



# KLOSTERBRIEF aus dem HAUS BENEDIKT

Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach

Ausgabe 17– Mai 2009

## Unsere Themen:

### Einladung zum Innehalten

"Etwas riskieren"  
von P. Anselm Grün

### Anregungen für Ihre Entwicklung

"Mit Coaching zu Zielen und Visionen"(2)  
von Monika Kilb

### Informationen aus unserem Haus

Unser Angebot im Klosterladen  
an der Pforte

### Termine und Veranstaltungen

Kurse, Konzert und  
Gottesdienst mit P. Anselm Grün

### Buchempfehlung

"Ja, ich lebe jetzt MEIN Leben!"  
von Cornelia Eggemann

### Zum Genießen

Gute-Laune-Müsli mit Erdbeeren  
von Eva Müller

### Empfehlung und Kontakt

Guten Tag und  
herzlich willkommen!

Die Mai-Ausgabe unseres Klosterbriefs  
lädt Sie ein, etwas zu wagen und sich  
mit Ihren Motiven und Werten zu  
beschäftigen.

Wenn die Anregungen und Impulse  
unserer Beiträge wertvoll für Sie sind,  
empfehlen Sie den Klosterbrief und  
die Angebote unseres Hauses gerne  
Ihren Freunden, Kollegen,  
Mitarbeitern, Nachbarn...

Wir danken Ihnen und grüßen Sie  
herzlich aus Würzburg!

Ihr Team vom



## Einladung zum Innehalten

### **Etwas riskieren**

von [P. Anselm Grün](#), Cellerar der Abtei Münsterschwarzach und Kursleiter

Von dem dänischen Philosophen Kierkegaard stammt ein Satz, der alle Liebhaber  
routinierter Gewohnheiten erschrecken müsste: "Nichts riskieren heißt, seine Seele aufs  
Spiel setzen." Dass der, der nichts riskiert, wenig Neues zustande bringt, ist allen klar.  
Doch dass man ohne Risiko seine Seele aufs Spiel setzt, das ist eine erstaunliche  
Aussage. Die Seele kann nach diesem psychologisch sehr scharfsinnigen und radikalen  
Satz Kierkegaards nur leben, wenn sie etwas riskiert.

Riskieren meint, etwas beginnen, dessen Ausgang ungewiss ist. Im Deutschen sagen wir dafür: etwas wagen. Wagnis enthält ein ähnliches Bild: Ich lege etwas auf die Waage, ohne zu wissen, wie sie ausschlägt. So ein Risiko gehe ich in jeder Begegnung ein. Ich lege mich selbst auf die Waagschale, ohne zu wissen, wie das, was ich einsetze, beim andern ankommt. Ich wage mich aus mir heraus. Oder wenn ich mich für etwas entscheide, weiss ich nie im Vorhinein, wie es ausgeht. Doch wer sich nie entscheidet, wer sich immer vorher absichern möchte, der wird das Leben verpassen.

Kierkegaard hat Recht: Wer das Leben verpasst oder verweigert, dessen Seele erstarrt. Statt sich aufs Spiel zu setzen, setzt er seine Seele aufs Spiel. Sie verkümmert und verdorrt.

[Pater Anselm Grün](#) leitet vom 24.-26.07.2009 gemeinsam mit [Friedrich Assländer](#) den Kurs ["Wie das Leben gelingt"](#).

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Anregungen für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung

### Mit Coaching zu (Lebens-)Zielen und Visionen - Teil 2: Motive und Werte

von [Monika Kilb](#), Coach, Coachingausbilderin und Kursleiterin

Im ersten Teil dieser Übung (Klosterbrief 16 vom März 2009) haben Sie in zwei Schritten viele Wünsche und Träume gesammelt und sind sich bewusster geworden, was Sie "immer schon" tun und erleben wollten. Im 2. Teil schauen wir uns an, welche Werte und Motive hinter Ihrem Verhalten stehen. Sie lernen sich also selbst Schritt für Schritt (noch) näher kennen!

In vielen Situationen treffen wir Entscheidungen, handeln oder äußern unsere Meinung. Dabei kommen unsere **Motive und Werte** zum Ausdruck, die von der Familie, der Gesellschaft, der Kultur, der Glaubensgemeinschaft, der Religion, sowie dem Verlauf unserer Entwicklung beeinflusst wurden. Der Begriff "Motivation", "Motiv" leitet sich aus dem lat. "motivare" ab, "von innen heraus bewegen". Neuere Forschungen der Biochemie haben ergeben, dass wir Menschen stets darauf bedacht sind, das Glücksgefühl im Leben (kurz- oder langfristig) zu maximieren.

Glück oder Unglück hängen nach Meinung von Motivationsforschern nicht davon ab, dass bestimmte Motivatoren stärker vorhanden sind als andere. Es sind nicht ein paar ganz bestimmte Motive oder Werte, die unser Handeln bestimmen und uns glücklich machen. Vielmehr hat jeder Mensch ein individuelles "Motivationsprofil", durch das er sich von anderen unterscheidet. Indem wir uns darüber bewusst sind, welche Motivatoren und Werte uns am wichtigsten sind und uns auf diese konzentrieren, werden wir am ehesten das "Werteglück" erfahren, das unserem Leben Sinn gibt. Die zentralen Fragen lauten also:

**Was macht den Sinn in meinem Leben aus?  
Was macht mich persönlich glücklich?**

### 3. Schritt: Reflexion

Schreiben Sie Werte und Motive auf, die Sie beschäftigen, die Ihnen wichtig sind im Leben. Als Unterstützung können Sie die 5 Bereiche aus dem 1. Teil dieser Selbstreflexion nehmen. Für die Bearbeitung ist für Sie vielleicht die folgende Definition für den Begriff "Wert" hilfreich:

*Werte oder Wertvorstellungen sind etwas, das wir für anstrebenswert halten. Es sind Vorstellungen über Eigenschaften (Qualitäten) von Dingen, Ideen, Beziehungen von einzelnen Personen, sozialen Gruppen oder von einer Gesellschaft, die den Wertenden wichtig und wünschenswert sind. Sie steuern das menschliche Handeln.*

In dieser Übung sind die inneren Werte wie z. B. Freundschaft, Liebe, Gerechtigkeit, Dankbarkeit, Disziplin, Demut, Wohlbehagen, Schönheit, Harmonie, Pflichterfüllung, Härte, Tapferkeit und viele mehr gemeint, die sich aufgrund von erfahrenen und verarbeiteten Erlebnissen im Gefühl verankert haben.

**4. Schritt: Auswertung**

A. Machen Sie sich bewusst: Was sind die wirklich wichtigen Bereiche und Werte in meinem Leben? Zählen Sie die wichtigsten Werte hier auf (maximal 5 Bereiche):

Bereich:	Wichtigkeit für mich:

B. Welche Dinge interessieren mich überhaupt **nicht**?


C. Wie gut können Sie Ihre wichtigsten Werte, Bedürfnisse und Ziele in den verschiedenen Lebensbereichen verwirklichen - bei der Arbeit, in Familie oder Freizeit? **Vergleichen Sie Ihre Wünsche, die Sie am Anfang (Klosterbrief Nr. 16) gesammelt haben, mit den wichtigsten Werten: Wo gehört welcher Wunsch/Traum hinein? Passt das zusammen?**

D. Wie sieht es bei den weniger entscheidenden Bereichen aus? Verbringen Sie (zu) **viel Zeit mit Dingen, die Ihnen eigentlich nichts bedeuten?**

E. Perspektivenwechsel: Machen Sie eine Gegenprobe und lassen Sie sich von Partnern, Freunden oder Kollegen beurteilen. Stimmen die jeweiligen Eigen- und Fremdbilder überein? Oder gibt es Diskrepanzen? Warum? Betreffen sie wichtige Bereiche?

Nachdem Sie sich nun Schritt für Schritt Ihre Wünsche und Träume bewusst gemacht haben und Sie diese Ihren inneren Werten zugeordnet haben, können Sie klarer entscheiden:

**Was ist mir wirklich wichtig?  
Für welche Träume will ich mehr Zeit einsetzen?**

**Was will ich weniger tun?  
Was werde ich in den nächsten Tagen/Wochen/Monaten konkret umsetzen?  
Wer kann mich dabei unterstützen?**

Ich wünsche Ihnen bei diesen Vorhaben viel Freude und Kraft! Und eine traumhafte und wünschenswerte Zukunft!!

*Aufgrund der großen Nachfrage gibt es für das [Curriculum Coaching](#) von [Monika Kilb](#) einen Zusatztermin: Teil 1: "[Coaching als \(Führungs-\)Kompetenz](#)" findet vom 22.-24.06.09 statt.*

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Informationen aus unserem Haus

### Unser Angebot im Klosterladen an der Pforte

An unserer Pforte befindet sich seit dem letzten Jahr unser Klosterladen. Wir bieten eine kleine Auswahl hübscher Makonde-Schnitzereien an, ebenso schöne Specksteinskulpturen und andere Dinge aus Kenia. Der Begriff Makonde kommt vom Makondeplateau im Süden Tansanias. Dort hat sich ein eigener Stil von Holzschnitzereien entwickelt, der Ebenholz verwendet, das es dort gibt. Es ist ein hartes und schweres, schwarzes Holz. Auch Silberschmuck aus der Goldschmiede der Abtei Münsterschwarzach gehört zu unserem Angebot.

Sehr beliebt und aktuell sind zwei Tees aus der Abtei Münsterschwarzach, die nach alten Mönchsrezepten und Arzneibüchern zusammengestellt wurden: Der "Sieben-Zeiten-Tee" erinnert mit seinen sieben Heilpflanzen der Klostermedizin an die benediktinische Tradition der sieben Gebetszeiten und wird auch "Sieben Kräuter für die Seele" genannt. Der neue Erneuerungs- und Fastentee "St. Benedikt" wirkt reinigend, belebend und erfrischend.

Darüber hinaus bieten wir ein Sortiment von Weinen vom Jakobsberg bei Rüdesheim an, ebenso wie Sekt und Secco. Für Freunde süßer Genüsse gibt es Bioschokolade und Nüsse.

Schauen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich von Br. Boniface, unserem freundlichen Pförtner, beraten. Alle Einkünfte helfen der Arbeit unserer Abtei. Die Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag von 9.00 – 11.50 und 15.00 – 17.50 Uhr sowie Samstag von 8.30 – 11.50 Uhr.

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Termine und Veranstaltungen

Auf folgende Kurse möchten wir Sie besonders aufmerksam machen:

<a href="#">Führen aus der Stille</a>	mit <a href="#">Friedrich Assländer</a> und <a href="#">Br. Isaak Grünberger</a>	25.-28.05.09
<a href="#">Ton und Raku</a>	mit <a href="#">Mario Meuseburger</a>	09.-14.06.09
<a href="#">Curriculum Führen und geführt werden</a> <a href="#">Teil 1: Menschen führen – Org. leiten</a>	mit <a href="#">Stephan Röder</a>	15.-17.06.09*
<a href="#">Mystische Spiritualität</a>	mit <a href="#">Pierre Stutz</a>	18.-21.06.09

<a href="#">Die Zeit gut nutzen</a>	mit <a href="#">Thomas Hilsenbeck</a>	06.-08.07.09*
<a href="#">Professionell wirken und überzeugen</a>	mit <a href="#">Angelika Küspert</a>	13.-15.07.09*
<a href="#">Wie das Leben gelingt</a>	mit <a href="#">Pater Anselm Grün</a> und <a href="#">Friedrich Aszländer</a>	24.-26.07.09
<a href="#">Exerzitien mitten in der Stadt</a> <a href="#">Meine Verheißung entdecken</a>	mit <a href="#">Br. Isaak Grünberger</a> und <a href="#">Br. Pascal Herold</a>	27.07.- 01.08.09
<a href="#">Wechsel-Jahre: Berufliche und persönliche Veränderungen aktiv gestalten</a>	mit <a href="#">Friedrich Aszländer</a>	31.07.- 02.08.09

\* Bei diesen Kursen hält P. Anselm Grün einen Vortrag mit Gespräch

Herzlich eingeladen sind Sie ...

... zu dem **Konzert Klangweilen** mit Klangkünstler Hans Walter Putze, Musiker Maik Dünnweller und Gastmusiker Michael Pfleger am Freitag, 26. Juni 2009 um 20.00 Uhr im Zendo bei uns im HAUS BENEDIKT. Eingebettet in die Musik sind gesammelte und geschriebene Texte zum Leben und der Zeit. Das Ganze berührt von innen, regt zum Nachdenken an oder ist einfach nur zu genießen!

... zu dem **Gottesdienst mit P. Anselm Grün** am Samstag, 4. Juli 2009 um 17.30 Uhr in unserer Kirche St. Benedikt in Würzburg.

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Buchempfehlung

### Ja, ich lebe jetzt MEIN Leben!

von Cornelia Eggemann - empfohlen von [Angelika Küspert](#), Kursleiterin

Die in Unterfranken lebende Autorin wird 1999 von der Krebsdiagnose überrascht und entscheidet sich zunächst für den schulmedizinischen Weg mit allen Konsequenzen. 2001 erleidet sie einen Rückschlag und begibt sich auf die Suche nach ihrem eigentlichen Wesenskern, nach ihren gesunden und dadurch heilenden Lebensmöglichkeiten. Sie begibt sich auf diesen ehrlichen Weg zu sich selbst, der dazu führt, dass nichts beim Alten bleibt und sich ihr Leben neu ordnet. Sie erklärt die Zusammenhänge, wie sie sich ihren Krebs selbst geschaffen hat. Es ist eine sehr einfache Sprache, in der sie mich an ihren Lektionen des Lebens teilnehmen lässt. Auf der Grundlage ihrer Tagebuchaufzeichnungen hat Cornelia Eggemann dieses Buch und auch den zweiten Band "Eine Liebe zu dritt" veröffentlicht. Es sind ihre ganz persönlichen Erfahrungen, die mich beim Lesen schnell fesseln, so dass ich die beiden Bände jeweils in einem Zug gelesen habe. Sie ist nie belehrend oder besserwisserisch und vertritt keinerlei Ideologie oder dogmatische Lebensform. Das ist sehr angenehm und hebt diese authentischen Lebensberichte deutlich von sonstigen "Selbstdarstellungen" ab. Ich darf teilhaben an diesen tiefen Prozessen, denen sie sich schonungslos stellt, denn es geht dabei um Leben und Tod. Es bleibt keine Zeit mehr für Verschleiern und Selbstbetrug. Die Bücher überzeugen durch diese Ehrlichkeit, die Impulse und Anregungen geben. Sie sind kein literarisches Meisterwerk, sondern ein Stück vom wirklichen Leben.

Beide Bände sind erschienen bei Books on Demand GmbH, 13,80 € bzw. 14,90 €

["Professionell wirken und überzeugen – Wesentliches gut vermitteln"](#) heißt ein Kurs, den [Angelika Küspert](#) vom 13.-15.07.2009 bei uns leiten wird. Dieser Kurs ist für Betriebsräte nach § 37 Abs. 7 BetrVG anerkannt.

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Zum Genießen

### Gute-Laune-Müsli mit Erdbeeren

von Eva Müller, Mitarbeiterin im Leitungsteam des grünen Kursprogramms

300	g	5-Korn- oder Dinkel-Getreideflocken
100	g	Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne
100	g	Mandeln und/oder Haselnüsse/Walnüsse (halbiert bzw. sehr grob gehackt)
50	g	Leinsamen und Sesam
3	EL	Rapsö
3	EL	Honig
3	EL	Wasser Zimt, Gewürznelken und Muskatnuss als Gute-Laune-Gewürze

Alles gut mischen und auf einem tiefen Backblech verteilen. Bei 160°C 20 Minuten rösten; dabei alle 5 Minuten wenden. Die Müsli-Mischung kann in einem verschlossenen Gefäß viele Wochen aufbewahrt werden.

Eine reife Banane mit der Gabel zerdrücken und mit Naturjoghurt vermischen. Frische Erdbeeren und Knuspermüsli dazu geben und genießen!

[Zum Seitenanfang >>](#)

## Empfehlung und Kontakt

Wenn Sie Menschen kennen, für die unser Angebot von Interesse sein kann, freuen wir uns, wenn Sie unseren Klosterbrief weiterleiten und unsere Kursprogramme in Ihrem Umfeld empfehlen. Gerne können Sie eine gewünschte Anzahl von [Kursprogrammen bestellen](#) zur Weitergabe oder zum Auslegen an geeigneten Stellen (Veranstaltungsorte, Arztpraxen, Buchhandlungen etc.).

Wenn Sie diesen Klosterbrief von einem lieben Menschen kommen haben und sich in unseren Verteiler aufnehmen lassen möchten, können Sie sich hier [für den Klosterbrief anmelden](#).

Wenn Sie den Klosterbrief nicht mehr bekommen möchten, können Sie sich [hier abmelden](#).

Dieser Klosterbrief ist zum persönlichen Gebrauch. Weitergabe an interessierte Menschen mit Angabe der Quelle herzlich gerne. Gewerbliche Nutzung der Texte nach Rücksprache. Alle Rechte bei HAUS BENEDIKT.

HAUS BENEDIKT



St.-Benedikt-Str. 1/3  
D-97072 Würzburg

Telefon: 0931-30504-10  
Fax: 0931-30504-13

[info@haus-benedikt.net](mailto:info@haus-benedikt.net)  
[www.haus-benedikt.net](http://www.haus-benedikt.net)