



## Dossier Zyklus 5: «Die Kraft der Worte»

7. September 2022 – 9. November 2022

*Zusammenfassung der verwendeten Zitate*

### Themen

- **Was sind Ringvorlesungen?** .....2
- **Videobestellungen**..... 2-3
- **Allan Guggenbühl:** Generation Z: angepasst, bildungsrenitent oder verloren ....4
- **Julia Onken:** Worte gegen die Angst ..... 4-6
- **Mathias Jung:** Wie redest Du eigentlich mit mir? Die Sprache des Paares .....7
- **Fabian Grolimund:** Meine innere Stimme, ist sie liebevoller Begleiter oder verächtlicher Richter?..... 8-9
- **Maya Onken:** Wie Worte auf unseren Körper wirken ..... 10

### Weitere Zyklen der Ringvorlesungen

- **Zyklus 6: «Von den letzten Dingen»** vom 1. Februar – 7. Juni 2023
- **Kongresstag: «Nahtod-Erfahrungen»** am 7. April 2023

Anmeldung: [www.online-denkforum.ch](http://www.online-denkforum.ch)  
Veranstalter: Verein «Bildungsfonds für Frauen»



## Die Ringvorlesungen sind Veranstaltungen des Bildungsfonds für Frauen

Der Bildungsfonds unterstützt Frauen in unterschiedlichen Bildungsaktivitäten und wird finanziert durch Spenden von Menschen, denen die Bildungsmöglichkeiten von Frauen ein Anliegen sind. <https://www.julia-onken.ch/d/bildungsfonds-fuer-frauen/>.

### Freiwilliger Unkostenbeitrag

Mit einem freiwilligen Beitrag nach Ihrer Wahl unterstützen auch Sie die Weiterführung dieses Projektes.  
Schweiz: Raiffeisenbank Tägerwilen CHF-Konto: CH39 8080 8003 8175 0356 3,  
Ausland: EURO-Konto CH22 8080 8006 7313 9143 5, SWIFT-BIC: RAIFCH22, IID (BC-Nr.) 80808  
Kontoinhaber: Bildungsfonds für Frauen, 8590 Romanshorn

## Videobestellungen Ringvorlesungen Zyklus 5: «Die Kraft der Worte»

### 5 Vorträge mit

Allan Guggenbühl	Generation Z: angepasst, bildungsrenitent oder verloren?
Julia Onken	Worte gegen die Angst
Mathias Jung:	Wie redest Du eigentlich mit mir? Die Sprache des Paares
Fabian Grolimund	Meine innere Stimme, ist sie liebevoller Begleiter oder verächtlicher Richter?
Maya Onken	Wie Worte auf unseren Körper wirken

Die Aufnahmen können beim Online-Denkforum als Download und beim Auditorium-Netzwerk als Zyklus-Set und auch einzeln bezogen werden.

### Preise für das Zyklus-Set: CHF/EUR 75.00

Zu bestellen per Mail: [denkforum@julia-onken.ch](mailto:denkforum@julia-onken.ch)



Weiter sind erhältlich:

### Zyklus 1: Der Liebe eine Chance geben

#### 5 Vorträge mit

Ruediger Dahlke:	Glücklich für mich selbst
Julia Onken:	Liebe trotz Partnerschaft
Maya Onken:	Stellenbeschreibung in Dreiecksbeziehungen «Das Toblerone-Modell» Bärbel
Wardetzki:	Die Suche nach dem WIR
Mathias Jung:	Die Liebe ist ein seltsames Spiel

### Zyklus 2: Der Krise einen Sinn geben

#### 5 Vorträge mit

Ruediger Dahlke:	Corona als Weckruf
Julia Onken:	Eigentlich ist alles schief gelaufen
Mathias Jung:	Ohne Sinn ist alles sinnlos
Bärbel Wardetzki:	Loslassen und dranbleiben und der Gewinn von Veränderungen
Julia Onken:	Mitten im kalten Winter / Die Weihnachtsgeschichte aus psychologischer Sicht verstehen.

### Zyklus 3: Dem Alter Würde geben

#### 6 Vorträge mit

Pater Anselm Grün:	Den Heimweg finden
Ruediger Dahlke:	Altern als Geschenk
Otfried Höffe:	Altern will gelernt sein
Mathias Jung:	Vom guten und vom schlechten Alter
Gerald Hüther:	Dem Alter Würde geben – eine Wunschvorstellung? Gespräch mit Julia Onken
Julia Onken:	Es wäre glatt gelogen, Älterwerden mache Spass

### Zyklus 4: Dem Leben eine Aufgabe geben

#### 6 Vorträge mit

Ruediger Dahlke	Erfolg, Glück und Lebenssinn
Gion Chresta:	Lebens-Aufgaben und Entwicklungs-Möglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte
Mathias Jung:	Mein Charakter – mein Schicksal
Julia Onken:	Woher – wohin – wozu?
Zita Küng:	Die Lust auf die Welt als Aufgabe sehen
Eckart Ruschmann	Die Aufgabe, Mensch zu sein

### Sommer-Special mit Julia Onken: «Die Kunst der Selbsterkenntnis»

#### 6 Vorträge mit Julia Onken

Wer bin ich? Spurensuche  
Die besten Wege zu sich selbst – von Krisen und Hürden  
Wie wir wurden, die wir sind  
Lernen sich nicht negativ zu bewerten  
Die Kunst, Ballast abzuwerfen  
Den Heimweg erahnen

Preis für den Download des Sommer-Special-Sets: CHF/EUR 58.00



## Allan Guggenbühl: «Generation Z: angepasst, bildungsrenitent oder verloren?»

Was ist mit unseren Jungen los? Sind sie wirklich nur noch in angstmachenden Gruppen, oder sich und die Welt nicht mehr wahrnehmend mit ihrem Handy beschäftigt? Oder selbstverliebt und überzeugt, dass ihnen alles zusteht, was immer sie möchten und das subito? Oder sind sie doch auch einfach nette, suchende, junge Menschen?

\*\*\*\*\*

## Julia Onken: «Worte gegen die Angst»

Ich habe Angst vor mir

Wo sind die Worte, die mir helfen

Den Krieg gegen mich zu gewinnen?

Rose Ausländer

### Zitate

Im Anfang war das Wort

Und das Wort war bei Gott

Und das Wort war Gott

Alle Dinge sind durch dasselbe geworden

Und ohne das Wort ist nicht eines geworden, das geworden ist

In ihm war Leben, und das Leben war das Licht der Menschen

Und das Licht scheint in der Finsternis

Und die Finsternis hat es nicht angenommen

*(Johannes 1,1–4).*

«Vom Denken gehen die Dinge aus, alles ist denkgeboren, denkgefügt»

«Was der Mensch häufig denkt und erwägt, dahin neigt sich sein Herz»

*(Buddha 563 v.Chr. bis 483 n.Chr.)*

Im Geistigen kann nur anerkannt werden, was in seinem besten Innersten als wahr empfunden und erlebt wird. Wirklicher Beweis liegt innen, nicht aussen. Wer seine Überzeugungen aufzubauen versucht auf Behauptungen, die von aussen, durch Wort und Schrift, zu ihm kommen, der kann die ihm zugehörige Wahrheit nicht finden. Alles von aussen Kommende darf nur Anregung sein zu einem eigenen Erspüren und Durchdenken und Erleben, aus dem die eigene Erkenntnis aufleuchtet. Für den Menschen, der Wachheit und Reife will, kann es nur innere Autorität geben, niemals äussere.

Eine Wahrheit ist nicht deswegen richtig, weil sie nachweisbar von Christus oder Buddha oder Laotse oder einem anerkannten Wissenschaftler ausgesprochen wurde. Wer am Buchstaben klebt, wird nie das Wesen erfassen – Wie verhängnisvoll wirkt sich jeder Buchstabenglaube aus! Er drängt sich als Fremdkörper in die Seele des Menschen, trägt Zwiespalt hinein, verschüttet den Quell eigenen Empfindens, eigener Kraft und damit die Gotteskraft, die in jedem Wesen leben und wirken möchte.

*(Werner Zimmermann; Ich und wir, Vereinsamung und Gemeinschaft)*



Jede Erscheinung auf Erden ist ein Gleichnis, und jedes Gleichnis ist ein offenes Tor, durch welches die Seele, wenn sie bereit ist, in das Innere der Welt zu gehen vermag, wo du und ich und Tag und Nacht alle eines sind....

jeden fliegt irgendeinmal der Gedanke an, dass alles Sichtbare ein Gleichnis sei und dass hinter dem Gleichnis der Geist und das ewige Leben wohne. Wenige freilich gehen durch das Tor und geben den schönen Schein dahin für die geahnte Wirklichkeit des Innern.

*(Hermann Hesse 1877 – 1982)*

«Eines Tages habe ich mir gesagt: Ich bin vierzig Jahre alt. Als ich mich von diesem Schock erholt hatte, war ich fünfzig. Die Betroffenheit, die mich damals überfiel, hat sich nicht gegeben»

*Simone de Bovoair 1908 -1986*

Ich bin zu Hause zwischen Tag und Traum.  
Dort wo die Kinder schläfern, heiß vom Hetzen,  
dort wo die Alten sich zu Abend setzen,  
und Herde glühn und hellen ihren Raum.

Ich bin zu Hause zwischen Tag und Traum.  
Dort wo die Abendglocken klar verlangen  
und Mädchen, vom Verhallenden befangen,  
sich müde stützen auf den Brunnensaum.

Und eine Linde ist mein Lieblingsbaum;  
und alle Sommer, welche in ihr schweigen,  
rühren sich wieder in den tausend Zweigen  
und wachen wieder zwischen Tag und Traum.

*(Rainer Maria Rilke 1875 -1926 )*

Jage deine Ängste fort  
Und die Angst vor den Ängsten.  
Für die paar Jahre  
Wird wohl alles noch reichen.  
Das Brot im Kasten  
Und der Anzug im Schrank.

Sage nicht nein.  
Es ist dir alles geliehen.  
Lebe auf Zeit und sieh,  
Wie wenig du brauchst.  
Richte dich ein.  
Und halte den Koffer bereit.  
Es ist wahr, was sie sagen:  
Was kommen muss, kommt.  
Geh dem Leid nicht entgegen.  
Und ist es da,  
Sieh ihm still ins Gesicht.



Es ist vergänglich wie Glück.  
Erwarte nichts.  
Und hüte besorgt dein Geheimnis.  
Auch der Bruder verrät,  
Geht es um dich oder ihn.  
Den eignen Schatten nimm  
Zum Weggefährten.  
Feg deine Stube wohl.  
Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.  
Flicke heiter den Zaun  
Und auch die Glocke am Tor.  
Die Wunde in dir halte wach  
Unter dem Dach im Einstweilen.  
Zerreiß deine Pläne. Sei klug  
Und halte dich an Wunder.  
Sie sind lang schon verzeichnet  
Im großen Plan.  
Jage die Ängste fort  
Und die Angst vor den Ängsten.

*(Mascha Kaleko 1907 – 1975)*

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen  
Die sich über die Dinge ziehn  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen  
Aber versuchen, will ich ihn

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm  
Und ich kreise jahrtausendlang  
Und ich weiss noch nicht, bin ich ein Falke ein Sturm  
Oder ein grosser Gesang

*Rainer Maria Rilke 1875 – 1926*

## Mathias Jung: «Wie redest Du mit mir? Die Sprache des Paares

Es ist der Ton hinter den Worten, der die Musik macht. Sage mir, wie du sprichst und ich sage dir, wer du bist! Wie wir unbewusst in die Kommunikationsfalle geraten, aber auch, wie wir lernen, offen, selbstbewusst und aus der Tiefe miteinander zu sprechen

### Bücher:



Wie redest du eigentlich mit mir?

von Mathias Jung, erschienen im Emu-Verlag



## Fabian Grolimund: «Meine innere Stimme, ist sie liebevoller Begleiter oder verächtlicher Richter?»

Wir alle sprechen den ganzen Tag über mit uns selbst. Manchmal aufmunternd und liebevoll, oft aber auch streng und abwertend. Viele von uns tragen ihr Leben lang hinderliche Glaubenssätze mit sich herum wie:

Ich bin...	Ich muss...	Ich darf...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nichts wert</li> <li>• nicht wichtig</li> <li>• nicht liebenswert</li> <li>• Schuld</li> <li>• ein Versager</li> <li>• falsch</li> <li>• nicht gewollt / nicht willkommen</li> <li>• eine Last für andere</li> <li>• dumm / hässlich / fett</li> <li>• machtlos / hilflos / ausgeliefert</li> <li>• das schwarze Schaf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alles richtig machen</li> <li>• auf deine Gefühle Rücksicht nehmen</li> <li>• lieb und brav sein</li> <li>• mich anpassen</li> <li>• es alleine hinkriegen</li> <li>• stark sein</li> <li>• alle Erwartungen erfüllen</li> <li>• perfekt sein</li> <li>• die Beste sein</li> <li>• immer für andere da sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht fühlen</li> <li>• nichts sagen</li> <li>• keine Fehler machen</li> <li>• mich nicht wehren</li> <li>• mich nicht lösen</li> <li>• keinen eigenen Willen haben</li> <li>• keine Schwäche zeigen</li> <li>• mich nicht auf andere verlassen</li> <li>• nicht so sein, wie ich bin</li> </ul>

**„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“**

Wir können lernen, unsere Gedanken wahrzunehmen und zu beeinflussen, wie wir über uns selbst denken. Zum Beispiel, indem wir uns Fragen stellen:

### ***Hedonistische Disputation:***

- Hilft dir dieser Gedanke, dich so zu fühlen und zu verhalten, wie du es willst?
- Wie würde sich dein Leben ändern, wenn du diesen Gedanken loslässt?

### ***Empirische Disputation:***

- Ist dieser Gedanke wahr? Woher weißt du das?
- Wo sind die (Gegen-) Beweise, dass dieser Gedanke heute noch stimmt?
- Welche anderen Erklärungen gibt es noch?

### ***Philosophische Disputation:***

- Und angenommen, das Schlimmstmögliche würde eintreten: Wäre das so schlimm, wie ich es mir ausmale? Wie würde ich damit umgehen?



Oder indem wir uns selbst mit Mitgefühl begegnen anstatt uns abzuwerten:

- **Nimm wahr, was ist:** „Jetzt fühlst du dich wieder so einsam und unzulänglich und redest dir ein: *Du bist nicht wichtig! Niemand hört dich!*“.
- **Verbinde dich mit der Welt:** „Es gibt viele Menschen, die sich oft einsam und ungesehen fühlen. Du bist nicht alleine.“
- **Behandle dich wie einen guten Freund:** „Dass deine Tochter abgelenkt ist, trifft gerade einen wunden Punkt bei dir. Das macht dir zu schaffen. Was würde dir jetzt guttun?“

Bücher von Fabian Grolimund, die dabei helfen, Kindern und Enkeln eine liebevolle Stimmt mit auf den Weg zu geben:





## Maya Onken: «Wie Worte auf unseren Körper wirken»

Worte lassen Bilder entstehen und Bilder werden direkt körperlich als Empfindung wahrgenommen. So ist der Körper ein zuverlässiges Instrument, das wir nutzen können, um mit dem in uns angelegten Wissen Kontakt aufzunehmen.

Oft fühl ich in scheuen Schauern  
Wie tief ich im Leben bin.  
Die Worte sind nur die Mauern.  
Dahinter in immer blauen Bergen  
schimmert ihr Sinn.

Ich weiss von keinem die Marken,  
aber ich lausch in sein Land.  
Hör an den Hängen die Harken  
Und das Baden der Barken  
Und die Stille am Strand.

*Rainer Maria Rilke, Die frühen Gedichte (Gebet der Mädchen zur Maria)*

## Vertiefung

### Embodiment – Nutze die Weisheit deines Körpers

2 Tages Seminar, 16./17. März 2023

<https://www.onkenacademy.ch/coaching-plus/embodiment.php>



Blauer Akt, Robin Schmid, [www.robin-art.ch](http://www.robin-art.ch)