

# Abschlussbericht Lehrgang „Schritte zur Stille“



Der Lehrgang „Schritte zur Stille“ wurde in Zusammenarbeit von Via Cordis Salzburg und St. Virgil Salzburg entwickelt und durchgeführt.

Er wurde von der Via Cordis-Stiftung mit einer Ausfallhaftung finanziell unterstützt.

## Besondere Charakteristika des Lehrganges

- Geringe Einstiegsvoraussetzungen (keine großen Vorerfahrungen, keine lange Bindung)
- Der Ansatz, zunächst zu verschiedenen „Eingangstoren der Schritte zur Stille“ zu gehen und ihre unterschiedlichen Atmosphären und Stimmungen wahrzunehmen und danach den Zugang des Christlichen Kontemplation/Herzensgebet VIA CORDIS zu vertiefen
- 6-köpfiges Lehrgangsteam, das den Netzwerkcharakter und die Weggemeinschaft auch strukturell sichtbar macht
- Günstiger Kursbeitrag durch hohe Teilnehmer\*innen-Anzahl und Subventionen (durch die Erzdiözese Salzburg sowie die Via Cordis-Stiftung)

## LEHRGANGSTEAM

**Arno Stockinger**, Theologe, Meditations- und Kontemplationslehrer VIA CORDIS, Organisationsberater, Mentor f. personale Pädagogik – Pers.Gesprächsführung a.d.Grundl. Logotherapie/Existenzanalyse, Pfarrassistent, Oberalm

**Gertraud Stockinger-Pichler**, Theologin, Meditationslehrerin VIA CORDIS, Krankenhaus-Seelsorgerin, Oberalm

**Eduard Baumann**, Theologe, Erwachsenenbildner, Supervisor OVS, Kontemplationslehrer VIA CORDIS, Direktor der Bibelwelt Salzburg, Bergheim

**Ines König-Ostermann** Initiatische Therapeutin Meditationslehrerin VIA CORDIS, Sozialpädagogin, Rif bei Salzburg

**Elisabeth Koder**, Theologin, Erwachsenenbildnerin, Goldegg Kontemplationslehrerin VIA CORDIS, Dipl.Lebensber. i.psychol.Beratung m.logotherapie Qualif.

**Elisabeth Kraus**, Theologin, Erwachsenenbildnerin, Studienleiterin in St. Virgil, Salzburg

## REFERENT / INNEN

**Ursula Baatz**, Lehrbeauftragte für Ethik und Religionswissenschaft an den Universitäten Wien und Graz, Autorin und Wissenschaftsjournalistin, langjährige Zen-Praxis, MBSR-Ausbildung des OASIS-Instituts, Wien

**Peter Cubasch**, Atemlehrer und Psychotherapeut, Wien

**Christian Hackbarth-Johnson**, Ev. Theologe, Religionswissenschaftler, Zen- und Yogapraxis, seit 1993 Lehrbeauftragung für Zen von Michael von Brück, Yogalehrerausbildung in der Tradition von R. Sriram, Dachau

**P. Johannes Hauck OSB**, Benediktinerabtei St. Mauritius, Niederalteich

**Franz Xaver Jans-Scheidegger**, Theologe und Psychotherapeut, Meditations- und Kontemplationsschulungen seit 40 Jahren, Dozent und Lehranalytiker und Supervisor am ISAPZ Zürich, Gründer der VIA CORDIS

**Rüdiger Maschwitz**, ev. Pfarrer, Diplom-Pädagoge und Kontemplationslehrer bei Via Cordis, Much

**Franz Nikolaus Müller**, Theologe, Philosoph, Kontemplationslehrer, Gestaltpädagoge, Winterthur

**Angelika Walser**, Universitätsprofessorin für Moralthologie und Spirituelle Theologie an der Paris-Lodron-Universität Salzburg

## SCHRITTE ZUR STILLE AUSBILDUNG ZUM/ ZUR MEDITATIONSANLEITER/IN

Viele Menschen sind auf der Suche nach der eigenen Mitte in einer leistungsorientierten Welt. Sie versuchen, Auszeiten zu pflegen, die Fülle der Stille zu entdecken und ihre spirituellen Wurzeln zu finden.

- Sie wollen unterschiedliche Wege in die Stille und der Meditation kennenlernen?
- Sie sehnen sich danach, sich in der christlichen Kontemplation zu vertiefen?
- Sie wollen auch andere Menschen auf diesen Wegen begleiten?

Die Ausbildung bietet im ersten Modul die Möglichkeit, ein breites, interreligiöses Spektrum an Meditationsformen kennenzulernen, um den je eigenen Weg zu finden. Die Teilnehmenden vertiefen das eigene spirituelle Charisma, können Anregungen aus anderen Religionen aufnehmen und verwurzeln sich in ihrer eigenen (christlichen) Tradition. In angeleiteten Schritten in die Stille sind sie dem göttlichen Geheimnis auf der Spur. Dies kann zu mehr Gelassenheit und Klarheit im Leben führen. Es besteht die Möglichkeit, nur das erste Modul zu besuchen.

Im zweiten Modul wird die Praxis des christlichen Herzensgebetes vertieft und die Fähigkeit erworben, Gruppen in Meditation und Stille anzuleiten. Eine intensivere Auseinandersetzung mit unterschiedlichen christlichen Meditationswegen stärkt den eigenen Weg des Herzens in den persönlichen Lebensvollzügen. So lernen die Teilnehmenden, wie sie andere Menschen auf diesem Weg begleiten können.

## Der Lehrgang besteht aus einem Basis- und einem Aufbaumodul

- Beide Module dauern jeweils ein Jahr (wobei das Aufbaumodul um ein Praxisjahr ergänzt wurde) Voraussetzung für das Aufbaumodul ist die Teilnahme am Basismodul oder fortgeschrittene Erfahrungen in eigener Mediationspraxis. Das Lehrgangsteam besteht aus fünf Mitgliedern von Via Cordis Salzburg und der verantwortlichen Studienleiterin in St. Virgil Salzburg. Dadurch wird der Netzwerkcharakter und die Weggemeinschaft Via Cordis Salzburg sowie eine große und spirituelle Breite schon in der Struktur der Lehrgangsleitung sichtbar.
- Im Oktober 2020 wurde ein Einführungs- und Entscheidungsseminar angeboten. Hier lernten Interessierte die Lehrgangsbegleitung, Lehrgangsleitung und das Konzept kennen und konnten sich dann für oder gegen die Ausbildung entscheiden.

## Basismodul: Jänner 2021 bis Juli 2021

- Am Basismodul des Lehrgangs haben 17 Personen teilgenommen.
- Die Teilnehmer\*innen kommen aus unterschiedlichen Berufen mit unterschiedlichen Vorerfahrungen im Kontemplativen Bereich, hatten tendenziell mehr Erfahrungen in Yoga, Qi Gong, aber tw. auch christlicher Mediation.
- Der Lehrgang setzt bewusst niedrige Eingangsvoraussetzungen an, sodass auch Teilnehmende ohne Vorerfahrungen teilnehmen konnten.
- Die Teilnehmenden kamen aus Österreich oder dem süddeutschen Raum.
- Sie waren zwischen 30 und Mitte 60 Jahre alt.
- Aufgrund von Covid19 musste der Start des 1. Wochenendes mehrmals verschoben und dann online durchgeführt werden.
- Die anderen Teile konnten in Präsenz, wenn auch z.T. mit Verschiebungen stattfinden. Die Beschränkungen rund um Covid19 waren sowohl für die Lehrgangsleitung als auch

die Teilnehmenden eine große Herausforderung, da zeitliche Flexibilität, aber auch diverse methodische und didaktische Umstellungen notwendig waren.

Dazu führte der verspätete Start des Lehrgangs zu einer engen Abfolge der Einheiten, da das Aufbaumodul im Herbst startete.

- Von den Teilnehmenden wurde die große Breite des Basismoduls besonders geschätzt. Die Einblicke und das Heranführen an die Meditation (bei ihren unterschiedlichen Vorerfahrungen) ist gut gelungen. Auch das Konzept, verschiedene „Eingangstore“ der Schritte zur Stille kennenzulernen und ihre unterschiedlichen Atmosphären und Stimmungen wahrzunehmen, hat funktioniert.
- **Die Referent\*innen der einzelnen Einheiten des Basismoduls** (Elisabeth Koder, Kontemplation; Zen: Franz Nikolaus Müller; Qi Gong: Ursula Baatz; Yoga: Christian Hackbarth-Johnson) wurden von den Teilnehmenden als sehr kompetent erlebt. Vor allem gelang es ihnen gut, Brücken zur christlichen Mystik zu legen. Praktisch alle der Absolvent\*innen des Basismoduls nehmen auch am Aufbaulehrgang teil.

### **Aufbaumodul: Oktober 2021 bis Juli 2022 (+Praxisjahr 2023)**

- Es nahmen 18 Personen aus Österreich und Bayern teil, davon 4 Männer und 14 Frauen. Der Großteil davon hatte das Basismodul absolviert.
- Ziel des Aufbaulehrgangs ist, den Teilnehmenden zu ermöglichen, die christliche Kontemplation in der Spielart des Herzensgebetes/VIA CORDIS vertieft kennenzulernen und sie zu befähigen, selbst Meditationen anzuleiten. Dazu beschäftigen sich die Teilnehmenden intensiv neben unterschiedlichen christlichen Meditationsarten mit verschiedenen -methoden und -zugängen wie Körpergebet, Gegenstandsmeditation, biblische Traditionen...
- Die Beschränkungen aufgrund der Covid19-Situation waren auch im Aufbaulehrgang noch Herausforderungen. Einige Teile mussten aufgrund der österreichischen Vorgaben entweder online oder hybrid durchgeführt werden. Das brauchte eine besondere Achtsamkeit des Lehrgangsteams der Gruppe gegenüber.
- Durch den krankheitsbedingten Ausfall von Franz Xaver Jans-Scheidegger als Referent des letzten Teils des Aufbaumoduls wurde dieses vom Lehrgangsteam inhaltlich gestaltet.
- Die Teilnehmenden besuchten den Lehrgang mit großer Begeisterung. Sie übten in ihrer Freizeit Kontemplation ein, versuchten erste eigene Schritte in der Meditationsanleitung (das war Covid19-bedingt sehr schwierig, weil sich Gruppen bis ins Frühjahr hinein nicht treffen durften bzw. nur unter strengen Regelungen) und reflektierten in kleinen Gruppen mit anderen Teilnehmenden.
- In der Gruppe gibt es einen starken Zusammenhalt und eine bemerkenswerte Offenheit. Die Teilnehmenden sind zu einer Gemeinschaft zusammengewachsen. Sie vernetzten sich untereinander und tauschen sich auch außerhalb des Lehrgangs aus.
- Die Referierenden (Peter Cubasch, Angelika Walser, Rüdiger Maschwitz) und die Lehrgangsbegleitung wurden von den Teilnehmenden als sehr kompetent erlebt.
- Da beim Aufbaumodul die Praxis des eigenen Anleitens von Meditationen nicht im geplanten Ausmaß stattfinden konnte, wurde/wird den Teilnehmenden in einem zusätzlichen „Praxisjahr“ im Herbst 2022 ein Online-Halbtage sowie im Mai 2023 ein Kontemplations-Tag angeboten, um sie in ihrer Praxis zu begleiten.  
In diesem Praxisjahr vertiefen die Teilnehmenden ihre eigenes „Sitzen“ sowie Erfahrungen im Anleiten von kleineren Gruppen in der Begleitung in die Stille. Auch treffen sie sich weiterhin in den 3er-Gruppen zum Austausch und Literaturstudium, die sich im Aufbaujahr gebildet haben. Auch ihre Angelus-/Angela-Beziehungen werden weitergeführt.  
Das Lehrgangsteam steht beratend zur Seite.

- Als freiwilliges Angebot werden die Teilnehmenden im August 2023 zu Vertiefungstagen von Via Cordis Salzburg eingeladen, damit ist diese Ausbildung abgerundet.



### Allgemein zum Lehrgang:

- Die Inhalte und das Konzept sowohl des Basis- als auch des Aufbaumoduls haben sich bewährt. Bewusst sehr niedrig angesetzt Eingangsvoraussetzungen – keine großen Vorerfahrungen, keine zu lange Bindung - haben Berührungspunkte reduziert. Zugleich wurde darauf vertraut, dass „im Gehen des Weges“ Bindung entsteht und Lust, den begonnenen Weg weiterzugehen.
- Das Ziel, Menschen für den Weg in die Stille zu begeistern, ist voll aufgegangen.
- Zugleich ist deutlich geworden, dass der Weg nach den zwei Jahren nicht zu Ende ist.
- Das Konzept, im Basismodul zu verschiedenen „Eingangstoren der Schritte zur Stille“ zu gehen und ihre unterschiedlichen Atmosphären und Stimmungen wahrzunehmen, hat funktioniert.
- Besonders wichtig für die Teilnehmenden war der günstige Kursbeitrag, der durch die extern aufgebrachten Finanzmittel sowie die geringen Honorarsätze des Lehrgangsteams bzw. der Referierenden möglich war.  
Mehrere Teilnehmende hätten sonst nicht an der Ausbildung teilnehmen können.
- Die Breite des Lehrgangsteams wurde von den Teilnehmenden sehr geschätzt und – in ihrer Unterschiedlichkeit der Charaktere – als Bereicherung wahrgenommen.  
So konnten sie intensiv und engmaschig begleitet werden.
- Jeder einzelne Teil sowie jedes Modul wurde reflektiert und evaluiert. Die Qualitätsstandards von St. Virgil und seinem Qualitätsmanagementsystem wurden eingehalten.
- Die Ausbildung soll 2025-2026 erneut durchgeführt werden, um noch mehr Personen in der Meditationsanleitung auszubilden.

## Geplante Struktur des Lehrganges:

Diese Struktur wurde den Außenbedingungen und der Entwicklung des Kurses angepasst.

LEHRGANGSLEITUNG:  
ARNO STOCKINGER

**BASIS**

### Einführungs- und Entscheidungswochenende

**Sa. 24.10.2020, 15.00 Uhr bis Mo. 26.10.2020, 13.00 Uhr**  
Mit dem Lehrgangsteam

### Wochenende 1 • Christliche Kontemplation

**Fr. 22.01.2021, 14.00 Uhr bis Sa. 23.01.2021, 18.00 Uhr**  
Referentin: Elisabeth Koder

### Wochenende 2 • Zen

**Fr. 05.03.2021, 14.00 Uhr bis Sa. 06.03.2021, 18.00 Uhr**  
Referent: Franz Nikolaus Müller

### Wochenende 3 • Qi Gong

**Fr. 28.05.2021, 14.00 Uhr bis Sa. 29.05.2021, 18.00 Uhr**  
Referentin: Ursula Baatz

### Wochenende 4 • Yoga

**Fr. 18.06.2021, 14.00 Uhr bis Sa. 19.06.2021, 18.00 Uhr**  
Referent: Christian Hackbarth-Johnson

### Intensivwoche • Tanz, Musik, gegenständliche Meditation, Leibarbeit, Schriftlesung

**So. 25.07.2021, 17.00 Uhr bis Fr. 30.07.2021, 13.00 Uhr**  
Referent/innen: Gertraud Stockinger-Pichler, Elisabeth Koder,  
Ines König-Ostermann, Eduard Baumann

**AUFBAU**

LEHRGANGSLEITUNG:  
INES KÖNIG-OSTERMANN

### Wochenende 1 • Kontemplatives Sitzen und Leiberfahrung

**Fr. 01.10.2021, 14.00 Uhr bis Sa. 02.10.2021, 18.00 Uhr**  
Mit dem Lehrgangsteam | Referent: Peter Cubasch

### 1. Block zu 4 Tagen: Eigenerfahrung in Maria Kirchentäl

Meditieren wie ein Fels, wie eine Mohnblüte, wie das Meer...

**Do. 06.01.2022, 17.00 Uhr bis So. 09.01.2022, 13.00 Uhr**  
Referent/in: Elisabeth Koder, Eduard Baumann

### Wochenende 2 • Das Gruppengefäß halten lernen – Stufen zum mystischen Gebet

**Fr. 11.02.2022, 14.00 Uhr bis Sa. 12.02.2022, 18.00 Uhr**  
Referenten: Eduard Baumann, Rüdiger Maschwitz

### Wochenende 3 • Frauen und Männer leben das Herzensgebet im

Spannungsfeld von Mystik, Tradition und kirchlichem Leben

**Fr. 01.04.2022, 14.00 Uhr bis Sa. 02.04.2022, 18.00 Uhr**  
Referentinnen: Gertraud Stockinger-Pichler, Angelika Walser

### 2. Block zu 5 Tagen: Eigenerfahrung im Kloster Niederalteich

Kennenlernen des Jesusgebetes im ostkirchlichen Ritus

**Do. 02.06.2022, 12.00 Uhr bis Mo. 06.06.2022, 12.00 Uhr**  
Referent/innen: Arno Stockinger, Ines König-Ostermann, P. Johannes Hauck

### Wochenende 4 • Meditation im Alltag und Abschluss

**Fr. 08.07.2022, 14.00 Uhr bis Sa. 09.07.2022, 18.00 Uhr**  
Referent: Franz Xaver Jans-Scheidegger (angefragt)

Wir danken der Via Cordis-Stiftung für die finanzielle Unterstützung!

Elisabeth Kraus und Arno Stockinger, St. Virgil und Via Cordis Salzburg im März 2023