



Ein Klang ruft zur Konzentration.

FOTO: FRANK MÖNNIG

Dem Geheimnis Gottes auf die Spur kommen

MEDITATIONSABENDE in der Bestwiger Kreuzkirche

BESTWIG – Zwei Gründe bewegen Frank Mönnig, Pfarrer in der Auferstehungskirchengemeinde Olsberg-Bestwig, seit April regelmäßig zu Meditationsabenden einzuladen.

„Im Beruf und Privatleben werden wir mit vielen Ansprüchen konfrontiert. Da bleibt oft weniger Zeit als uns lieb ist, um auf unsere Bedürfnisse achtzugeben“, ist Mönnig aufgefallen. Zuhause falle es vielen schwer abzuschalten. Darauf will er mit seinem neuen Angebot reagieren.

Außerdem: In der Bibel bleibt Gott geheimnisvoll. Kein Mensch kann in Worte fassen, wer und wie Gott eigentlich ist. Aber: Gott lässt sich erfahren und darüber können Menschen sprechen. In den Meditationssitzungen will Mönnig mit der Gruppe über den achtsamen Umgang mit sich selbst zu Gottes- und Welterfahrung kommen.

An den ersten beiden Abenden im April folgten fünf Menschen seiner Einladung. „Die Gruppe bleibt also bestehen“, sagt Frank Mönnig. Die Gruppe meditiert in der Stille oder mit einer geführten Anleitung. Manchmal kom-

men Musik und Bilder dazu. Mönnig: „Der Lärm des Alltags kann zurücktreten und wir merken deutlicher, was uns gerade bewegt.“ Im Gespräch teilt, wer möchte, die eigenen Erfahrungen den anderen mit. „Aber niemand ist gezwungen zu reden“, das ist Mönnig wichtig. Mit speziellen Übungen soll die Körperwahrnehmung geschärft und Gedanken und Gebete ganzheitlich ausgedrückt werden. Mönnig findet das eine gute Alternative zum Alltag: „Da leben die meisten Menschen oft genug nur im Kopf, besonders in ihrer Beziehung zu Gott.“

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Wer kommt, bringt eine Decke und ein Kissen mit. Auch eine Matte und Sitzbank sind von Vorteil, aber nicht nötig.

Ort: Kirchsaal der Kreuzkirche Bestwig, Bundesstraße 166. Termine: Regulär am 1. und 3. Montag jeden Monats, außer in den Ferien. 4. und 18. Mai, 1. und 15. Juni; 17. August und 7. September. 20-21 Uhr. Kontakt: Pfarrer Mönnig, Tel. (029 04) 50 999 77, E-Mail: fmoennig@web.de.