


# **Die Kunst des Deutens**

## **Intensivseminar Innere Stille**

**Helmschrots Neue Mühle  
26.-29. Juni 2020**

# Innere Stille - die Kunst des Deutens

Innere Stille ist ein kostbares Gut. Sie kann sich in uns einstellen, wenn unser Inneres gelöst ist und sich an die Änderungen in der Welt fließend anpassen kann. In unserem Seminar stellen wir buddhistische, therapeutische und systemische Zugänge zur inneren Lösung vor. Diese helfen dem Unterbewussten, sich an einer beweglichen Lebenswelt zu orientieren. Man kann sie aber auch bewusst anwenden, wenn man vor einem Problem steht, das sich nicht von selber löst.



Lösende  
Beweglichkeit

## **(Unbewusste Anpassung)**

Unsere innere und äußere Welt wandeln sich ständig und wir passen uns ständig an diesen Wandel an. Der grösste Teil dieser Anpassung geschieht unbewusst. Je gelöster wir in unserem Denken und Fühlen sind, desto leichter leben wir die Anpassung. Wir richten uns dann so ein, dass wir Herausforderungen, Chancen und Schicksalsschlägen eine angemessene Deutung verleihen, die es leichter macht, mit ihnen zurecht kommen.

Eine bewegliche Bedeutungsgebung ist so gerade Voraussetzung für die Entwicklung eines inneren Zentrums und innerer Ruhe. Wenn wir uns adäquat ausrichten können, werden wir nicht von Ereignissen um uns herum überwältigt und behalten unsere innere


Freiheit. Wenn unsere Fähigkeit zur Lösung und Bedeutungsgebung vergeht, können sich Gedanken, Erinnerungen und Gewohnheiten nicht mehr einordnen und ragen in uns hinein. Sie sind dann in ihrer Bedeutung fixiert und fixieren uns in ihr. Wir können sie nicht abschütteln und für uns hilfreich einordnen.

Dem Inneren Raum geben, Bedeutungen immer wieder neu zu verleihen, ist also ein wichtiger Beitrag zur Erlangung innerer Ruhe. Dieser Zusammenhang ist in buddhistischen Traditionen schon lange bekannt. Die Nichtexistenz eines fixen Seins ist eine der 4 Grundlehren Buddhas.

## **(Lösen aus der Fixierung)**

Andererseits sind Fixierungen und Gewohnheiten im Leben ganz unvermeidlich. Ohne Automatismen kommt man im Leben nicht zurecht. Das Innere hat darum eine natürliche Tendenz, seine Interpretation der Welt zu verfestigen.

In unserem Seminar üben wir, dem Unterbewussten Angebote zu machen, sich aus Fixierungen zu lösen und die Welt aus anderen Sichtweisen anzuschauen. Dabei ist es wichtig, sich solcher Kanäle zu bedienen, die es versteht. Dabei hat logische Argumentation einen geringen Stellenwert. Gefühle, körperliche Reaktionen und Instinkte sind oft widersprüchlich. Das weiss jeder, der jemals etwas an sich ändern wollte, aber nach längeren Mühen nur feststellen konnte, dass sich nichts getan hat.



Lösende  
Angebote

Einen leichteren Zugang zum Unterbewusstsein gewinnt man mit gut gewählten archaischen Signalen. Körperliche Reize und Bewegung, Richtung und Perspektivwechsel, Gestik und Rituale werden von unseren emotionalen Anteilen viel leichter akzeptiert als zwingende Argumentation.

Auf geistiger Ebene geht das Unterbewusste leicht auf Paradoxien und Humor ein. Diese hebeln gewohnte Gedankengänge aus und wirken sehr befreiend.



### **(Lösung als Gewohnheit)**

Die Wirkung jeden Zugangswegs hängt aber ganz massgeblich von der inneren Haltung ab, vor deren Hintergrund er beschriftet wird. Wie oben erwähnt, neigen wir aus praktischen Gründen dazu, die Welt in eingefahrenen Mustern zu sehen. Hinzu kommt aber unsere Gewöhnung an eine mechanische Sichtweise auf uns selbst. Geprägt von den Fortschritten der Naturwissenschaft im 19. und 20. Jahrhundert haben wir kulturell den Schluß gezogen, auch im Umgang mit uns selbst zuallererst Probleme verstehen zu wollen, um zu Lösungen zu kommen.

Für menschliche Veränderung funktioniert dieser Ansatz jedoch denkbar schlecht. Ein schlüssiges Erklärmodell für sich selbst zu bauen, wirkt verführerisch und jede Einsicht zunächst beruhigend. Analytische Satisfaktion ist aber etwas anderes als Lösungserfahrung und ein Erklärungsmodell zu bauen, verstetigt ein inneres Phänomen eher noch.

In einer lösenden inneren Haltung hingegen rücken die Natur des Seins und die Suche nach Gründen aus dem Fokus unseres Interesses. Statt über Erkenntnis über sein Sein freut man sich an der Sanftheit inneren Wandels. Die Wandelbarkeit wird der innere Bezugspunkt, in dem man sich sicher fühlt und nicht mehr die Einsicht über die Natur des Seins. Die Zugewandtheit zur Veränderung stiftet Identität und Sicherheit.

Der Übergang zum inneren Fokus auf Lösung ist ein emotionaler Wandel, wie er jeder Problemlösung unterliegt. Grundhaltungen bauen sich in vielen kleinen angewandten Lösungsschritten auf und beweisen sich in ihnen. Man kann auch nicht erzwingen, dass der innere Fokus sich auf Veränderbarkeit richtet und die gewohnten Instinkte zur Fixierung der Welt weniger zur Anwendung kommen. In der Ablösung gewohnter Strukturen gibt man auch immer etwas Vertrautes auf.

### **(Wege zur Lösung)**

Die Übungen unseres Seminars sind als viele kleine Schritte zu verstehen, in denen wir uns an ein gelöstes Empfinden gewöhnen. Von körperlicher Gelöstheit, zum Beispiel über die Stimme, geistigen Übungen zur Trennung von inneren Überlagerungen und Ritualen mit Gestik machen wir dem Unterbewussten eine Vielzahl von Angeboten, Gewohntes abzulösen.

Die Intensität der Übung über mehrere Tage hinweg macht uns sehr empfänglich für innere Bewegung. Im geschützten Rahmen von Helmschrots Mühle können wir uns ganz darauf konzentrieren, uns nach innen zu wenden. Und in den See springen, wenn wir uns abkühlen müssen. Und uns zurückziehen, wenn es nötig ist.



Während des Seminars besteht immer die Möglichkeit zu Einzelgesprächen und Klärung einzelner Anliegen aber auch zur Gruppenarbeit und zur Teilnahme an Demonstrationen. Zur Vorbereitung lohnt es, sich eine Liste mit Themen zurecht legen.

Die Corona Krise hinterlässt uns noch einige Einschränkungen. Wir vermeiden Paararbeit in der Nähe und gehen Aufstellungen entweder mit Abstand oder in Einzelarbeit an. Die Gruppe bleibt in der Größe beschränkt. Das ist ja allerdings auch gut.

# Die Kunst des Deutens

## Anmeldung und Gebühren

Die in der Tabelle angegebenen Gebühren enthalten Vollpension, Studiogebühr, Unterrichtsentgelt (120€ / 60€, inkl MWSt) und Übernachtung.

Ermäßigung für Studenten und Auszubildende, Arbeitslose und sonstwie nachweisbar Arme. Für **Spätbuchungen, nach dem 20. Juni**, erhöhen sich die Preise um **10€ pro Nacht**. Für besonders späte Buchungen, **ab dem 25. Juni um 20€ pro Nacht**.

**Verpflichtende Anmeldung** bitte schriftlich oder per Email bei Malte Loos ([malte@innere-stille.net](mailto:malte@innere-stille.net)). Seminargebühr ist fällig bei Anmeldung. Anmeldungen werden nach Zahlungseingang auf unten stehendem Konto bearbeitet. Teilnahmeplätze werden erst bei Zahlungseingang reserviert.

### Erstattungen bei Wiederabmeldung:

Bis einschließlich 15. Juni 80%, bis 25. Juni 50%, ab 26. Juni 10% der Gebühr. Bei Absage durch den Veranstalter besteht nur Anspruch auf Erstattung der Seminargebühr. Weitere Ersatzansprüche sind ausgeschlossen.

Unterbringungsmöglichkeiten gestalten sich nach den jeweils gültigen Pandemievorschriften und können sich auch kurzfristig ändern. Bei Buchung des Gesamtpakets mit dem Karateseminar 10% gewähren wir Nachlass.

Unterbringung	Ganzes Seminar	Einzeltag (2 Nächte)
Großes Zimmer	410.- (280.-)	195.- (135.-)
Kleines Zimmer	370.- (240.-)	160.- (120.-)
Mehrbettzimmer, sofern vorhanden	290.- (210.-)	145.- (105.-)

(Bei Buchung bis 20. Juni, in Klammern ermäßigte Preise für Arbeitslose, etc.)

**Bankverbindung:**  
Malte Loos  
**IBAN DE38 370800400337503100**