

Völlig neues Raumgefühl durch verbesserte Akustik und mehr Licht

Im neuen Meditationsraum des Odenwald-Instituts verschmelzen Töne und Stille zu einer Einheit

Wald-Michelbach — Genau ein Jahr nach dem Brand wurde der neue Meditationsraum im Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung auf der Tromm am 9. März 2012 wieder geöffnet.

Am Donnerstag noch arbeiteten Handwerker und Hausfrauen auf Hochtouren, um den neu aufgebauten Meditationsraum für Freitag fertigzustellen. „Uns lag es besonders am Herzen, den Raum mit einem Angebot einzuweihen, bei dem Atmosphäre und Akustik gleichermaßen zum Tragen kommen“, erklärt die bildungsverantwortliche Institutsleiterin Dr. Sigrid Gorder-Fahlbusch. Nicht nur für das Bildungsinstitut, sondern auch für die Gesangspädagogin und Herzessängerin Ursula Greven war dies ein besonderer Termin. Neben ihren Kursen und der Weiterbildung „Die Stimme als Weg zum Selbst-bewusst-Sein“ startete sie nun gemeinsam mit Ulf Lindemann das Angebot „Spiritualität und Alltag“. Die Akustik sei völlig anders, der Raum sei offener und gleichzeitig werde man von einer Stille getragen, sagte Greven. Sie begleitete mit Tönen und Gesang bereits 2008 das 30-jährige Jubiläum des Bildungsinstituts.

Moderne Technik unterstützt Raumgefühl

Am Tag vor der Eröffnung präsentierte der verantwortliche Institutsleiter Peter Jakobs den Institutsmitarbeitern die neue Technik. Neben einer Akustikdecke ist der Raum nun mit moderner Medientechnik ausgestattet. „Jetzt können wir richtig feiern“, lautete der Kommentar von Kolleginnen. Offener ist der Raum geworden. Dazu tragen das Panoramafenster mit Blick ins Grüne sowie das Fenster in der neu hinzugekommenen Tür bei. Diese



Foto: Odenwald-Institut.

Mit dem Kurs „Spiritualität und Alltag“ unter Leitung von Ursula Greven (links) wurde der neu aufgebaute Meditationsraum im Odenwald-Institut ein Jahr nach dem Brand am 9. März 2012 das erste Mal wieder genutzt.

Fluchttür mit einem sogenannten Panikschloss lässt sich immer von innen öffnen. Meditierende sind trotz größerer Fenster keinen neugierigen Blicken ausgeliefert, da der Raum höher liegt und nicht von Fußgängern eingesehen werden kann. Mehrere dimmbare Lichtkreise — von der Deckenbeleuchtung über Wandleuchten bis hin zu einem Lichtkranz aus energiesparenden Halogenleuchten — können kombiniert werden. Die Glaskuppel lässt sich nun komplett lichtdicht verschließen, so dass der Raum auch für Präsentationen genutzt werden kann. Die energietechnisch aktuelle Isolierung und Lüftungstechnik wirke sich positiv auf das Raumgefühl aus, das haben die ersten Kursteilnehmenden bestätigt. Sie empfanden das Klima als angenehm und wohltuend. Der neue Meditationsraum sei auch hervorragend geeignet für energetische Arbeit. Außerdem sei der Überhall reduziert, so dass man sich sehr gut und weniger anstrengend unterhalten könne. Profitieren werden insbesondere Kurse, die Ruhe, Achtsamkeit und innere Konzentration erfordern. Derzeit nutzt ihn Dr. Cornelia Löhmer mit der Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung. „Auch für Achtsamkeitstrainings wie MBSR nach Jon Kobbat-Zinn, Meditation, Ausdrucksspiel Jeux Dramatiques und auch Trommelkurse ist der Raum hervorragend geeignet, erklärt Jakobs.

Kleine Momente der Achtsamkeit lassen Abstand gewinnen

In „Spiritualität und Alltag“ geht es um Elemente, die helfen, sich im Alltag zu erden. „Wahre Spiritualität erdet“, sagt Willigis Jäger, der Gründer des Zentrums für West-Östliche Weisheit, Benediktushof in Holzkirchen. Greven ist von ihm autorisierte Lehrerin für West-Östliche Weisheit. Sie ist davon überzeugt, dass es in einer konfliktträchtigen Zeit immer wichtiger wird, beide Seinsebenen — den rational geprägten Alltag und die spirituelle Seite — zu verbinden. Das schaffe inneren Frieden und innere Freiheit. Im Seminar lernen Interessierte verschiedene Ebenen kennen, von der Struktur spiritueller Entwicklungsebenen nach Ken Wilber über Körper- und Wahrnehmungsübungen, Meditation, Achtsamkeit bis zur Arbeit mit der inneren Stimme nach Genpo Roshi. So können Teilnehmende sich selbst und andere stärker wahrnehmen, die Intuition schulen und mehrere Perspektiven einnehmen. Schon kleine Momente der Aufmerksamkeit helfen, im Alltag Abstand zu gewinnen: Immer wieder innehalten und sich selbst beobachten, sich fragen: „Spüre ich mich noch? Wie atme ich? Wie ist mein Kontakt zu mir, zu anderen?“

Stimme ist wie Medizin aus dem Inneren

Der Meditationsraum wird bevorzugt für Kurse genutzt werden, bei denen Töne, Klänge, Stille und Achtsamkeit Raum erhalten. Für Greven war es ein passender Start, denn in dem Kurs „Spiritualität und Alltag“ geht es um Raum — den inneren Raum. Bei Grevens Weiterbildung „Die Stimme als Weg zum Selbst-bewusst-Sein“ erhält zusätzlich die Stimme Raum, denn die Stimme kann heilen. Greven sagt: „Tönen bringt mich ins Jetzt, schafft ganz schnell Verbindung zur eigenen Person und zu anderen. Mit Tönen kann ich das Bewusstsein erweitern, mich selbst spüren.“ Die Teilnehmenden entwickeln ein Bewusstsein für ihre innere Stimme. Vom 24. bis 28. Mai 2012 leitet sie mit Ulf Lindemann den Kurs „Gesang Deines Herzens — Stimme Deiner Seele.“

Künftig lädt auch Inge Schweizer wieder mit ihrem Angebot „Sacred Dance“ zum offenen meditativen Tanzen. Termine werden im Schaukasten des Instituts sowie im Internet unter www.odenwaldinstitut.de veröffentlicht.

Informationen zu Seminaren und Weiterbildungen gibt es beim Odenwald-Institut unter Telefon 06207 605-0 sowie unter www.odenwaldinstitut.de.

Angebote mit Ursula Greven und Ulf Lindemann:

„Gesang Deines Herzens – Stimme Deiner Seele“
24. bis 28. Mai 2012
<http://goo.gl/WmFCj>

„Spiritualität und Alltag“
11. bis 14. Oktober 2012
<http://goo.gl/V5iww>

„Die Kraft deiner Stimme“
4. bis 8. November 2012
<http://goo.gl/67uwT>

„Die Stimme als Weg zum Selbst-bewusst-sein“
Weiterbildung ab März 2013
<http://goo.gl/hMFBE>

Ursula Greven

Ursula Greven ist staatlich geprüfte Gesangspädagogin mit einer Ausbildung in Funktionalem Stimmtraining. Sie bringt als Sopran mehrere Jahre Bühnenerfahrung von Musical bis Oper mit. Greven ist Lehrerin für West-Östliche-Weisheit, autorisiert von Willigis Jäger, Benediktinermönch, Zen-Meister, Mystiker und spiritueller Leiter des Benediktushofes in Holzkirchen. Sie leitet Kurse auch gemeinsam mit Ulf Lindemann, Lehrer für schamanisches Wissen, Seminarleiter und Musiker.

Das Odenwald-Institut (OI)

Das 1978 von Mary Anne und Karl Kübel gegründete Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie führt wertorientierte Seminare, Aus- und Weiterbildungen sowie Fachtagungen mit international anerkannten Fachleuten und Konzepten durch. Schwerpunkte sind Beruf, Kommunikation, persönliche Entwicklung für Fach- und Führungskräfte, Paare, Familien, Kinder und Jugendliche.

Jährlich wählen etwa 6.000 Teilnehmende aus einem Angebot von rund 450 Seminaren mit etwa 250 Kursleitenden. Neben Einzelpersonen und Gruppen kommen zunehmend Unternehmen und Organisationen in das Institut, das mit fünf eigenen Bildungshäusern und Buchhandlung am Rande der Metropolregion Rhein-Neckar mitten im Grünen liegt.

Das als gemeinnützig anerkannte Institut ist zertifiziert von Weiterbildung Hessen und Kooperationspartner des Landes Hessen beim Bildungs- und Erziehungsplan (BEP), in der Fortbildung von Lehrern und Schulleitern sowie des Kreises Bergstraße in der Jugendbildung. Seit 2010 ist das Odenwald-Institut Kooperationspartner der Aktion „Starke Weggefährten“ der Dietmar Hopp Stiftung und bietet Kurse für ehrenamtliche Sterbebegleiter an. www.odenwaldinstitut.de

Kontakt:

Marion Mirswa
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
--

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Tromm 25, D 69483 Wald-Michelbach
Telefon +49 (6207) 605 117 | Fax +49 (6207) 605 111
Email m.mirswa@odenwaldinstitut.de | odenwaldinstitut.de

Tagung „Konflikt, Aggression und Zivilcourage“ vom 26. bis 28. Oktober 2012
Konfliktlösungsmethoden auf dem Prüfstand
Eröffnungsvortrag des Neurobiologen Prof. Dr. Joachim Bauer [weiter](#)

Institutsleitung: Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch, Peter Jakobs
Vorstand: Michael J. Böhmer, Daniela Kobelt Neuhaus, Ralf Tepel | Stiftungsrat (Vorsitzender): Matthias Wilkes
Stiftungsaufsicht: Regierungspräsidium Darmstadt, Az: 25d 04/11-(1)-23 | UStId: DE 151 755 625