

Projekt Spiritualität

# Meditation Kontemplation Innere Orientierung

Programm Februar bis Juli 2016



**GESTALTUNG**  
THOMAS  
BLACHNITZKY

**FOTO**  
BILDERWALD.CH /  
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:

<b>FEBRUAR</b>		<b>Seite</b>
<b>2.</b>	Wege zum inneren Menschen Beginn der Meditationsgruppe	10
<b>6.</b>	Kostbar und einmalig habe ich dich geschaffen Vertiefungstag zum Herzensgebet	11
<b>11.</b>	Das Herzensgebet Beginn der Meditationsgruppe	12
<b>13.</b>	Zwischen Machen und Lassen Ein Tag mit Austausch, Übung und Stille	13
<b>22.</b>	Heilsames Singen in der Ökumenischen Kapelle HafenCity Beginn der Abendreihe	14
<b>22.</b>	Tanz schafft Verbindung Kreativer Tanzworkshop	15
<b>26.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	32
<b>27.</b>	HAGIOS – Gesungenes Gebet Tagesseminar mit Gesang und Kontemplation	16
<b>MÄRZ</b>		
<b>4. – 6.</b>	Die weibliche Urkraft Gottes Zeitlose Weisheit der Visionärin Hildegard von Bingen Wochenende ohne Übernachtung	17
<b>9.</b>	Forum Spiritualität Plädoyer für eine Kultur der Stille – Orientierung in einer unruhigen Welt Vortrag und Gespräch	18

		<b>Seite</b>
<b>23.</b>	Atmen – singen – schweigen – singen Spirituelles Singen	19
<b>28.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	32
<b>APRIL</b>		
<b>4.</b>	Aufmerksamkeit für das Alltägliche Die Mystikerin Simone Weil	20
<b>11.</b>	Der Kraft der Verwandlung trauen Exerziten im Alltag Beginn der Abendreihe	21
<b>15. – 17.</b>	Du bist der Raum, der rund mein Sein umgibt Meditationstage mit dem Herzensgebet Wochenende mit Übernachtung	22
<b>22.</b>	Forum Spiritualität Die Fülle des Lebens entdecken – Bilder, Töne, Texte Lesung und Gespräch	23
<b>23.</b>	Der Seele Grund ist hell – Aktive Imagination Ein Tag zum Thema „Licht“ mit Zeiten der Meditation	24
<b>27.</b>	Auszeit – Stiller Tag für Mitarbeitende	33
<b>28.</b>	Aus den Stromschnellen des Alltags in den Fluss des Lebens Kreativer Tanzworkshop	15
<b>29.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	32

<b>MAI</b>		<b>Seite</b>
<b>27.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	32
<b>28.</b>	Das Heilgebet und seine Bedeutung für das Handauflegen Handauflegen Vertiefungstag	25
<b>31.</b>	Die Weisheit der Bibel lebendig erfahren Ein Abend mit Bibliolog und Elementen des Bibliodramas	26

**JUNI**

<b>3. / 4.</b>	Rituale, die tragen Meditation und Schreiben	27
<b>11.</b>	Angebot in Hamburg-Harburg Gesammelt im Lärmen der Stadt Meditationstag	28
<b>13.</b>	Die eigene Mitte finden – zwischen Erde und Himmel Abendreihe mit Meditation, Bewegung und Austausch	29
<b>17. – 19.</b>	Das Enneagramm – die neun Gesichter der Seele Wochenende mit Übernachtung	30
<b>24.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	32
<b>25.</b>	Froh zu sein bedarf es wenig Kreativer Tanzworkshop	31

**JULI**

<b>29.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	32
------------	-----------------------------	----

**Die Kursleiterinnen und -leiter**

*DR. WIEBKE BÄHNK*

Pastorin in Hamburg, Ausbildung zur Geistlichen Begleiterin

*NIKLAUS BRANTSCHEN*

Zen-Meister und Jesuit. Begründer und langjähriger Leiter des Lassalle-Hauses in Bad Schönbrunn (Schweiz), bis 2002 Leiter des Lassalle-Instituts für Zen-Ethik-Leadership. Buchautor und Seminarleiter

*HELGE BURGGRABE*

Komponist, Flötist, Seminarleiter, Stillekonzerte, Leitung von Reisen zur Kathedrale von Chartres, CD-Veröffentlichungen: u. a. „Klänge des Labyrinths“ (Kösel-Verlag) und „Hagios. Ein gesungenes Gebet“

*KERSTIN DÖRING*

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

*STEPHAN HACHTMANN*

Diakon, Arbeit mit Menschen, die Erfahrung mit einer Sucht haben, Meditationslehrer VIA CORDIS®, Autorentätigkeit: u. a. „Berührt vom Klang der Liebe“ und „Weltmehr – Seelentexte für die innere Wandlung“ (Kreuz Verlag)

*ANNEKATRIN HENNENHOFER*

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

*ANNETTE KAUFMANN-KNOPF*

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

*URSULA KRANEFUSS*

evangelische Theologin, ausgebildet in personenzentrierter  
Beratung, Bibliolog, Teamcoaching, seit 2009 Referentin  
im Institut für Engagementförderung

*JUSTINE KRAUSE*

selbstständige Beraterin, Ausbildung in therapeutischer  
und systemischer Transaktionsanalyse in Organisationen,  
Enneagramm-Lehrerin

*MAREN KUJAWA*

Pastorin, Tänzerin, Meditationslehrerin VIA CORDIS®

*RÜDIGER MASCHWITZ*

Pfarrer i. R. und Diplom-Pädagoge, Kontemplationslehrer VIA  
CORDIS®, Autor, Seminartätigkeit und Fortbildungen im Bereich  
Herzensgebet und spiritueller Arbeit mit Kindern

*DÖRTE MASSOW*

Lehrerin für ganzheitliche Gesangs- und Stimmarbeit,  
spirituelle Wegbegleiterin, Leiterin für Bibliodrama und  
Bibliolog; im Laurentiuskonvent Mitglied der Hausgemein-  
schaft im Ökumenischen Wohnprojekt Hafencity

*KARLA MÜLLER*

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

*GITA SOPHIA ONNEN*

langjährige Schülerin und Übersetzerin des Theologen,  
Psychologen, Autors und Sufilehrers Dr. Neil Douglas-Klotz,  
Ausbilderin für die Tänze des Universellen Friedens,  
Gestalttherapeutin

*ISABEL POLANCO-BERTRAM*

Sozialarbeiterin, Gestaltberaterin

*SIGRID REBELLIUS*

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)

*MARIT SALVESEN*

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

*YOTIN TIEWTRAKUL*

Kompositions-Diplom an der Hamburger Musikhochschule,  
Kantor im Ansverus-Haus und Choir Director in der  
Anglikanischen Kirche St Thomas Becket in Hamburg;  
Lieddichtungen, spirituelles Singen

2. und 16. Februar, 1., 15. und 29. März, 12. und 26. April,  
10. und 24. Mai, 7. und 21. Juni, 5. Juli,  
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 (bis 12. April)  
und KERSTIN DÖRING (ab 26. April)  
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 80,-

Soweit Plätze vorhanden sind, ist ein Einstieg auch  
am 16. Februar möglich.

Samstag, 6. Februar, 10 – 17 Uhr

## Kostbar und einmalig habe ich dich geschaffen

### Vertiefungstag zum Herzensgebet

*Die Fähigkeit, glücklich zu leben,  
kommt aus einer Kraft, die der Seele innewohnt.* MARC AUREL

Kostbar und einmalig zu sein: Für jeden Menschen gilt diese Zusage. Jede/r hat etwas ganz Besonderes in die Welt zu bringen. Was dient mir, mich mit diesem Potenzial zu verbinden? In der Tradition des Herzensgebetes üben wir einen heilenden Blick ein. Wir müssen nicht vollkommen sein. Wir lernen in der Stille, selbstentwertende Gedanken zu lassen. Vertrauen kann wachsen, dass wir in einer größeren Kraft geborgen, angenommen und geliebt sind. Wir spüren, dass wir im Kern unseres Wesens kraftvoll und kostbar sind.

An diesem Meditationstag werden wir uns – im stillen Sitzen, meditativen Gehen, in inhaltlichen Impulsen und in der Körperarbeit – unserer innewohnenden Kostbarkeit annähern. Der Tag findet bis auf die Übungsanleitung im Schweigen statt.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und  
STEPHAN HACHTMANN  
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 25,-

Anmeldung bitte bis 3. Februar.

11. und 25. Februar, 10. und 24. März, 7. und 21. April,  
4. (ausnahmsweise ein Mittwoch) und 19. Mai,  
2., 16. und 30. Juni, 14. Juli, jeweils donnerstags 19 – 21 Uhr

## Das Herzensgebet

### *Meditationsgruppe*

Viele Menschen finden in der Kontemplation mit dem Herzensgebet eine Tradition, die bewährtes Erfahrungswissen mit zeitgemäßer Spiritualität kombiniert. Dieser mystische Weg gewinnt zunehmend an Bedeutung im spirituellen Aufbruch unserer Zeit. Er baut Brücken für eine interreligiöse und integrale Spiritualität, die tief in der christlichen Tradition verwurzelt ist. Die Praxis geschieht einzig und allein mit einem kurzen Satz oder Wort, das – an den Atem gebunden – die Wahrnehmung für das Dasein in der Gegenwart öffnet. 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* (bis 21. April) und  
*KERSTIN DÖRING* (ab 4. Mai)  
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 80,-

Soweit Plätze vorhanden sind, ist ein Einstieg auch am 25. Februar möglich.

Samstag, 13. Februar, 11 – 17 Uhr

## Zwischen Machen und Lassen

### *Austausch, Übung und Stille*

*Wir gehen, wir müssen suchen, aber das Letzte und Eigentliche kommt uns entgegen.*

KARL RAHNER

Wann will ich gehen, die Augen öffnen, neue Perspektiven einnehmen, um neue Wege ringen, Ausdauer üben, handeln? Und wann schließe ich die Augen, halte inne, schweige und lausche, gebe mich dem hin, was ist, vertraue und tauche ein ins Sein?

In diesem Workshop geht es um unsere individuelle Balance zwischen diesen Haltungen. Beide sind wertvoll. Welche Erfahrungen habe ich bislang gemacht? Wie möchte ich diese beiden Seinsweisen des Machens und Lassens leben und was kann ich verändern, um dem näher zu kommen?

Wir werden an diesem Samstag pendeln zwischen Machen und Lassen, Austausch und Stille, Alleinsein und Gemeinschaft.

Leitung: *ISABEL POLANCO-BERTRAM*  
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 25,-

Anmeldung bitte bis 10. Februar.

### *Kooperation mit der Brücke – Ökumenisches Forum HafenCity*

22., 29. Februar, 7. und 14. März,  
jeweils montags, 18 – 19.45 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 und 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. Mehrstimmigkeit entsteht durch Begleitung mit Grundtönen und im Kanon. Wir singen Taizé-Lieder, Mantren sowie spirituelle Gesänge verschiedener Kulturen.

Leitung: *DÖRTE MASSOW*

Ort: Ökumenische Kapelle HafenCity,  
Shanghaiallee 12–14, 20457 Hamburg  
(U1, Station Messberg; Bus 6, Haltestelle St. Annen;  
U4, Station HafenCity Universität;  
Bus 111, Haltestelle Shanghaiallee)  
Teilnahmebeitrag: € 36,- (für alle vier Abende)

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

## **Kreative Tanzworkshops**

Montag, 22. Februar, 19 – 21.30 Uhr

### **Tanz schafft Verbindung**

Tanz ist die elementarste Sprache der Menschen. Wo Worte manchmal eher trennen, schafft Tanz Verbindung. Wo Sprache versagt, lassen sich im Tanz Gefühle oft leichter ausdrücken. Tanz vermittelt zwischen Herz und Verstand, verbindet uns mit anderen und mit unserem tiefsten Kern, dem Göttlichen in uns.

Donnerstag, 28. April, 19 – 21.30 Uhr

### **Aus den Stromschnellen des Alltags in den Fluss des Lebens**

Unser Alltag ist oft geprägt von Routine, von Aufgaben, die uns fordern und denen wir manchmal zu viel unserer Aufmerksamkeit und Energie widmen. Vor lauter Hindernissen verlieren wir das Wesentliche aus dem Blick. Im Tanz nutzen wir die befreiende Kraft des gegenwärtigen Augenblicks und bringen unsere Lebensenergie neu zum Fließen.

In beiden Workshops tanzen wir sowohl frei als auch angeleitet, jenseits von richtig und falsch, getragen vom Rhythmus der Musik und der Kraft, aus der alles entsteht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: *KARLA MÜLLER*

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

Anmeldung bitte bis 17. Februar bzw. 25. April.



Samstag, 27. Februar, 10 – 17 Uhr

## HAGIOS – Gesungenes Gebet

*Tagesseminar mit Gesang und Kontemplation*

*Wenn einer aus seiner Seele singt,*

*heilt er zugleich seine innere Welt.*

*Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik,*

*heilen sie zugleich auch die äußere Welt.*      YEHUDI MENUHIN

Dieser Tag bietet die Möglichkeit, die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seele zu erleben. Gesang kann in einen Raum führen, den wir Menschen als heilig und heilend empfinden. Wir betreten dann den Raum unserer tiefsten Zugehörigkeit zu allem Lebendigen, zur Schöpfung. Vor jedem Klang steht jedoch die Stille, und so sind Zeiten der Kontemplation ein weiteres Element dieses Tages, bevor wir aus dem Lauschen heraus eintauchen in die Fülle der Töne.

Gesungen werden schnell zu erlernende geistliche Kanons und Gesänge aus dem neuen HAGIOS-Zyklus von Helge Burggrabe, ergänzt durch Lieder aus der Tradition von Taizé. Musikalische Voraussetzungen sind nicht notwendig, jede und jeder ist herzlich eingeladen.

Leitung: *HELGE BURGGRABE*

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

Teilnahmebeitrag: € 40,-

Anmeldung bitte bis 24. Februar.

Freitag, 4. März, 19.30 Uhr, Samstag, 5. März,  
11 – 20 Uhr, Sonntag, 6. März, 10 – 13 Uhr

## Die weibliche Urkraft Gottes Zeitlose Weisheit der Visionärin Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen war eine mittelalterliche Mystikerin, Äbtissin, Heilerin, Musikerin, Poetin, deren Lehren für uns von großer Aktualität sind.

Ihr Urvertrauen in die Schöpfung, die heilige Grünkraft und die feurige Kraft der Liebe, die Einheit allen Seins – all das kam zu ihr in Visionen vom „Lebendigen Licht“. Es gab ihr unerschütterliche Kraft, Mut und Furchtlosigkeit, ihrem inneren Weg zu folgen, gegen alle äußeren Widerstände.

Ihre Musik erhebt unseren Geist, nährt Herz und Seele. Die befreiende Weisheit ihrer Poesie, ihre wunderbaren Gedichte, können uns ermutigen für unseren eigenen Weg.

Ein Wochenende mit den Gesängen Hildegard von Bingen, mit Tänzen des Universellen Friedens, Atem- und Geh-Meditationen, Stille und Gemeinschaft.

Leitung: *GITA SOPHIA ONNEN*

(Gitarre: Hakima Karin Gote)

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

Teilnahmebeitrag: € 90,-

Anmeldung bitte bis 1. März.

*Forum Spiritualität*

Mittwoch, 9. März, 19 – 21 Uhr

**Plädoyer für eine Kultur der Stille –  
Orientierung in einer unruhigen Welt***Vortrag und Gespräch*

*Wenn ich ein Arzt wäre und man mich fragte: Was rätst Du? –  
Ich würde antworten: Schaffe Stille.* SÖREN KIERKEGAARD

Dieses Wort von Sören Kierkegaard trifft heute auf ein elementares Bedürfnis. Der Lärm und die Unruhe sind groß, Körper und Seele reagieren auf den durch Lärm erzeugten Stress. Auf der anderen Seite sind wir der Stille gegenüber ambivalent und tun alles, um sie zu vermeiden, denn in ihr begegnen wir uns selbst – und auch das kann anstrengend sein.

Was würde zu einer Kultur der Stille und des Schweigens gehören – und wie käme sie uns und unserer lauten Welt zugute? Um diese Fragen wird es in Vortrag und Gespräch gehen.

Leitung: *NIKLAUS BRANTSCHEN*, SJ  
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 15,-

Anmeldung bitte bis 4. März.  
Es wird keine Anmeldebestätigung verschickt.

Mittwoch, 23. März, 19 – 21 Uhr

**Atmen – singen – schweigen – singen***Spiritueller Singen*

*Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen.*

GEORG PHILIPP TELEMANN

Musik ist „in allen Dingen“, und Singen schließt diesen Klangraum auf. Denn zu unserer eigenen Stimme haben wir meistens einen unmittelbaren Zugang, und durch sie werden wir selbst Teil der „Musik in allen Dingen“. Wir nehmen dies durch unsere Ohren wahr, ganz konkret. Dazu tritt ein inneres Hören.

In der Woche vor Ostern stimmen wir uns mit Gesang und innerem Lauschen auf das Geheimnis dieser besonderen Zeit ein.

Wir singen: oft auswendig, wiederholend, entdecken die eigene Stimme und den Zusammenklang mit anderen. Weil solches Singen einfach ist, kann es zu einer intensiven Erfahrung führen. Phasen von Singen und Stille wechseln sich an diesem Abend ab.

Alle, die Lust dazu haben, sind eingeladen. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

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

Anmeldung bitte bis 18. März.

Montag, 4. April, 19 – 21 Uhr

## Aufmerksamkeit für das Alltägliche

*Die Mystikerin Simone Weil*

Die Philosophin Simone Weil (1909 – 1943) hat tiefe christlich-mystische Erfahrungen gemacht, ohne sich einer Religion zugehörig zu fühlen. Sie interpretierte diese Erfahrungen auf eine sehr radikale Weise und richtete ihre Lebensweise ganz nach dieser inneren Wahrheit aus.

Zentral war eine Haltung der Aufmerksamkeit dem Leben gegenüber, die die Bereitschaft einschließt, auch das Leiden anzunehmen. Aus dieser Haltung entsprangen Simone Weils Einsatzbereitschaft für alle leidenden Menschen und ihr Eintreten für Gerechtigkeit und Frieden. Ebenso wichtig waren ihr die Wahrnehmung des Schönen in der Welt und die Hinwendung zur Schönheit der Schöpfung, in der sich die Liebe Gottes ausdrückt.

An diesem Abend wollen wir uns mit dem Leben und mit Texten von Simone Weil beschäftigen. Sie kann uns dazu inspirieren, der Frage nach der Verbindung von spiritueller Erfahrung und Wirken in der Welt nachzugehen.

Leitung: *MARIT SALVESEN*

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

Teilnahmebeitrag: € 15,-

Anmeldung bitte bis 30. März.

11., 18., 25. April, 2. und 9. Mai,  
jeweils montags 19 – 20.30 Uhr

## Der Kraft der Verwandlung trauen Exerziten im Alltag

*Wir sind's noch nicht, wir werden's aber.*

MARTIN LUTHER

Auf den Wegstrecken unseres Lebens kommen immer wieder Abschnitte, in denen wir uns nach Zugang zu den Quellen des Lebens sehnen – nach der göttlichen Kraft, die uns stärken, erfüllen und verwandeln will. Sich mitten im Alltag bewusst Zeit und Raum für einen spirituellen Weg zu nehmen, kann eine Spur legen, diesen Zugang für sich (wieder) zu entdecken.

In diesen Exerziten begegnen wir Worten des Lebens aus der christlichen Tradition, „kosten“ sie und lassen sie in uns wirken. Auf vielfältige Weise: durch Hören und Schweigen, Austausch, Meditation, Körperübungen, Singen und Beten, Malen und durch Impulse für den Alltag. Eingeladen sind alle, die sich auf einen vierwöchigen Weg mitnehmen lassen möchten. Ein Weg-Begleitheft mit Hinführungen und Impulsen wird vor Beginn verschickt.

Leitung: *DR. WIEBKE BÄHNK*

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

Teilnahmebeitrag: € 25,-

Anmeldung bitte bis 6. April.

Freitag, 15. April, 18.30 Uhr bis Sonntag, 17. April, 13 Uhr

## Du bist der Raum, der rund mein Sein umgibt

*Meditationstage mit dem Herzensgebet*

*Wer bist du, süßes Licht, das mich erfüllt,  
Und meines Herzens Dunkelheit erleuchtet ...* EDITH STEIN

Menschen, die meditieren, berichten von Momenten, in denen sich alles wandelt. Eben noch im Herzen eher dunkel gestimmt, erscheint die Gegenwart auf einmal warm und licht und wir fühlen uns geborgen und gehalten. Was ist das für eine Kraft und was für ein Raum, der uns dann „rund“ umgibt und uns neues Leben in Fülle schenkt?

An diesem Wochenende üben wir den christlichen Meditationsweg des Herzensgebetes. In der Stille, mit inhaltlichen Impulsen, im Singen und in der Körperarbeit werden wir durchlässig für das Geheimnis, das unser Herz tief berühren kann. Bis auf die Übungsanleitungen und kurze Austauschphasen findet das Wochenende im Schweigen statt.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und  
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: € 195,- (inklusive)

Anmeldung bitte bis 12. April.

*Forum Spiritualität*

Freitag, 22. April, 19 – 21 Uhr

## Die Fülle des Lebens entdecken – Bilder, Töne, Texte

*Rüdiger Maschwitz liest aus seinem  
neuen Buch zum Herzensgebet*

*Das Fundament des Gebetes ist Achtsamkeit, Konzentration  
und Einsicht. In der christlichen Tradition gibt es Menschen,  
die auf diese Weise beten, mit Achtsamkeit und Konzentration,  
sie nennen es Herzensgebet.* THICH NHAT HANH

Das Herzensgebet zählt zu den großen spirituellen Wegen der christlichen Tradition. In seinem neuen Buch führt Rüdiger Maschwitz klar, einfach und getragen von großer Lebensweisheit in diese Meditationsform ein.

An diesem Abend liest er daraus vor, begleitet von Bildern und Musik. Er leitet kleine Übungen an, erzählt von Alltagssituationen und Schwierigkeiten in der Meditationspraxis und macht Mut, sich selbst und Gott zu begegnen.

Im Anschluss an die Lesung ist Raum für Gespräch.

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

Anmeldung bitte bis 19. April.  
Es wird keine Anmeldebestätigung verschickt.

Samstag, 23. April, 10 – 16.30 Uhr

## Der Seele Grund ist hell – Aktive Imagination

*Ein Tag zum Thema „Licht“ mit Zeiten der Meditation*

Das Wesentliche in uns drückt sich in Bildern aus, anders ist es nicht zu erfassen. Diese Kraft der inneren Bilder prägt uns mehr, als wir ahnen. In der aktiven Imagination wenden wir uns diesen Bildern zu und nehmen die Ressourcen auf, die darin liegen.

An diesem Tag wird das Thema „Licht“ imaginiert und kann sich dann als eigenes inneres Bild entwickeln. Wir erfahren, wie dieses für die eigene Person an Bedeutung gewinnen kann und vielleicht einen neuen Weg weist. Die heilsame Kraft der inneren Bilder kann so deutlich werden.

Kreative Gestaltung, Austausch und Betrachtung des eigenen Erlebens vertiefen und erweitern die Erfahrung.

Leitung: *RÜDIGER MASCHWITZ*

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

Teilnahmebeitrag: € 35,-

Anmeldung bitte bis 20. April.

Die Zahl der Teilnehmenden ist an diesem Tag auf 10 Personen begrenzt.

Samstag, 28. Mai, 10 – 17 Uhr

## Das Heilgebet und seine Bedeutung für das Handauflegen

*Handauflegen Vertiefungstag*

*Möge die göttliche heilende Kraft durch uns fließen,  
uns reinigen, stärken und heilen.*

Mit diesem Heilgebet fassen wir unsere Bitte um Heilung in Worte. Wir nehmen uns selbst hinein in die heilende Liebe Gottes. So öffnen wir uns für die göttliche Ebene im Sichtbaren – im Menschen vor uns und in uns selbst – und im Unsichtbaren. Wir stimmen uns auf etwas ein, das größer ist als unser Verstand.

Dieses Gebet hat eine besondere Kraft, die dadurch verstärkt wird, dass es inzwischen von vielen Menschen gesprochen wird. Indem wir es für den Menschen vor uns und auch für uns selbst sprechen, öffnen wir uns für den heilenden Raum und werden hineingenommen in den Heilprozess.

An diesem Tag wollen wir die spirituelle Heilgeste des Handauflegens vertiefen und uns bewusst auf das Heilgebet einlassen. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Einführungskurs.

Leitung: *SIGRID REBELLIVS*

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

Teilnahmebeitrag: € 40,-

Anmeldung bitte bis 25. Mai.

Dienstag, 31. Mai, 18.30 – 21.30 Uhr

## Die Weisheit der Bibel lebendig erfahren

*Ein Abend mit Bibliolog  
und Elementen des Bibliodramas*

*Die Bibel ist wie ein Strom, der so flach ist,  
dass ein Lamm daraus trinken kann,  
und so tief, dass ein Elefant darin baden kann.*

GREGOR I

Wenn wir uns auf biblische Geschichten einlassen, finden wir dort oft eine große Weisheit. Menschen beschreiben auf vielfältige Weise, in unzähligen Geschichten und Bildern und durch viele Jahrhunderte, wie sie das Geheimnis Gottes verstehen und in ihrem Leben umsetzen. Manches ist uns aus unserer eigenen inneren Entwicklung vertraut, anderes fremd oder ärgerlich.

Wie können die Texte zu uns sprechen und wie sprechen wir in sie hinein?

Eine Weise, dies lebendig zu erfahren, ist das Bibliodrama oder der Bibliolog, ein spontanes Einsteigen in die Tiefe der biblischen Texte. An diesem Abend wollen wir damit exemplarisch einige Texte erkunden.

Leitung: *URSULA KRANEFUSS*

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

Anmeldung bitte bis 26. Mai.

Freitag, 3. Juni, 18 – 21 Uhr,  
Samstag, 4. Juni, 10 – 17 Uhr

## Rituale, die tragen

*Meditation und Schreiben*

*Der Rhythmus ist für mich der Grund aller Dinge.  
Mit dem Rhythmus beginnt das Leben, mit dem Herzschlag.*

HERBERT VON KARAJAN

Viele Menschen fragen sich, wie sie in dieser krisenreichen und komplexen Welt nicht den Verstand verlieren. Natürlich gibt es dafür kein Patentrezept. Es lohnt sich aber, auf das zu schauen, was immer wiederkehrt. Rhythmus trägt Leben und beruhigt. Rhythmus finden wir überall: die Jahreszeiten, Tag und Nacht, unsere Atmung, der Herzschlag. Mit Hilfe von Ritualen können wir Rhythmus in unserem Leben stärken. Lebendige Rituale waren seit jeher Bestandteil spiritueller Wege.

An diesem Wochenende erkunden wir beim Schreiben, Malen und Tanzen, im Austausch und in Stille, welche Rituale uns in unserem Alltag nähren können.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: *KERSTIN DÖRING*

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

Anmeldung bitte bis 31. Mai.

*Angebot in Hamburg-Harburg*

Samstag, 11. Juni, 10 – 17 Uhr

**Gesammelt im Lärmen der Stadt***Meditationstag**Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.* RAINER MARIA RILKE

Wer öfter meditiert, erlebt vielleicht, wie durch Schweigen, stilles Sitzen und Körperwahrnehmungsübungen allmählich eine innere Ruhe entsteht, die sich heilsam auf Leib und Seele auswirkt. Doch leider hat uns immer wieder der Alltag im Griff und die Haltung der Sammlung und Bewusstheit geht verloren.

An diesem Tag üben wir, die Stille inmitten der ständigen Reize der Großstadt zu bewahren. Nach gemeinsamem Meditieren, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen werden wir eine Stunde auf Straßen und Plätze der Stadt hinausgehen und dort in der inneren Haltung der Meditation verweilen. Über das Erlebte werden wir uns hinterher austauschen und in die Stille zurückfinden.

Der Tag findet bis auf die Übungsanleitungen und Austauschrunden vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung: *MAREN KUJAWA*

Ort: Haus der Kirche in Harburg, Harburger Ring 20, 21073 Hamburg (S3, S31, Station Harburg-Rathaus)

Teilnahmebeitrag: € 20,-

Anmeldung bitte bis 8. Juni.

13., 20. und 27. Juni, jeweils montags, 19 – 21.30 Uhr

**Die eigene Mitte finden –  
zwischen Erde und Himmel***Von der Tiefe**Bis hoch zu den Sternen**Durchflutet Liebe das All.*

HILDEGARD VON BINGEN

Zwischen der Tiefe und den Sternen, zwischen Erde und Himmel leben wir. Das ist uns so selbstverständlich, dass wir gar nicht darüber nachdenken. In diesem Seminar wollen wir unsere Wahrnehmung in die Tiefe und in die Höhe richten und unsere Durchlässigkeit erhöhen für die Kräfte von Erde und Himmel und für die Liebe, die alles durchflutet. Das tun wir durch Meditation und Übungen mit Bewegung, Atem und Wahrnehmung.

Dabei werden tiefere Fragen berührt, denen wir durch verschiedene Zugänge und Ausdrucksformen wie Malen, Schreiben und Gespräche nachgehen wollen: Wie fühle ich meine Verbundenheit mit der Erde? Wie tief reichen meine Wurzeln? Kann ich meinem Grund vertrauen? Wie ist meine Beziehung zur Weite, zum „Himmlischen“? Dies kann uns dabei helfen, in unserer eigenen Mitte anzukommen.

Leitung: *ANNETTE KAUFMANN-KNOPF*

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

Teilnahmebeitrag: € 45,-

Anmeldung bitte bis 8. Juni.

Freitag, 17. Juni, 18.30 Uhr bis Sonntag, 19. Juni, 13 Uhr

## Das Enneagramm – die neun Gesichter der Seele

*Wochenende mit Übernachtung*

*Die längste Reise ist die Reise nach innen.*

DAG HAMMERSKJÖLD

Das Enneagramm, eine aus der christlichen Mystik stammende Typenlehre ist ein Instrument der Selbsterkenntnis und der Menschenerkenntnis. Ehrliche Selbsteinschätzung ermöglicht die Offenheit, auch unsere Schattenseiten zu betrachten, und zeigt unsere Wachstums- und Integrationsrichtungen auf. Indem wir uns selbst in dieser Weise akzeptieren, können wir auch andere akzeptieren und annehmen. Wir lernen die Muster kennen, die unsere persönliche Dynamik und unsere Lebens-themen bestimmen. Wir entdecken, mit welchen Gaben wir ausgestattet sind. Je mehr wir in der Selbsterkenntnis wachsen, desto mehr wachsen wir auch in der Weisheit.

In diesem Seminar lernen Sie in Vortrag und interaktiven Übungen dieses faszinierende Modell menschlicher Persönlichkeitsdynamik kennen.

Leitung: *JUSTINE KRAUSE*

Ort: Haus am Schüberg (mitten in der Natur nahe Hamburg), Wulfsdorfer Weg 33, 22949 Ammersbek (U1, Station Hoisbüttel, dann Bus bis Ortsmitte)  
Teilnahmebeitrag: € 195,- (inklusive)

Anmeldung bitte bis 13. Juni.

Samstag, 25. Juni, 10.30 – 17.30 Uhr

## Froh zu sein bedarf es wenig

*Kreativer Tanzworkshop*

„Froh zu sein, bedarf es wenig, denn wer froh ist, ist ein König.“ So heißt es in einem bekannten Kanon. Doch warum sind viele von uns selten so richtig froh? Was steht unserer Lebensfreude im Wege und verhindert unser Frohsein?

Der Tag lädt ein, diesen Fragen nachzuspüren, und schenkt Zeit, uns losgelöst vom Alltag zu erleben. Oft bedarf es eines ermunternden Lächelns, einer liebevollen Geste, einer sanften Berührung oder eines befreienden Tanzes, um uns wieder mit unserer Freude im Innern zu verbinden. Das Zusammenspiel von Musik und Tanz erschafft einen Raum, in dem unser Herz sich öffnen kann und Freude und Liebe wieder spürbar werden ... und wir vielleicht froh nach Hause gehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Offenheit und Lust, allein, zu zweit und gemeinsam zu tanzen, sind willkommen.

Leitung: *KARLA MÜLLER*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1, 22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 40,-

Anmeldung bitte bis 22. Juni.



### *Kooperation mit der Kirchengemeinde Farmsen-Berne*

26. Februar, 28. März (Ostermontag), 29. April,  
27. Mai, 24. Juni, 29. Juli  
jeweils letzter Freitag im Monat, 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.*

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 Lienustraße 6,  
22159 Hamburg (Bus 277, Station Lienustraße)

Die Teilnahme ist kostenlos,  
es ist keine Anmeldung erforderlich.

## **Angebote für Haupt- und Ehrenamtliche in der Kirche**

### **Stiller Tag für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende in Hamburg,**

Mittwoch, 27. April, 10 – 17 Uhr  
in der Kirche der Stille, Altona  
mit *IRMGARD NAUCK* und *FRANK PUCKELWALD*

Teilnahmebeitrag: für hauptamtliche Angestellte des  
Kirchenkreises Hamburg-Ost kostenfrei, sonst € 20,-  
Veranstalter: Projekt Spiritualität, Kirche der Stille und  
Gemeindedienst der Nordkirche

Anmeldung: [Pastorin.Nauck@Gemeinde-Altona-Ost.de](mailto:Pastorin.Nauck@Gemeinde-Altona-Ost.de)  
Information: Telefon 040-43 64 15

## **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 A3-Plakat zum Aushängen.

### Bankverbindung für Spenden:

**Achtung: seit Januar 2015 neu!**

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



# Ja



ich unterstütze das  
Projekt Spiritualität

An den

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

PROJEKT SPIRITUALITÄT

Rockenhof 1

22359 Hamburg



*Auf unserer  
Webseite  
können Sie sich  
auch für unsere  
Veranstaltungen  
anmelden.*

## Wir haben einen Newsletter

Wir versenden Briefe sowie Informationen und Seminareinladungen über unseren Newsletter. Sie können sich auf unserer Internetseite 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 Programm nur noch über das Internet beziehen möchten, melden Sie sich bitte.

[www.projektspiritualitaet.de](http://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](mailto:spirit@kirche-hamburg-ost.de)

Internet: [www.projektspiritualitaet.de](http://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 Wochenendseminaren mit Übernachtung müssen wir Ihnen leider – falls kein Ersatz gefunden werden kann – bei Absage ab vier Wochen vor Seminarbeginn den vollen Teilnahmebeitrag in Rechnung stellen.

### Leitung des Projektes Spiritualität:

Annekatriin Hennenhofer

Telefon 040 / 51 90 00 - 877

E-Mail: [a.hennenhofer@kirche-hamburg-ost.de](mailto: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





Die längste Reise  
ist die Reise nach innen.

DAG HAMMERSKJÖLD