-4

Zeit: Freitag, 16:30 bis Sonntag, 12:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 90,-€
Leitung: Heinrich Allerstorfer
Anmeldung

ZEN ist ein spiritueller Weg, der sich aus dem Buddhismus und Taoismus entwickelt hat. Der Kern der Praxis ist Zazen, das aufrechte und weitgehend bewegungslose Sitzen in Stille ohne jegliche inhaltliche Vorgabe. Die dem Kurs zugrunde liegende Form des Zen setzt keine bestimmte Religion oder Weltanschauung voraus und ist somit für alle offen. Ein Zen-Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten und wir lassen uns mit dem Alltäglichen während dieser Zeit konsequent in Ruhe. Dadurch kann sich der psychische und mentale Bereich des Meditierenden erholen. Das macht uns präsent für das Jetzt und lässt uns aufwachen aus Gewohnheit und Routine. Wir können dahin kommen, vieles wie neu zu sehen und zu erleben; das Leben bekommt wieder Farbe. „Meditation enthypnotisiert uns und befreit uns von allen Abhängigkeiten und Illusionen." (Eknath Easwaran) Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

▲ zurück

.....

21. März
Meditatives Zeichnen
Kursnummer 2026-5

Zeit: Samstag, 9:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Bildungswerk Rosenheim (Pettenkoferstr. 5, 83022 Rosenheim)
Kursgebühr: 50,-€
Leitung: Brigitte Schneider
Anmeldung

Meditatives Zeichnen ist im Wechsel von Stillemeditation und Zeiten zum Zeichnen tief entspannend. Erst durch das genaue und wiederholte Hinsehen auf Objekte aus der Natur, werden viele Details bewußt erkannt. Das Zeichnen gelingt wie von allein und völlig ohne Druck. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bereits Geübte werden neue Aspekte der Wahrnehmung für das

Zeichnen entdecken. Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

……

27. bis 29. März
Kontemplationswochenende
Kursnummer 2026-6

Freitag 18:00 bis Sonntag 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 90,-€
Leitung: Jan Sedivy
Anmeldung

▲ zurück

……

31. März bis 5. April
Kontemplationskurs
Kursnummer 2026-7

Dienstag 18:00 bis Sonntag 10:30 Uhr
Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Kursgebühr: 250,-€
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Anmeldung

……

6. bis 10. April
Kontemplationskurs
Kursnummer 2026-8

Montag 18:00 bis Freitag 10:00 Uhr
Ort: Abtei Kloster Armstorf
Kursgebühr: 160,-€
Leitung: Stefan Eideloth
Anmeldung

……

18. April
Kontemplation und Qigong
Kursnummer 2026-9

Zeit: Samstag, 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 50,-€
Leitung: Angela Obermayr
Anmeldung

……

25. April
Feldenkraistag
Kursnummer 2026-10

Zeit: Samstag, 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 50,-€
Leitung: Friederike Schnabel
Anmeldung

.....

Weitere Informationen zu den Kursen finden sie in unserem gedruckten Programm und auf unserer Website www.schweigemeditation.de

▲ zurück

.....

.....

Anmeldung

Alle Anmeldungen zu den Kursen richten Sie bitte an unsere Kursverwaltung:

> **Verein für Kontemplation e.V.**
> z.Hd. Angela Obermayr
> Pollersham 1
> 83549 Eiselfing
> Telefonisch unter der Nummer: 08071 / 51425
> zu folgenden Bürozeiten:
> Montag: 8:30 - 11:00 Uhr
> Mittwoch: 14:30 - 17:30 Uhr E-Mail: info@schweigemeditation.de
> Bei der Anmeldung bitte unbedingt die Kursnummer angeben.

Sie können sich auch über unsere Website https://schweigemeditation.de anmelden. Füllen Sie bitte das Anmeldeformular auf der Website aus. Dort finden Sie weitere Informationen zu den Kursen und das gesamte Kursprogramm.
Das aktuelle Kursprogramm können Sie sich auch als PDF Datei von unserer Website herunterladen: https://schweigemeditation.de/sonstiges/kurse/kursprogramm2026b.pdf

Wenn Sie ein gedrucktes Programmheft oder mehrere Hefte benötigen, können Sie diese bei unserer Kursverwaltung anfordern.

▲ zurück

.....

Erklärung zum Datenschutz

Wir erheben persönliche Daten nur, um Ihre Buchungen zu bearbeiten. Die Teilnehmerliste mit Anschrift geben wir einige Tage vor dem Kursbeginn aus Organisationsgründen an die jeweilige Leitung des Bildungshauses weiter. Ansonsten werden Ihre Daten nicht an Dritte weitergegeben. Sie werden auch nicht von Dritten bearbeitet.
Ihre Bankdaten, falls sie uns diese mitteilen, bleiben bei uns und werden vertraulich behandelt.

.....

"Kontiletter" ist der Newsletter des Vereins für Kontemplation e.V.
Er enthält Impulse für den spirituellen Weg im Alltag, sowie aktuelle Informationen.

Herausgeber: Verein für Kontemplation e.V., Stephanskirchen 4
83093 Bad Endorf, E-Mail: info@schweigemeditation.de

Für den Inhalt verantwortlich: Jan Šedivý

Wenn Sie keine Informationen mehr von uns erhalten möchten, klicken sie hier.

Alternativ können Sie auch eine leere E-Mail an "info@schweigemeditation.de" schicken, mit *"keine Infos"* im Betreff.