katharinawerk

katharina life

September 2026



Wichtig zu wissen, dass wir zählen

von Sylvia Laumen, ktw

„Zu wissen, dass wir zählen,
jeder Mensch zählt:
mit unserem Leben,
mit unserem Lieben,
gegen die Kälte;
für mich, für Dich,
für unsere Welt....“

— Ruth C. Cohn (in "Zu wissen, dass wir zählen", 1990)

Wenn ich heute die Nachrichten verfolge oder mich im Alltag umschaue, spüre ich sie oft ganz deutlich: eine um sich greifende Kälte trotz aller Klimaerwärmung. Sie zeigt sich nicht nur in den grossen globalen Erschütterungen, sondern viel subtiler im Kleinen – in jener inneren Kälte, die uns beschleicht, wenn wir vor Erschöpfung die Augen vor der Not des anderen verschliessen. Wenn das Herz stumpf wird, weil die ständige Flut an Krisen und schlechten Nachrichten uns innerlich lähmt, oder wenn in Diskussionen das Trennende über das Verbindende siegt. Es hinterlässt ein Gefühl von Resignation und Ohnmacht. Wie oft ertappen wir uns bei der Frage: Was kann ich als einzelner Mensch angesichts dieser Krisen und weltweiten Ereignissen überhaupt bewirken? Unser eigener Beitrag –

ein friedvoller Gedanke, eine Geste des Mitgefühls – fühlt sich dann viel zu klein, fast unbedeutend an.
Doch die Pionierin Ruth C. Cohn (Begründerin der TZI - Themenzentrierte Interaktion) erinnert uns an eine wesentliche Wahrheit: **Wir zählen**. Jedes Leben wiegt schwer. Gerade dann, wenn das Aussen stürmisch und unübersichtlich wird, braucht es Menschen, die das innere Feuer des Vertrauens und der Wärme nähren. Und dabei sind wir nicht allein.

Wege nach Innen, Wege nach Aussen
Für uns im Katharina-Werk gehören das Innen und das Aussen untrennbar zusammen. Der Weg nach Innen – die spirituelle Vertiefung – ist keine Flucht vor den Krisen dieser Welt und kein Rückzug ins Private. Im Gegenteil: Er ist die Quelle, aus der wir die Kraft schöpfen, um dem Leben standzuhalten. Wenn wir im Schweigen und in der Selbsterfahrung unseren inneren Raum betreten, entdecken wir dort eine Kraftquelle. Wir erfahren uns neu verwurzelt. Und aus dieser tiefen Verankerung erwächst die Fähigkeit, im Aussen engagiert für Frieden und Versöhnung einzustehen. Unser vermeintlich kleiner Beitrag ist ein Baustein, das das Ganze verändert. Jeder kleine Schritt Richtung Menschlichkeit und Frieden zählt.
In diesem Newsletter finden Sie deshalb eine Vielzahl an aktuellen spirituellen Angeboten, die Innen und Aussen zu verbinden suchen.

Besonders hinweisen möchten wir in diesem Zusammenhang auf unseren Jahreskurs, der im Februar 2027 wieder neu beginnt:

Ein Jahr des gemeinsamen Unterwegseins
Manchmal braucht es für diesen Weg einen festen Boden und ein verlässliches Kraftfeld. Einen solchen geschützten Raum bieten wir mit dem Jahreskurs des Katharina-Werkes. Der Kurs wendet sich an Menschen, die ihren spirituellen Weg vertiefen und mit den aktuellen Herausforderungen ihres Alltags verbinden möchten. An fünf Wochenenden sind wir in einer festen Weggemeinschaft miteinander unterwegs. Alle notwendigen Informationen zum Jahreskurs gibt es hier.

„Ich will tun, was ich tu.
Ich bin ich.
Du willst tun, was du tust.
Du bist du.
Die Welt ist unsere Aufgabe.
Sie entspricht nicht unseren Erwartungen.
Jedoch,
wenn wir uns für sie einsetzen,
wird sie schön sein.
Wenn nicht,
wird sie nicht sein“

(Ruth Cohn, 1974)



Raum zum Innehalten

Exerzitien mit Leib und Seele

von Margrit Kunz-Bürgler

Meine ersten (verordneten!) Exerzitien erlebte ich im Internat in der Jugendzeit. Ich erinnere mich, dass ich mit grosser Neugier diesen paar Tagen entgegensah, mit einer Erwartung auch, dass da etwas Besonderes, fast Magisches geschehen würde, dass ich Antworten bekäme und das Leben danach leichter wäre. Ein kleines Unbehagen war auch dabei: wie würde das alles möglich sein im Schweigen?

Weiterlesen

Dem Leben standhalten

Resilienz und Spiritualität entdecken

von Sylvia Laumen



Krisen, Alltagsstress oder unerwartete Lebenswenden – unser Alltag fordert uns immer wieder heraus. Doch was hilft uns, in stürmischen Zeiten nicht den Halt zu verlieren? Die Psychologie nennt diese innere Widerstandskraft **Resilienz**. Sie ist wie ein unsichtbares Schutzschild für die Seele. Für uns als spirituelle Gemeinschaft geht Resilienz aber noch tiefer:
Sie ist eng mit unserem Glauben und unserer Spiritualität verwoben. Vertrauen, Hoffnung und das Getragensein in Gott schenken uns eine tiefe Kraft, um schwierigen Lebenssituationen mit neuer Zuversicht zu begegnen.
Während klassische Resilienzfaktoren wie Optimismus und Lösungsorientierung vor allem mentale Fähigkeiten nutzen, bietet Spiritualität eine tiefere Verankerung – sie verbindet Menschen mit einem Gefühl, Teil eines „großen Ganzen“ zu sein.

Weiterlesen

Kontemplation Via Integralis

Via Integralis Bonn





Kontemplations-Wochenende

25.-27.09.2026,
Fr 18.00 bis So 13.30 Uhr im
Haus Königssee (Eifel)

Infos & Anmeldung

Kontemplationstage Basel

24. Oktober und
5. Dezember 2026 jeweils
Sa 10 - 15 Uhr
Ein Tag in der Stille, gleitet von den Basler Kontemplations-lehrerinnen und -lehrern.

Infos & Anmeldung

Veranstaltungen Via-Integralis



IRF - Interreligiöses Forum Basel

Interreligiöser Ausflug zum Tibet-Institut Rikon

4. Oktober 2026, 12.30 - 20.00 Uhr

Das Interreligiöse Forum Basel organisiert einen Besuch mit Führung und Meditation zum klösterlichen Tibet-Institut, das in den 60er Jahren auf den Wunsch und unter der Schirmherrschaft seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama in Rikon bei Zürich gegründet wurde. Heute ist das buddhistische Kloster mit seiner tibetischen Mönchsgemeinschaft ein unverzichtbarer Teil des kulturellen und religiösen Lebens

zur Anmeldung



Für Kurzentschlossene:

Exerzitien mit Singen

"Jubilate Deo, omnis terra"

vom 5.-10. Oktober 2026
Leitung: Sylvia Laumen, ktw und
Ruth Mory-Wigger, Kantorin Kloster Engelberg
Wir sind zu Gast bei den Dominikanerinnen und der Gemeinschaft Chemin-Neuf in Bethanien / St. Niklausen OW.

Infos & Anmeldung



monatlich:

Offener Abend

Wir sind Mystiker*innen des Alltags

jeweils Mi, 14.10. / 19.11. / 16.12. (mit Teilete)
jeweils 19 Uhr, Thiersteinerallee 49a, (Sigristenhaus Heiliggeist) Basel

Die thematischen Impulse zum Thema Mystik verstehen sich jeweils als Einladung zu einem Gespräch über die eigenen Suchbewegungen nach einem bewussteren Leben: Was hält im Alltag stand, was trägt und was bringt weiter

Weitere Infos



Für Kurzentschlossene:

Exerzitien in Mariastein

"Du bist gesegnet - ein Segen bist Du"

vom 19. - 24. Oktober 2026
Leitung: Sylvia Laumen, ktw und
Werner Bachmann, kath. Diakon Muttenz

Atme durch, halte inne und besinne dich auf deine Lebensspur. Wir laden herzlich zu den Tagen der Stille und Besinnung ins Kloster Mariastein ein und richten den Blick auf die Kraft, die unser Leben trägt und stärkt.

Infos & Anmeldung



Exerzitien im Alltag im Advent

Zeit für Dich / Advent mal anders

"Mit allen Sinnen dem Licht entgegen"

vom 26.11. - 24.12.2026
Leitung: Sylvia Laumen, ktw
Austauschgruppen:
donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr (live)
donnerstags, 20.00 Uhr (per Zoom)
weitere Kleingruppen möglich.
Abschluss am 07. Januar 2027

Infos & Anmeldung

Alle Exerzitienangebote

Unterstützen

Ihre Spenden sind für unsere Projekte und unsere spirituellen Angebote eine große Hilfe. Nur in Verbundenheit können wir unser menschliches Potenzial für Gerechtigkeit, Frieden und die Bewahrung
unserer Erde hüten und entfalten.
Jeder Beitrag beflügelt unser Dranbleiben.

Für Spenden aus der Schweiz:

Postfinance
Konto: 40-714142-2
IBAN: CH93 0900 0000 4071 4142 2
BIC: POFICHBEXXX

Informationen zur Erfassung Ihrer Daten im Rahmen von Spenden in der Schweiz können Sie hier nachlesen.

Für Spenden aus Deutschland:

Katharina-Werk Deutschland e.V.
IBAN: DE12 3862 1500 0000 2394 50
BIC: GENODED1STB
Steyler Bank GmbH
Arnold-Janssen-Str. 22
53757 St. Augustin

Informationen zur Erfassung Ihrer Daten im Rahmen von Spenden in Deutschland können Sie hier nachlesen.

Katharina-Werk
Thiersteinerallee 49a, CH-4053 Basel

Impressum
Redaktion: Sylvia Laumen, Achim Ruhnau
Weitere Autorin: Margrit Kunz-Bürgler
Bilder: Unsplash, Achim Ruhnau, Haus Königsee, Isabelle Herrmann, Tibet-Institut Rikon, Haus Bethanien, Sylvia Laumen, Kloster Mariastein, pixabay