



Haus  
Maria  
Immaculata



## Newsletter - Haus Maria Immaculata

Sehr geehrte Damen und Herren,

in diesem Newsletter behandeln wir folgende Themen:

### Newsletter Dezember 2010



**Newsletter** Haus Maria Immaculata  
Exerzitenhaus der Schwestern der Christlichen Liebe SCC

Sehr geehrte Damen und Herren,

in diesem Newsletter wollen wir Ihnen Informationen zum Haus Maria Immaculata und unserer Gemeinschaft geben.

#### Gottesgeburt in uns

Das Geheimnis der Gottesgeburt in uns will nach-klingen und einwirken bis in die tiefsten Niederungen des alltäglichen gewöhnlichen Lebens.

Das Fest der Menschwerdung unter uns will sich aus-wirken auf unseren Umgang miteinander, wenn wir längst wieder zur Tagesordnung übergegangen sind.

Das Geschenk der hellen Freude für uns will weiter klingen in den Liedern und Melodien des eintönigen Alltags, den wir immer neu zu bewältigen haben.

Das Wunder der Weihnacht dieses Jahres will uns berühren, begleiten und verwandeln, auch in den täglichen Nächten und nächtlichen Tagen des kommenden Jahres.

*Paul Weismantel*

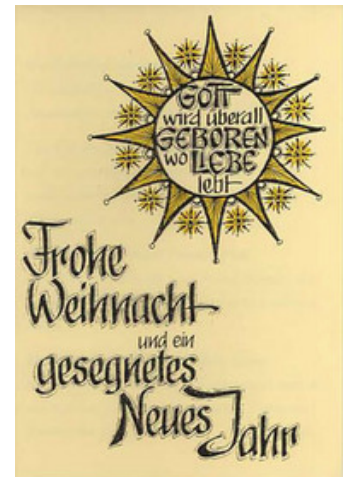
Paderborn, im Advent 2010

Liebe Freunde und Gäste unseres Hauses,

zum Weihnachtsfest senden wir Ihnen einen herzlichen Gruß. Möge die Feier des Weihnachtsfestes nicht nur an die Geburt Jesu in Bethlehem erinnern, sondern auch in vielen Herzen wahre Liebe „zur Welt bringen“.

In dieser Hoffnung sind wir Ihnen verbunden und wünschen Ihnen einen guten Weg durch 2011. Wir freuen uns, wenn dieser Weg Sie auch im nächsten Jahr wieder in unser Haus führt. Im Namen meiner Mitschwestern im Leitungsteam und aller MitarbeiterInnen unseres Hauses,

*Ihre Schwester Ines Schmiegel*



**„Wie viele Brote habt ihr?“ - Weltgebetstag der Frauen in 2011 – Vorbereitungsstage im Haus Maria Immaculata vom 22.11.-23.11.2010**



„Wie viele Brote habt ihr?“ diesen Titel haben die Frauen aus dem südamerikanischen Chile ihrer Gottesdienstordnung für den Weltgebetstag 2011 gegeben. Am Freitag, den 4. März 2011 werden Frauen, Männer und Kinder in über 170 Ländern und Regionen weltweit in ökumenischen Gottesdiensten den Weltgebetstag feiern.

Das Weltgebetstagsland Chile ist ein Land der extremen Gegensätze und das sowohl geographisch, als auch politisch, ökonomisch und gesellschaftlich. Auf der einen Seite Naturschönheiten und Reichtum an Bodenschätzen. Auf der anderen

Seite leidet das Land schwer an den Folgen seines unter der Pinochet-Diktatur etablierten neoliberalen Wirtschaftsmodells, das zu krassen sozialen Unterschieden und der Verelendung großer Bevölkerungsgruppen geführt hat. Das schwere Erdbeben in Chile Anfang 2010 hat den Menschen ganz konkret vor Augen geführt: Wir müssen das, was wir haben, solidarisch teilen! Und so begegnet einem im Weltgebetstags-Gottesdienst der chilenischen Frauen das solidarische Teilen immer wieder: in den Bibellesungen, der Landesgeschichte und der Gottesdienstgestaltung.

Unsere Küche hat ein chilenisches Gericht gekocht: **Estofado al la Chilena**

- Aus Rindfleisch (Falsches Filet), Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Staudensellerie,
- Tomatenmark, Rotwein, Zitronensaft, Kümmel, Paprika, Knoblauch, Majoran ein Gulasch herstellen.
- Etwas Sellerie, Zwiebeln, Karotten, Staudensellerie zurücklassen und separat anschwitzen und als Garnitur verwenden.
- Als Beilage Kürbis-Kartoffel-Ragout servieren.

---

### Öffentlichkeitsarbeit hilft

In der letzten Zeit registrieren wir deutlich ein angestiegenes Interesse an unseren Kursen und Besinnungsangeboten. Wir führen dies auch auf unsere verstärkte Öffentlichkeitsarbeit mit Newslettern, Pressearbeit, Internet und anderen Massnahmen zurück. Wenn Sie jemanden kennen, der auch Interesse an Mitteilungen über Kurse und Angebote hat, nehmen wir gerne neue Adressen für Newsletter oder Versand unserer Programme auf. Herzlichen Dank!

---

### Rhythmus – Atem – Bewegung - Lehr- und Übungsweise nach H.L. Scharing

Es handelt sich um einen eigenständigen Übungsweg, der den Menschen ganzheitlich – also mit Körper, Geist und Seele - anspricht. *(Im Bild rechts : Frau Sabine Jorch, Lehrerin für Rhythmus-Atem-Bewegung)*

H.L. Scharing beschäftigt sich seit über 50 Jahren intensiv mit dieser Übungsweise. Aus eigenen Erfahrungen und der Arbeit mit gesunden und kranken Menschen entwickelte sie 7 Übungsprinzipien:

1. Kontakt fühlen zum Nächstmöglichen, z.B zum Boden, zum Stuhl, zur Kleidung
2. Fühlen über sich hinaus
3. Bewegung
4. Innere Räume
5. Knochenbewusstsein
6. Üben mit erhöhten Widerständen
7. Hören, was ich soll



Üben kann jeder Mensch. Die Übungsweise respektiert jeden Einzelnen mit seinen Anlagen und Fähigkeiten, in seiner Situation und auf seinem Weg. Daher gibt es auch kein allgemein beschreibbares Ziel, das erreicht werden soll.

Allerdings wird durch die Übungen eine ordnende Kraft angeschwungen und wirksam. So können sich bei konsequentem Üben auf der körperlichen Ebene z.B. die Wirbelsäule erholen und aufrichten, Gelenke, Muskeln und Bewegungsabläufe neu ordnen. Spannungen können sich lösen. Diese ordnende Kraft kann sich auch auf andere Persönlichkeitsbereiche auswirken und dem Übenden langsam zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen.

Die Übungsanleitung erfolgt auf der körperlichen Ebene und ist begründet auf Anatomie und Physiologie des Skeletts.

Geübt wird überwiegend im Liegen, aber auch im Sitzen oder Stehen.

---

### Das Enneagramm – eine Landkarte durch das Labyrinth unserer Psyche



Das Enneagramm (griechisch: ennea = neun; gramma = Buchstabe, Figur, Schrift) ist ein geometrisches Symbol – ein Kreis, der eine neuzackige, sternförmige Figur einschließt.

Seine Herkunft und Entstehungsgeschichte ist in weiten Teilen unbekannt. Seine Wurzeln werden zum einen bei Sufis, den Mystikern des Islam vermutet. Andere Quellen gehen von einem christlichen Ursprung aus. Sicher ist, dass es sich beim Enneagramm um ein uraltes Weisheitskonzept handelt, das über Jahrtausende von spirituellen Lehrern mündlich überliefert wurde. Erst seit etwa 1960/70 erfährt das Enneagramm durch verschiedene Publikationen größere Verbreitung.

Das Enneagramm bietet eine Möglichkeit, die Verschiedenheit von Menschen zu beschreiben und daher besser zu verstehen, um auf dieser Grundlage verständnisvoller mit sich und anderen umzugehen. Es ermöglicht, sich selber besser kennenzulernen, seine Stärken und Schwächen zu entdecken und angemessener mit sich umzugehen. Es geht darum, sich auf einen Weg der Entwicklung zu begeben; denn das Enneagramm ist ein Instrument für die persönliche Entfaltung. Zum Gesamtbild einer Persönlichkeit gehören das Werte-System eines Menschen und die daraus folgenden Ansichten, Einstellungen, Prioritäten, sowie bestimmte Verhaltensweisen bis hinein in die Körpersprache und die Kommunikationsform.

Das Enneagramm geht von neun Grundarten des Menschseins aus, die jedoch nie in „Reinkultur“ in der menschlichen Persönlichkeit vorkommen, sondern eine einzigartige Kombination mehrerer Grundarten, wobei dennoch eine Grundart prägend ist. Die Landkarte „Enneagramm“ zeigt an, welche Schwächen es zu korrigieren gibt und welche Stärken es zu kultivieren gilt, damit wir zu den Menschen werden können, die wir sein bzw. werden können.

Sr. Anneliese Heine

**Adventliches Singen** am 27.11.2010  
mit Frau Julia Fischeing-Wirth

Zur Einstimmung in den Advent mit bekannten und neuen Liedern, mit Texten und Gedichten, mit Stillezeiten und Adventsbasteleien traf sich eine Gruppe von Frauen unterschiedlicher Generationen. Gemeinsam verbrachten sie den Samstag vor dem 1. Advent: sich in dieser Welt bereit machen für die Ankunft des Mensch gewordenen Gottes - jedes Jahr wieder aufs Neue und doch immer wieder anders. Ein Start in den Advent, der allen gut tat.



### **Begegnungs- und Besinnungstage an den Weihnachtstagen vom 22.12.-04.01.2011**

Tagesgäste laden wir herzlich ein, folgende Angebote während der Weihnachtstage wahrzunehmen:

- 23.12.2010** 9.30 Uhr Eucharistiefeier. Zelebrant: Prälat Kathke  
15.30 Uhr Impuls: "In Augenhöhe" Dompastor Schröder
- 24.12.2010** 16.45 Uhr Vesper in der Mutterhausgemeinschaft  
19.30 Uhr Christmette – Mutterhaus
- 25.12.2010** 07.30 Uhr Eucharistiefeier Mutterhaus  
17.30 Uhr Vesper Mutterhaus
- 26.12.2010** 07.30 Uhr Eucharistiefeier Mutterhaus
- 27.12.2010** 09.30 Uhr Eucharistiefeier. Zelebrant: Prälat Kathke  
15.30 Uhr Impuls: „Du siehst die Sehnsucht in mir“ mit Frau Castelli
- 28.12.2010** 15.30 Uhr Weihnachtssingen mit Frau Julia Fischeing-Wirth
- 30.12.2010** 09.30 Uhr Eucharistiefeier Prälat Kathke  
16.00 Uhr Patras Sr. Julitta
- 31.12.2010** 10.00 Uhr Weihnachtsingen mit Frau Julia Fischeing-Wirth  
15.45 Uhr Eucharistiefeier zum Jahresabschluss – Zelebrant: Monsignore Schröder
- 01.01.2011** 07.30 Uhr Eucharistiefeier im Mutterhaus  
17.30 Uhr Vesper Mutterhaus
- 02.01.2011** 07.30 Uhr Eucharistiefeier im Mutterhaus  
15.30 Uhr Weihnachtliche Geschichten: Sr. Constantia  
17.30 Uhr Vesper: Mutterhaus

### **Umstellung unserer Telefonanlage**

Unser Haus Maria Immaculata verfügt ab dem 15. Oktober 2010 über eine neue Telefonanlage.

Die Zentrale erreichen Sie weiterhin unter dieser Telefonnummer: 0 52 51 / 697-154

Die Faxnummer bleibt weiterhin: 0 52 51 / 697-128

Folgende Durchwahlnummern haben sich geändert:

Schwester Ines 0 52 51 / 697-303

Frau Nolte 0 52 51 / 697-300

Frau Geng 0 52 51 / 697-301

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Es gibt noch freie Plätze in folgenden Kursen: (laden Sie sich auf der Seite "Kurse im ersten Halbjahr 2011" auch Faltblätter mit Informationen herunter)**

*Kursnummer Datum Kurstitel*

HB 1 11 05 31.01./ 28.02./ 28.03./ 18.04.	<b>Bibel - Meditation: Der Geist weht wo er will“</b>	<p>„Das Johannesvangelium gehört zu den anregendsten Texten christlicher Mystik. Es bietet eine integrierte Lebenseinstellung an, die die kontemplative Wahrnehmung der göttlichen Tiefe der Wirklichkeit mit einer liebevollen Hingabe an Gott und mit einem verwandelten Wirken in der Welt in Einklang zu bringen versucht.</p> <p>Das Grundthema des Johannesevangeliums wird in Kurzreferaten dargestellt und durch Meditationsübungen verinnerlicht.</p> <p>Leitung: Elke L. Ochmann          Beginn: 19.00 Uhr          Ende: 21.00 Uhr          Kosten je Abend 10,00 €          Anmeldeschluss 15.01.2011</p> <hr/>
HB 1 11 08 12.2.	<b>Meinen Lebensweg finden.</b>	<p>Ich will hören was Gott, in mir redet (Psalm 85,9).</p> <p>Die geistliche Wegweisung wendet sich an alle, die nach einem geistlichen Weg suchen oder auf ihrem geistlichen Weg Mut und Bestätigung benötigen.</p> <p>Der Weg besteht aus einem Prozess des Loslassens, der es ermöglicht, innere Ruhe zu erfahren, wo Reden, Denken und Streben aufhören und Gott zur Seele spricht. Psychologische Elemente bereichern das Seminarangebot.</p> <p>Psychodynamische Körperarbeit und Wahrnehmung</p> <p>Ziel dieser Körperarbeit ist es, unsere innewohnende Struktur kennen zu lernen, durchlässiger zu werden und die Entdeckungsreise zu den eigenen Tiefen und Möglichkeiten wagen.</p> <p>Über die Wahrnehmung, den Ausdruck und die Annerkennung unserer Körpergefühle begegnen wir vergessenen Teilen in uns, lernen uns besser v erstehen und unseren primären Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen.</p> <p>Mit bewusster Bewegung kommen wir auch innerlich in Bewegung.</p> <p>Atembewusstsein</p> <p>Mit dem bewussten Atem kommen wir in Kontakt mit unserem Innersten.</p> <p>Wenn der Atem wieder frei fließen kann, kommen auch Gefühle und „Haltungen“, innere wie äußere, in Bewegung.</p> <p>Meditationen</p> <p>Wege die zum Herzen führen- Tiefe durch Schweigen.</p> <p>Leitung: Frau Sabine Castelli          Beginn: 9.30 Uhr, Ende: 18.00 Uhr          Tagespauschale 50,- €          Anmeldeschluss: 02.02.01.2011</p> <hr/>
KS 1 11 07 11.02. – 13. 02.	<b>Kooperationsveranstaltung mit dem Stuttgarter Bibelwerk          „Prophetinnen – die weibliche Stimme Gottes“</b>	<p>Sechzehn Prophetenbücher gibt es in der Bibel, und alle tragen den Namen von Männern! Tatsächlich jedoch gibt es daneben Frauen, denen im Alten Testament prophetische Gaben zugesprochen werden, vier von ihnen sind mit Namen bekannt: Mirjam, Debora, Hulda und Noadja. Und auch das Neue Testament erzählt, dass weibliche Prophetie ganz selbstverständlich zum Leben der jungen christlichen Gemeinde dazugehört hat. An diesem Wochenende sollen diese weiblichen Stimmen Gottes zu Gehör kommen.</p> <p>Referentin: Dipl.Theol. Barbara Leicht          Beginn: 18.00 Uhr, Ende 13.30 Uhr          Pensionskosten: 55,-€/Tag          Kursgebühr: 30,-€/Tag          Anmeldeschluss: 25.05.2011</p> <hr/>
KB 1 11 06 05.02./ 12.02.	<b>Werk- und Gestaltungskurs          „Was soll ich dir tun?“</b>	<p>Diese Frage stellt Jesus dem blinden Bartimäus. Als ob es nicht deutlich wäre, dass er sehen möchte. Aber Bartimäus selbst wird zur Antwort herausgefordert. Er muss formulieren, was er sich von Jesus wünscht und glauben, dass es</p>

geschieht.

Wie sieht es mit mir aus? Stelle ich mich meiner Bedürftigkeit und kann ich sie ins Wort bringen, damit mir geholfen wird? Was erwarte ich von Jesus und von meinen Mitmenschen?

Dieser Frage wollen wir bei der Herstellung einer biblischen Figur nachspüren.

Elemente: Kreative Bibelarbeit, Körperwahrnehmungsübungen, meditativer Tanz, Näh- und Werkarbeiten

Verbindliche Teilnahme an beiden Samstagen!

Leitung: Sr. Clara Schmiegel, SCC

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 17:30 Uhr

Tagespauschale 50,00 €

Materialkosten:: je nach Figurengröße 28,00€ - 30,00 €

Anmeldeschluss: 21.01. 2011

---

- HB 1 11 09 11.02. Seelische Widerstandskraft  
– entwickeln  
13.02. – **Grundkurs zur Resilienz** –
- Wie schaffen es manche Menschen, schwere Krisen zu bewältigen und oft noch gestärkt daraus hervorzugehen? Untersuchungen bestätigen, dass resiliente Menschen über Haltungen und Fähigkeiten verfügen, die es ihnen ermöglichen, Belastungen und Schwierigkeiten anzunehmen und konstruktiv damit umzugehen. Resilienz ist die Kernfähigkeit der Lebensbewältigung, die aus 7 Stärken besteht, die gelernt und trainiert werden können.

Inhalte dieses Seminars:

Wir lernen das Resilienzmodell mit seinen 7 Fähigkeiten kennen.

Durch Übungen können wir unser eigenes Resilienz-Repertoire vertiefen und erweitern.

Wir lernen, wie wir die Resilienz-Stärken auch in immer wiederkehrenden Situationen des Alltags einsetzen können.

Eingeladen sind Männer und Frauen, die ihr seelisches Gleichgewicht stabilisieren oder wiedergewinnen wollen.

Am 02.- 5.6.2011 findet ein Aufbaukurs unter dem Titel „Ich gestalte mein kostbares Leben“ statt.

Leitung: Gertrud und Heinrich Hupe

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 13.30 Uhr

Pensionskosten: 55,00 €/Tag

Kursgebühr: 30,00 € /Tag

Anmeldeschluss: 21.01. 2011

---

- HE 1 11 10 14.02. Gestaltexerziten  
– 18.  
02 **„Wo du stehst ist heiliger Boden“**

Gestalterische Elemente unterstützen den Exerzitenprozess, indem wir uns ganzheitlich biblischen Texten nähern und sie wie eine Folie auf unseren Lebenstext legen.

Elemente: tägliche Eucharistiefeier, durchgehendes Schweigen, Einzelgespräche, Gestalt-Gemeinschaftselemente, Körperwahrnehmungsübungen,

Leitung: Sr. Ines Schmiegel, Sr. Constantia Becker

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Pensionskosten: 55,00 €/Tag

Kursgebühr: 30,00 € /Tag

Teilnehmerzahl: 10 – 12 Personen

Anmeldeschluss: 20.01.2011

---

Internet: [www.haus-maria-immaculata.de](http://www.haus-maria-immaculata.de)

Falls Sie diesen Newsletter nicht weiter beziehen möchten, so können Sie sich abmelden unter  
~~abmelde\_link~~