

Projekt Spiritualität

Meditation Kontemplation Innere Orientierung

Programm August 2018
bis Januar 2019



GESTALTUNG

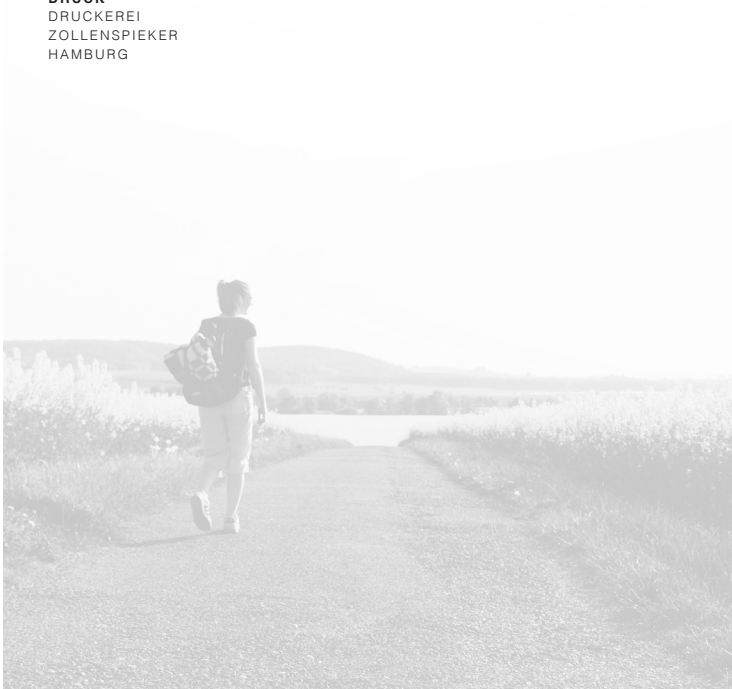
THOMAS
BLACHNITZKY

FOTO

M.VOIGT /
PHOTOCASE.DE

DRUCK

DRUCKEREI
ZOLLENSPIEKER
HAMBURG



Das Projekt **Spiritualität**

- Das Projekt Spiritualität des Kirchenkreises Hamburg-Ost sucht den Kontakt mit Menschen, die Sehnsucht nach Sinn und religiöser Erfahrung haben, den traditionellen Glaubensangeboten der Kirche jedoch eher distanziert gegenüberstehen.
- Wir bieten Erfahrungsräume und Methoden, die die Suche nach Sinn und Glaubenserfahrung unterstützen können. Den Weg, das Tempo und die Form bestimmt jede/r für sich.
- Grundlage unseres Handelns sind unsere christlichen Wurzeln, besonders der teilweise verschüttete Schatz der christlichen Mystik. Zugleich sind wir offen für die Erfahrungen und das Wissen anderer Religionen und beziehen diese in unsere Arbeit ein.
- Spiritualität bedeutet für uns nicht reine Innerlichkeit und Weltabgewandtheit. Der Weg zur eigenen Mitte ist eine wichtige Kraftquelle, um in der Welt verantwortlich und solidarisch handeln zu können.
- Unsere Kursleiterinnen und -leiter verstehen sich als Begleitende von spirituellen Prozessen, die nicht zu Abhängigkeit von festen Programmen und Personen führen. Sie unterstützen vielmehr dabei, den eigenen spirituellen Lebensweg zu gehen und im Alltag leben zu können.

Die Veranstaltungen auf einen Blick:

AUGUST

	Seite
30. Das Herzensgebet Beginn der Meditationsgruppe	10

SEPTEMBER

4. Wege zum inneren Menschen Beginn der Meditationsgruppe	11
7. Heilkunde und Ernährungslehre der Mystikerin Hildegard von Bingen Einführung	12
9. Heilsame Akzeptanz Meditationstag in der Tradition des Herzensgebetes	13
10. Infoabend: Neue Ausbildung ab 2019 Meditationsbegleiter/in im Herzensgebet	20
20. Rhythmen des Lebens Kreativer Tanzworkshop	14
21./22. Der grüne Weg Einführung in eine kontemplative Schöpfungsspiritualität	15
28. Gebet mit Liedern aus Taizé	16

OKTOBER

15. Heilsames Singen in der Ökumenischen Kapelle HafenCity Beginn der Abendreihe	17
--	----

	Seite
19./20. Die Lebensmitte – eine spirituelle Herausforderung! Ein Wochenende mit Meditation und Kreativität	18
24. Achtsame acht Wochen für Lehrer/innen Eine Übungsreihe nach der Methode von Vera Kaltwasser Beginn der Fortbildung	19
26. Forum Spiritualität Schwarzes Feuer – Weißes Feuer: (M)ein Glaubensbekenntnis Vortrag und Lesung	22
27. Meine Lebensquellen Studentag und Schreibwerkstatt	23

NOVEMBER

5. Zum Wesentlichen finden Kreativer Tanzworkshop	14
10. Wer Fragen in sich trägt, ist reich Ein Tag mit Stille, Gespräch, Musik und Bewegung	24
16. – 18. Vom Glück anzukommen Wochenende mit dem Herzensgebet (mit Übernachtung)	25
19. Forum Spiritualität Die Dunkle Nacht – Geistlicher Umgang mit Leere, Trockenheit und Depression Vortrag und Gespräch	26

DEZEMBER**Seite**

1.	Handauflegen – eine alte christliche Tradition Vertiefungstag zum Thema Liebe	27
5.	Stiller Tag für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende in Hamburg	33
8.	Vom Geheimnis der Rose Meditationstag im Advent in der Tradition des Herzensgebetes	28
11.	Tänze – Mache dich auf und werde Tänze zum Weihnachtsoratorium von J. S. Bach	29
15.	Dem Licht entgegen tanzen Kreativer Tanzworkshop	30
21.	Gebet mit Liedern aus Taizé	16

JANUAR

14.	Phasen auf dem spirituellen Weg Beginn der Abendreihe	31
26.	Tango Argentino und Meditation – auch ohne Tanzpartner/in Tagesworkshop	32

ORGANISATORISCHES

Sprechstunde	33
Unterstützen Sie das Projekt Spiritualität	34
Wir haben einen Newsletter	37
Weitere Informationen	38

Die Kursleiterinnen und -leiter*KERSTIN DÖRING*

Kulturwissenschaftlerin, Autorin, Trainerin für kreatives Schreiben, Ausbildung in spiritueller Therapie, langjährige Erfahrung mit Meditation, Systemische Teamentwicklerin

ANDREAS EBERT

Meditationslehrer im Herzensgebet, bis 2017 Beauftragter der Ev.-Luth. Kirche in Bayern für geistliche Übung und Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin in München, Autor, jüngste Veröffentlichung: „Schwarzes Feuer – Weißes Feuer: (M)ein Glaubensbekenntnis“

CHRISTA EICHELBAUER

Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (TP), Gruppenpsychotherapie (TP), Klinische Organisationspsychologin, Yogalehrerin, Begründerin von PSYTANGO, Tangolehrerin und Leiterin der Tangoschule Xperience Tango

STEPHAN HACHTMANN

Meditationslehrer VIA CORDIS®, Diakon, Autoerätätigkeit (u. a. „Berührt vom Klang der Liebe – Wege zum Herzensgebet“, Kreuz Verlag), Seminare und Vorträge zu Herzensgebet, Integraler Spiritualität und zum Thema Spiritualität und Abhängigkeitserfahrungen

ANNEKATRIN HENNENHOFER

Religionspädagogin, Leiterin des Projektes Spiritualität, Meditationslehrerin VIA CORDIS®, Atemtherapeutin des Erfahrbaren Atems nach Ilse Middendorf®

ANNETTE KAUFMANN-KNOPF

Diplom-Pädagogin, Krankengymnastin, Heilpraktikerin,
Kursleiterin für Tai Chi, langjährige Erfahrung in Meditation

DÖRTE MASSOW

Lehrerin für ganzheitliche Gesangs- und Stimmarbeit, spiri-
tuelle Wegbegleiterin, Leiterin für Bibliodrama und Bibliolog,
Mitglied im Laurentiuskonvent des Ökumenischen Wohn-
projektes HafenCity

KARLA MÜLLER

Physiotherapeutin, Tanztherapeutin und Begründerin
von TanzSEIN, der Verbindung von Tanz und Spiritualität;
Arbeit mit Gruppen, Einzelbegleitung und Seminare

JOHANNA POHLMANN

Lehrerin, Körperpsychotherapeutin, Achtsamkeitslehrerin nach
Vera Kaltwasser

PROF. P. DDR. MICHAEL PLATTIG O.CARM

Karmelit, Professor für Theologie der Spiritualität an der PTH
Münster, Preside des Institutum Carmelitanum in Rom

SIGRID REBELLIIUS

Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin in eigener Praxis mit dem
Schwerpunkt spirituelles Handauflegen, ausgebildet in der
Open Hands Schule des Handauflegens bei Anne Höfler
(Würzburger Forum der Kontemplation)

ULRIKE RÖFER-WEHNERT

langjährige Erfahrung mit Sacred-Dance-Meditation in
Bewegung, Meditationslehrerin Via Cordis®, Lehrerin in der
Erwachsenenbildung

MARIT SALVESEN

Religionspädagogin, Weiterbildung in Gestalttherapie und
Transpersonaler Psychologie, Schülerin von Pater Willigis
Jäger, Kontemplationslehrerin der Würzburger Schule der
Kontemplation

ALENA MARIA SCHNEIDER

Leiterin des Seminarzentrums „Frühlingsgarten“,
Lebenspflege und Lebenskunst mit Tai Chi, Qi Gong, Shiatsu,
Musik, Tanz und Wort

JOERG URBSCHAT

Diplom-Betriebswirt und Theologe, Visionssuchenleiter,
Wildnispädagoge

ANNA WIGGERS

Qi Gong Lehrerin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin
nach Hildegard von Bingen

30. August, 13. und 27. September, 11. und 25. Oktober,
8. und 22. November, 6. und 19. Dezember (Mittwoch),
10. und 24. Januar,
jeweils donnerstags 19 – 21 Uhr

Das Herzensgebet

Meditationsgruppe

Viele Menschen finden in der Kontemplation mit dem Herzensgebet einen Weg, der bewährtes Erfahrungswissen mit zeitgemäßer Spiritualität kombiniert. Er baut Brücken für eine interreligiöse und integrale Spiritualität, die tief in der christlichen Tradition verwurzelt ist. Die Praxis geschieht mit einem kurzen Satz oder Wort, sie öffnen die Wahrnehmung für das Dasein in der Gegenwart. Einsichten können wachsen, die Klärung und Wandlung voranbringen.

Wir praktizieren das stille Sitzen und einfache Körperübungen. Achtsames Gehen, inhaltliche Impulse, gemeinsames Singen oder das mitteilende Gespräch sind wiederkehrende Gestaltungselemente. Alle, denen das Herzensgebet vertraut ist oder die sich diesem Weg öffnen möchten, sind herzlich willkommen. Die Einzelbegleitung ist Teil der Erfahrung.

Leitung: *STEPHAN HACHTMANN*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 90,-

Soweit Plätze vorhanden sind, ist ein Einstieg auch am 13. September möglich.

4. und 18. September, 2., 16. und 30. Oktober,
13. November, 4. und 18. Dezember, 8. und 22. Januar,
jeweils dienstags, 19.30 – 21 Uhr

Wege zum inneren Menschen

Meditationsgruppe

Christliche Meditation ist ein Weg, der uns wieder verbindet mit der inneren Quelle von Kraft und Lebendigkeit, mit dem inneren Menschen oder, wie die Mystikerinnen und Mystiker es ausdrücken: mit dem göttlichen Kern in uns.

Diese Quelle ist immer da, nur spalten wir uns im Alltag oft von ihr ab. Durch Meditation lernen wir, den unablässigen Gedankenstrom zu beruhigen, um wieder in die eigene Tiefe schauen zu können.

Wir üben die Grundhaltungen und -schritte der Kontemplation im stillen Sitzen (2 x 25 Minuten) und meditativen Gehen. Mantrische Gesänge, Texte, Körper- und Atemwahrnehmung und kurze Impulse unterstützen Wege in die Stille.

Leitung: *ANNEKATRIN HENNENHOFER*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 80,-

Anmeldung bitte bis 1. September.

Freitag, 7. September, 17 – 20 Uhr

Heilkunde und Ernährungslehre der Mystikerin Hildegard von Bingen

*Wenn Leib und Seele in Harmonie zusammenarbeiten,
erhalten wir die allergrößte Belohnung –
die Gesundheit und Lebensfreude.*

HILDEGARD VON BINGEN

Der Mensch hat eine tiefe Sehnsucht nach einem sinnvollen Leben, nach Liebe und nach heilsamer Nahrung für Körper, Herz und Seele. Unsere Lebensmittel sind unsere Heilmittel zum Leben. Das wusste auch schon die Mystikerin und Heilerin Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert. Ihre Gesundheitslehre ist für viele Menschen auch heute – vorbeugend oder in Krankheitsphasen – Inspiration und Kraftquelle.

In diesem Seminar tauchen wir ein in ihre spannende Heilkunde und Ernährungslehre mit all den besonderen und natürlichen Heilkräften aus Bäumen und Früchten, Gewürzen und Heilkräutern, Tieren, Edelsteinen und Metallen.

Leitung: ANNA WIGGERS

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 25,-
(inklusive Infomaterial und Verkostung)

Anmeldung bitte bis 4. September.

Sonntag, 9. September, 10 – 17 Uhr

Heilsame Akzeptanz

Meditationstag in der Tradition des Herzensgebetes

*Einwilligend in Wechsel bleibst du beständig.
Einwilligend in Leid kann deine Freude Wurzeln schlagen.
Einwilligend in Gebundensein wird deine Freiheit geboren.*

NELLY SACHS

Spirituelle Wege beinhalten als grundlegendes Übungselement die Entfaltung von Akzeptanz. In diesem Erleben können sich Wahrnehmungsperspektiven öffnen, die uns ein neues Hören und Schauen lehren. Diese persönlichen Erfahrungen laden uns ein, in kleinen und großen Schritten einwilligende Aufmerksamkeit für das, was in unserem Bewusstsein erscheint, zu verwirklichen.

Die Fähigkeit zu heilsamer Akzeptanz, die wir in Zeiten innerer Sammlung und meditativer Stille einüben, kann zu einem Eingangstor werden, um von der Dimension des Ewigen berührt zu werden.

Neben dem Singen, geistlichen Impulsen, dem Schweigen und der Leibarbeit liegt der Schwerpunkt dieses Tages auf der Übung der Meditation im stillen Sitzen.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und
STEPHAN HACHTMANN

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 30,-

Anmeldung bitte bis 29. August.

Kreative Tanzworkshops

Donnerstag, 20. September, 19 – 21.30 Uhr

Rhythmen des Lebens

Alles im Universum schwingt im Rhythmus des Lebens. Jede Zelle unseres Körpers unterliegt ihm, ebenso wie die Rhythmen der Tages- und Jahreszeiten. An diesem Abend wollen wir uns für sie öffnen und uns lauschend und tanzend mit ihnen verbinden. So erleben wir, dass wir ein Teil dieses Herzschlags sind.

Montag, 5. November, 19 – 21.30 Uhr

Zum Wesentlichen finden

November, die Natur wendet sich nach innen, Äußeres fällt ab. Auch wir wollen uns an diesem Abend dem Wesentlichen zuwenden, innehalten, ausatmen, Überflüssiges abschütteln und erspüren: Was ist mir wirklich wichtig? Im Tanz öffnen sich Räume zu unserem tieferen Sein, erleben wir tiefe innere Verbundenheit mit uns selbst, mit anderen Menschen und der Quelle der Liebe in uns.

In beiden Workshops unterstützen uns freier und angeleiteter Tanz, inspirierende Musik, leichte Energieübungen, Achtsamkeit und Stille. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: *KARLA MÜLLER*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 20,- pro Abend

Anmeldung bitte bis 17. September bzw. 31. Oktober.

*Kooperationsveranstaltung mit dem
Männerforum der Nordkirche*

Freitag, 21. September, 19 – 21.30 Uhr,

Samstag, 22. September, 10 – 17 Uhr

Der grüne Weg

*Einführung in eine kontemplative
Schöpfungsspiritualität*

Rede zur Erde, sie wird dich lehren.

HIOB 12, 8

Wir sehen die Natur nicht als eine unbelebte Kulisse, sondern als bewusstes Gegenüber und als Raum, in dem Begegnung mit der göttlichen Wirklichkeit möglich wird. Ziel des Seminars ist es, neue, achtsame Zugänge zur Natur als spirituelle Erfahrungswege kennenzulernen. Wir verbinden altes Wissen aus den indigenen Traditionen, der Visionssuche, der Wildnisbewegung sowie der schöpferorientierten christlichen Tradition.

Die Methoden sind kurze Teachings zur Einstimmung ins Schweigen, achtsames Bewegen, Dialog mit der Natur, Natur-Auszeiten mit kleinen meditativen Aufgaben, Erzählen der persönlichen Geschichten im Spiegel der Natur und Gestalten von eigenen Naturritualen.

Die Veranstaltung ist für Frauen und Männer.

Leitung: *JOERG URBSCHAT*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 25,-

Anmeldung bitte bis 18. September.

Kooperation mit der Kirchengemeinde Farmsen-Berne

Freitag, 28. September und 21. Dezember,
jeweils 20 Uhr

Gebet mit Liedern aus Taizé

*In einer von Kerzen
erleuchteten Kirche
zur Ruhe kommen,
in einfachen, mantrenartigen Gesängen
die Seele weit werden lassen,
Stille und Schönheit erleben
und miteinander teilen.*

Nach 20 Jahren monatlicher Taizéandachten in der Kirchengemeinde Farmsen-Berne hat sich der Rhythmus geändert. Das Gebet mit Liedern aus Taizé findet nicht mehr monatlich, sondern vierteljährlich statt.

Die Meditationsandachten sind inspiriert durch die internationale ökumenische Bewegung von Taizé, die sich der Versöhnung und der Verständigung verschrieben hat: durch einen einfachen Glauben und tiefe Spiritualität.

Ort: Friedenskirche Berne, Berner Allee/Ecke Lienaustraße 6,
22159 Hamburg (Bus 277, Station Lienaustraße)

Die Teilnahme ist kostenlos,
es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kooperation mit der Brücke – Ökumenisches Forum HafenCity

15., 22. und 29. Oktober, 5. November,
jeweils montags, 18.30 – 20 Uhr
(Ausnahme: 22. Oktober bis 21 Uhr)

Heilsames Singen in der Ökumenischen Kapelle HafenCity

Gesang ist die eigentliche Muttersprache des Menschen.

YEHUDI MENUHIN

Wir singen einfache Lieder, ohne Noten, lassen uns von Melodien tragen und finden Entspannung durch häufiges Wiederholen, mit leichten Bewegungen und meditativen Tänzen, begleitet von instrumentalen Klängen. Mit Atemarbeit, Stimmbildung und selbst erzeugten Klangteppichen werden wir durchlässig für die Schwingungen des Gesangs im Körper. Wir bringen den Verstand zur Ruhe und öffnen uns für das allmähliche Fühlen der Verbundenheit mit allem, was ist.

Wir singen Taizélieder, Mantren sowie spirituelle Gesänge verschiedener Kulturen.

Leitung: *DÖRTE MASSOW*

Ort: Ökumenische Kapelle HafenCity,
Shanghaiallee 12–14, 20457 Hamburg (U1, Station Messberg;
Bus 6, Haltestelle Bei St. Annen; U4, Station HafenCity Universität;
Bus 111, Haltestelle Koreastraße)
Teilnahmebeitrag: € 40,- (für alle vier Abende)

Anmeldung bitte bei Dörte Massow unter 040 / 20 94 77 33
oder d.massow@web.de.

Freitag, 19. Oktober, 18 – 21 Uhr,
Samstag, 20. Oktober, 10 – 17 Uhr

Die Lebensmittel – eine spirituelle Herausforderung!

Workshop mit Meditation und Kreativität

*Die Lebensmittel ist eine wichtige Herausforderung,
sich der eigenen Wahrheit zu stellen.* ANSELM GRÜN

Die „Rush Hour“ des Lebens mit ihren komplexen Anforderungen ist eine krisenanfällige Lebensphase, Menschen stellen häufig infrage, was bislang wichtig erschien. Das soll's gewesen sein?

An diesem Wochenende nehmen wir in Schreib- und Mal-Phasen, beim freiwilligen Vorlesen, in Stille, Bewegung und Austausch unsere Lebensmittel in den Blick. Wir betrachten sie als Einladung, unsere bisherigen Lebensstrategien behutsam zu prüfen. Ist mein Leben nach dem ausgerichtet, was mir wirklich am Herzen liegt? Wie steht es um die Sinnhaftigkeit meiner Existenz?

Vielleicht entdecken wir eine Kraftquelle und Wahrheit, die uns an unser göttliches Potenzial erinnert und in der zweiten Lebenshälfte nach einer größeren Bedeutung verlangt. Etwas möchte neu geboren werden ...

Leitung: *KERSTIN DÖRING*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 45,-

Anmeldung bitte bis 16. Oktober.

24. Oktober, 1. (Ausnahme: Donnerstag), 7., 14., 21. und
28. November, 5. und 12. Dezember,
jeweils mittwochs, 17.30 – 20.30 Uhr

Achtsame acht Wochen für Lehrer/innen

*Eine Übungsreihe nach der Methode
von Vera Kaltwasser*

Dem ruhigen Geist ist alles möglich. MEISTER ECKHART

Wie gelingt es, die komplexen Ansprüche der Schule mit der eigenen Lebenswelt und den eigenen Möglichkeiten und Werten in Einklang zu bringen?

Acht aufeinander folgende Wochen üben wir den Blick auf uns selbst. Wir lernen widersprüchliche Gedanken und belastende Gefühle ebenso wie eigene Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen. Unser Selbstgefühl wächst, die kreisenden Gedanken können sich beruhigen und wir gewinnen an Freiheit.

An den Abenden werden wir meditieren, den achtsamen Dialog erlernen, Atem- und Körperübungen erfahren, unsere individuellen Stressmuster erforschen und beginnen, sie aufzulösen. Wir stärken unsere Selbstfürsorge und gehen mit einer neuen Haltung zunehmend gelassener in unseren Alltag zurück.

Leitung: *JOHANNA POHLMANN*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebetrag: € 100,-

Anmeldung bitte bis 16. Oktober.

Vorankündigung für 2019

Geborgen in der Ruhe des Herzens Neue Ausbildung: Meditationsbegleiter/in im Herzensgebet 2019 bis 2023

Das Herzensgebet ist ein alter christlicher Meditationsweg, auf dem sich bewährtes Erfahrungswissen mit einer zeitgemäßen Spiritualität verbinden lässt. Viele Jahre haben wir persönlich und in unseren Seminaren erfahren, dass dieser Weg Menschen in die Ruhe ihres Herzens führen kann und Wandlung und Heilung auf ihrem Lebensweg ermöglicht.

Über einen Zeitraum von fünf Jahren werden die Teilnehmenden für die Weitergabe der Tradition des Herzensgebetes als Meditationsbegleiter/in ausgebildet. Dieses bedeutet, dass sie einen soliden und inspirierenden Wachstumsraum in der spirituellen Tradition des Herzensgebetes erfahren. Grundlegend für die spätere Weitergabe ist die eigene vertiefende Erfahrung der Meditation. Die Ausbildung ist praxisorientiert, d. h. schon ab dem zweiten Jahr werden methodische Zugänge zu Meditation und Gruppenanleitung reflektiert.

Jedes Jahr hat neben kontinuierlichen Gestaltungselementen seinen eigenen inhaltlichen Schwerpunkt. Zu einzelnen thematischen Einheiten laden wir Gastreferent/innen ein.

Für alle Inhalte und organisatorische Details, Kosten und Anmeldevoraussetzungen fordern Sie bitte unseren Flyer an oder schauen Sie auf unsere Webseite.
www.projektspiritualitaet.de

Leitung der Ausbildung:

ANNEKATRIN HENNENHOFER und
STEPHAN HACHTMANN

Die Ausbildung endet mit einer Zertifizierung „Meditationsbegleiter/in im Herzensgebet“ im Herbst 2023.

Infoabend
10. September 2018
19 – 21 Uhr
Rockenhof 1,
22359 Hamburg

Anmeldeadresse

Projekt Spiritualität / Ausbildung Herzensgebet
Rockenhof 1, 22359 Hamburg, Telefon: 040 519000 - 915
E-Mail: spirit@kirche-hamburg-ost.de

Anmeldeschluss: 1. März 2019

Die Ausbildungsgruppe umfasst maximal 18 Teilnehmende. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung.

Die Ausbildung wird durchgeführt vom Projekt Spiritualität im Kirchenkreis Hamburg-Ost und Herz-des-Lebens-Praxis.

Forum Spiritualität

Freitag, 26. Oktober, 19 – 21 Uhr

Schwarzes Feuer – Weißes Feuer: (M)ein Glaubensbekenntnis

Vortrag und Lesung

Andreas Ebert war bis Ende 2017 Beauftragter der Bayerischen Landeskirche für Geistliche Übung und Meditation. International ist er bekannt geworden durch Veröffentlichungen mit Richard Rohr zum Enneagramm. In seinem neuen Buch legt er eine persönliche spirituelle Bilanz vor. Grundlage ist das klassische Glaubensbekenntnis.

Dabei spielt für ihn eine jüdische Art der Textauslegung eine wichtige Rolle: Die alten Texte sind zunächst „schwarzes Feuer“, Druckerschwärze auf weißem Hintergrund.

Aber zwischen den Buchstaben gibt es jede Menge „weißes Feuer“, Ungesagtes und Unsagbares. Jede Generation hat die Gabe und Aufgabe, diese weißen Räume immer wieder mit Geist und Leben zu füllen.

So kann ein lebendiger Austausch zwischen heutigem Bewusstsein und den Schätzen der Tradition entstehen.

Referent: *ANDREAS EBERT*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldung bitte bis 23. Oktober.

Samstag, 27. Oktober, 10 – 17 Uhr

Meine Lebensquellen – Studientag und Schreibwerkstatt

Immer wieder haben Menschen versucht, das, wovon und woraus sie leben, in Worte zu fassen. Das Ergebnis sind Bekenntnisse, die spirituell oder religiös gefärbt sein können oder auch ganz auf die Sprache solcher Traditionen verzichten. In solchen Texten spiegelt sich Lebenserfahrung mit ihren Wendungen und Wundern, aber auch mit ihren Brachen und Brüchen.

Aus welchen Ressourcen lebe ich selbst? Was kann ich formulieren, was ist nur erahnbar und ertastbar? Welche Bilder und Geschichten gehören zu meinem eigenen Erfahrungsschatz? Ziel ist die Suche nach dem ganz Eigenen, das Feilen an solchen Texten, der Austausch mit anderen, die womöglich auch ganz anders formulieren. So werden wir spirituell mündig und sprachfähig.

Leitung: *ANDREAS EBERT*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 35,-

Anmeldung bitte bis 23. Oktober.

Samstag, 10. November, 10.30 – 17.30 Uhr

Wer Fragen in sich trägt, ist reich

Ein Tag mit Stille, Gespräch, Musik und Bewegung

Man muss den Dingen die eigene stille ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt. RAINER MARIA RILKE

In diesem Seminar würdigen wir das Potenzial unserer unge lösten Fragen. Die Kunst zu fragen wie eine aufgehaltene Hand ist ein schöpferischer Prozess, nach innen wie nach außen, und hinzuhören in den scheinbar noch leeren Raum ist eine Geste des Vertrauens. Wenn wir fragen, ohne zu drängen, öffnen sich Türen zum eigenen Herzen wie zu dem von anderen. Friedvoll zu sagen „ich weiß es nicht“ ermöglicht erst ein gemeinsames Nachdenken.

Denn wirklich zu fragen gleicht keiner Quizshow, in welcher die Schnellsten gewinnen. Weise ist es oft, „dreimal“ zu schlafen, bevor entschieden wird.

An diesem Tag meditieren wir und spielen mit einem Fragen, das dem Leben dient. Was geschieht, wenn wir Fragen gelassen Raum geben? Begegnung und Stille, Impulse aus Poesie und Literatur, Qi Gong und Musik bewegen uns dabei.

Leitung: *ALENA MARIA SCHNEIDER*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 40,-

Anmeldung bitte bis 7. November.

Freitag, 16. November, 18.30 Uhr bis
Sonntag, 18. November, 13 Uhr

Vom Glück anzukommen

Wochenende mit dem Herzensgebet

Endet die Reise, beginnt das Angekommensein. WALTER LUDIN

Die Sehnsucht anzukommen und Heimat zu finden, scheint menschliches Urbedürfnis zu sein. Immer wieder gehen wir los und suchen. Wer spirituell unterwegs ist, kennt die Erleichterung, die Geborgenheit und das Glück, welches dieses Nachhausekommen mit sich bringt. Wir erkennen: Wir sind bereits Angekommene! In unserem Sosein – in unserem Werden. Jede Erfahrung des Lebens kann Eingangstor in diese Beheimatung sein und Kraft schenken, unsere Energie für die Schönheit dieser Welt einzusetzen.

Das Schweigen, die Meditation mit dem Herzensgebet, Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, geistliche Impulse und spirituelle Lieder unterstützen dieses Ankommen in dem, was längst in mir ist.

Leitung: *STEPHAN HACHTMANN*
Ort: Haus am Schüberg (mitten in der Natur nahe Hamburg),
Wulfsdorfer Weg 33, 22949 Ammersbek
(U1, Station Hoisbüttel, dann Bus bis Ortsmitte)
Teilnahmebeitrag: € 220,-
(inklusive Unterkunft und Verpflegung)

Anmeldung bitte bis 13. November.

Forum Spiritualität

Montag, 19. November, 19 – 21 Uhr

Die Dunkle Nacht – Geistlicher Umgang mit Leere, Trockenheit und Depression*Vortrag und Gespräch*

In der spirituellen Tradition des Christentums werden unter dem Begriff der Dunklen Nacht oder der Trockenheit verschiedene Krisenerfahrungen beschrieben. Dabei handelt es sich nach Überzeugung der geistlichen Autorinnen und Autoren um wachstumsbedingte Krisenphänomene und nicht um „Betriebsunfälle“ des geistlichen Lebens, erst recht nicht um Krankheitsbilder. Menschliches und geistliches Wachstum ist ohne die Erfahrung von Abschied, Loslassen und Verlust nicht möglich.

Erwachsenwerden in der Beziehung zum Göttlichen ist die Herausforderung des spirituellen Lebens und schließt deshalb Krisen nicht aus, sondern ein. Die Beschreibung dieser Erfahrungen und der spirituelle Umgang mit ihnen soll Thema des Vortrags sein.

Referent: *PROF. P. DDR. MICHAEL PLATTIG O.CARM*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,

22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldung bitte bis 14. November.

Samstag, 1. Dezember, 10 – 17 Uhr

**Handauflegen –
eine alte christliche Tradition***Vertiefungstag zum Thema Liebe*

*Die beste Medizin für den Menschen ist der Mensch,
die höchste Arznei ist die Liebe.*

PARACELUS

Liebe ist das Fundament und die Voraussetzung für alles Leben auf Erden. Auch beim Handauflegen ist sie die tragende Kraft. Wir öffnen uns im Gebet für die göttliche heilende Liebe und legen in dieser Haltung vertrauensvoll unsere Hände auf.

Es ist die bedingungslose Liebe, die für alle Wesen gleich gilt, ohne Ausnahmen. Es ist die Liebe, die nicht urteilt und die nicht verurteilt, die nicht wertet und die keine Absichten verfolgt. So kann sich ein heilender Raum öffnen. Auf dieser Ebene herrscht Frieden. Und wir werden beim Auflegen der Hände selbst Teil dieses Friedens und Teil des Heilungsgeschehens.

Voraussetzung: Einführungskurs im Handauflegen nach der Open Hands Schule.

Leitung: *SIGRID REBELLIOUS*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,

22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 50,-

Anmeldung bitte bis 28. November.

Samstag, 8. Dezember, 10 – 17 Uhr

Vom Geheimnis der Rose

*Meditationstag im Advent in der Tradition
des Herzensgebetes*

*Da haben die Dornen Rosen getragen,
als das Kindlein durch den Wald getragen ...*

AUS: „MARIA DURCH EIN DORNWALD GING“

Maria – schwanger mit dem göttlichen Kind – geht durch einen Dornwald, der in sieben Jahren kein Laub getragen hat und die Dornen tragen Rosen ... Dies sind Seelenbilder, die uns berühren wollen. Auch wir können neu erblühen, wenn wir vom Göttlichen, von einer neuen Tiefe in uns angerührt werden.

Advent und Weihnachten kann dafür eine besondere Zeit sein. Hier öffnen sich Räume, um das wahrzunehmen, was in uns brachliegt und neu geboren werden möchte. Wir sind eingeladen, heilsame Spuren im Geheimnis der Rose zu entdecken.

Neben dem Singen, dem Schweigen, spirituellen Impulsen und der Leibarbeit liegt der Schwerpunkt dieses Tages auf der Übung der Meditation im stillen Sitzen.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und
STEPHAN HACHTMANN

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 30,-

Anmeldung bitte bis 5. Dezember.

Dienstag, 11. Dezember, 19.30 – 21.30 Uhr

Tanze – Mache dich auf und werde

Tänze zum Weihnachtsoratorium von J. S. Bach

Mache dich auf und werde licht, denn dein Licht kommt.

JESAJA 60, 1

Menschen spüren in den Unsicherheiten und Zwängen des täglichen Lebens, oft besonders in der Adventszeit, die Sehnsucht nach einem Ort, an dem das Herz zur Ruhe kommen kann. Im Verborgenen keimt der Wunsch nach neuer Lebendigkeit, wir wollen erleben, wie „Himmel und Erde sich berühren“. Bachs wunderbare Musik kann zu einer solchen Erfahrung führen.

Wir tanzen leicht erlernbare Kreistänze. Mit Schritten und Gebärden machen wir uns auf den Weg zur Krippe, lassen uns in die Stille führen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: *ULRIKE RÖFER-WEHNERT*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 15,-

Anmeldung bitte bis 6. Dezember.

Samstag, 15. Dezember, 10.30 – 17.30 Uhr

Dem Licht entgegen tanzen

Kreativer Tanzworkshop

Ein Licht, das von innen her leuchtet, kann niemand löschen.

SPRICHWORT AUS KUBA

Bald ist die längste Nacht erreicht und wir warten auf das wiederkehrende Licht – Zeichen der Freude, der Hoffnung, dass alles, was in der Dunkelheit gereift und transformiert ist, Neues hervorbringt. Auch wir wollen an diesem Tag die Dunkelheit nutzen, um uns zu regenerieren, innezuhalten, nach innen zu wenden und zu schauen: Was will in uns reifen, verwandelt und erneuert werden? Wir wollen uns neu auf das Licht in uns ausrichten.

Der Tanz führt uns sanft dorthin, wo unser Körper und unsere Seele neue Freude und Kraft schöpfen können. Tanzend wollen wir uns daran erinnern, dass wir alle „Kinder des Lichtes“ sind und unser inneres Licht erstrahlen lassen.

Der Workshop beinhaltet sowohl freien als angeleiteten Tanz, leichte Energieübungen, inspirierende Musik, Achtsamkeit und Stille. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: *KARLA MÜLLER*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 40,-

Anmeldung bitte bis 12. Dezember.

14., 21. und 28. Januar,
jeweils montags, 19 – 21.30 Uhr

Phasen auf dem spirituellen Weg

*Lausche auf deine Seele,
sie offenbart dir deine Wahrheit und hilft dir,
deinen Weg gehen zu können.*

MEISTER ECKHART

Die Übung der Meditation bereichert unser Leben: Wir entdecken die Kraft der Stille, werden achtsamer und lernen mehr und mehr, den gegenwärtigen Moment wertzuschätzen. Gleichzeitig führt der Weg nach innen zur Begegnung mit uns selbst und kann uns dabei mit verdrängten Erfahrungen, Gefühlen und Sehnsüchten konfrontieren.

Diese Selbsterfahrung ist Teil des spirituellen Weges, sowohl christliche Mystiker/innen als auch gegenwärtige Meditationslehrer/innen haben das beschrieben. Dabei verläuft der Weg in bestimmten Phasen, die bei allen ganz ähnlich dargestellt werden.

Im Seminar werden wir diese Phasen vorstellen und in Gesprächen und Meditationsübungen auf unsere eigenen Erfahrungen beziehen.

Leitung: *ANNETTE KAUFMANN-KNOPF* und
MARIT SALVESEN

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 50,-

Anmeldung bitte bis 11. Januar.

Samstag, 26. Januar, 10 – 17 Uhr

Tango Argentino und Meditation – auch ohne Tanzpartner/in

Achtsamkeit ist die Kunst, ganz im Augenblick zu sein.

ANSELM GRÜN

Der Tango Argentino führt uns in einen inneren Raum der Achtsamkeit und Konzentration. Die „Meditation in Bewegung“ geschieht dabei nicht alleine, sondern im nonverbalen Dialog mit einem Tanzpartner oder einer -partnerin. Wie im „richtigen Leben“ geht es um eine sensible Balance: um die Wahrnehmung des Eigenen und des Fremden, um Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe.

Im Tango inszenieren sich unsere Kommunikations- und Beziehungsmuster in vielfältigen Aspekten. Das werden wir an diesem Tag erleben und reflektieren. Achtsamkeit in Begegnungen wird uns zur Übung im Sinne einer erfahrungsbezogenen Spiritualität.

Im Wechsel von Phasen des Schweigens im Sitzen und Sequenzen der Begegnung schlagen wir den Bogen von außen nach innen und umgekehrt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: *CHRISTA EICHELBAUER* und Co-Referent
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 60,-

Anmeldung bitte bis 23. Januar.

Angebote für Haupt- und Ehrenamtliche in der Kirche
Mittwoch, 5. Dezember, 10 – 17 Uhr

Stiller Tag für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende in Hamburg

Diesmal im Haus am Schüberg mit
ANNEKATRIN HENNENHOFER und *STEPHAN HACHTMANN*

Die Kosten betragen € 25,- inkl. Mittagessen und Getränke.
Kostenlos für Angestellte des Kirchenkreises Hamburg-Ost und für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeitende des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Veranstalter: Projekt Spiritualität, Kirche der Stille,
Gemeindedienst der Nordkirche, Spirituelle Angebote in
Hamburg-West/Südholstein
Anmeldung: spirit@kirche-hamburg-ost.de
Information: Telefon 040 / 51 90 00 - 915

Sprechstunde

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Seminare.

Ein Angebot für alle, die in einem persönlichen Gespräch Fragen nachgehen möchten, die sich aus einem unserer Seminare oder aus dem eigenen spirituellen Weg ergeben.

Nach Vereinbarung mit *ANNEKATRIN HENNENHOFER*

Anmeldung bitte unter der Telefonnummer
040 / 51 90 00 - 877

Unterstützen Sie – das Projekt Spiritualität

Die Arbeit des Projektes Spiritualität finanziert sich aus Kirchensteuermitteln und aus Spenden.

So können Sie uns unterstützen:

- Durch einen **festen Förderbeitrag** von € 75,- im Jahr.
- Durch eine **einmalige Spende**, deren Höhe Sie selbst bestimmen.
- **Verteilen Sie unser Programm** an Interessierte, Freundinnen und Freunde oder legen Sie es an geeigneter Stelle aus. Wir schicken Ihnen gern Programmhefte dafür zu. Oder auch unser Plakat zum Aushängen.

Bankverbindung für Spenden:

Kontoinhaber Kirchenkreis Hamburg-Ost
IBAN DE83 5206 0410 2406 4460 00
BIC GENODEF1EK1

Verwendungszweck (**bitte auf jeden Fall angeben**):
Spende Projekt Spiritualität (Kostenstelle: 520030)

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.
Sie erhalten von uns ab einer Summe von € 200,- eine Spendenbescheinigung, ansonsten gilt der Bankauszug.

JA, ich möchte Fördermitglied werden und das Projekt mit jährlich € 75,- unterstützen.*

NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ, ORT

TELEFON

UNTERSCHRIFT

E-MAIL

* Wenn gewünscht, bitte ankreuzen





ich unterstütze das
Projekt Spiritualität

An den
Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

PROJEKT SPIRITUALITÄT

Rockenhof 1
22359 Hamburg



Wir haben einen Newsletter

Wir versenden Seminareinladungen auch über unseren Newsletter. Sie können sich auf unserer Internetseite selbst dafür anmelden (natürlich auch wieder abmelden).

Außerdem können Sie auf unserer Internetseite das Programm herunterladen. Die gedruckte Version versenden wir natürlich wie bisher über den Postweg. Falls Sie das Heft per Post nicht mehr benötigen, melden Sie sich bitte.

www.projektspiritualitaet.de

Weitere Informationen

Wenn Sie mehr über das Projekt Spiritualität wissen möchten, informieren wir Sie gern.

Organisatorische Anfragen zu den Seminaren:

Geschäftsstelle **040 / 51 90 00 - 915**

(Montag bis Donnerstag 9 – 15 Uhr, Freitag bis 13 Uhr)

Unsere Anschrift:

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

Projekt Spiritualität

Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Fax: 040 / 51 90 00 - 899

E-Mail: spirit@kirche-hamburg-ost.de

Internet: www.projektspiritualitaet.de

Anmeldung: Bitte melden Sie sich ausschließlich schriftlich an (Karte, Fax, Internet oder E-Mail). Wenn nicht anders angegeben, bestätigen wir Ihre Anmeldung umgehend. Wenn kein Seminarplatz mehr frei ist oder die Veranstaltung nicht stattfinden kann, informieren wir Sie.

Teilnahmebeitrag: Wenn Sie aus finanziellen Gründen nicht an einem Angebot teilnehmen können, sprechen Sie uns bitte rechtzeitig an. Wir finden eine Lösung.

Ausfallgebühr: Falls Sie Ihre Teilnahme später als eine Woche vor Beginn der Veranstaltung absagen und kein Ersatz gefunden wird, müssen wir Ihnen leider den vollen Teilnahmebeitrag in Rechnung stellen.

Bei **Seminaren im Haus am Schüberg** müssen wir Ihnen leider bei einer Absage **ab vier Wochen vor Seminarbeginn** den vollen Teilnahmebetrag in Rechnung stellen, falls kein Ersatz gefunden werden kann.

Leitung des Projektes Spiritualität:

Annekatriin Hennenhofer

Telefon 040 / 51 90 00 - 877

E-Mail: a.hennenhofer@kirche-hamburg-ost.de

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für das Seminar / den Vortrag

am

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Unterschrift

Datum

An

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

PROJEKT SPIRITUALITÄT

Rockenhof 1

22359 Hamburg





Lausche auf deine Seele,
sie offenbart dir deine Wahrheit
und hilft dir, deinen Weg
gehen zu können.

MEISTER ECKHART



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost
www.projektspiritualitaet.de