Seminar
ReVision

Innehalten, hinschauen und gestärkt weitergehen

Dossier

März bis November 2024

Kartause Ittingen

t e cum

Dossier

Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich? Niemand kommt an den grossen Lebensfragen vorbei: Wenn sich tiefe Sehnsüchte melden. Wenn ich mir die Sinnfrage stelle. Wenn eine Lebensphase abgeschlossen ist und ein neuer Abschnitt beginnt. Wenn eine Beziehung brüchig geworden ist. Wenn ich merke, dass ich die Puzzleteile meines Lebens neu sortieren muss.

In solchen Situationen lohnt es sich, innezuhalten und genau hinzuschauen. Das Leben braucht immer mal wieder eine Revision. Re-vidieren heisst "wieder anschauen". Dazu gehört in einem ersten Schritt, Rückschau zu halten und Vergangenes einzuordnen. Tragendes und Gelungenes wird gewürdigt und gefeiert. Schwieriges und Zerbrochenes gilt es, als Teil des Lebensweges zu sehen. Als etwas, das zu mir gehört und mich geprägt hat. Dabei kommt man dem roten Lebensfaden auf die Spur. In einem zweiten Schritt geht es darum, sich im Hier und Jetzt zu verankern, die eigene Persönlichkeit besser wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und Beziehungen positiv zu gestalten. Drittens hilft eine geklärte Identität, mutige Schritte in die Zukunft zu wagen, das Schicksal in die eigene Hand zu nehmen, sein Leben selbst zu steuern und aktiv zu gestalten. Im christlichen Kontext gehört auch der Blick nach oben dazu, die Ausrichtung auf die spirituelle Dimension des Lebens. ***ReVision*** ist ein einjähriger Erfahrungsweg, der Menschen bei diesem umfassenden 360°-Blick auf das Leben anleitet und begleitet.

Übergänge als Nahtstellen des Lebens

Die Übergänge zwischen einzelnen Lebensphasen sind Zeiten, in denen die Karten oft neu gemischt werden. Die äusseren Veränderungen rufen auch nach Anpassungen im Innenleben. Die Seele ist herausgefordert, sich auf den Weg zu machen. Manche dieser Übergänge erleben wir als natürlichen Wechsel von einer Lebensphase in eine andere. Die Kinder sind aus dem Haus und die Frage stellt sich: Was ist als nächstes dran? Oder nach der Erstausbildung und dem Einstieg in die Berufswelt fragt sich jemand, wie eine Tätigkeit aussehen könnte, die seinen Fähigkeiten besser entspricht. Auch in der Mitte des Lebens stellen sich viele Menschen die Frage, ob das nun schon alles gewesen ist oder ob allenfalls noch mehr kommt. Ein weiterer Übergang ist die Pensionierung, welche die Frage nach der Sinnhaftigkeit der verbliebenen Lebenszeit stellt. Mit dem Älter-werden rückt die Endlichkeit und Vergänglichkeit des Lebens stärker in den Vordergrund.

Manchmal erleben wir Übergänge aber auch als krisenhaft, weil uns ein Schicksalsschlag getroffen hat, weil wir lernen mussten, Abschied zu nehmen von Menschen, vertrauten Orten und Lebensträumen. Oder weil Enttäuschungen, Trennungen, Brüche und Verletzungen einen Schatten auf unser Leben geworfen haben. Und manchmal holt uns die Vergangenheit ein und wir merken, dass wir nicht mehr so funktionieren können, wie wir das bis anhin taten. All das kann uns dazu führen, genauer hinzuschauen, tiefer zu graben und nach neuen Lebensstrategien Ausschau zu halten.

Das Leben – Ein Stückwerk
Das Leben verläuft oft nicht linear und vorhersehbar, sondern ist bestimmt von äusseren Einflüssen und unserer ganz eigenen Art, darauf zu reagieren. Vieles bleibt fragmentarisch, wird nicht vollendet. Welche Geschichte schreiben wir mit diesen Bruchstücken des Lebens? Welche Bewältigungs-strategien haben wir entwickelt? Was hat sich bewährt und was nicht? Wo bin ich – auch durch schwierige Erfahrungen hindurch – in eine Art von „Lebensweisheit" hineingewachsen? Was hat mir geholfen, gelassener und zufriedener zu werden? Wo sind noch unerledigte Themen und offene Fragen?

Im Leben können wir nicht alles kontrollieren. Aber wir sind auch nicht einfach einem blinden Schicksal ausgeliefert. Wir dürfen und sollen gestalten und das verändern, was wir verändern können. Es gilt, das Leben bewusst zu leben und neu zu empfangen aus der Hand von Gott, dem Geber und Schöpfer von allem Leben. Oft ist es so, dass genau die schwierigen Erfahrungen, die wir gemeistert haben, zu Ressourcen für unseren weiteren Lebensweg werden.

Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft
Im Blick auf die Vergangenheit hilft ***ReVision***, nicht im Hadern hängenzubleiben und den verpassten Möglichkeiten nachzutrauern, sondern sich mit sich selbst, mit seiner Geschichte und den Menschen, die uns verletzt haben zu versöhnen. Wenn wir uns mit unseren Wurzeln verbinden, gewinnen wir Boden unter den Füssen und einen neuen Zugang zu inneren Kraftquellen. Wir haben eine Geschichte und können darauf aufbauen.
ReVision ermutigt, im Leben immer wieder ein „Ja" zur gegenwärtigen Situation zu finden. Wenn wir ganz in der Gegenwart leben, dann werden wir frei, um die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und sie sinnvoll einzusetzen für uns selbst und für andere.
So können wir uns bewusst für die Zukunft öffnen und nach der Vision für unser weiteres Leben fragen. Was ist der spezifische Beitrag, den wir – auch im Licht von Gottes Friedensvision für diese Welt - zum grossen Ganzen beitragen können? Daraus wächst eine Sicht für die nächsten Schritte. Am Schluss von ***ReVision*** haben die Teilnehmenden einen konkreten Plan für Schritte in den nächsten Lebensabschnitt.

Spiritual Formation – geistliche Lebensgestaltung
ReVision ist geprägt von einer offenen christlichen Spiritualität und orientiert sich am biblischen Menschenbild. Dabei wird die Ebenbildlichkeit des Menschen betont, die Gottes Geist in uns wieder zum Leuchten bringen will. Geistliche Lebensgestaltung bedeutet, dass ein Mensch sich in das göttliche Licht stellt und sich an seinem Wort orientiert. Dadurch können heilsame Prozesse in Gang kommen.

<u>Ziele:</u>
ReVision lädt Menschen zu einem einjährigen Entwicklungsprozess ein, der folgende Ziele beinhaltet:

- Lebenskompetenz fördern
- Die persönliche Biografie verstehen und sich selbst besser kennenlernen
- Die eigene Persönlichkeit weiter entwickeln
- Widerstandsfähigkeit stärken
- Achtsam und spirituell ausgerichtet leben
- Den persönlichen Glauben klären und ins Leben integrieren
- Lebenshinderlichen Ballast aus der Vergangenheit hinter sich lassen

- Die eigene Lebensberufung (neu) entdecken
- Ein Bild der persönlichen Zukunft entwickeln und konkrete Schritte planen.
- Eine Haltung der Achtsamkeit gegenüber sich und anderen entwickeln
- positive Veränderung in Beziehungen, in der Familie, im Beruf erfahren
- Befreiung aus inneren Blockaden
- Aus einem Gefühl des Kreisens um sich selbst in eine Lebensbewegung hineinkommen
- Das eigene Leben aktiv gestalten. Statt gelebt werden selber leben.
- Schritte auf dem Weg zur Ganzheit tun
- Ein vertieftes Verständnis der christlichen Spiritualität gewinnen und den eigenen Zugang dazu klären.

Inhalte:

Modul 1 (Einstiegstag): Wie nehme ich mich wahr?
Eine gemeinsame Grundhaltung einüben
- Achtsamkeit (im Hier und Jetzt sein)
- Kommunikation (Akzeptanz, Wertschätzung, Wertfreiheit)

Körperwahrnehmung (Atem, Körperübungen, Focusing)
Themen anklingen lassen:
- Ganzheitliches Menschenbild (Körper – Seele – Geist)
- Christliche Spiritualität
- Modell der Lebensphasen vorstellen (Romano Guardini)

Klären der Motivation: Was erhoffe ich mir?
Seminarkonzept vorstellen

Modulziel: Die Inhalte und die Methoden des Seminars kennenlernen und den eigenen Entwicklungsweg klären

Modul 2: Woher komme ich?
1. Tag: Biographiearbeit
Lebensphasen und Lebensübergänge vorstellen
- Körper
- Lebensereignisse, Beziehungen
- Geistliche Biografie

2. Tag: Versöhnung mit den eigenen Lebenswurzeln und daraus Kraft schöpfen
Aus geheilten Wunden entsteht Kraft und Autorität

Modulziel: Den roten Lebensfaden entdecken und sich mit der eigenen Biografie versöhnen

Modul 3: Wer bin ich?

1. Tag: Die verschiedenen Charakterstrukturen kennen lernen

- So ticke ich! Versöhnung mit sich selbst.
- Sich und andere besser verstehen
- Meine Identität in Gott

2. Tag: Klare Grenzen von „ich“ und „du“

- Mein Lebenshaus
- Klares Fundament - geklärte Identität
- Wahrnehmen der eigenen Grenzen
- Sich auf eine gute und klare Art abgrenzen.
- Selbstannahme (mit den eigenen Grenzen leben)

Modulziel: Die eigene Persönlichkeit entdecken und wertschätzen

Modul 4: Ich und die anderen

1. Tag: Die Beziehung zu sich, zu anderen, zu Gott entwickeln

- Schutzstil / Charakterstil: welche frühkindlichen Schutzstrategien sind heute hinderlich in Beziehungen?
- Verknüpfung mit Charakterstruktur: Was fällt mir leicht / schwer in Bezug auf Beziehungen?
- Erkenntnisse aus der Bindungsforschung
- „Das Ich entwickelt sich am Du.“ (Martin Buber)

2. Tag: Wenn Beziehungen schwierig werden

- Agency: für andere leben (zu wenig Grenzen)
- Umgang mit Narzissmus, Hochsensibilität und Panzerung
- Mit Unfertigem, Gebrochenem, Vorläufigen im Leben und in den Beziehungen einen Umgang finden.

Modulziel: Das Eigene stärken und dadurch beziehungsfähiger werden

Modul 5: Wohin geht meine Lebensreise?

1. Tag: Meine persönliche Berufung

- persönlicher Berufungssatz
- meine Werte
- meine Gaben und Ressourcen

2. Tag: Meine Lebensziele

- Was ist meine Lebens-Vision?
- Wie ist meine Berufung und meine Lebensvision mit meinem Glauben verknüpft?
- Was ist mein nächster konkreter Schritt?

Modulziel: Die persönliche Berufung klären und einen Plan für die nächsten konkreten Schritte entwickeln

Struktur:
ReVision umfasst im Verlauf eines Jahres einen Einstiegstag und vier Wochenenden à zwei Tage.
Der Einstiegstag wird im Sinne eines Kennenlern- und Schnuppertages einzeln gebucht.
Die weiteren Module können nur als Ganzes besucht werden.
Wer das Einstiegsmodul verpasst hat und die Module besuchen möchte, setzt sich vorgängig mit der Seminarleitung in Verbindung.

Einzelgespräche mit der Seminarleitung finden vor Kursbeginn nicht generell statt, sondern dann, wenn jemand unsicher ist, ob das Seminar für ihn/sie geeignet ist oder wo die Seminarleitung noch offene Fragen hat. Sowohl die Teilnehmer als auch die Seminarleitung können ein Einzelgespräch initiieren.

Zwischen den Modulen werden Supervisionstreffen angeboten. Sie dienen der Vertiefung des Gelernten und zum Austausch über Erfahrungen im Alltag.

Einzelberatung/Therapie ist auf Wunsch möglich bzw. wird vermittelt (kostenpflichtig).

Gruppengrösse: 8 bis 15 Personen

Leitung:
Sabine Schoch, Personenzentrierte Prozessbegleiterin und Beraterin GFK (Gesprächstherapie / Focusing / Körpertherapie), www.schoch-prozessbegleitung.info

Thomas Bachofner, Leiter tecum, Pfarrer, Seelsorger, geistlicher Begleiter

Methoden:
Ganzheitliches, kreatives Arbeiten
Psychologische Erkenntnisse
Einbezug von geistlichen Aspekten (spiritueller Rahmen, Teile im Raum der Stille)
Ansätze aus der Körperarbeit (Körperwahrnehmung, Focusing, Atem, …)
Ressourcen, Kenntnisse von Teilnehmern abholen
Literaturstudium
Event. Tagebuch führen über Übungen / Hausaufgaben

Teilnehmende:
Menschen, die an der Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit interessiert sind und sich nach mehr Lebendigkeit und Entfaltung sehnen
Mehr zu sich selbst finden
Offenheit für spirituelles Suchen im christlichen Kontext
Wir erhoffen uns die Teilnahme von Menschen in verschieden Lebensphasen

Preis:

Einstiegstag:	Fr. 155.-
Vier Module mit Übernachtung im EZ:	Fr. 1‘840.-
Vier Module mit Übernachtung im DZ:	Fr. 1‘760.-
Vier Module ohne Zimmer u Frühstück:	Fr. 1‘400.-

Die Preise umfassen Kurskosten und Vollpension, sowie die Supervisionstreffen.

Daten:

Modul 1:	Samstag, 2. März 2024 (Einstiegstag)
Modul 2:	Sa/So, 27.-28. April 2024
Modul 3:	Sa/So, 29.-30. Juni 2024
Modul 4:	Sa/So, 28.-29. September 2024
Modul 5:	Sa/So, 09.-10. November 2024

Anmeldung:

Melden Sie sich für den Einstiegstag vom Samstag, 2. März 2024 an.
Anmeldeschluss für den Einstiegstag ist der 18. Februar.
Nach der Teilnahme haben Sie Gelegenheit, die vier weiteren Module als Gesamtpaket zu buchen.
Anmeldeschluss für die vier Wochenenden ist der 7. April 2024.

Anmeldung ans tecum:
per Telefon 052 748 41 41, Mail tecum@kartause.ch oder über www.tecum.ch, wo Sie in der elektronischen Ausschreibung in der Kursagenda ein Online-Formular finden.

Informationen:

Weitere Informationen bekommen Sie bei Thomas Bachofner: thomas.bachofner@kartause.ch

tecum – Zentrum für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau
der Evang. Landeskirche Thurgau
Kartause Ittingen
CH-8532 Warth
T +41 52 748 41 41
tecum@kartause.ch
www.tecum.ch

t e cum

Zentrum für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau
der Evangelischen Landeskirche Thurgau