

KONTEMPLATION und MYSTIK DIGITAL

Herausgegeben vom Würzburger Forum der Kontemplation (WFdK)
in Zusammenarbeit mit der Kontemplationslinie Wolke des Nichtwissens - Willigis Jäger



Erste Seite v. „Cloud of Unknowing“; Harley MS 2373; 15. Jahrhundert; [wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Cloud_of_Unknowing) © Pub. Domain

Eine klare Linie

Diese Ausgabe der KuM-digital spiegelt das Ergebnis eines langen Prozesses der konzeptuellen und personellen Neuaufstellung der Linie Wolke des Nichtwissens, indem zum einen die fertigen Rahmenrichtlinien vorgelegt und zum anderen zwei Gremien zur Unterstützung der Leitung gewählt wurden – eine klare Linie!

Die Einleitung der Rahmenrichtlinien dient dazu, das Erbe von Willigis Jäger einzuordnen. Wie dieses Erbe ganz praktisch in der Welt verbreitet wird und Früchte trägt, ist zu erfahren im Impuls, im Portrait einer Kontemplationslehrerin und in der Vorstellung der Sitzgruppe im Züricher Kanton.

Doch das Gewordene drängt auch durch diese Publikation in die Form, will sich kundtun und in unseren Herzen weitergetragen werden.



Für die Redaktion
Elisabeth Müller

AUSGABE 9 - Inhalt
Dezember 2025

Impuls

Bleib bei deiner Übung!
von Lotti Bhend-Reber

Rückblick auf die Tagung
der Kontemplationslinie Wolke
des Nichtwissens - Willigis Jäger

Der Geist drängt in die Form
Ein Tagungsbericht von
Elisabeth Müller

Eine zeitlose Erfahrung ...
Einleitung in die
Rahmenrichtlinien

Portrait

**Keine Minute auf dem Kissen ist
umsonst**
Ulrike Röder im Portrait

Ort der Praxis

Meditieren im Kanton Zürich
von Christine Grieger-Wehrli

Rezension

des Kartensets von
Richard Stiegler:
„Die Kunst des Begleitens“

Einladung

Tagung und Weiterbildung
des Würzburger Forums der
Kontemplation im Januar 2026

Gut zu wissen ...

Willkommen & Abschied

Symposium

100 Jahre Willigis Jäger
Ein Bericht von Helmut Dörmann

Petition für den Erhalt des *Hauses
der Stille* in Rengsdorf

Impressum & Kontakt

„Bleib bei deiner Übung!“ - Willigis Jäger

Ohnmacht als Tor zum Seinsgrund



„Bleib bei deiner Übung!“ - wie oft habe ich diesen Satz gehört! Wie oft hat Willigis mich mit diesem Satz aus dem Gespräch entlassen. Schlicht und einfach diese Aufforderung. Keine Moral, keine Bewertung. Weder Lob noch Tadel über meine gewonnenen Einsichten während der Meditation. Willigis brachte mich durch diesen Satz weg vom Machen- und Wissen-Wollen. Immer wieder zurück zum Atem. Mit Geduld überließ er mich vertrauensvoll dem Sein- und Geschehen-Lassen.

Willigis Jäger wäre dieses Jahr 100-jährig geworden. In Dankbarkeit denke ich an ihn zurück. Neben mir hat Willigis viele von uns mit seiner einzigartigen Präsenz, mit seinen Aussagen, seinen Schriften und seiner Begleitung geprägt.

Was bedeutet der viel gehörte Satz von Willigis heute für mich? Wie hilfreich ist die Übung angesichts der heutigen Welt mit den vielen Kriegen und dem großen Elend? Als Einzelperson kann ich nicht direkt Einfluss nehmen auf das Elend in der Welt. Es entsteht ein Gefühl der Ohnmacht. Ich kenne viele Menschen, die dieses Gefühl nicht aushalten. Sie hören weder Nachrichten noch lesen sie Zeitungen. Sie haben sich innerlich von der Welt abgemeldet. Wie gehen wir als Übende mit diesem Ohnmachtsgefühl um?

2

In der Übung der Kontemplation legen wir die Hände in den Schoß und geben Macht und Kontrolle auf. Wir können nichts machen und erreichen. Wir stimmen der Ohnmacht zu, halten sie aus. Doch gerade dadurch kann sie ein „Tor zum göttlichen Geheimnis“ (Lukas Fries-Schmid) werden. In der Berührung mit dem Seinsgrund zeigen sich in der Ohnmacht oft neue Wege. Sie waren bereits da, aber in der Geschäftigkeit wurden sie nicht erkannt.

Ist es nicht auch die Ohnmacht, die mich vor der Überforderung schützt, alles tun zu müssen? Sie bringt mich zurück zur Stille wo jede Ohnmacht aufgehoben ist. Im Anfängergeist achte ich auf den Atem, um dann im Alltag mich auf den kleinen Teil zu fokussieren, bei dem ich Verantwortung übernehmen kann.

Es gibt viele Menschen, die trotz schwerster Bedingungen ihre Verantwortung wahrnehmen und wahrgenommen haben. Ein Beispiel ist für mich Clara Naef. Sie erfährt und durchlebt die Ohnmacht durch ihren drogenabhängigen Sohn. Doch sie erkennt und schreibt ihm:

*Unzerstörbar ist dein tiefstes Bestes, welches jeden Schaden übersteht
und von allem Anbeginn bis heute ist und bleibt und nicht zugrunde geht.
Wäre Es auch bedeckt mit Schutt und Asche, mit Verzweiflung und voll Leidenschaft –
tief im Innern lebt Es als geheime wundersame Kraft.*



Lotti Bhend-Reber, Bern, CH. Logopädin,
von Willigis Jäger ernannte Kontemplationslehrerin.
Wöchentliches Meditationsangebot in Bern.
Tage der Achtsamkeit seit 2004 in der Villa Unspunnen.

Rückblick auf die Tagung

der Kontemplationslinie *Wolke des Nichtwissens*



Bei dieser Tagung der Linie „Wolke des Nichtwissens“ wurden nun die Rahmenrichtlinien (RRL) für Kontemplationslehrer*innen vorgestellt. Jede*r Teilnehmer*in hielt ein gedrucktes Exemplar in Händen, aus dem einzelne Abschnitte verlesen und sowohl in Kleingruppen als auch in einer sehr lebhaften, konstruktiven Diskussion im Plenum besprochen wurden.



Neben der Linienleitung aus Fernand Braun und Petra Wagner waren auch Maria Kolek-Braun sowie maßgeblich Prof. Dr. Uhde an der Abfassung beteiligt. Die Verfasser erläuterten noch einmal die Notwendigkeit dieses konzeptuellen Rahmens. Willigis Jäger habe zwar gesagt: „Der Geist führt uns über jede Form hinaus“, doch wüssten wir, dass er ebenso in die Form dränge. Desweiteren habe man Unschärfen in den Schriften von Willigis klären und sein Werk religionswissenschaftlich einordnen wollen, um die Inhalte der von ihm gegründeten Linie kommunizierbar zu machen. Die RRL sollen nämlich in Buchform erscheinen und auch nachfolgenden Generationen Orientierung geben.

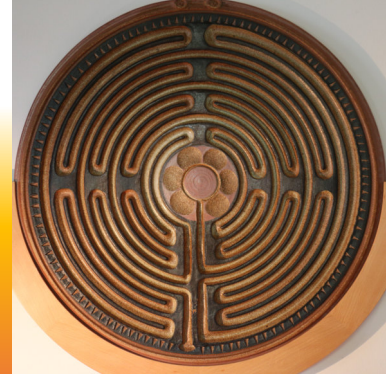
Trotz ihrer Festschreibung verstünden sich die RRL in ihrer aktuellen Form als Momentaufnahme, als die Bemühung, Willigis' Lehre mit deren Weiterentwicklung in Einklang zu bringen. Die Verfasser führten aus, was für ein zähes Ringen um Inhalte und Begriffe die Erstellung der RRL gewesen sei. Durch das Sezieren der einzelnen Schritte und Worte, so Fernand, habe er bisweilen das Gefühl gehabt, man nehme ihm „seine“ Kontemplation weg, doch im Laufe des Prozesses sei ihm immer klarer geworden, was Kontemplation im tiefsten Sinne ist.

3



vlnr: Cornelia Uhrig, Fernand Braun, Christina Wingert-Weber, Urs Weber, Petra Wagner, Sigrid Seibold, Georg Drope-Brongs und Ruth Scherber

Es fängt etwas Neues an



Dieser Aufwand und die enorme Leistung, Willigis' Erbe zu Papier zu bringen, wurde vom Plenum honoriert, indem mehrere Stimmen diese dankbar würdigten. Die Diskussion drehte sich schwerpunktmäßig um die Unterscheidung von Meditation und Kontemplation vs. Zen, wobei eingeräumt wurde, dass jede klare Differenzierung unweigerlich Graubereiche und Unschärfen stehen lässt. Dazu konnte Beatrice Grimm folgende Begebenheit beitragen: Als sie aus China zurückkam, habe sie Willigis gebeten, ihr statt des Shikantaza eine Übung aus ihrer eigenen Tradition zu geben, worauf er sagte: „Das ist ganz einfach, du übst jetzt das Lauschen ins nackte Sein.“

Das Plenum regte an, Leibarbeit, Gebetsgebärden oder andere Körperübungen in die RRL aufzunehmen. Darauf erwiderten die Verfasser, dass durchaus viele Lehrer*innen ihre Kurse durch weitere Elemente ergänzten, man hier aber die Kontemplation auf ihre unerlässlichen Bestandteile habe reduzieren wollen.

Auch gab es den Einwand, selbst mit den Begriffen von Bewusstseinsvereinheitlichung vs. Bewusstseinsentleerung unterwiesen worden zu sein, worauf Prof. Uhde erläuterte, dass „Leerheit“ die deutsche Übersetzung eines Sanskritworts und „leer“ im Deutschen ein Relationswort (leer von?) ist, im Sanskrit jedoch nicht, somit sei es unübersetzbar. Daher entspreche der Begriff der Ich-Reduktion in den RRL diesem Zustand am ehesten. Die Bewusstseinsvereinheitlichung dagegen sei kein reduktiver Ansatz, sondern ein ausschließender (die Konzentration auf ein Objekt, den Atem o.ä.), und somit das, was die RRL als Meditation bezeichnen.

4

In der Mitgliederversammlung stellte die Linienleitung den Wunsch zur Schaffung eines Linienrats vor, um die Hierarchie aufzubrechen und Entscheidungen in einem 5er-Gremium treffen zu können. Die Wahl der drei zusätzlichen Personen fiel auf Urs Weber, Christina Wingert-Weber und Cornelia Uhrig. Zur praktischen Unterstützung des Linienrats wurde ein Organisations-Team gewählt, bestehend aus Ruth Scherber, Sigrid Seibold und Georg Drope-Brongs.

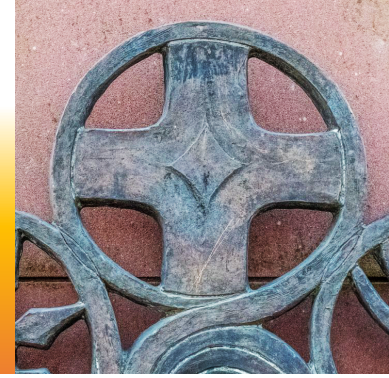


Nachdem sich Prof. Uhde mit den Worten verabschiedet hatte: „Für mich geht jetzt etwas zu Ende und für Sie fängt etwas Neues an“, gab Beatrice Grimm bekannt, dass sie sich aus ihrer Kurstätigkeit zurückziehen wolle. Zum Abschluss ließ sie uns jedoch noch einmal Anteil nehmen an der Frucht ihres jahrzehntelangen Weges, indem sie sehr bewegend Gebärden zum Lied von Barbara Swetina „Fa di me uno strumento de la tua pace“ anleitete.

Elisabeth Müller

Eine zeitlose Erfahrung und eine Lehre für die Gegenwart

Einleitung in die Richtlinien der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“



„Was heißt und zu welchem Ende studiert man Universalgeschichte?“ ist der Titel, den Friedrich Schiller seiner Antrittsvorlesung als außerordentlicher Professor am 26. Mai 1789 zu Jena gab. „Was heißt und zu welchem Ende betreibt man Kontemplation?“ könnte der Versuch überschrieben sein, der von Willigis Jäger gegründeten Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ Rahmenrichtlinien zu geben. Dieser Versuch erscheint sinnvoll, ja notwendig, um den weiten Interpretationsmöglichkeiten der Kontemplationslehre von Willigis Begrenzungen zu setzen, die für die Kontemplationslinie Geltung haben. Nur dadurch kann die Identität der Linie bei aller innerer Vielfalt gewahrt, nur dadurch die Gemeinsamkeit und Gemeinschaft in der Linie erhalten und fortgeführt werden. Damit ist kein Urteil über Auslegungen und Praktiken von Kontemplation außerhalb der Auffassungen der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ verbunden, auch wenn sich diese Auslegungen ebenfalls auf die Lehre von Willigis berufen. Doch sollen die Rahmenrichtlinien für die Kontemplationslinie die Möglichkeit zur Unterscheidung eröffnen, welche Interpretationen dieser Lehre innerhalb der Linie Geltung haben sollen und welche sich außerhalb der Linie stellen.



Symbol „Weltreligionen“ nach einer Idee von Willigis Jäger

Nun könnte der Gedanke nahe liegen, in Willigis' Schriften, Vor-trägen und mündlicher Lehre sei eine klare Antwort auf die Frage „Was heißt Kontemplation?“ zu finden. Dieser Gedanke verkennt, dass nach Willigis das Wesen der „Kontemplation“ sprachlich zwar umschrieben, nicht aber wirklich erfasst werden kann, insofern Sprache als Ausdruck von Rationalität und diskursivem Denken zu verstehen ist. Aber: „Die Kontemplation [...] führt in die Erfahrung dieser transrationalen Ebene ...“ (Willigis Jäger, *Kontemplation – ein spiritueller Weg*. Freiburg i.Br. 2010, S. 26). Daher sucht Willigis, gleichsam tastend, nach Bildern, welche die in der Kontemplation widerfahrende Erfahrung von Nicht-Zweiheit, von Einheit umschreiben: „Der einzige Ausweg, der sich bietet, sind, wie gesagt, Metaphern, Gleichnisse und Bilder, bei denen klar ist, dass sie nicht mehr als eine Annäherung bieten ...“ (Willigis Jäger, *Die Welle ist das Meer*, Freiburg i. Br. 42002, S. 42 f.). Metaphern, Bilder und Gleichnisse lassen aber vielfältige Interpretationen zu, wiewohl sie oftmals Genaueres erkennen und erfahren lassen als vermeintlich konkrete Beschreibungen. Und so wird deutlich, dass der Kern von Kontemplation, wie sie Willigis lehrt, seiner Einheitserfahrung wegen nicht in der Vielheit der Sprache erfasst werden kann. Daher ist Stille geboten, Stille der Sprache, Stille der Gedanken, Stille der Vorstellungen – und damit die Zurücknahme dessen, was sich in der Manifestation des „Ich“ bildet. Mit dessen vollkommener Zurücknahme wird aber auch das „Ich“ selbst vollkommen zurückgenommen, wie es in großen mystischen Traditionen gelehrt wird, insbesondere bei Meister Eckhart (vgl. Deutsche Predigt 52).

Weshalb aber lehrt, spricht Willigis über Kontemplation, weshalb gründet er die Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“, wenn doch Stille widerfahren soll und erfahren wird, wenn diese Stille doch sprachlos macht in Bezug auf die in ihr anwesende Erfahrung von Einheit?

Willigis hat große Traditionen in die Gegenwart zu führen gesucht



Dieser Einwand übersieht, dass ein Schweigen über die Stille der Einheit den Schweigenden vereinzelt macht gegenüber allem Anderen, mithin nicht mit der Erfahrung der Einheit von Allem übereinstimmt, denn die Erfahrung der Einheit „ist die Nondualität, das Nicht-Zwei, besser das Eine, das keine Teilung kennt. Wer dieses sein wahres Wesen erfährt, erkennt, dass es keine Zweiheit gibt, kein Ich und Du, sondern nur dieses Eine“ (Willigis Jäger, *Jenseits von Gott*. Holzkirchen 2012, S. 19); dieses „meint eine Ebene der Verbundenheit, auf der es kein „Ich liebe dich“ und „du liebst mich“ mehr gibt, sondern nur eine Ebene der Einheit mit allem und jedem“ (Willigis Jäger, *Jenseits von Gott*. Holzkirchen 2012, S. 73). So tritt die Essenz des Menschen als Liebe hervor.

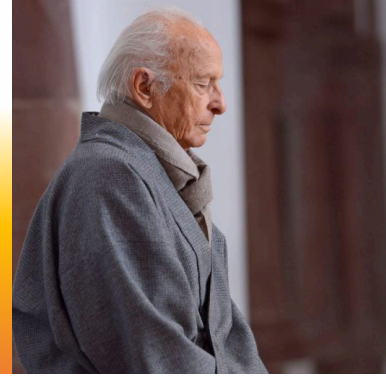
Die Erfahrung der Einheit von Allem gleicht der Erfahrung des Unübertrefflichen, des Unendlichen. So kann Willigis diese Erfahrung mit Gott gleichsetzen, aber: Gott ist die Ganzheit der Erfahrung, nicht etwas in der Erfahrung. Wäre Gott „etwas in der Erfahrung“, wäre es keine Erfahrung des Unendlichen.

Mit diesen Gedanken und seiner Erfahrung von Einheit stellt sich Willigis Jäger in die Tradition der „West-Östlichen Weisheit“, in die Tradition abendländischer Mystik und östlicher Weisheitslehren. Nicht selten nimmt er Bezug auf diese Traditionen, aus denen er schöpft und in denen er sich findet. Und doch setzt Willigis einen entscheidenden Unterschied, indem er diese Traditionen nicht einfach wiederholt, sondern in die gegenwärtige Zeit umbricht. Das Entscheidende an diesem Umbruch ist der für Willigis zentrale Begriff der „Erfahrung“, der sich nicht allein auf einen intellektuellen Vorgang, sondern auf den ganzen Menschen bezieht. War die abendländische, christliche Mystik sehr wohl von einer bestimmten Philosophie und Theologie durchdrungen, ja setzte geradezu Kenntnisse aus diesen Disziplinen voraus, waren die Weisheitslehren, zumal des Buddhismus, als Bewegungen gegen die altindische Geisteswelt zu verstehen, so nimmt Willigis die neuzeitliche, im 19. Jahrhundert auf-kommende Einsicht von der untrennbar einheitlichen Verfasstheit des Menschen auf.



Der Himmel im Wasser

Diese Verfasstheit betrifft jeden einzelnen ganzen Menschen, sein Denken, sein Gemüt, seine eigene Geschichte, seine Erfahrungen. In den Künsten der Poesie, der Malerei und der Musik wird nun dieser Einzelne zum Thema, so dass allgemeine, systematische Thesen über den „Menschen“ verworfen werden, die ohne Rücksicht auf die jeweils von Mensch zu Mensch unterschiedliche eigene Erfahrungswelt, ja ohne Rücksicht auf Erfahrung überhaupt vorgetragen wurden. Dieser Vorwurf gilt vor allem der systematischen Philosophie und der dogmatischen Theologie; in der Philosophie hat Sören Kierkegaard (1813-1855) dies deutlich formuliert, indem er das System der Philosophie Hegels (1770-1831) angreift: „Wie verhält sich überhaupt das empirische Ich zu dem reinen Ich-Ich? Wer ein Philosoph zu sein wünscht, möchte doch darüber etwas Bescheid wissen, und wünscht vor allem kein lächerliches Wesen zu werden, indem er eins-zwei-drei Hokuspokus in die Spekulation verwandelt wird.“



Falls jemand, der sich mit logischem Denken beschäftigt, zugleich menschlich genug ist, nicht zu vergessen, dass er, selbst wenn er mit dem System fertig würde, ein existierendes Individuum ist, so wird die Phantasterei und die Charlatanerei allmählich verschwinden ... Es gehörte nur gesunder Menschenverstand dazu, einzusehen, dass Hegel sich an manchen Punkten unverantwortlich benommen hat ...“ (Søren Kierkegaard, *Unwissenschaftliche Nachschrift*. 2. Teil. Köln 1959, S. 251).



Søren Kierkegaard - von Neils Christian Kierkegaard - Royal Library of Denmark [wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Søren_Kierkegaard)

Genau hier setzt Willigis an. Systematische und dogmatische Bestimmungen können nicht die jeweilige persönliche Erfahrung treffen. Wenn Willigis' persönliche Erfahrung jedes Festhalten an der eigenen Person übersteigt in eine „transpersonale Erfahrung“ von Einheit, in der alle Vielheit untergeht, so wird dadurch gerade keine neue Bestimmungsebene nach Art von Systematik und Dogmatik geschaffen. Die Erfahrung, die Willigis widerfahren ist, setzt eine Bereitschaft, eine Offenheit voraus. Diese Disposition stellt zunächst eine gegenseitige Wechselbeziehung von Erfahrendem und Erfahrung dar, die in der Erfahrung aufgehoben wird. Auch in dieser Disposition wird neuzeitliches Verständnis, die Bedeutung von Wechselbeziehungen für das Verständnis der Wirklichkeit, erkennbar. Nicht selten hat Willigis deshalb auch Annäherungen an die moderne Naturwissenschaft gefunden.

Willigis hat große Traditionen in die jeweilige Gegenwart zu führen gesucht und wendet sie auf die Erfahrung von Einheit an. Damit ist die der Tradition zugeschriebene Trennung von Geist und Körper, von Immateriellem und Materiellem aufgehoben in die Erfahrung der Nondualität des Menschen, in die Erfahrung der Nondualität von Gott und Mensch. So kann Willigis Transpersonalität, Transrationalität und Transkonfessionalität als eine Weiterentwicklung des Überkommenen begreifen, erfahren und lehren.

Mit dieser Auffassung von Weiterentwicklung kann aber auch eine Verpflichtung für die von ihm gegründete Kontemplationslinie verbunden werden. Auch die spirituelle Leitung der Linie, auch die Lehrenden sind gehalten, nicht in der toten Bewegungslosigkeit der reinen Wiederholung der Lehre zu verharren: Eine solche Starre würden Erfahrung und Lehre des Willigis in ein monolithisches systematisches Dogma verwandeln, in das Gegenteil seines Auftrags für die Linie. Daher ist die Weiterentwicklung der Weiterentwicklung der mystische Weg des Lebens der Linie. Dieser lebendige Weg der durch Kontemplation gewonnenen Haltung führt in das Leben des Alltags und bewährt sich dort: „Jeder echte spirituelle Weg führt zurück auf den Marktplatz und in den Alltag.“ (Willigis Jäger, *Anders von Gott reden*. Petersberg 2007, S. 15)

Diese Einleitung in die Rahmenrichtlinien der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ zeigt, dass Erfahrung und Lehre des Willigis Jäger keineswegs irrational, sondern transrational sind. Zugleich ist diese Erfahrung zeitlos, die Lehre aber neuzeitlich und für die Gegenwart bestimmt.

Petra Wagner, Fernand Braun, Maria Kolek-Braun, Prof. Dr. Bernhard Uhde

Keine Minute auf dem Kissen ist umsonst

Ulrike Röder im Portrait



Ihre freundliche, klare Ausstrahlung hat mich schon immer angesprochen und das meine ich insofern wörtlich, als Ulrike Röder beim Reden eher zurückhaltend ist. Dabei bringt sie sich durchaus aktiv ein, sowohl in der Linie als auch im Zendo Berlin.



1996 ernannte Willigis Jäger sie zur Kontemplationslehrerin. Dass es überhaupt dazu kam, hat sie letztlich den Fragen ihrer Kinder zu verdanken, als die wissen wollten, was es mit Gott und dem Sinn des Lebens auf sich hat. Sie war nämlich - für heutige Generationen kaum noch vorstellbar - im Spannungsfeld zwischen den Konfessionen aufgewachsen. Da ihre Mutter die Kinder evangelisch erzog, wurde Ulrikes katholischer Vater exkommuniziert. Und später, im katholischen Mädchengymnasium, war sie als Protestantin einigen Anfeindungen ausgesetzt. „Als Kind“, sagt sie, „war ich nicht wirklich religiös, aber auf der Suche.“ Diese sei gefördert worden von einem engagierten Jugendpfarrer, dem sie viele Fragen nach Gott stellen konnte.

Nach dem Auszug aus dem Allgäuer Elternhaus stürzte sich die 17jährige in den 70er Jahren ins bewegte politische Leben West-Berlins. Es zog sie weg von der Kirche und hinaus aus der baye-rischen Provinz, so war es ihr ganz recht, dass viele Kilometer und

ein breites Stück DDR sie von dort trennten. Als Start in ein Berufsleben, das den Menschen in den Mittelpunkt stellt, absolvierte Ulrike Röder eine Ergotherapie-Ausbildung. Bald folgten weitere Ausbildungen: In den 80er-Jahren pendelte sie für ihre Psychodrama-Ausbildung zwischen Berlin, der Schweiz und ihrer Trainerin in den USA. Sie lernte Themenzentrierte Interaktion, Gesprächsführung, Gestalttherapie und ließ sich bei Hans Jellouschek in Paartherapie fortbilden – um nur einige Stationen zu nennen. Parallel dazu begann sie als Psychotherapeutin zunächst mit Gruppen, dann auch mit Einzelklienten zu arbeiten und eröffnete Ende der 80er-Jahre mit zwei Kolleginnen eine Praxis in Berlin-Friedenau. Deren „Erfolg“ lässt sich daran ermessen, dass die Räume gekündigt wurden, nachdem die Nachbarn sich beschwert hatten, weil dort soviel geweint würde. So ließ sich Ulrike Röder im Stadtteil Tempelhof nieder, wo sie bis heute als Therapeutin tätig ist. Ihr Beruf unterstützte ihre persönliche Reifung, die sie als unerlässlichen Teil ihres spirituellen Weges ansieht. „Ich verstand,“ so sagt sie, „dass ich mich meinen Zweifeln, meinen Unzulänglichkeiten, meinen Fehlern auf dem inneren Weg stellen und lernen muss, wie ich mich anderen Menschen gegenüberstelle und mich zumute. Unterm Strich war es ein Ja zu mir und meiner Erfahrung.“

Schon zu Beginn der 80er-Jahre kam sie mit Willigis Jäger in Kontakt. „Willigis hat mich praktisch im ersten Kurs auf den Weg gebracht, es war wie nach Hause kommen, eine Offenbarung.“ Sie wurde Schülerin und praktizierte Zen und Kontemplation, schaute sich aber auch in anderen Traditionen um. Sie lernte den Weg der Sufis - Dhikr - kennen und üben und erkannte, dass in ihrem spirituellen Weg der Kontemplation alles zu finden war und ist. Heute drückt sie ihre große Dankbarkeit für Willigis' Begleitung aus, ohne den sie ihren Weg so nicht hätte gehen können.

Sie schlägt ihren Klienten eine Brücke zur Meditation



Ihre zweite Ehe erfuh sie als ein gemeinsames spirituelles Wachsen, ein Herantasten an unterschiedliche Facetten von Liebe. Sie beschreibt den Weg miteinander als ein Ringen darum, dass auch die Schattenseiten des Lebens Gnade sein können. Dazu gehörte insbesondere der Nationalsozialismus, der schon in Ulrikes Herkunftsfamilie ein großes Thema gewesen war. Der Vater war aus dem Krieg zurückgekehrt und hatte - was eher ungewöhnlich war - darüber gesprochen. Er sorgte dafür, dass sein Sohn kein Soldat wurde und setzte sich für die Devise ein „Nie wieder Krieg“.

Mit einem gestärkten Selbstbewusstsein für ihre spirituellen Einsichten begann sie mehr als zwanzig Jahre nach ihrer Ernennung, Kontemplationskurse zu leiten. Seit der Gründung des Zendo Berlin hatte Ulrike allerdings bereits 20 Jahre lang einmal wöchentlich die Kontemplation begleitet und etliche Assistenzen bei Gastlehrern absolviert. Inzwischen ist sie, nach Christine Pateroks Heimgang, die einzige aktive Kontemplationslehrerin im Zendo Berlin, den sie gemeinsam mit Paul Düren spirituell und organisatorisch leitet. Dort hält sie etwa fünf Kurse jährlich.



Sommerabend an der Oder

Zwar ist und bleibt Berlin Ulrikes Wahlheimat, doch als die beiden Kinder aus dem Haus waren, zog es sie aufs Land. So verwandelte sie mit ihrem Mann und Freunden unter großem handwerklichem Einsatz ein altes Bauernhaus im Oderbruch in ein wunderschönes Heim. Das wurde zwischen 2001 und 2015 ihr Lebensmittelpunkt. Auch die Musik in einem Holzbläserquartett gemeinsam mit ihrem Mann prägte diesen Lebensabschnitt. Da sie dafür ungehindert die örtlichen

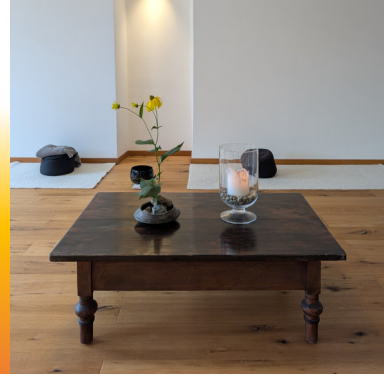
Dorfkirchen nutzen durften, befand Ulrike es für richtig, wieder in die evangelische Kirche einzutreten, die sie als sozialen Ort schätzt. Das war jedoch schwieriger als erwartet, denn der amtierende Pfarrer erkundigte sich über Willigis Jäger und zögerte, konnte sich aber dann dazu durchringen sie aufzunehmen.

Dass Ulrike Röder ihren Klienten durch ihre aktive Mitwirkung am Zendo Berlin eine Brücke zur Meditation schlägt, rundet für mich den Eindruck ab, dass es ihr gelungen ist, die Früchte ihrer persönlichen und spirituellen Reifung in die Welt zu bringen und andere an ihrer doppelten „Berufung“ teilhaben zu lassen. Was sie dazu antreibt, fasst sie so zusammen: „Mitfühlendes Handeln in der Welt ist eine ebenso wichtige spirituelle Übung wie Meditation - sie kann das Herz öffnen. Diese Inspiration von Francis Bennett ist mir ein wichtiges Handwerkszeug auf meinem eigenen Weg und in der Begleitung anderer. Und was das Sitzen angeht, berufe ich mich gerne auf Willigis' alte Anleitungen: Einlassen - Zulassen - Loslassen. Immer wieder von Neuem mit der Übung anfangen und nicht nachlassen beim Sitzen in Stille. Ich möchte die Menschen dabei unterstützen, mit ihren ‚ungeliebten‘ Aspekten mehr in Frieden zu kommen, und ihre Zuversicht stärken, indem ich sie zur Meditation ermutige. Denn keine Minute auf dem Kissen ist umsonst und Erwachen zum reinen Gewahrsein ist immer und überall möglich.“

Elisabeth Müller

Ort der Praxis

Meditieren im Kanton Zürich, von Christine Grieger-Wehrli



Nach unserem Umzug ins Zürcher Weinland schlug Willigis Jäger uns vor, eine eigene Sitzgruppe zu gründen. Diese bereichert unser Leben nunmehr seit 15 Jahren.

Wir treffen uns zweimal wöchentlich, dienstagsmorgens und mittwochabends, außer in den Ferien. Die Gruppe ist offen für alle Interessierten und hat sich zu einer beständigen Gemeinschaft entwickelt, die sich durch die gemeinsame Praxis und den Austausch verbunden fühlt. Unser Meditationsraum liegt im Erdgeschoss unseres Wohnhauses, direkt neben meiner Praxis. Er hat eine schlichte Atmosphäre und schenkt uns die Möglichkeit, Zeiten der Stille und inneren Einkehr kostenfrei anzubieten.

Die Meditationspraxis ist klar strukturiert mit den grundlegenden Ritualen aus Zen und Kontemplation. Da Michael Zen-Lehrer (Leere Wolke) ist und ich MBSR- und Kontemplationslehrerin (Wolke des Nichtwissens), können wir unseren Teilnehmer*innen ein breites Spektrum an Zugängen zur inneren Einkehr bieten. Wir sitzen dreimal 25 Minuten im Schweigen, unterbrochen von einer fünfminütigen Gehmeditation. Ein kurzer Text schließt die Sitzung ab, dient uns allen als Impuls für die kommende Woche und regt zu einem kleinen Austausch beim Verabschieden an. Zur Freude aller verlegen wir gelegentlich bei gutem Wetter eine Sitzrunde in unseren großen, verwunschenen Garten und genießen ein besonderes Innehalten. Neben den regelmäßigen Treffen bieten wir folgende Kurse an:

- **Einführung in die Praxis von Zen- und Kontemplation:** mit angeleiteten Meditationen, Austausch und Kurzimpulsen
- **Retreat-Tage:** ein Tageskurs in Stille
- **Meditation & Bogenschießen:** ein wunderbarer eintägiger Kurs, der innere Stille mit erhöhtem Körperbewusstsein und viel Freude verbindet. Der Fokus dieser Meditation in Bewegung liegt auf der Haltung von Präsenz und Achtsamkeit, nicht auf dem Treffen des Ziels.



Weitere Details zu den Angeboten bei:

Christine Grieger-Wehrli und Michael Wehrli

www.praxis-cgw.ch

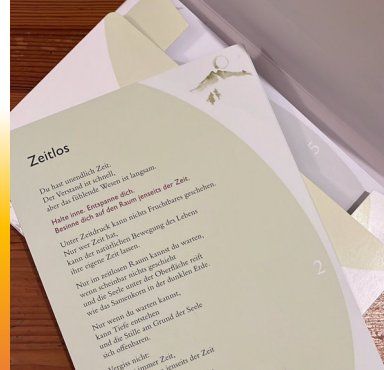
mail@praxis-cgw.ch

Oberdorf 21,

CH-8460 Marthalen

„Gründe dich tief, bevor du handelst...“

Rezension des Kartensets von Richard Stiegler *Die Kunst des Begleitens*



Die Kunst des Begleitens heißt ein Set mit 40 Textkarten von Richard Stiegler, die der Vier-Türme-Verlag im Din-A5-Format herausgebracht hat. Der Autor, Gründer der Bewusstseinschule SEELEundSEIN, widmet sich hier jeweils einem Aspekt einer spirituellen Grundhaltung und deren Bedeutung für die Begleitung anderer.



Die Texte sind meditative Vignetten, die in ihrem Sprachduktus an Gedichte erinnern und jeweils mit einer Aufforderung abschließen. *Gründe dich tief, bevor du handelst. Sei erstmal da. Tu nichts*, schließt die erste Textkarte unter der Überschrift „Sein“. Weitere Themen der Karten sind Präsenz, Annahme, Offenheit und Einssein, aber auch Fühlen, Bezeugen, Hindernisse, Selbsterkenntnis, Pole, Wer handelt?, Stille und vieles mehr.

Der Autor umreißt in wenigen Sätzen das Thema und lotet es mit Beobachtungen und Beispielen aus. Dabei lädt er die Lesenden zur Zwiesprache mit sich selbst ein, indem er immer wieder konkrete Fragen formuliert. So heißt ein Abschnitt der ersten Karte: *Nur wer im Sein gegründet ist, kann äußerer Kritik standhalten, ohne sich zu verteidigen. Kannst Du warmherzig zuhören, wenn dich jemand angreift, und dann nachfragen, was sich dahinter verbirgt?* Oder auf der Karte zum Aspekt

Vertrauen: Der Schlüssel zum Vertrauen ist die Erkenntnis, dass alles mit etwas Größerem in Verbindung steht. ... Kannst du spüren, dass dein Wirken in ein großes Ganzes eingebettet ist? Der Ton der Texte ist geprägt von Ermutigung und Empathie: *Natürlich wirst du Fehler machen und deinen Ansprüchen nicht genügen*, heißt es zum Thema Unvollkommenheit und: *Lass alle Ansprüche an dich los ...*

Die Texte sind keineswegs nur für die professionelle Begleitung von Menschen geschrieben. Sie haben alle Beziehungen im Blick, in denen Menschen Verantwortung, gegenseitige Unterstützung und zeitweilige Fürsorge übernehmen. „Impulse für ein achtsames Miteinander“ lautet der Untertitel des Sets daher ganz allgemein.

Die Kartenform ermöglicht eine alltagspraktische Verwendung: Man kann sich täglich oder über einen längeren Zeitraum fortlaufend mit einer der Karten befassen, oder die heraussuchen, deren Impulse für die jeweilige Lebenssituation oder Verfasstheit besonders hilfreich sind. Man kann sie als Lesezeichen nutzen oder sichtbar aufstellen, sodass sie im Tagesablauf Erinnerung und Anstoß sind.

In jedem Fall lohnt es sich, sich Zeit zu nehmen, um immer tiefer in die verschiedenen spirituellen Aspekte hinein spüren zu können: in der Stille den Worten Raum zu geben, sie in sich aufzunehmen und wirken zu lassen. Dann können sie *wie Samenkörner* werden, wie es sich der Autor in der Einführung wünscht, *die man in die Erde legt – im Vertrauen, dass sie zur rechten Zeit aufgehen*.

Einladung zur Tagung 2026: Die Krise der Verbundenheit

Wege zu einer neuen Kultur des Miteinanders

Jahrestagung des WFdK 23. - 25. 01. 2026,
(Freitag 18 Uhr – Sonntag 12.30 Uhr)
mit Nadja Rosmann und Marlene Potthoff



Würzburger Forum
der Kontemplation e.V.
Der Vorstand

Angesicht von Kriegen, demokratischem Verfall und Klimakrise sprechen viele davon, dass wir uns in einem Zeitalter der Polykrise befinden. Dabei haben die Vielfalt der Herausforderungen und Zumutungen, in denen wir als Menschheit stehen, eines gemeinsam: Sie sind Zeichen einer grundsätzlichen Krise der Verbundenheit. Alle äußeren Konfliktherde werden befeuert von einer zunehmenden soziokulturellen, individualisierten Fragmentierung. Unser zwischenmenschliches Miteinander leidet dabei ebenso wie unser natürliches Verbundensein mit der Natur und dem Planeten als Ganzem.



12

Zwei Studien im Auftrag der *Identity Foundation*, einer gemeinnützigen Stiftung für Philosophie aus Düsseldorf, dienen uns als Bestandsaufnahme, wie es gegenwärtig um die Verbundenheit in Deutschland steht: Wo finden Menschen heute gemeinschaftliches Miteinander, wo vermissen sie es? Und welche Wirkungen hat spirituelle Praxis im Hinblick darauf, wie Menschen ein tieferes Verbundensein miteinander leben können? Im Gespräch möchten wir erkunden, welche Herausforderungen und Chancen sich zeigen und wie spirituelles Engagement womöglich einen Unterschied machen kann.

Am Beispiel der „Emergent Dialogues“, einer Dialogform, die von „evolve World“ entwickelt wurde, werden wir erproben, wie sich ein intersubjektives Miteinander kultivieren lässt. Die Praxis der „Emergent Dialogues“ baut eine Brücke zwischen dem Erfahrungsraum der Meditation (Verbundensein im Kontext von Transzendenz und Stille) und der Möglichkeit, sich mit anderen Menschen aus dieser erfahrbaren Tiefe auch im Dialog zu verbinden. Im Plenum wie auch in Kleingruppen werden wir dieses Miteinander, das Spiritualität und Alltagswelt verbindet, tiefer ergründen und herausfinden, welche inneren Haltungen dazu beitragen, dass sich dialogische Verbundenheit in den verschiedensten Alltagskontexten entfalten kann.

Tagungsgebühr: 120 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung gemäß Zimmerwunsch im Haus.
Gäste des WFdK bezahlen zusätzlich 25€ Förderbeitrag, Zahlung während der Tagung.
Übernachtung und Vollverpflegung pro Tag im: EZ 109€, DZ 97€, MBZ: 79€

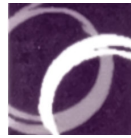
Weitere Informationen:

[evolve World](#) - [Emergent Dialogue](#) - [evolve Magazin](#)

Wie das Leben wieder zu sich und seiner Ganzheit kommen kann

Vertiefende Fortbildung zur Tagung

Fortbildung des WFdK 25.01. - 28.01.2026
(Sonntag 18.00 Uhr bis Mittwoch 12.30 Uhr)
mit **Nadja Rosmann und Marlene Potthoff**



Würzburger Forum
der Kontemplation e.V.
Der Vorstand

Einführung in „Emergent Interbeing“ als eine kulturelle Praxis des Verbundenseins:

„Emergent Interbeing“ kann eine lebendige und inklusive Antwort auf die Fragmentierungen unserer Zeit sein, eine spirituelle Praxis für eine offene Gesellschaft, die in den verschiedensten Alltagswirklichkeiten tragfähig ist. Sie ist eine Fähigkeit des menschlichen Miteinanders, die in der Nicht-Trennung wurzelt. Sie schließt das Individuum ein, aber geht über es hinaus und zeigt auf, wie unsere Einzigartigkeit und Vielfalt zu einer komplexen Einheit zusammenwachsen und synergetisch wirken kann. Der (im Deutschen etwas sperrige) Begriff der Emergenz bezieht sich darauf, dass dabei etwas wirklich Neues und Überraschendes zu entstehen vermag, das sich nicht linear aus der Vergangenheit und dem Bekannten entwickelt.

In dieser Fortbildung wollen wir die Praxis des „Emergent Interbeing“ zwischen uns lebendig werden lassen. Dabei werden zentrale Motive vorgestellt, aus denen heraus sich „Emergent Interbeing“ entfalten kann. Dazu gehören der Sinn für das Heilige oder Unverfügbare sowie für die Vergänglichkeit des Moments. Gemeinsam betrachten wir, wie die Bewusstheit für die Dimensionen des Lebens und des Lebendigen auch unser menschliches Selbstverständnis verändert und sich eine reife Verbundenheit mit anderen entfalten kann, die unserer heutigen Individualität gerecht wird.

13



Verbundenheit zu Zeiten Coronas
The National Covid Memorial Wall

Mit den „Interbeing Tee-Dialogen“ werden wir außerdem eine Praxisform vorstellen und erlernen, durch die sich die Qualitäten des „Emergent Interbeing“ in der Arbeit mit Gruppen kultivieren lassen. Diese Dialoge lassen Menschen über den in unserer Zeit stark ausgeprägten Selbstbezug hinauswachsen und fördern eine neue, zwischen-menschlich verbundene Identität, welche unserer Einzigartigkeit ebenso Raum gibt wie dem Heiligen und Unverfügbaren, also dem, was über uns hinausweist. In verschiedenen Dialogrunden werden wir das Gelernte praktisch erproben und im Kontext aktueller Fragestellungen miteinander bewegen.

Unsere Themen:

- Wie gelingt „Gemeinsame Gegenwärtigkeit“?
- Wie kann eine „Lebendige Praxis“ uns gemeinschaftlich wachsen lassen?
- Wie kann „Spirituelle Resilienz“ zur Antwort auf die Krise der Demokratie werden?

Die Dialoge werden inspiriert von Impulsen aus dem „evolve-Magazin für Bewusstsein und Kultur“. In der Fortbildung wechseln sich inhaltliche Impulse mit Dialogen im Plenum und in Kleingruppen ab. Anliegen ist es, dass alle Inhalte gemeinschaftlich entfaltet werden.

Kosten der Fortbildung:

Kursgebühr: 180€ für Mitglieder, 210€ für alle anderen Teilnehmenden.
Übernachtung und Vollverpflegung pro Tag im:
EZ 109 €, DZ 97€, MBZ 79€

Anmeldung für Tagung und Fortbildung:

Benediktushof, 97292 Holzkirchen
Tel.: +49 +936998380
E-Mail: kurse@benediktushof-holzkirchen.de

Wie bei allen Kursen gelten die Stornobedingungen des Hauses: Bei Abmeldungen berechnet der Benediktushof:

Bis 6 Wochen vor der Veranstaltung 50 % der Übernachtungskosten. Bis 1 Woche vorher 80 % der Übernachtungs- und Verpflegungskosten. Danach werden die Übernachtungs- und Verpflegungskosten in voller Höhe fällig.

Die Referentinnen

Dr. Nadja Rosmann ist Kulturanthropologin mit dem Schwerpunkt Identitätsforschung. Sie arbeitet als Journalistin, Autorin, Forscherin und Projekt-Managerin. Sie begleitet wissenschaftliche Studien zu Fragen zeitgenössischer Identität. Seit 2010 organisiert sie den größten deutschsprachigen Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung in Berlin „Meditation & Wissenschaft“. Sie gehört zum Redaktionsteam des evolve Magazins und betreut über 25 evolve Salons im deutschsprachigen Raum. und ist regelmäßig als Catalyst für „Emergent Interbeing“ und die „Interbeing Tee-Dialoge“ aktiv. www.zenpop.de

Marlene Potthoff studierte Lehramt für Biologie und Politikwissenschaften. Mehr als 30 Jahre arbeitete sie in der Umwelt- und Klimaschutzbewegung. Neben dem Engagement für Klimaschutz und der Entwicklung von Umweltbewusstsein verfolgte sie intensiv ein tieferes Verstehen ihres eigenen spirituellen Impulses. Im Emergent Interbeing sieht sie eine ideale Verbindung dieser beiden Aktivitäten für die Entwicklung einer neuen menschlichen Kultur des Miteinanders. Sie leitet die deutschsprachigen Emergent Interbeing Programme bei evolve World und gibt als Catalyst seit mehreren Jahren deutsch- und englischsprachige Einführungskurse in Emergent Interbeing und Emergent Dialogue.

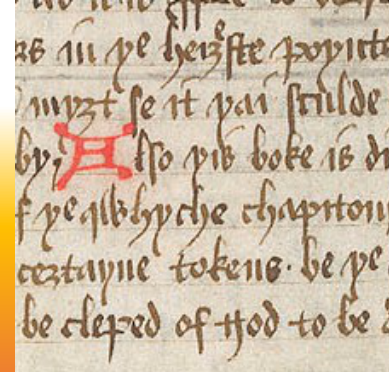
Tagung und Fortbildung sind offen für alle Interessierten.

Wir freuen uns auf inspirierende Begegnungen und grüßen euch herzlich,

Der Vorstand des WFdK, vertreten durch Maria Kolek Braun, Ressort Tagung und Fortbildung



Aktivisten auf der Straße: Eine Minute Blickkontakt



Willkommen & Abschied

Wir begrüßen als neues Mitglied des Würzburger Forums der Kontemplation

- Helmut Dörmann, Gestalttherapeut und Gründer der spirituellen Weggemeinschaft Mandorla Integral

Wir müssen Abschied nehmen von Kontemplationslehrer*innen der Würzburger Schule und der Kontemplationslinie Wolke des Nichtwissens, Willigis Jäger:

- Wolfgang Gottschalk aus Lörrach, verstorben im Mai 2025 im Alter von 71 Jahren
- Gerda Felzmann aus Köln, verstorben im Juli 2025 im Alter von 86 Jahren

Wir sind dankbar, dass sie über viele Jahre unsere Weggenossen waren. Wir denken an ihre Angehörigen und wünschen ihnen Trost und Kraft!

Symposium '25: 100 Jahre Willigis Jäger

Willigis Jäger, Benediktiner, Zen-Meister und Mitbegründer des Benediktushofes, wäre in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden. Zu diesem Anlass kamen im November rund 160 Menschen auf dem Benediktushof zusammen. Das Zendo war voll – und getragen von einer Atmosphäre, die aus Meditation, Singen, guten Gesprächen und stiller Aufmerksamkeit entstand.

Im Mittelpunkt standen Fragen nach Orientierung in Zeiten des Wandels: Was trägt uns? Was schenkt Vertrauen? Und welchen Beitrag können Kontemplation und Zen heute leisten?

Es war berührend zu sehen, wie unterschiedlichste Menschen – darunter viele junge – ihre Erfahrungen einbrachten. Zukunftsthemen wie Nachhaltigkeit, KI und Transformationsprozesse wurden ebenso bewegt wie das geistige Erbe von Willigis und die Entwicklung der beiden Linien „Leere Wolke“ und „Wolke des Nichtwissens“. Immer wieder tauchte die Frage auf, welche Haltung wir brauchen, um zukünftige Schritte zu gehen. Ich selbst nehme viel Zuversicht mit. In einer Zeit, die viele verunsichert, war dieses Miteinander ein Zeichen von Verbundenheit. Die Offenheit der jungen Menschen hat mir besonders Mut gemacht.

Das Symposium war gut gestaltet mit inspirierenden Vorträgen, Workshops, einem präsenten Moderator Helge Burggrabe, gemeinsamen Zeiten im Zendo und vielen Begegnungen – auch mit Menschen, die sich bisher kaum kannten. Ein rundes, stimmiges Treffen, das zuversichtlich stimmt.

Helmut Dörmann

Petition für das Haus der Stille Rengsdorf

Das Haus der Stille in Rengsdorf/Westerwald, das wir vor zweieinhalb Jahren als besonderen Ort vorgestellt haben, soll dem Spardruck der Evangelischen Kirche im Rheinland zum Opfer fallen. Einen Erhalt erbittet diese Petition. Wir laden zur Unterstützung ein!



Bildnachweise

Alle Rechte liegen bei der*dem Urheber*in.

Seite 2: Willigis Jäger, Benediktushof, [wikipedia](#), CC BY-SA 3.0 de

Seite 2: Portrait, Lotti Bhend-Reber

Seite 3: Symbolbild, Manuela Liebler

Seite 3: Gruppenfoto, Elisabeth Müller

Seite 4: Symbolbild, Benediktushof

Seite 5: Weltreligionen, Manuela Lieberler

Seite 6: Himmel im Wasser, Elisabeth Müller

Seite 6: Symbolbild, Jennifer Goolsby, [unsplash](#)

Seite 7: Symbolbild Willigis Jäger, Benediktushof

Seite 8: Portrait, Ulrike Röder

Seite 8: Symbolbild, Dennis Yu, [unsplash](#)

Seite 9: Symbolbild, Nadine Redlich, [unsplash](#)

Seite 10: Christine Grieger-Wehrli

Seite 11: Symbolbild, Elisabeth Müller

Seite 12: Shane Rounce, [unsplash](#)

Seite 13: Ehimetalor Akhere Unuabona, [unsplash](#)

Seite 14: Denis Oliveira, [unsplash](#)

Seite 15: Symbolbild [wikipedia](#) © Pub. Domain

Seite 16: Benediktushof, Annette Frickenschmidt

Impressum und Kontakt

Für KuM-digital gilt das [Impressum](#) der Webseite des Würzburger Forums der Kontemplation.

Redaktion:

Annette Frickenschmidt und Elisabeth Müller, Bildredaktion & Satz Hermann Wittekopf
redaktion@wfdk.clubdesk.com

- [Zur Webseite WFdK](#)
- [E-Mail schreiben an WFdK](#)

Anmelden & abmelden

Die Online-Zeitschrift „Kontemplation und Mystik – digital“ erscheint zwei- bis dreimal im Jahr. Sie ist kostenfrei. Wenn Sie eine regelmäßige Zusendung wünschen, schreiben Sie eine E-Mail an das WFdK mit dem Betreff „KuM-digital“. Wenn Sie die Zeitschrift nicht mehr empfangen möchten, schreiben Sie ins Betreff „KuM-digital abmelden“ - vielen Dank!