



Mit allen Sinnen

Innehalten und Aufatmen

Meditativer Rundweg – Klinik St. Pirminsberg



Willkommen!

Der St. Pirminsberg ist ein schöner Ort, inspirierend und wertvoll. Wir laden Sie ein, ihn zu entdecken, zu geniessen, sich inspirieren zu lassen.

Stille, Weitsicht und Wahrnehmen sind Erfahrungen, die guttun. Staunen, Wachstum und Hoffnung bilden die Quellen unserer Kraft. Dem Raum und Zeit geben ist eine Chance, Abstand und Balance zu gewinnen.

Dieser Ort atmet Jahrhunderte. Er heisst Porta Romana, das Tor zwischen Nord und Süd in Europa. Die Klostergründung vor über 1000 Jahren begründet seine spirituelle Tradition. Im Zeichen der karolingischen Renaissance entsteht hier die Vision eines Friedens für den Kontinent und die Seele. So ist hier ein ganzheitliches Bild des Menschen seit alters her daheim – wie die uralten Heilwasser der Tamina, wie die ewigen Gipfel der Berge.

Entdecken Sie hier Oasen der Seele mit allen Sinnen. Beim Rundgang über den St. Pirminsberg verweilen Sie an zwölf Plätzen. Der Rundweg beginnt am Klinikempfang. Folgen Sie dann den Wegzeigern. Wir begleiten Sie dabei mit Anregungen, die spirituelle Tiefe ahnen lassen.

Ihr Team Seelsorge-SpiritualCare

psychiatrie-sg.ch





1. Quelle sein

Gedenke der Quelle, wenn Du trinkst. (Zen-Weisheit)

Die Stille gibt uns eine neue Sicht der Dinge. (Mutter Theresa)

Du bist die Quelle des Lebens und in Deinem Lichte sehen wir das Licht. (Psalm 36)



Manchmal bist du sprudelnde Quelle,
manchmal frischer Bergbach.

Manchmal bist du breiter Strom,
manchmal angestaut.

Manchmal bist du tiefer, stiller See,
manchmal weites, offenes Meer.

Manchmal bist du fruchtbarer Regen,
manchmal verzauberter Schnee.

Wolke, Eis oder belebendes Nass,
was du auch bist, bist du,
was du auch bist, du bist,
stets fließend, sich wandelnd, du.

(Reinhold Meier)



2. Staunen

Stauen ist der erste Schritt zur Erkenntnis. (Louis Pasteur)

Stauen ist die Sehnsucht nach Wissen. (Thomas von Aquin)

**Ich danke Dir, dass ich wunderbar gemacht bin,
wunderbar sind Deine Werke,
das erkennt meine Seele wohl. (Psalm 139)**

Stauen können
die Wunder des Lebens entdecken
in jedem einzelnen Regentropfen
im Einatmen der Blumendüfte

Stauen können
den Überraschungen des Lebens begegnen
im langsamen Durchstreifen des Waldes
im Daliegen auf der Blumenwiese

Stauen können
die Fülle des Lebens erfahren
wenn ich langsam durch den Garten gehe
den Himmel betrachte

(Pierre Stutz)



3. Aufatmen

**Umarme die Weite, atme den Himmel,
geh deinen Weg in Frieden. (Pilgerweisheit)**

Beten ist das Atemholen der Seele. (John Newman)

**Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, – woher kommt mir Hilfe?
Meine Hilfe kommt vom Schöpfer, der Himmel und Erde gemacht hat.
(Psalm 121)**

Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.

Zuletzt wurde ich ganz still.

Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer.

Ich meinte erst, Beten sei Reden.

Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören.

So ist es: Beten heisst nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt still werden und still sein und warten, bis der betende Mensch Gott hört.

(Sören Kierkegaard)



4. Geborgen sein

**Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost,
was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und
ganz gewiss an jedem Tag. (Dietrich Bonhoeffer)**

**Was hülfte es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und
nähme Schaden an seiner Seele. (Jesus)**

Heimat ist, wo ich verstanden werde. (Karl Jaspers)

Der Mond ist aufgegangen
die goldnen Sternlein prangen
am Himmel hell und klar:
Der Wald steht schwarz und schweiget,
und aus den Wiesen steigt,
der weiße Nebel wunderbar.

Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen,
und ist doch rund und schön.
So sind wohl manche Sachen,
die wir getrost belachen,
weil unsre Augen sie nicht sehn.

(Matthias Claudius)



5. Loslassen

«Johannes, nimm Dich nicht so wichtig.»
(Papst Johannes XXIII. zu sich selbst)

**Wer den Menschen nicht dankbar ist,
der ist auch Gott nicht dankbar. (Mohammed)**

Wo der Geist Gottes ist, da ist Freiheit. (Paulus)

Wir träumen von Reisen
durch das Weltall –
ist denn das Weltall nicht in uns?

Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht –
Nach innen geht
der geheimnisvolle Weg.

In uns, oder nirgends
ist die Ewigkeit mit ihren Welten –
die Vergangenheit und Zukunft.

(Novalis)



6. Wachsen

Die Samen der Vergangenheit sind die Früchte der Zukunft. (Buddha)

Nein, das Leben geht nicht einfach weiter, es will wachsen und reifen, für den, der es geschenkt hat. (Jüdische Weisheit)

Das Himmelreich ist wie ein Samenkorn, das in den Boden fällt und wächst und zum Baum wird, unter dem die Vögel des Himmels Zuflucht finden. (Jesus)

Geh aus, mein Herz, und suche Freud
in dieser lieben Sommerzeit
an deines Gottes Gaben;
schau an der schönen Gärten Zier
und siehe, wie sie mir und dir
sich ausgeschmücket haben,
sich ausgeschmücket haben.

Mach in mir deinem Geiste Raum,
dass ich dir werd ein guter Baum,
und lass mich Wurzel treiben.
Verleihe, dass zu deinem Ruhm
ich deines Gartens schöne Blum
und Pflanze möge bleiben,
und Pflanze möge bleiben.

(Paul Gerhardt)



7. Begegnen

**Glaubst du, deinen Schöpfer zu lieben?
Liebe zuerst deinen Mitmenschen. (Mohammed)**

Der Mensch wird am Du zum Ich. (Martin Buber)

**In der Natur steht alles, was eine Seele hat, miteinander, und auch mit
allem Unbeseelten, in einer ursprünglichen Verbindung. (Edith Stein)**

Ich will wieder eine Weile zu Ihnen reden,
obwohl ich fast nichts sagen kann, was hilfreich ist,
kaum etwas Nützliches. Sie haben viele und große
Traurigkeiten gehabt, die vorübergingen. Und Sie
sagen, dass auch dieses Vorübergehen schwer und
verstimmend für Sie war.

Aber, bitte, überlegen Sie, ob diese großen Traurigkeiten
nicht vielmehr mitten durch Sie durchgegangen
sind? Ob nicht vieles in Ihnen sich verwandelt
hat, ob Sie nicht irgendwo, an irgendeiner Stelle Ihres
Wesens sich verändert haben, während Sie traurig
waren?

Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessen,
die nur darauf warten, uns einmal schön und
mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im
tiefsten Grunde das Hilflose, das von uns Hilfe will.

(Rainer Maria Rilke)



8. Zu-sich-kommen

**Kommt her zu mir alle, die ihr müde und beladen seid,
ich will euch erquicken. (Jesus)**

Es gibt eine Stille, tief inmitten aller Ratlosigkeit. (Buddha)

Meine Seele ist stille in Gott, der mir hilft. (Psalm 62)

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welken in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.

Und sieh dir andre an: Es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

(Rainer Maria Rilke)



9. Wahrnehmen

**Eine gute Tat ist die, die auf dem Antlitz des anderen
ein Lächeln erscheinen lässt. (Mohammed)**

**Die höchste Form der Hoffnung ist
die überwundene Verzweiflung. (Albert Camus)**

**Herr, Deine Güte reicht, soweit der Himmel ist und Deine Wahrheit,
soweit die Wolken gehen. (Psalm 36)**

Nimm dir Zeit wahrzunehmen –
das ist die Quelle der Kraft

Nimm dir Zeit, freundlich zu sein –
das verändert die Welt

Nimm dir Zeit, zu trösten –
das ist Balsam für die Seele

Nimm dir Zeit, freundlich zu dir zu sein –
das verändert Dich

Nimm dir Zeit, barmherzig zu sein –
das ist der Weg zum Himmel

Nimm dir Zeit zu leben –
das ist die Erfüllung des Lebens

(Irischer Segen)



10. Hoffen

**Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und zu lauschen.
Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt. (Buddha)**

**Hoffen heisst, an das Abenteuer der Liebe zu glauben und
Vertrauen zu den Menschen zu haben. (Helder Camara)**

**So bleiben diese drei, Glaube, Liebe, Hoffnung.
Die Liebe aber ist die grösste unter ihnen. (Paulus)**

Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?
Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig,
hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogel-
stimmen, dürstend nach guten Worten,
umgetrieben vom Warten auf große Dinge.

Ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne,
müde und zu leer zum Beten, zum Denken, zum
Schaffen, Bin ich denn heute dieser und morgen ein
anderer?

Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler
und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger
Schwächling?

Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.
Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!

(Dietrich Bonhoeffer)



11. Wagen

**Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von Neuem beginnen. (Buddha)**

**Etwas wagen muss das Herz und früh auf sein,
wenn es leben will. (Gottfried Keller)**

**In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost,
ich habe die Welt überwunden. (Jesus)**

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.

(Hermann Hesse)



12. Behütet

Im Hause meines Vaters sind viele Wohnungen. (Jesus)

**Du Gott stützt mich, Du Gott stärkst mich,
Du Gott machst mir Mut. (Kanon)**

**Gott ist barmherzig wie der Himmel,
der stets über Dir festbleibt. (Martin Luther)**

Allmächtiger Gott!

Mache mich schlicht ohne Überheblichkeit,

wahrhaft ohne Täuschung,

mutig ohne Furcht,

rührig ohne Leichtsinn,

ernst ohne Trauer.

Lass meinen Weg gerade und sicher zum Ziel
kommen.

Lass mich immer auf dich hoffen.

(Thomas von Aquin)

Schön, dass Sie da sind!

Ob zur Behandlung, als Gast oder zu Besuch: Willkommen!

Viele Menschen hier sind für Sie da. In Küche und Garten, im Kloster-Café und auf den Stationen der Klinik. Sie sorgen für Sie, für das leibliche und gesundheitliche Wohl.

So auch Ihr Team Seelsorge-SpiritualCare. Wir achten und fördern die seelischen, die spirituellen Aspekte Ihrer Persönlichkeit.

Gerne ein Gespräch oder jemand zum Zuhören?
Sie erreichen uns per Mail oder Telefon. Oder fragen Sie einfach nach uns, wir pflegen gute Zusammenarbeit mit allen Teams.

Ein besonderer Ort ist unsere Klinikkapelle, ein Raum der Stille, gleich beim Klostergarten. Er steht ihnen offen, zum Abschalten, zum Innehalten, zum Nachdenken und Aufatmen. Auch zum Gebet, wenn Sie mögen.

Wir wünschen Ihnen eine gute und wohltuende, eine gesegnete Zeit hier.



Michael Ehrhardt
michael.ehrhardt@psychiatrie-sg.ch
058 178 68 36 (Mo, Fr)



Jael Benz
jael.benz@psychiatrie-sg.ch
058 178 67 33 (Di, Mi, Do)



Reinhold Meier
reinhold.meier@psychiatrie-sg.ch
058 178 67 31 (Mo – Fr)

