



# Spirituelle Angebote

im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

**2022**

Spiritualität

Neue Bilder von Gott

Meditation und Achtsamkeit

Körper- und erfahrungsorientierte religiöse Wege

**Denkanstöße für eine Kirche von Heute**

Symposium für einen Dialog zu Religion, Handeln & Spiritualität  
am Montag, den 16. Mai 2022  
im Haus der Kirche in Hamburg-Niendorf

# Unsere Veranstaltungen im Überblick

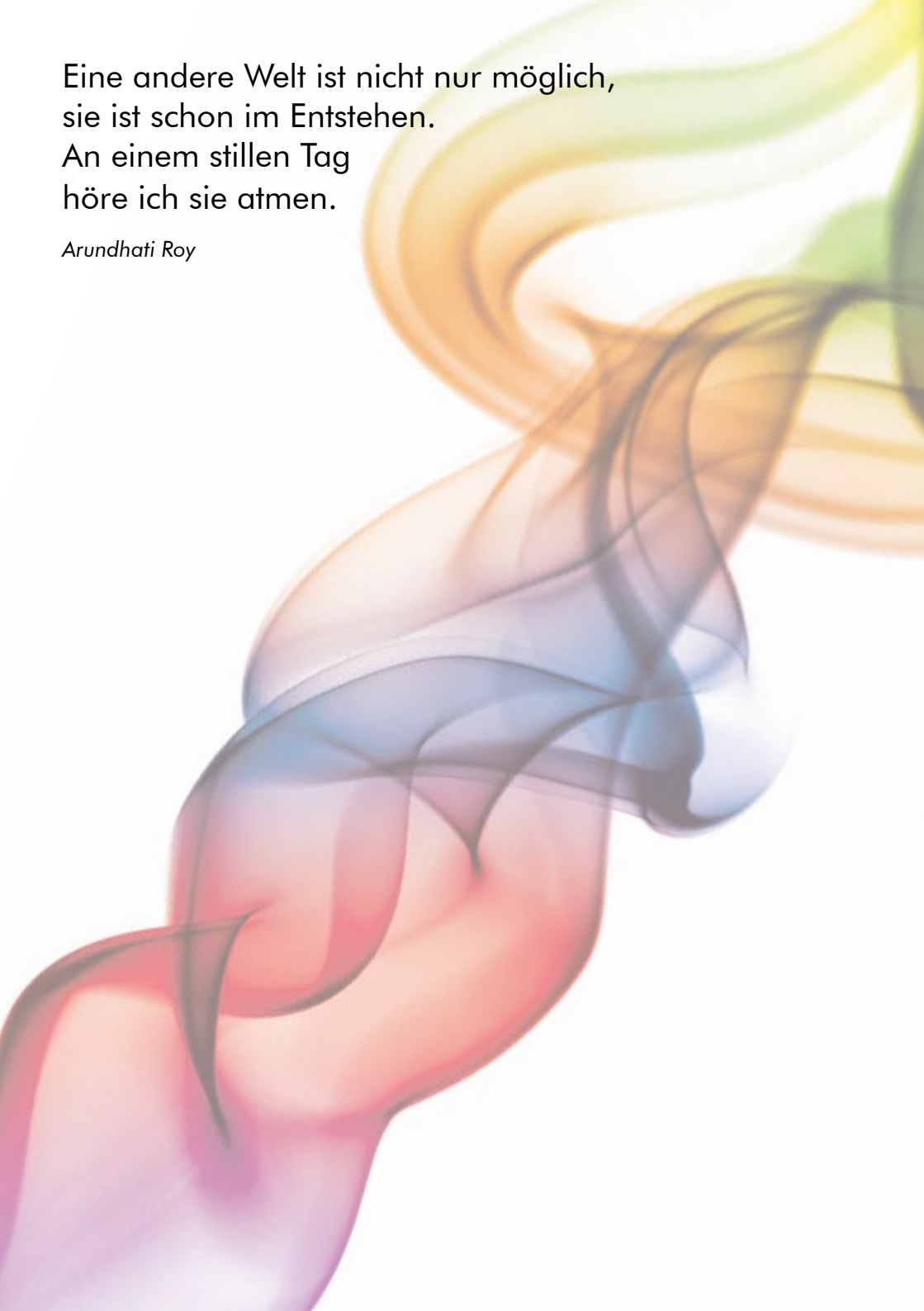
Kursnummer	Seite
K01 Mittwoch, 2. Februar 2022 <a href="#">Auszeit!</a> Angebot für kirchliche Mitarbeiter*innen im Sprengel Hamburg Tagesseminar im Rockenhof in Hamburg-Volksdorf	6
K02 Mittwoch, 23. Februar - Freitag, 25. Februar 2022 <a href="#">Meditation und Stille im Kloster</a> , Stille Klostertage im Kloster Nütschau mit zwei Übernachtungen	8
K03 Start 22. Februar 2022, jeweils dienstags <a href="#">Meditations- und Entspannungsgruppe</a> , Frühjahrskurs zwölf Termine im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West	10
K04 Mittwoch, 16. März 2022 <a href="#">Achtsamkeitstag</a> mit Qi Gong und heilsamer Bewegung Tagesseminar in der Kirche der Stille	12
K05 Mittwoch, 13. April 2022 <a href="#">Österliche Stationen der Wandlung</a> Ein Tag mit Stille & Meditation, Dialog & Bewegung in der Kirche der Stille	14
K06 Mittwoch, 11. Mai 2022 <a href="#">Freude und Dankbarkeit als Schlüssel zu Zufriedenheit</a> Achtsamkeitsbasierter Übungstag in der Kirche der Stille	16
K07 Montag, 16. Mai 2022 <a href="#">Informationen zum Symposium</a> Buchtip „Von der Anmut der Welt“, Lied „Dass uns ein Sanftes geschehe“	18
<a href="#">Denkanstöße für eine Kirche von Heute</a> <a href="#">Worin gründen wir unseren Glauben?</a> Symposium für einen Dialog zu Religion, Handeln & Spiritualität Fortbildungstag mit Vortrag & Workshops im Haus der Kirche	20
K08 Mittwoch, 8. Juni 2022 <a href="#">Durchstarten in der Lebensmitte mit Achtsamkeit</a> Neuorientierung und Motivation für den beruflichen Alltag Tagesseminar in der Kirche der Stille	22

Kursnummer	Seite
K09 Start 30. August 2022, jeweils dienstags <b>Meditations- und Entspannungsgruppe</b> , Herbstkurs zwölf Termine im Lukas Suchthilfzentrum Hamburg-West	24
K10 Mittwoch, 31. August 2022 <b>Meditieren wozu und wie?</b> Wege zu einer spirituellen Lebenskunst Einführende Übungen aus der christlichen Tradition Tagesseminar in der Kirche der Stille	26
K11 Mittwoch, 26. Oktober 2022 <b>Auszeit!</b> Angebot für kirchliche Mitarbeiter*innen im Sprengel Hamburg Tagesseminar in der Kirche der Stille	28
K12 Mittwoch, 9. November 2022 <b>Zur Mitte kommen...</b> mit Qi Gong und heilsamer Bewegung Tagesseminar in der Kirche der Stille	30
K13 Montag, 21. November 2021 <b>Klostertag</b> – zur Besinnung und Begegnung mit Stille und Bewegung Tagesseminar im Kloster Nütschau	32
K14 Mittwoch, 7. Dezember 2021 <b>Ankommen im Raum des Nichts-Tuns</b> Achtsame Übungen für den Alltag Tagesseminar in der Kirche der Stille	34
Die Seminarleiter*innen	36
Webseite • Teamfortbildung • Newsletter • Weitere Informationen	37
Besinnliches • Spirituelle Begleitung • Kontakt • Geschäftsstelle	38/39



Eine andere Welt ist nicht nur möglich,  
sie ist schon im Entstehen.  
An einem stillen Tag  
höre ich sie atmen.

*Arundhati Roy*



# Editorial

Sie halten das Programm „**Spirituelle Angebote 2022**“ für unseren Kirchenkreis in Ihren Händen. Wir freuen uns, dass unsere Angebote zunehmend genutzt werden und bei Ihnen guten Anklang finden.

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder Fortbildungen und Erfahrungsräume an, die der Entwicklung einer spirituellen Lebenskunst dienlich sein können. Ein Großteil der Angebote wird zukünftig in der Kirche der Stille stattfinden können, was uns sehr freut!

Als besonderes Highlight wird das Symposium „**Denkanstöße für eine Kirche von Heute**“ am 16. Mai 2022 im Haus der Kirche stattfinden. In Kooperation mit Paul Steffen (Fachstelle Engagementförderung) wurde dieser Bildungstag auf den Weg gebracht, und wir freuen wir uns sehr, dass wir mit Tilmann Haberer und diversen erfahrenen Workshopleiter\*innen Menschen gewinnen konnten, die eine Tagesveranstaltung für und mit den Mitarbeiter\*innen des Kirchenkreises zur Zukunft unserer Kirche, anbieten. *(Nähere Infos dazu auf den Seiten 18-21)*

An den deutlich gestiegenen Teilnahmegebühren unserer Angebote wird sichtbar, dass sich auch in unserem Arbeitsbereich der Wert einer spirituellen Fortbildung an die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen anpassen musste. Da die Seminare ausdrücklich von Ihrem jeweiligen Arbeitsbereichen getragen werden sollen, kann und soll Ihre Teilnahme weiterhin kostenfrei möglich sein. Sprechen Sie uns gerne an, wenn es dazu Rückfragen gibt. Für Selbstzahler\*innen ist eine Ermäßigung nach Absprache möglich.

Mit unseren Angeboten finden Sie alltagstaugliche Wege und Übungen, die Sie an die Weisheit der spirituellen Dimension erinnern und Ihnen neue Perspektiven für ihr Leben öffnen können.

Fühlen Sie sich von unseren Angeboten herzlich eingeladen und unterstützen Sie diesen Arbeitsbereich durch Ihre Teilnahme an den Veranstaltungen. Vielleicht haben Sie Lust aus dem Einen oder Anderen neue Kraft für Ihren Alltag zu schöpfen. Vielleicht erspüren oder „atmen“ Sie „an einem stillen Tag“ bereits etwas von kleinen oder größeren Neuanfängen, die in dieser Zeit so notwendig erscheinen.



Stephan Hachtmann



# K01 Auszeit!

Einladung zu einem Meditationstag mit Stille und Bewegung  
für kirchliche Mitarbeitende im Sprengel Hamburg



Foto: St.H8mann

Mittwoch, **2. Februar 2022**, 10-17 Uhr  
im Konventssaal des Kirchenkreisgebäudes in Hamburg-Volksdorf  
Rockenhof 1 • 22359 Hamburg

Lass dich beflügeln zu einer größeren Weite,  
die dich erfahren lässt, wie du aufgehoben bist  
zwischen Himmel und Erde.

*Pierre Stutz*

In vielen kirchlichen Arbeitsfeldern nehmen Druck und Beschleunigung zu. Da ist es besonders wichtig, mal auf Pause zu drücken, Stille auf sich wirken zu lassen und Abstand vom Alltag zu gewinnen.

Meditation kann dabei hilfreich sein. Wir lernen uns zu sammeln, bei uns anzukommen, Unwichtiges loszulassen und uns zu öffnen für eine Kraftquelle – für das Göttliche – aus der wir Kraft und Lebendigkeit schöpfen können.

### Gestaltungselemente des Tages

Einführung in die Meditation, stille Meditationszeiten (ca. 20 min), meditatives Singen, Körper- und Atemwahrnehmung, inhaltliche Impulse, kurze Phasen des Austauschs

### Leitung

Annekathrin Hennenhofer  
und Stephan Hachtmann

### Anmeldung

spirit@kirche-hamburg-ost.de  
oder auch direkt über die Webseite



Foto: Projekt Spiritualität

### Kosten

Die Kosten betragen 45,- € inklusive Verpflegung.

### Kostenübernahme im Kirchenkreis Hamburg-Ost

Kostenlos für Kirchenkreismitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-Ost. Die Kosten für die Kita-Mitarbeiter\*innen im Kirchenkreis Hamburg-Ost müssen vor der Fortbildung von der jeweiligen Kita-Leitung genehmigt werden. Sie werden dann über das Kita-eigene Fortbildungsbudget bezahlt. Gemeindemitarbeiter\*innen beantragen bitte Fortbildung bei ihrer Gemeinde entsprechend dem Fortbildungsgesetz.

### Kostenübernahme im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot. Dieses gilt auch für die Mitarbeiter\*innen der Kitas und der Kirchengemeinden. Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem jeweiligen Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz.

**Anmeldung bis zum 30. Januar 2022**

# K02 Meditation und Stille im Kloster

Stille Klostertage mit zwei Übernachtungen zur Besinnung und Begegnung



Foto: St.H8mann

**Mittwoch, 23. bis Freitag, 25. Februar 2022**

Beginn am Mittwoch um 17:30 Uhr, Ende am Freitag um 13 Uhr

Kloster Nütschau - Bildungshaus St. Ansgar

Schloßstraße 26 • 23843 Travenbrück

Anfahrt mit eigenem PKW, öffentlichen Verkehrsmitteln oder Fahrgemeinschaft in Rücksprache mit Stephan Hachtmann - Tel: 0175 593 23 39

Wenn du in die Tiefen deines Herzens hineinhorchst  
und die Höhen des Horizontes erkundest,  
so wirst du eine einzige Melodie vernehmen,  
und in dieser Melodie stimmen  
der Stein und der Stern gleichermaßen ein.

*Khalil Gibran*



Die stillen Klostertage wurden in den letzten Jahren immer stärker nachgefragt. Aus den Rückmeldungen der Teilnehmer\*innen konnten wir entnehmen, dass dieses Angebot heilsam und stärkend erlebt wurde.

Nun haben wir bereits im zweiten Jahr gute Erfahrungen damit gemacht, das Seminarangebot mit zwei Übernachtungen so zu erweitern, dass der zweite Tag wirklich ganz und gar im Zeichen von Stille und innerer Sammlung sein kann. Hierbei kann sich das Bewusstsein für eine Atmosphäre öffnen, die neue Räume und heilsame Inspirationen für den Alltag schenkt. Der ruhige Ablauf und die einfachen Übungsformen sensibilisieren für die spirituelle Dimension des Daseins.

### Gestaltungselemente

In einführenden und angeleiteten Übungen können wir die heilsame Kraft der Stille und der Meditation erfahren. Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, spirituelle Gesänge und Mantren, inhaltliche Impulse, achtsamer Dialog sowie verabredete Zeiten des Schweigens sind dabei die wiederkehrenden Gestaltungselemente. Die klösterliche Atmosphäre und die Natur unterstützen die einfachen Abläufe.

### Leitung

Stephan Hachtmann

### Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de  
oder auch direkt über die Webseite



Foto: Kloster Nütschau

### Kosten

290 €, inklusive zwei Übernachtungen und Verpflegung

*Für Selbstzahler\*innen ist eine Ermäßigung auf Anfrage möglich.*

*Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot.*

*Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter\*innen.*

### Anmeldung bis zum 11. Februar 2022

Teilnehmer\*innenanzahl: mindestens 12

# K03 Meditations– und Entspannungsgruppe

Frühjahrskurs für Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen  
und deren Angehörige



Foto: Pinterest

Start: Dienstag, **22. Februar 2022**  
im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West  
Luruper Hauptstraße 138 • 22547 Hamburg • im großen Seminarraum

Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges,  
nichturteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind.  
Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich.  
Sie kann durch Praxis gefestigt werden.  
Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt.  
Doch Meditation ist nicht das, was Sie denken.

*Jon Kabat Zinn*

## Zwölf Termine, jeweils 15.45-17.15 Uhr

22. Februar

1., 8., 15., 22. und 29. März

5., 12., und 19. April

3., 10. und 17. Mai

Mit diesem bewusstseins- und aufmerksamkeitsschulenden Angebot werden einführend und vertiefend die Körperwahrnehmung, die Atemwahrnehmung, die Gedankenwahrnehmung, der Umgang mit Emotionen und die Meditation im stillen Sitzen eingeübt.

Die alltagstauglichen Übungen dienen dem inneren zur Ruhe kommen und der achtsamen Präsenz im Hier und Jetzt.

### Leitung

Stephan Hachtmann

### Zielgruppe

Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen und deren Angehörige

### Anmeldung und Informationen

per Mail: [spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de](mailto:spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de), wenn Sie bereits Klient\*in im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West/Südholstein sind, direkt über Ihre Beraterin oder Ihren Berater

### Das Angebot ist kostenfrei.

Das Angebot ist eine Kooperation des Arbeitsbereichs Spirituelle Angebote mit den drei Suchthilfeeinrichtungen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West, [www.lukas-suchthilfezentrum.de](http://www.lukas-suchthilfezentrum.de)

Therapeutischer Hof Toppenstedt, [www.hof-toppenstedt.de](http://www.hof-toppenstedt.de)

Suchtberatung Pinneberg, [www.suchtberatung-pinneberg.de](http://www.suchtberatung-pinneberg.de)



# K04 Achtsamkeitstag mit Qi Gong und heilsamer Bewegung



Foto: Hans Martin Lorentzen

Mittwoch, **16. März 2022**, 10-17 Uhr  
in der Kirche der Stille  
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Wenn ich stehe, dann stehe ich.  
Wenn ich gehe, dann gehe ich ...

*Weisheit aus dem Zen*

Himmel und Erde verbinden - auf den Weg zur Mitte kommen - sich als Leib - beseelter Körper erfahren. Dazu laden die Meditationen in Bewegung ein. Der natürliche Atem kommt in Fluss und die Lebenskraft wird gestärkt.

An diesem „Oasen-Tag“ lenken wir mit Achtsamkeit den Blick auf die innere Stille und das innere Leuchten, das Licht des Herzens.

Wir erlernen heilsame Bewegungen und einfache Übungen, um uns selbst Inseln der Ruhe erschaffen zu können. Damit wir uns und anderen Menschen das innere Lächeln auch im Alltag schenken können. „Atme ein und richte Dich auf. - Atme aus und lächle ...“

### Gestaltungselemente

Qi Gong, Achtsamkeitsübungen, Körpergebet, Impulse, Austausch im Gespräch, Stille

Mittagsimbiss ist in der näheren Umgebung möglich.  
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

### Referent

Hans Martin Lorentzen

### Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de  
oder auch direkt über unsere Webseite

### Kosten

80 €

Für Selbstzahler\*innen ist eine Ermäßigung auf Anfrage möglich.

Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot.

*Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter\*innen.*

### Anmeldung bis zum 11. März 2022

Teilnehmer\*innenanzahl: mindestens 12



Foto: Kirche der Stille

# K05 Österliche Stationen der Wandlung

## Neue Perspektiven auf alte Bilder & Rituale

Ein Tag für Mitarbeitende des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein  
mit Stille & Meditation, Dialog & Bewegung

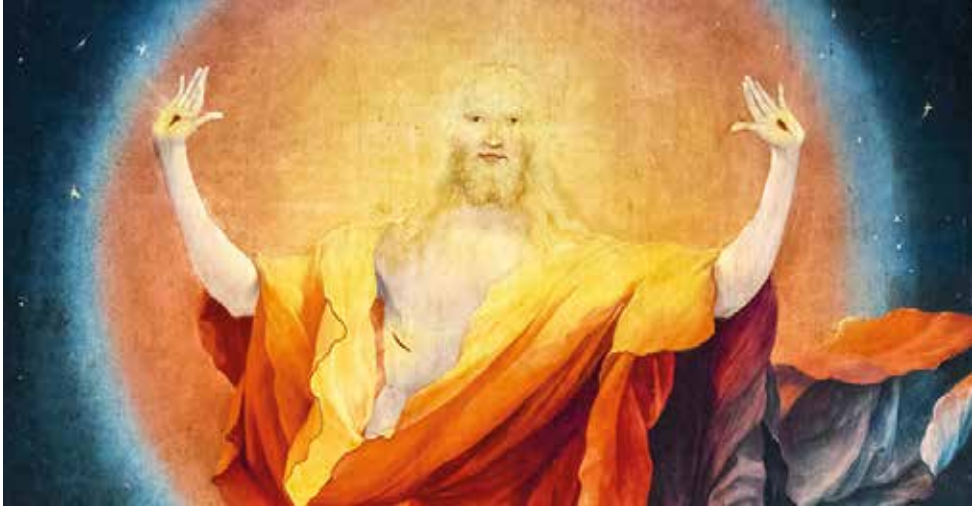


Foto: Isenheimer Altar - Auferstehung

Mittwoch, **13. April 2022**, 10-17 Uhr  
in der Kirche der Stille  
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Denn diesmal geht es nicht mehr so,  
dass ein Gott dem Menschen hilft,  
wie das in diesem Mysterium von Golgatha war,  
sondern diesmal muss die Auferstehung  
durch den Menschen selbst vollzogen werden.

*Joseph Beuys*

Das österliche Geschehen und die unterschiedlichen Stationen der Karwoche stehen in der Reihe der christlichen Jahresfeste ganz im Zeichen von Auferstehung und Neuwerdung. Für viele Menschen verlieren diese alten Rituale und Bilder zunehmend an Bedeutung. In unserer kulturellen Umgebung kann das Osterfest mit seiner tiefen spirituellen Weisheit nur noch wenige Menschen authentisch berühren.

Vielfach ist auch ein Verständnis für die heilsame und tiefgründige Kraft der österlichen Stationen in Vergessenheit geraten oder gänzlich unbekannt. Wie wollen an diesem Tag einen Erfahrungsraum öffnen und neue Perspektiven in den alten Ritualen und Bildern anregen.

Vielleicht entdecken wir darin etwas, was uns innerlich und persönlich berührt und österlich unser Leben und unseren Alltag inspirieren kann.

### Elemente des Schweigetages

stilles Sitzen, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung, spirituelle Impulse, mantrische Gesänge und Lieder, einfache Rituale

### Leitung

Irmgard Nauck  
und Stephan Hachtmann

### Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de  
oder auch direkt über die Webseite

### Kosten

80 €

*Für Selbstzahler\*innen ist eine Ermäßigung auf Anfrage möglich.*

Mittagsimbiss ist in der Nähe möglich.

Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot.

*Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter\*innen.*

**Anmeldung bis zum 8. April 2022**



Foto: Kirche der Stille

# K06 Freude und Dankbarkeit als Schlüssel zu Zufriedenheit

Achtsamkeitsbasierter Übungstag



Foto: Pinterest

Mittwoch, **11. Mai 2022**, 10-17 Uhr  
in der Kirche der Stille  
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Wir sind glücklich,  
weil wir dankbar sind,  
wir sind nicht dankbar,  
weil wir glücklich sind.

David Steindl-Rast



Freude und Dankbarkeit und Zufriedenheit sind immer vorhanden - wir können uns jederzeit für diese heilsamen inneren Zustände öffnen.

Wenn wir uns diesen potentiellen Schätzen unseres Lebens öffnen, bekommt unser Alltag eine andere Färbung. Freude und Dankbarkeit für all das, was stimmig, gut und heilsam in unserem Leben ist, können zu wesentlichen Bestandteilen eines inneren Gemütsklimas von Zufriedenheit, Verbundenheit und Erfüllung werden.

## Übungen

Atemraum - Päckchen packen - Rain - Liste angenehmer Aktivitäten  
Das Gute in sich aufnehmen - Einen Dankbarkeitsbrief schreiben  
Welche Geschenke sind mir heute schon gemacht worden?  
Dankbarkeit am Ende des Tages - Sich mit sich selbst anfreunden

*Geh das Üben ganz locker und entspannt an. Du bist wahrscheinlich nie mehr als einen Atemzug von diesen Qualitäten und Seins-Geschenken entfernt. Genieße diesen Vorgang des Öffnens und Entdeckens. Viel Freude dabei!*

## Leitung

Paul Stammeier  
und Stephan Hachtmann

## Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de  
oder auch direkt über unsere Webseite

## Kosten

80 €

*Für Selbstzahler\*innen ist eine Ermäßigung auf Anfrage möglich.*

Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot.

*Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter\*innen.*

## Anmeldung bitte bis zum 6. Mai 2022

Teilnehmer\*innenanzahl: mindestens 12



Foto: Kirche der Stille

# Denkanstöße für ein

## Worin gründen wir

### Symposium für einen Dialog zu

**Montag, 16. Mai 2022, 10–16.30 Uhr**

Tagesveranstaltung mit Vortrag & Workshops

im Haus der Kirche in Hamburg-Niendorf

(für weitere Informationen siehe K07 auf den Seiten 20/21)

**Buchtip zum Symposium**

## Von der Anmut der Welt

Entwurf einer integralen Theologie

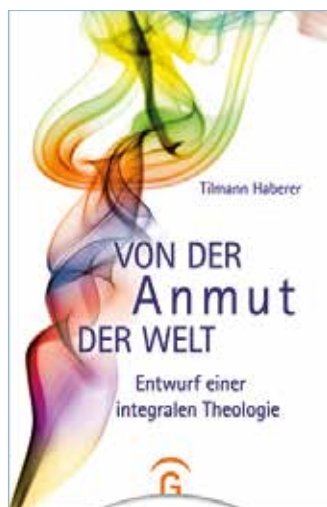
Das aktuelle Buch von Tilmann Haberer - Referent beim Symposium

Gott - neu gedacht - Provokative Denkanstöße für einen theologischen Neuaufbruch - Eine glaubwürdige Theologie für das 21. Jahrhundert

Das Reden von Gott ist problematisch geworden, alte Gottesbilder tragen nicht mehr und viele Menschen wenden sich vom Christentum ab.

Dem setzt dieses Buch Neues entgegen. Auf der Grundlage der integralen Theorie Ken Wilbers u. a. und des Buches „Gott 9.0. Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird“ beschreibt Tilmann Haberer

die zentralen Inhalte und Begriffe der christlichen Theologie - Gott, Christus, Mensch, Sünde, Erlösung, Auferstehung - so, dass sie auch den Menschen des 21. Jahrhunderts etwas zu sagen haben.



TILMANN HABERER - Pastor i.R., Gestaltseelsorger, Journalist, Coautor des Bestsellers „Gott 9.0“, Aktuelle Veröffentlichung: „Von der Anmut der Welt“, München

# Die Kirche von Heute

## unseren Glauben?

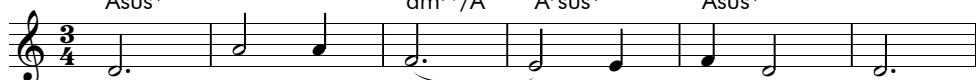
### Religion, Handeln & Spiritualität

## Das Lied zum Symposium

### Dass uns ein Sanftes geschehe

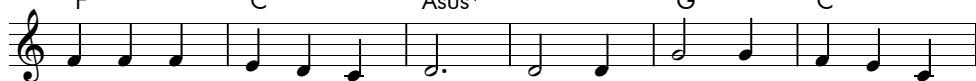
Kanon für zwei Stimmen nach dem Gedicht „Und es will Vieles werden“ von Jean Gebser  
Text und Musik: St.H8mann 2019

Asus<sup>4</sup> dm<sup>9+</sup>/A A<sup>7</sup>sus<sup>4</sup> Asus<sup>4</sup>



Dass uns ein Sanftes geschehe.

F C Asus<sup>4</sup> G C




wenn uns der Himmel berührt. Wenn uns der Himmel be-

Asus<sup>4</sup> Asus<sup>4</sup> dm<sup>9+</sup>/A A<sup>7</sup>sus<sup>4</sup>




rührt. Und seine atmen-de Nähe uns

Asus<sup>4</sup> F C Asus<sup>4</sup>

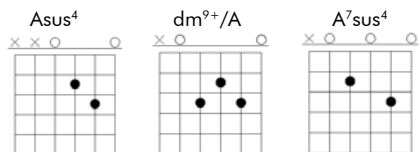


sanft, uns sanft zum Hiersein verführt. Uns

G C Asus<sup>4</sup>



ganz zum Hiersein verführt.



► Auf unserer Webseite findet sich das Lied zum Reinhören.

# K07 Symposium für einen Dialog zu Religion, Handeln & Spiritualität

## Denkanstöße für eine Kirche von Heute Worin gründen wir unseren Glauben?

Bildungstag - Veranstaltung im Haus der Kirche

Montag, 16. Mai 2022, 10-16.30 Uhr

im Haus der Kirche, Max Zelckstraße 1 • 22459 Hamburg-Niendorf

Wie sieht heute ein dialogfähiges Gottesbild aus? Wie lassen sich christliche Erzählungen und religiöse Erfahrungen zeitgemäß übersetzen? Was gibt Menschen eine spirituelle Beheimatung in ihrer kirchlichen Sozialisation und öffnet Bewusstsein für neue Perspektiven?

Die Herausforderungen unserer Zeit erfordern einen deutlichen Wandel in verschiedenen Bereichen der Kirche. Neben strukturellen Anpassungsprozessen im Äußeren zeigt sich deutlich, dass dabei spirituelle Fragen nach Sinn und einem positiven Menschen- und Weltbild wesentliche Elemente sind, um Entwicklungsschritte und Aufgaben von innen her mitgestalten zu können.

Mit dem Symposium möchten wir Anregungen zu einem geistlichen Wandel in unserer Kirche geben. Wir wollen uns gegenseitig inspirieren, reden, zuhören, einander wahrnehmen und gemeinsam mögliche Schritte für diesen Veränderungsprozess suchen.

Tilmann Haberer gibt zu Beginn Denkanstöße aus seiner aktuellen Buchveröffentlichung „Von der Anmut der Welt“. Er stellt zentrale Inhalte und Begriffe einer christlichen Theologie vor, die Menschen im 21. Jahrhundert zu einer gegenwartsbezogenen authentischen Gottesbeziehung einladen. In fünf Workshops, die sich nach der Mittagspause wiederholen, können alle Teilnehmer\*innen zwei verschiedene Aspekte des Themas vertiefen.

Eine andere Welt ist nicht nur möglich,  
sie ist schon im Entstehen.  
An einem stillen Tag höre ich sie atmen.

Arundhati Roy

## Programm

10:00 Uhr - **Grußwort** - Maren von der Heyde

10.30 Uhr - **Vortrag Tilmann Haberer „Von der Anmut der Welt“**

12:00 Uhr - **Workshops Teil A**

Workshop 1 „Impulse und Perspektiven für eine Kirche von Heute“  
mit *Tilmann Haberer*

Workshop 2 „Der Körper als Eingangstor für ein neues Gottesbild“  
mit *Irmgard Nauck & Christiane Melchiors*

Workshop 3 „Von der Suche nach Wahrheit und Erlösung“  
mit *Paul Steffen & Melanie Kirschstein*

Workshop 4 „Die drei Gesichter Gottes“  
mit *Stephan Hachtmann*

Workshop 5 „Interreligiöse Bilder von Gott“  
mit *Maren von der Heyde & Joy Hoppe*

13:00 Uhr - **Mittagspause**

14:00 Uhr - **Workshops Teil B** (Wiederholung vom Vormittag)

15:15 Uhr - **Plenum** - Moderation: *Stephan Pohl-Patalong*

16:00 Uhr - **Geistlicher Abschluss mit Klang und Stille**  
mit *Propst Frie Bräsen & Melanie Kirschstein*

## Mitwirkende

**Tilmann Haberer** - Pastor i.R., Gestaltseelsorger, Journalist, Coautor des Bestsellers „Gott 9.0“, München, **Frie Bräsen** (Propst Kirchenkreis), **Maren von der Heyde** (Pastorin - Bereich Bildung), **Irmgard Nauck** (Pastorin, Kirche der Stille), **Christiane Melchiors** (Pastorin, Blankenese) **Joy Hoppe** (Pastorin, Arbeitsstelle Weitblick), **Paul Steffen** (Fachstelle Engagementförderung), **Melanie Kirschstein** (Pastorin, Fachstelle ÄlterWerden) und **Stephan Hachtmann** (Diakon, Spirituelle Angebote)

## Kosten

15 €

## Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de oder direkt über unsere Webseite

*Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot.*

## Veranstalter

Bereich Bildung des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein

Verantwortlich: Stephan Hachtmann & Paul Steffen

**Anmeldung bis zum 10. Mai 2022**

# Durchstarten in der Lebensmitte mit Achtsamkeit

Neuorientierung und Motivation für den beruflichen Alltag



*Bild: pixabay*

Mittwoch, **8. Juni 2022**, 10-17 Uhr  
in der Kirche der Stille  
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Sei Du selbst, alle anderen sind schon vergeben.

*Oskar Wilde*

„Mit 50 fangen die besten Jahre des Lebens an.“ Dieser Satz kann uns Mut machen. Viele Menschen erleben um die Lebensmitte tiefgreifende Veränderungen, die alle Ebenen des Seins berühren: die körperliche, die seelische und die spirituelle.

Grundlegende Fragen zum eigenen Lebensentwurf tauchen auf:  
Will ich so weiterleben wie bisher? Soll ich den Beruf wechseln?  
Oder kann ich meinen jetzigen Beruf mit neuen Augen sehen?

Achtsamkeitstraining und Biographiearbeit helfen dabei aufzuspüren, was Sie wirklich berührt und was eine zentrale Bedeutung in Ihrem Leben haben soll. Denn Durchstarten können Sie nur mit einem klaren Ziel vor Augen.

Der Seminartag bringt mehr Klarheit in Ihr Leben, bringt Sie in Kontakt mit Ihren eigenen Ressourcen und innersten Wünschen und lässt Sie gelassener mit sich und Ihren Problemen umgehen.

### Gestaltungselemente

Achtsamkeitsmeditationen und Körperübungen,  
Austausch zu zweit und in der Gruppe

### Referentin

Regine Aumüller

### Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de  
oder auch direkt über unsere Webseite

### Kosten

80 €

*Für Selbstzahler\*innen ist eine Ermäßigung auf Anfrage möglich.*

Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiterinnen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot.

*Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter\*innen.*

### Anmeldung bis zum 3. Juni 2022

Teilnehmer\*innenanzahl: mindestens 12



Foto: Kirche der Stille

# K09 Meditations– und Entspannungsgruppe

Herbstkurs für Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen  
und deren Angehörige



Foto: [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

Start: Dienstag, **30. August 2022**  
im Lukas Suchthilfzentrum Hamburg-West  
Luruper Hauptstraße 138 • 22547 Hamburg • im großen Seminarraum

Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch,  
irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben,  
genau dort zu sein, wo wir sind und genau so zu sein, wie wir sind,  
und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein,  
wie sie in diesem Augenblick ist.

*Jon Kabat-Zinn*



## Zwölf Termine, jeweils 15.45-17.15 Uhr

30. August

6., 13., 20., 27. September

18. und 25. Oktober

1., 8., 22. und 29. November

6. Dezember

Mit diesem bewusstseins- und aufmerksamkeitsschulenden Angebot werden einführend und vertiefend die Körperwahrnehmung, die Atemwahrnehmung, die Gedankenwahrnehmung, der Umgang mit Emotionen und die Meditation im stillen Sitzen eingeübt.

Die alltagstauglichen Übungen dienen dem inneren Zur-Ruhe-Kommen und der achtsamen Präsenz im Hier und Jetzt.

### Leitung

Stephan Hachtmann

### Zielgruppe

Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen und deren Angehörige

### Anmeldung und Informationen

per Mail: [spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de](mailto:spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de), wenn Sie bereits Klient\*in im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West/Südholstein sind, direkt über Ihre Beraterin oder Ihren Berater

### Das Angebot ist kostenfrei.

Das Angebot ist eine Kooperation des Arbeitsbereiches Spirituelle Angebote mit den drei Suchthilfeeinrichtungen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West, [www.lukas-suchthilfezentrum.de](http://www.lukas-suchthilfezentrum.de)

Therapeutischer Hof Toppenstedt, [www.hof-toppenstedt.de](http://www.hof-toppenstedt.de)

Suchtberatung Pinneberg, [www.suchtberatung-pinneberg.de](http://www.suchtberatung-pinneberg.de)



# K10 Meditieren wozu und wie?

Wege zu einer spirituellen Lebenskunst - einführende Übungsanregungen aus den Schätzen der christlichen Tradition



Foto: St.H8mann

Mittwoch, **31. August 2022**, 10-17 Uhr  
in der Kirche der Stille  
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Denn ob etwas ein Leben werden kann,  
das hängt nicht von den großen Ideen ab, sondern davon,  
ob man sich aus ihnen ein Handwerk schafft, ein Tägliches,  
etwas, was bei einem aushält bis an das Ende.

*Rainer Maria Rilke zu Rodin*

Die Kontemplation mit dem Herzensgebet kombiniert bewährtes Erfahrungswissen mit zeitgemäßer Spiritualität. Als mystischer Weg gewinnt es im spirituellen Aufbruch unserer Zeit zunehmend an Bedeutung und kann Brücken für eine interreligiöse und integrale Spiritualität bauen, die tief in der christlichen Tradition verwurzelt ist.

Als spirituelle Lebenskunst wird das Herzensgebet mit einem kurzen Satz oder einem Wort praktiziert, das an den Atem gebunden die Wahrnehmung für das Dasein in der Gegenwart öffnet. Auf dem Weg des Herzens können Einsichten wachsen, die Klärungs-, Wandlungs- und Heilungsprozesse initiieren und voranbringen.

### Gestaltungselemente

An diesem Tag stellen wir für Interessierte einführend verschiedene alltagstaugliche meditative Übungsformen vor, um in die innere Sammlung und zur Ruhe zu kommen. Weitere Elemente sind Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, kurze Impulse und Dialog, sowie das Singen spiritueller Gesänge und Mantren.

### Leitung

Stephan Hachtmann

### Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de  
oder auch direkt über unsere Webseite

### Kosten

80 €

*Für Selbstzahler\*innen ist eine Ermäßigung auf Anfrage möglich.*

Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot.

*Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter\*innen.*

### Anmeldung bis zum 26. August 2022

Teilnehmer\*innenanzahl: mindestens 12



Foto: Kirche der Stille

# K11 Auszeit!

Einladung zu einem Meditationstag mit Stille und Bewegung  
für kirchliche Mitarbeitende im Sprengel Hamburg



Foto: Heike Harder

Mittwoch, **26. Oktober 2022**, 10-17 Uhr  
in der Kirche der Stille  
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Lass dich beflügeln zu einer größeren Weite,  
die dich erfahren lässt, wie du aufgehoben bist  
zwischen Himmel und Erde.

*Pierre Stutz*

In vielen kirchlichen Arbeitsfeldern nehmen Druck und Beschleunigung zu. Da ist es besonders wichtig, mal auf Pause zu drücken, Stille auf sich wirken zu lassen und Abstand vom Alltag zu gewinnen.

Meditation kann dabei hilfreich sein. Wir lernen uns zu sammeln, bei uns anzukommen, Unwichtiges loszulassen und uns zu öffnen für eine Kraftquelle - für das Göttliche - aus der wir Kraft und Lebendigkeit schöpfen können.

### Gestaltungselemente des Tages

Einführung in die Meditation, stille Meditationszeiten (ca. 20 min), meditatives Singen, Körper- und Atemwahrnehmung, inhaltliche Impulse, kurze Phasen des Austauschs

### Leitung

Irmgard Nauck  
und Stephan Hachtmann

### Anmeldung

anmeldung@kirche-der-stille.de  
oder Gemeindebüro Altona-Ost,  
Tel. (040) 43 43 34



Foto: Kirche der Stille

### Kosten

Die Kosten betragen 45,- € inklusive Mittagessen und Getränke.

### Kostenübernahme im Kirchenkreis Hamburg-Ost

Kostenlos für Kirchenkreismitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-Ost. Die Kosten für die Kita-Mitarbeiter\*innen im Kirchenkreis Hamburg-Ost müssen vor der Fortbildung von der jeweiligen Kita-Leitung genehmigt werden. Sie werden dann über das Kita-eigene Fortbildungsbudget bezahlt. Gemeindemitarbeiter\*innen beantragen bitte Fortbildung bei ihrer Gemeinde entsprechend dem Fortbildungsgesetz.

### Kostenübernahme im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot. Dieses gilt auch für die Mitarbeiter\*innen der Kitas und der Kirchengemeinden. Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem jeweiligen Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz.

**Anmeldung bis zum 15. Oktober 2022**

# K12 Zur Mitte kommen ... mit Qi Gong und heilsamer Bewegung



Artwork und Foto: Judith Shu Ritter

Mittwoch, 9. November 2022, 10-17 Uhr  
in der Kirche der Stille  
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Mitte  
wo ich bin  
wo ich nicht bin  
wo er ist  
wo wir uns begegnen sind

Hans Martin Lorentzen

„Zur Mitte kommen“, das kann mich auf verschiedenen Ebenen ansprechen. Im Qi Gong bedeutet es, sich leiblich in der **Körpermitte**, in der **Herzmitte** und geistig in der **Geistmitte** zu sammeln. Sich einfinden in der Mittelachse zwischen Himmel und Erde. Das Göttliche, welches in uns, um uns und durch uns wirkt, finden wir häufig dargestellt als Kreis mit einem Punkt im Zentrum. Christus ist die Mitte des Raums und der Zeit. An diesem „Oasen-Tag“ lenken wir mit Achtsamkeit den Blick auf die innere Mitte und das innere Leuchten, das Licht des Herzens.

Wir erlernen heilsame Bewegungen und einfache Übungen, um uns selbst Inseln der Ruhe zu schaffen. Damit wir uns und anderen Menschen das innere Lächeln auch im Alltag schenken können.

„Die Mitte ist mitten unter uns ...“

### Gestaltungselemente

Qi Gong, Achtsamkeitsübungen, Körpergebet, Impulse, Austausch im Gespräch, Stille

Mittagsimbiss ist in der näheren Umgebung möglich.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

### Referent

Hans Martin Lorentzen

### Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de  
oder auch direkt über unsere Webseite

### Kosten

80 €

Für Selbstzahler\*innen ist eine Ermäßigung auf Anfrage möglich.

Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot.

Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter\*innen.

### Anmeldung bitte bis zum 4. November 2022

Teilnehmer\*innenanzahl: mindestens 12



Foto: Kirche der Stille

# K13 Klostertag im Kloster Nütschau

Ein Tag zur Besinnung und Begegnung für kirchliche Mitarbeitende des Kirchenkreises Hamburg West/Südholstein



Foto: St.H8mann

Montag, **21. November 2022**, 10-17 Uhr  
Kloster Nütschau - Bildungshaus St. Ansgar  
Schloßstraße 26 • 23843 Travenbrück

Anfahrt mit eigenem PKW, öffentlichen Verkehrsmitteln oder Fahrgemeinschaft in Rücksprache mit Stephan Hachtmann - Tel: (0175) 5 93 23 39

Auf die größten, tiefsten, zartesten Dinge  
in der Welt müssen wir warten, da geht nichts im Sturm,  
sondern nach den göttlichen Gesetzen  
des Keimens und Wachsens und Werdens.

*Dietrich Bonhoeffer*



An manchen Tagen regt sich in uns eine tiefe Sehnsucht nach etwas Außergewöhnlichem, das uns widerfahren müsste. Dabei kann die dunkler werdende Herbstzeit eine wunderbare Gelegenheit sein, um nach Innen zu horchen, die Seele ein wenig baumeln zu lassen und das Herz für Erfahrungen zu öffnen, die dieser Sehnsucht Raum und Zeit geben.

Kurz vor der adventlichen Zeit und bevor die weihnachtlichen Aktivitäten wieder unsere ganze Aufmerksamkeit einfordern, laden wir Sie herzlich zu einem Tag für Besinnung und Begegnung ins Kloster Nütschau ein.

An diesem Tag wollen wir uns bewusst Zeit nehmen und in der Stille dem Geheimnis und dem tiefen Sinn dieser herbstlichen Jahreszeit nachspüren.

### Gestaltungselemente

Einfache und angeleitete Übungen zu Meditation und Stille, Atem- und Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse, spirituelle Lieder und Gesänge, kurze Phasen des Austausches, Zeit in der Natur. Die klösterliche Atmosphäre unterstützt dabei die ruhige und einfach gehaltene Struktur des Tages.

### Leitung

Stephan Hachtmann

### Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de  
oder auch direkt über die Webseite

### Kosten

90 € für den Tag inklusive Verpflegung.

*Für Selbstzahler\*innen ist eine Ermäßigung auf Anfrage möglich.*



Foto: Kloster Nütschau

Die Veranstaltung soll für kirchliche Mitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot sein.

*Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter\*innen.*

### Anmeldung bitte bis zum 18. November 2022

Teilnehmer\*innenanzahl: mindestens 10

# K14 Ankommen im Raum des Nicht-Tuns

Achtsamkeitsübungen in der adventlichen Zeit



Foto: Kloster Wennigsen

Montag, **7. Dezember 2022**, 10-17 Uhr  
in der Kirche der Stille  
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Das Wesentliche ist getan, das Jahr hat sich zum Samen gerundet.  
Jetzt ruhe und wisse: Das Licht wird ohne dein Zutun  
wieder geboren und die Aufgaben des neuen Jahres  
wachsen von selbst an dich heran.

*Eva Callies*

In der dunkelsten Zeit des Jahres wollen wir den Raum des Nicht-Wissens, des Nicht-Wollens in uns aufsuchen und uns der Stille öffnen.

Die Natur hat jetzt ihre Kräfte tief ins Erdinnere zurückgezogen, die Samen ruhen, aber es gibt eine Ahnung von dem Kommenden. Alles geschieht, auch ohne unser Tun.

Diese Gewissheit in uns aufzuspüren und zu entdecken, was sich zeigen will, wenn wir unser Jagen nach unseren Wünschen und Zielen loslassen, ist die kleine Entdeckungsreise, zu der wir Sie einladen.

### Gestaltungselemente

Körperübungen, Meditationen und innere Reisen, Austausch zu zweit und in der Gruppe

Mittagsimbiss ist in der näheren Umgebung möglich.  
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

### Leitung

Regine Aumüller

### Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de  
oder auch direkt über die Webseite

### Kosten

80 €

*Für Selbstzahler\*innen ist eine Ermäßigung auf Anfrage möglich.*

Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter\*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot.

*Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter\*innen.*

### Anmeldung bis zum 2. Dezember 2022

Teilnehmer\*innenzahl: mindestens 12



Foto: Kirche der Stille

# Die Seminarleiter\*innen

## Regine Aumüller

Zertifizierte Personal Coach u. Business Trainerin, Heilpraktikerin, Homöopathin  
[www.regine-aumueller.de](http://www.regine-aumueller.de)

## Tilmann Haberer

Pastor i.R., Gestaltseelsorger, Journalist, Autor  
[www.tilmann-haberer.de](http://www.tilmann-haberer.de)

## Stephan Hachtmann

Diakon, Kontemplationslehrer Via Cordis®, Autor,  
Koordinator des Arbeitsbereichs Spirituelle Angebote  
[www.stephanhachtmann.de](http://www.stephanhachtmann.de)

## Annekathrin Hennenhofer

Religionspädagogin, Kontemplationslehrerin Via Cordis®,  
Atemtherapeutin des Erfahrbaren Atems nach Ilse Middendorf®,  
Leiterin des Projekts Spiritualität  
[www.projektspiritualitaet.de](http://www.projektspiritualitaet.de)

## Hans Martin Lorentzen

Qi Gong-Lehrer aus Lübeck auf dem Weg des Herzensgebetes  
[www.hanslorentzen.de](http://www.hanslorentzen.de)

## Irmgard Nauck

Pastorin, Kontemplationslehrerin Via Cordis®, Leiterin der Kirche der Stille  
[www.kirche-der-stille.de](http://www.kirche-der-stille.de)

## Paul Stammeier

Soziologe, Politologe, Psychotherapeut, Lehrer in achtsamkeitsbasierten  
Verfahren und buddhistischer Meditation, Psychosynthese-Begleiter,  
Dialogprozess-Moderator  
[www.mbsr-hamburg.net](http://www.mbsr-hamburg.net)

## Paul Steffen

Politikwissenschaftler, „Denkwerkstatt“,  
Leitung Fachstelle Engagementförderung

## Unsere Webseite

Besuchen Sie unsere Webseite und informieren Sie sich aktuell zu unseren Angeboten. Dort können Sie sich auch direkt zu den Seminaren anmelden und finden weiterführende Hinweise zu anderen spirituellen Angeboten im Großraum Hamburg.  
[www.spirituelle-angebote.de](http://www.spirituelle-angebote.de)

## Spirituelle Fortbildung für Ihr Team

Wenn Sie sich für eine interne Fortbildung zu einem spirituellem Thema interessieren, wie z.B.: „Meditation und Heilung“, „Ankommen in meiner Mitte“ oder „Kraft aus der Stille“ ..., können Sie dazu Stephan Hachtmann kontaktieren:  
E-Mail: [spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de](mailto:spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de)  
oder Mobil (0175) 593 2339

## Anmeldung Newsletter

Um regelmäßig über unsere Veranstaltungen oder Aktivitäten informiert zu werden, können Sie sich für unseren Newsletter anmelden.  
E-Mail: [spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de](mailto:spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de)  
oder direkt auf der Webseite unter [www.spirituelle-angebote.de](http://www.spirituelle-angebote.de)

## Weitere Informationen

### Ausfallgebühren

Falls Sie Ihre Teilnahme später als eine Woche vor Beginn der Veranstaltung absagen und kein Ersatz gefunden wird, müssen wir Ihnen oder Ihrem Arbeitgeber leider den vollen Teilnehmer\*innenbeitrag in Rechnung stellen.

# Besinnliches

## Und es will Vieles werden

*Jean Gebser (1905-1973)*

Wir gehen immer verloren,  
wenn uns das Denken befällt,  
und werden wiedergeboren,  
wenn wir uns ahnend der Welt anvertrauen  
und treiben, wie Wolken in hellem Wind.

Und alle Grenzen, die bleiben,  
sind ferner als Himmel sind.  
Und es will Vieles werden,  
doch wir ergreifen es kaum.

Wie lange sind wir der Erden  
Ängstliche noch im Traum?  
Fragwürdige noch wie lange,  
jetzt, da sich schon alles besinnt,  
da das, was einstens so bange,  
schon klarer vorüberraunt?

Dass uns ein Sanftes geschähe,  
wenn uns der Himmel berührt  
und seine atmende Nähe  
uns ganz zum Hiersein verführt.

# Spirituelle Begleitung

Wenn Sie persönliche Fragen zu spirituellen Themen oder einen Austausch über Ihre geistliche Praxis wünschen, dann können Sie mit Stephan Hachtmann Kontakt aufnehmen und mit ihm direkt einen Termin zu einer spirituelle Begleitung verabreden.

E-Mail: [spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de](mailto:spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de)

oder Mobil 0175 593 23 39

## Kontakt

STEPHAN HACHTMANN

Koordination des Arbeitsbereiches Spirituelle Angebote  
Diakon und Kontemplationslehrer Via Cordis®

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein

Max-Zelck-Straße 1 • 22459 Hamburg

Tel. (040) 558 220-130

[spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de](mailto:spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de)

[www.spirituelle-angebote.de](http://www.spirituelle-angebote.de)

## Geschäftsstelle

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein

Max-Zelck-Straße 1 • 22459 Hamburg

Tel. (040) 558 220-130

[spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de](mailto:spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de)

[info@diakonie-hhsh.de](mailto:info@diakonie-hhsh.de)

[www.diakonie-hhsh.de](http://www.diakonie-hhsh.de)



Eine andere Welt  
ist nicht nur möglich,  
sie ist schon im Entstehen.  
An einem stillen Tag  
höre ich sie atmen.

*Arundhati Roy*



Ev.-Luth.Kirchenkreis  
Hamburg-West/Südholstein

**Diakonie** 

Diakonisches Werk  
Hamburg-West/Südholstein

Copyright Titelfoto und Foto Seite: 4,5,21: Tilmann Haberer  
Stand: Herbst 2021