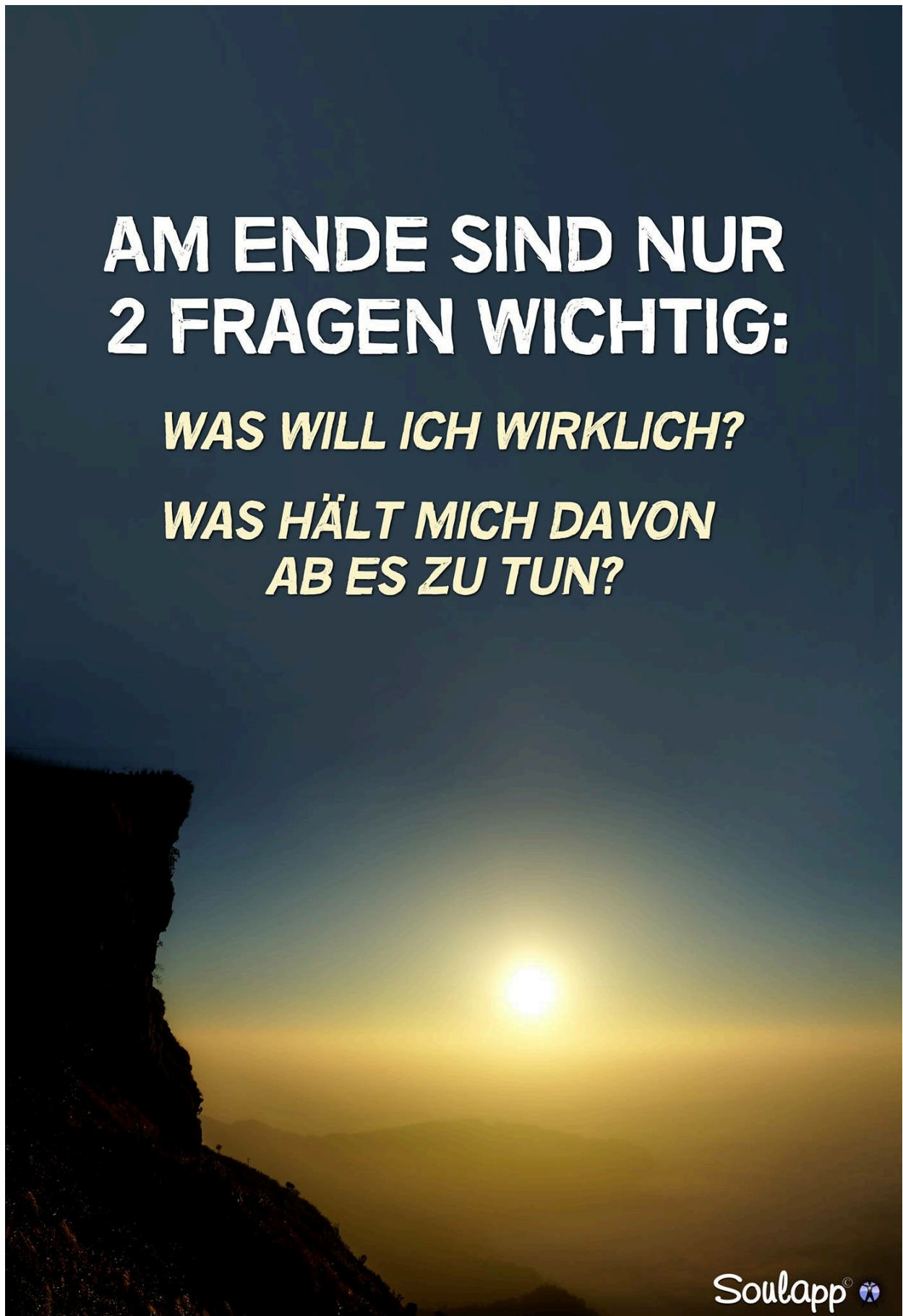




Der "Innere Frieden"

"Ich finde einfach meinen Frieden nicht mehr."

Eine Kursteilnehmern sprach mich nach dem Kurs auf der Treppe an.

"Da habe ich jetzt mit Euch über eine Stunde in Stille gesessen. Habe dir und den anderen zugehört, dachte, ich würde zur Ruhe kommen, aber ich glaube, jetzt bin ich noch aufgewühlter als vorher."

Ich lade sie ein, noch einen Moment im Raum Willigis zu sitzen, will sie jetzt nicht allein lassen mit ihrem inneren Unfrieden. Denn "zufrieden", in ihrem inneren Frieden, ist sie nicht, überhaupt nicht, aber sie ist vielleicht auf dem Weg ihn zu finden. Vielleicht kann ich ihr noch etwas mitgeben, was ihr beim suchen und finden hilft. Es entspannt sich ein Dialog:

Ich: "Es ist ganz normal dass das Innere laut wird, wenn das Äußere still ist und Schweigen herrscht. Die körperlichen Sinne fahren runter, die Augen zu, Stille um die Ohren, die richtige Temperatur verringert schwitzen oder frieren. Du bist in einer sicheren Umgebung, keiner wird dich angreifen, du musst nicht "auf dem Sprung" sein, kein Telefon, keine Mail, keine Message."

Sie: "Deshalb bin ich gekommen und habe erwartet, dass sich dann auch meine Gedanken beruhigen, dieses ständige Sorgenkarussell. Auch meine Rückenschmerzen könnten sich ja mal ein wenig verringern, wenn ich nur sitze und nicht rum hetze. 'Auszeit aus allen', das habe ich gesucht, aber nicht gefunden."

Ich: " Wenn du für einen Moment still bist, einfach nur so sitzt, dann schärfen sich die Sinne nach innen. Du wirst wacher und nimmst wahr, was in dir los ist, du siehst klarer und was du siehst mag dich erschrecken. Es mag dich sehr erschrecken, wie dominierend laut und bestimmend dein Geist ist, wie intensiv vielleicht Bereiche deines Körpers schmerzen. Und ich verstehe deinen Frust, dass du keine Tür zuschlagen kannst und all das leidvolle verschwindet und es herrscht endlich mal Ruhe. Endlich einmal ein Moment Frieden, innen und außen, das wünschst du dir..."

Sie: "...und es geht nicht, das ganze Durcheinander geht nicht weg, auch nicht beim Meditieren."

Ich: "Du hast recht, das ganze Durcheinander geht nicht weg, aber du kannst lernen, es seine Platz haben zu lassen, ohne dass es dich gefangen nimmt und dich steuert. Du kannst lernen es zu durchdringen und den Frieden zu finden, der dahinter liegt. Ich erzähle dir die Geschichte vom Mönch und dem Brunnen."

Vom Mönch und dem Brunnen

Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen. Sie fragten ihn:

„Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und Meditation?“

Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. Er sprach zu seinen Besuchern:

„Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts!“

Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch die Leute erneut auf:

„Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?“

Die Leute blickten wieder hinunter: „Ja, jetzt sehen wir uns selber!“

Der Mönch sprach:

„Nun, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation: Man sieht sich selber! Und nun wartet noch eine Weile.“

Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: „Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Menschen schauten hinunter: „Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.“

Da erklärte der Mönch: „Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge.“

Ich: "Es ist eine Frage der Übung, der Geduld, der Ausdauer, du musst dir die Kompetenz erwerben, hinter all dem Wirrwarr, dem du ausgeliefert bist, den Grund aller Dinge zu sehen, der innere Frieden gehört dazu."

Sie: "Das hört sich anstrengend an"

Ich: "Frieden zu finden und zu hegen und zu pflegen ist anstrengend"

Alfred

Kommende Veranstaltungen

Achtsamkeitsabende mit Alfred Spill

[25ASP-AA-118](#) am Dienstag, dem 11.02. Thema: "Der innere Frieden"

[25ASP-AA-119](#) am Dienstag, dem 04.03. Thema: "Vipassana Sitzen in Stille"

Qigong mit Annette Burkhardt

[25ANB-QI-A24](#) Basiskurs, auch für Anfänger geeignet, donnerstags, 18:00-19:00

[25ANB-QI-A23](#) Aufbaukurs mit Vorkenntnissen, montags, 17:45-19:15

[25ANB-QI-A22](#) Qigong am Morgen-Aufbaukurs mit Vorkenntnissen, mittwochs, 9:30-10:30

[25ANB-QI-F13](#) für Fortgeschrittene, montags, 19:30-21:00

[24ANB-QI-M12](#) Qigong und Meditation monatlich, mittwochs, von 18:30-20:00

Reiki Grundkurse mit Annette Burkhardt

([25AnB-RE-2](#)). Reiki Wochenende Kurs am 21.03. / 22.03.2025

Yoga mit Rebecca Goga (im Sommer in der freien Natur)

[25REG-YO-2](#) Vinyasa-Flow, Meridian-Yoga, freitags von 18:30 - 20:00

Yoga mit Madeleine Schäfer

[25MAS-HYB-2](#) Basic Yoga, mittwochs, ab 17:30

25MAS-HYF-2 Hatha Flow, mittwochs, ab 19:00

Gestaltseminar am Benediktushof in Holzkirchen mit Alfred und Jacqueline

25ASP-GAH-4 vom 11.05.-13.05.2025

Anmeldeschluss ist der 10.2.2025

Gestalttherapeutische Gruppe mit Alfred Spill und Jacqueline Franz

25ASP-GG-05 nächster Termin am 18.2.2025

(Anfragen auch per E-Mail, Teilnahme ist noch möglich)

MBSR Kurs mit Alfred

25ASP-MBSR-Kompakt - 5 Einzel- + 2 Gruppen Termine nächster Start 17.2.2025

Ganzjährige Termine nach Vereinbarung

Therapeutische Einzelberatung: Mit interessierter Aufmerksamkeit unterstützen wir bei Themen, die bei Ihnen gerade im Vordergrund stehen und Sie möglicherweise an einem entspannteren Leben hindern.

(Therapeut/Therapeutinnen: Alfred Spill (Bensheim), Elke Harder (Karlsruhe), Jacqueline Franz (Speyer), Tanja Duda (Frankfurt/M))

Systemische Einzelberatung: Wir unterstützen Erkenntnis und Veränderung bei schwierigen Themen, die im Zusammenhang mit Beziehungen im familiären oder beruflichen Umfeld stehen.

(Beratung je nach Verfügbarkeit und Thema: Inge Baum (Bensheim), Tanja Duda (Frankfurt/M), Yvonne Kunz (Bensheim))

Therapeutische Paarberatung: Mit respektvoller Neutralität unterstützen wir Sie bei Konflikten in den verschiedenen Phasen Ihrer Beziehung und begleiten Sie bei Veränderungen.

(Therapeut/Therapeutinnen: Alfred Spill (Bensheim), Elke Harder (Karlsruhe), Jacqueline Franz (Speyer), Tanja Duda Frankfurt/M))

Gestalttherapeutische Gruppe: Im vertrauten Miteinander unterstützt die geleitete Gruppe durch gemeinsame gestalttherapeutische Experimente und offenen Erfahrungsaustausch Bewältigung und mögliche Veränderungen der Lebenssituation.

(Gruppenleitung: Alfred Spill und Jacqueline Franz (Bensheim))

(Anfragen bitte per E-Mail, noch Plätze frei, Teilnahme ist noch möglich)

Systemische Aufstellungen: Im vertrauten Miteinander unterstützen wir durch systemische Aufstellungen in einer Gruppe einen offenen Erfahrungsaustausch und mögliche Veränderungen der Lebenssituation. (Leitung je nach Verfügbarkeit: Alfred Spill (Bensheim),

Inge Baum (Bensheim), Tanja Duda (Frankfurt), Yvonne Kunz (Bensheim))

Klangreisen: Die Klangreise ist eine Form der Entspannung – der Meditation. In kleinen Gruppen von 6 bis max. 8 Teilnehmern tauchen wir in die Welt der Klänge und Schwingungen der tibetischen Klangschalen und der Kristallklangschale ein und lassen uns von ihnen tragen. Die Klangreise wird auch als Einzelkurs angeboten.

(Gruppenleitung: Julia Michel, Bensheim)

Professionelles Coaching:

Persönlichkeitsentwicklung, Beratung für Führungskräfte in Führungsprozessen, sowie Leadership 4.0 (Einzelberatung, Workshops auf Anfrage, Leitung: Sara Engel, Alfred Spill)

Standorte:

Bensheim (Drehpunkt-Leben Institut), Frankfurt, Karlsruhe, Rastatt, Speyer

Weitergehende professionelle therapeutische Unterstützung auf Anfrage möglich

Unverbindliche Kontaktaufnahme: dr.alfred.spill@gmail.com oder 06251 780478.

Termine sind in der Regel kurzfristig verfügbar. Die Abrechnung erfolgt privat mit monatlicher Rechnung zum jeweils vereinbarten Stundensatz. Keine Abrechnung über Krankenkasse.

Danke für das Lesen. Bis bald!

Drehpunkt-Leben Institut

Dr. rer. nat. Alfred Spill und Team

[Austragen](#) | [Verwalte dein Abonnement](#)

Drehpunkt-Leben Institut

Drehpunkt-Leben Process Services GmbH i. L

Dr. Alfred Spill

Im Freiacker 2

64625 Bensheim

+49 6251 780478

info@drehpunkt-leben.de

[Datenschutzerklärung](#)

MailPoet