

Seelsorge & Begegnung im Paulushaus für psychiatrienerfahrene Menschen



2023
Jahresprogramm

Seelsorge & Begegnung

VERBUNDENHEIT

„Es gibt dich, weil Augen dich wollen, dich ansehen und sagen, dass es dich gibt.“ Hilde Domin

Wenn man sich in die Augen schaut, entsteht Begegnung. Dann gibt es ein Gefühl der Verbundenheit, des Miteinanders.

Glaube und Vertrauen können uns helfen, in den Brüchen und Krisenzeiten unseres Lebens neue Wege zu finden und Hoffnungsspuren zu entdecken.

Mit unserem Jahresprogramm - den Angeboten von Einzelgesprächen, meditativen und kreativen Gruppenangeboten und Gottesdiensten - laden wir Sie ein, in bewegten Zeiten innezuhalten und gestärkt und ermutigt weiterzugehen.

Angesehen zu werden, **Verbundenheit** zu spüren und im Miteinander etwas von der Weite und der Freiheit atmen können, die uns allen immer wieder neu durch das JA Gottes zugesprochen wird – dazu laden wir Sie herzlich ein.

Wir freuen uns, dass wir mit Judith Bacher eine neue Seelsorgerin im Team begrüßen dürfen.

Für das Team von Seelsorge & Begegnung,



Birgitta Daniels-Nieswand

Alle Veranstaltungen finden nach der aktuell geltenden Corona-Schutzverordnung statt.

PAULUSHAUS

Das Kreuz, hinter welchem Licht ist

Herzliche Blicke, die mir begegnen
Ein Netz von Menschen
hier in Geborgenheit
auf dem Weg des Glaubens
unter Tränen und im Lächeln
Angenommen sein, so wie ich bin



Erinnerungen zulassen
schmerzhaft, sanft im Fluss des Lebens
Ja zum Leben, Ja zum Menschen in seiner
Würde
Lebendiges Gotteswort, welches mich
dann durch Tage und dunkle Nächte begleitet

Das Kreuz, hinter welchem Licht ist
Lebensquelle

Angelika Geesthuysen



© sensum

Hinweis

Sprechzeiten:

Sie haben die Möglichkeit, per e-Mail oder telefonisch während der Bürozeiten (montags – freitags: 10.00 – 12.00 Uhr) einen Termin für Einzelgespräche zu vereinbaren.

Leitung:

Birgitta Daniels-Nieswand, Gemeindefereferentin

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Judith Bacher, Gemeindefereferentin

Wolfgang Pütz, kath. Pfarrer

Regina Henke - Referentin für Organisation

Bessere Lesbarkeit

Menschen mit Sehbehinderung können den Text auf der Website vergrößert darstellen.

www.seelsorge-und-begegnung.de

Inhalt

Seelsorgliche Einzelgespräche 6

Gebet und Bibel

BIBEL-Teilen 7

Psalmbetrachtung 8

Gottesdienste 9

Gruppenangebote

Trauergruppe 10

Trauer-Café 11

Trauer-Spaziergang 11

Frauenspuren 12

Handauflegen bei sich SELBST 13

Theater, Theater 14

Eutonie 15

Traumatisches Yoga 15

Die Seele baumeln lassen beim Malen 16

Klang trifft Farbe 17

Tanz trifft Wort 18

Wovon wir leben 19

Phantasieorte 20

Naturbetrachtung - Selbstbetrachtung 21

Mein Wegbegleiter 22

Biodanza - Das Leben tanzen 23

Qi Gong der 18 Bewegungen 24

Hilfreiche Göttinnen 25

Gebete im Christentum, Judentum und Islam 26

Heinz Erhard 26

Loki Schmidt 27

Adventssingen 27

Ich liebe das Leben 28

Hast du Töne? 29

Kunst Kirche Kultur (KuKiKu)

Besuch der Kirche St. Georg 30

Besuch des Gartens der Religionen 31

Begegnungs- und Einkehrtage

Frauenwochenende: Fest verwurzelt in gutem Lebensraum 32

Meditatives Tanzen 33

Der Mensch wird am DU zum ICH 34

Liebe deinen Nächsten wie Dich selbst 34

Schnitzen und Holzarbeiten für Anfänger:innen 36

Weben mit Naturmaterialien 37

Wege in die Stille – Wanderung zur Bruder-Klaus-Kapelle 38

Wege in die Stille – Wanderung zur Abtei Mariawald 39

Wanderung für Männer nach Maria Laach 40

Lesung · Ausstellung

Lesung: Lichtkreuze 41

Ausstellung: Abschied und Neubeginn 42

Seelsorgliche Einzelgespräche

Das Kostbarste für mich ist ein achtsames Gespräch in ruhiger, Zeit schenkender Atmosphäre. (Zitat einer Besucherin)

In der Not einer psychischen Erkrankung brechen Grundfragen des Daseins auf. Wo ist Raum und Zeit für meine Ohnmacht, für meine Hilflosigkeit, für meine Zweifel, für meine Verzweiflung? Was gibt mir Zuversicht, Vertrauen, Orientierung und Halt?

Diesen geschützten Begegnungsraum bieten wir an im Einzelgespräch mit einer Seelsorgerin, mit einem Seelsorger.

Das empathische und kompetente Gespräch mit dem leidenden Menschen ist ein Grundanliegen unserer seelsorglichen Arbeit.

Sie haben die Möglichkeit per e-Mail oder telefonisch während der Bürozeiten montags bis freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr einen Termin für Einzelgespräche zu vereinbaren.

Wichtiger Hinweis: Die seelsorglichen Gespräche ersetzen keine Psychotherapie.

Gemeindereferentin *Birgitta Daniels-Nieswand*

Pfarrer *Wolfgang Pütz*

Gemeindereferentin *Judith Bacher*

© Birgitta Daniels-Nieswand



BIBEL-teilen LEBEN-teilen BROT-teilen

mittwochs von 16.30 bis 18.00 Uhr

18.01. // 15.02. // 15.03. // 17.05. // 21.06. // 20.09. // 15.11. // 20.12.2023

Der heilige Ignatius von Loyola (1491-1556) spricht vom „Verkosten und Verspüren des Wortes Gottes“.

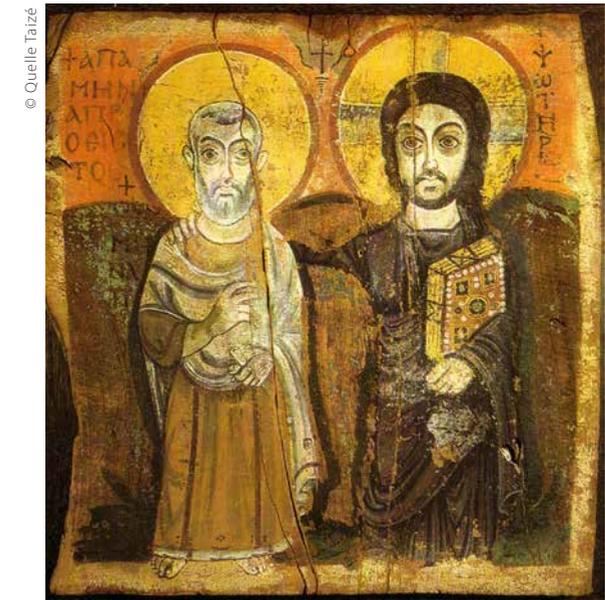
Das Bibelteilen lädt dazu ein, in Gemeinschaft mit anderen das Wort Gottes zu hören und sich mit der Methode des Bibelteilens in sieben Schritten auf das Wort Gottes im hier und jetzt einzulassen.

Es braucht hierzu kein Bibelstudium oder Vorkenntnisse. Beim Bibelteilen soll die Botschaft der Bibeltexte im Mittelpunkt stehen. Voraussetzung ist hinzuhören, zuzuhören und das mitzuteilen, was mich berührt und angesprochen hat und genau das mit anderen zu teilen.

Es geht nicht um Bewertung und Kommentieren, sondern um die Chance, dass Gott selbst zu uns spricht und wir dies nachspüren dürfen.

Offene Gruppe, keine Anmeldung erforderlich

Pfarrer Wolfgang Pütz





Psalmbetrachtung · Bilder von Ulrike Biller

Mittwoch, 26. Juli 2023 von 16.30 bis 18.00 Uhr
Mittwoch, 13. September 2023 von 16.30 bis 18.00 Uhr

Bei Gott kommt meine Seele zur Ruhe (Ps 62)

Die Psalmen sind eine uralte Form biblischen Betens – in ihnen sprechen Menschen ihre Freude und Klage, ihren Dank und ihre Bitten vor Gott aus. Zugleich gehören diese Worte aus biblischer Zeit zur bedeutenden Weltliteratur und sind von großer Aktualität. Menschen finden auch heute mit ihren unterschiedlichen Lebenserfahrungen im Psalmengebet eine seelische Heimat. Die Psalmenbilder von Ulrike Biller sind ein solch sinnliches Zeugnis und eine beeindruckende schöpferische und geistlich existentielle Verarbeitung von persönlichen Lebensereignissen.

Gemeinsam werden wir die Psalmen betrachten und mit dem folgenden Ritual in den persönlichen Austausch kommen.

- ▶ Ankommensrunde im Gruppenraum
- ▶ in der Kapelle schweigende Bildbetrachtung eines Psalmbildes von Ulrike Biller
- ▶ leise meditative Musik verdichtet die Bildbetrachtung
- ▶ der zum Bild gehörende Psalm wird langsam und bewusst gebetet
- ▶ in einer Phase der Stille wird dem Bild und Gebet achtsam nachgespürt
- ▶ persönlicher Austausch im Gespräch über Bilder, Erinnerungen, Erfahrungen..., die in der Betrachtung bei mir angestoßen werden
- ▶ Ausklang mit meditativer Musik und gemeinsamen Gebet

Herzliche Einladung!

*Birgitta Daniels-Nieswand
Ulrike Biller*

Offenes Angebot, keine Anmeldung erforderlich

Krankensalbungsgottesdienst

Freitag, 14. April 2023, 15.00 Uhr

Die Krankensalbung ist ein Sakrament der Stärkung, des Lebens. Durch die Berührung, die Salbung an Händen und Stirn mit wohlriechendem Öl wird Gottes liebevolle, stärkende und tröstende Zuwendung spürbar. In Zeiten von Krankheit und schwierigen Herausforderungen eine Ermutigung und Orientierung, den eigenen Weg vertrauensvoll weiterzugehen.



Das Sakrament der Krankensalbung kann mehrmals empfangen werden.

Wer möchte ist nach dem Gottesdienst zum gemütlichen Zusammensein und Austausch eingeladen.

*Wolfgang Pütz
Birgitta Daniels-Nieswand*

Gedenkgottesdienst für unsere Verstorbenen

„Sieh her: ich habe dich eingezeichnet in meine Hände...“ (Jes, 49,16)

Freitag, 8. Dezember 2023, 15.00 Uhr

In diesem Gottesdienst sind wir eingeladen, unserer Verstorbenen zu gedenken, miteinander unsere Trauer und Dankbarkeit vor Gott zu bringen.

Es ist eine schöne Tradition, dass wir uns besonders an unsere verstorbenen Besucherinnen und Besucher der zurückliegenden Jahre erinnern und uns mit ihnen in der Feier der Eucharistie verbunden fühlen können.

Anschließend gibt es eine kleine Stärkung und die Einladung, miteinander Erinnerungen auszutauschen

*Wolfgang Pütz
Birgitta Daniels-Nieswand*

Trauergruppe

freitags von 15.00 bis 16.30 Uhr
24.02. // 03.03. // 17.03. // 24.03.2023

Trauer kann viele Gründe haben, oft ausgelöst durch den Verlust von Menschen, Tieren, Dingen oder Träumen. Für jede Trauer gilt: Sie braucht Raum und Zeit! Im Fluss des Lebens spüren wir Erinnerungen und Gefühle, die achtsam in den Blick genommen werden möchten.

Deshalb tut es in dieser Zeit besonders gut, mit Menschen zu reden, die ähnliche Erfahrungen mitbringen. Da kann ich spüren: Ich bin mit meiner Trauer nicht alleine! Es gibt Menschen, die mich verstehen!

Gemeinsam bauen wir Brücken des Vertrauens und Brücken der Erinnerung zu den Menschen und zu all dem, um das wir trauern. So kann ein neuer Blick auf das Leben gewagt werden.

Ich freue mich, Sie beim ersten Treffen begrüßen zu dürfen und Sie auf dem Weg der Trauer ein Stück zu begleiten. Da diese Treffen aufeinander abgestimmt sind, bitte ich Sie um regelmäßige Teilnahme.

Birgitta Daniels-Nieswand

Anmeldung ab Januar



Trauer-Café

Freitag, 15. September 2023 von 15.00 bis 16.30 Uhr
Freitag, 1. Dezember 2023 von 15.00 bis 16.30 Uhr

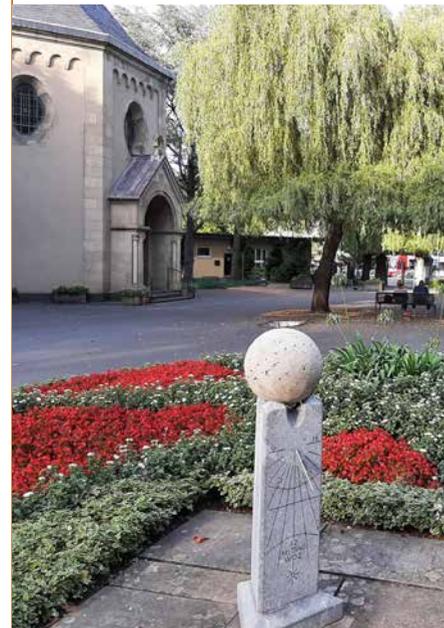
An diesen Nachmittagen sind Sie eingeladen, mit anderen Menschen und ihren ganz persönlichen Trauererfahrungen in Kontakt zu kommen. Miteinander ein Stück des Lebensweges gehen im Schauen und Erinnern, tröstliche Augenblicke erleben im Erzählen und Zuhören. Das alles in einer geschützten Atmosphäre und bei einer guten Tasse Kaffee. Zitat einer Teilnehmerin: „Das Teilen des Schmerzes hat mich wieder ein Stück mehr in die Welt gebracht.“

Birgitta Daniels-Nieswand

Offene Gruppe, keine Anmeldung erforderlich

Trauer-Spaziergang

Freitag, 13. Oktober 2023 von 15.00 bis 17.00 Uhr
Freitag, 17. November 2023 von 15.00 bis 17.00 Uhr



Breite Alleen, alte Bäume und verwinkelte Wege laden uns ein, ein Stück Weg gemeinsam zu gehen und über unsere Trauer ins Gespräch zu kommen. Auf dem Südfriedhof, dem größten Friedhof auf dem Kölner Stadtgebiet, der 1901 eröffnet wurde, erleben wir einen Ort der Begegnung und des Naheseins geliebter Menschen.

Ich freue mich, mit Ihnen diesen friedlichen Ort zu entdecken.

Bei starkem Regen fällt der Spaziergang aus.

Treffpunkt: Haupteingang Höninger Platz 25

Birgitta Daniels-Nieswand

Offene Gruppe, keine Anmeldung erforderlich

Frauenspuren

montags von 16.30 bis 18.00 Uhr

Gruppe 1: 09.01. // 06.02. // 06.03. // 03.04. // 05.06. // 07.8. // 04.09. // 09.10. // 06.11. // 11.12.2023

Gruppe 2: 16.01. // 13.02. // 20.03. // 17.04. // 22.05. // 19.06. // 14.08. // 18.09. // 16.10. // 20.11. // 18.12.2023

In diesem Jahr werden wieder zwei Gruppen angeboten, da die Gruppengröße eingeschränkt ist. Bitte melden Sie sich für eine Gruppe an. Ihre Anmeldung gilt für alle Termine der jeweiligen Gruppe in diesem Jahr.

Miteinander

- ▶ ein Stück Weg gemeinsam gehen
- ▶ singen, beten und kreativ sein
- ▶ reden und lachen
- ▶ voneinander hören, miteinander schweigen und einander ermutigen

Miteinander

- ▶ den Spuren von Frauen
- ▶ in Kunst und Kirche
- ▶ in Gedichten und Geschichten
- ▶ in biblischen Erzählungen nachgehen

Miteinander Spuren Gottes in unserem Leben entdecken

Herzliche Einladung an interessierte Frauen!

Birgitta Daniels-Nieswand

Anmeldung ab Januar für alle Termine des Jahres



Einführung in das Handauflegen bei sich SELBST

montags
30.01. // 06.02. // 13.02.2023

mittwochs
04.10. // 11.10. // 18.10.2023

jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

Wir alle verfügen über selbstregulierende Kräfte, denen wir uns anvertrauen können. An den drei Nachmittagen üben wir, uns für diese ganzheitliche Ebene zu öffnen. Dies in Verbindung mit Stille, alltagstauglichen Körper-/ Atem-/ Spürübungen und einem schlichten Gebet nach der „Open Hands“ Schule.

Wir legen uns SELBST möglichst absichtslos, achtsam und geduldig die Hände auf und können erfahren, wie ordnend und stärkend diese tief in uns angelegte Fähigkeit wirken kann. Wir erinnern uns an das, was in uns heil ist.

*Regina Henke
Lydia Debusmann*

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar
Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Mai



© Lydia Debusmann

Theater, Theater...

montags von 17.00 bis 19.00 Uhr

30.01. // 27.02. // 24.04. // 26.06. // 28.08. // 25.09. // 23.10.2023

Alle, die Freude am Theaterspiel haben, miteinander in Bewegung kommen möchten und vielleicht noch nie die Gelegenheit dazu hatten, alle die gerne neue Rollen ausprobieren möchten und Interesse haben, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, laden wir herzlich ein. Lassen Sie sich überraschen, vielleicht werden Sie schlummernde Fähigkeiten entdecken, und bestimmt werden Sie mit Spaß dabei sein.

Geleitet wird die Theatergruppe von Andrea Willimek, einer erfahrenen Theaterpädagogin.

Eine regelmäßige Teilnahme an der Gruppe ist wünschenswert.

Wir freuen uns auf diese kreativen Nachmittage mit Ihnen.

*Birgitta Daniels-Nieswand
Andrea Willimek*

Anmeldung ab Januar

© Durluby fotolia.de



Eutonie

dienstags von 16.00 bis 17.30 Uhr

**24.01. // 07.02. // 28.02. // 14.03. // 28.03. // 11.04. // 25.04. // 23.05. // 06.06. // 20.06.2023
25.07. // 08.08. // 22.08. // 05.09. // 19.09. // 10.10. // 24.10. // 07.11. // 21.11. // 05.12.2023**

Einfache Übungen helfen, den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen. Die Übungen zur „Wohlspannung“ (= Eutonie) werden ergänzt durch leichte, meditative Tänze.

Bitte warme Socken und ein großes Handtuch als Unterlage mitbringen!

Birgit Eisinger

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar

Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Mai



© janeb13 - pixabay.com

Traumasesensitives Yoga

mittwochs von 14.30 bis 15.30 Uhr

**22.02. // 08.03. // 22.03. // 05.04. // 19.04. // 03.05.2023
19.07. // 02.08. // 16.08. // 30.08. // 06.09. // 27.09.202**

Traumasesensitives Yoga ist eine besondere Art des Yogas, bei der einfache Formen auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden.

Ich möchte Sie zu einer gemeinsamen Yoga-Praxis einladen, bei der es kein „richtig“ und „falsch“ und dementsprechend keinerlei Korrekturen gibt, sondern wir richten uns ausschließlich nach unseren eigenen Wahrnehmungen. Jede(r) einzelne von uns kann für sich immer wieder achtsam aufs Neue erkunden und entscheiden, ob und auf welche Weise er/sie die jeweiligen Formen ausführen möchte.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

*Birgitta Daniels-Nieswand
Claudia Malterer*

Anmeldung für das erste Halbjahr ab Januar

Anmeldung für das zweite Halbjahr ab Mai

Gruppenangebote

Die Seele baumeln lassen beim Malen

Gruppe 1: montags von 10.15 bis 12.30 Uhr
Gruppe 2: montags von 13.15 bis 15.30 Uhr

27.03. // 03.04. // 17.04. // 24.04. // 08.05. // 15.05. //
22.05. // 05.06. // 12.06. // 19.06. // 26.06.2023

18.09. // 25.09. // 16.10. // 23.10. // 30.10. // 06.11. //
13.11. // 20.11. // 27.11. // 04.12. // 11.12.2023

Die Seele baumeln lassen – ganz einfach geschieht dies beim gemeinsamen Malen und Zeichnen. Hierzu sind keinerlei Vorerfahrungen notwendig.

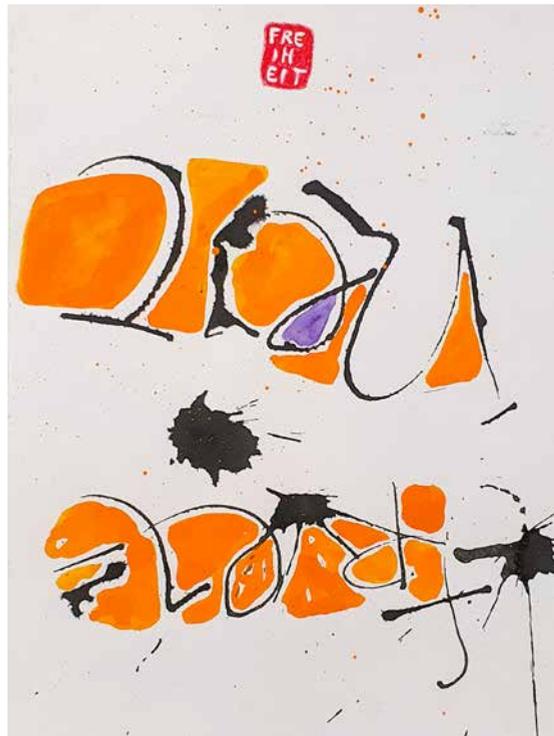
Zu Beginn eines jeden Treffens gibt Mechtild Lohmanns, die Leiterin des Kurses, eine kleine Einführung. Es ist schön, wie über Farbe und Form, wie von selbst Gemeinschaft und Gespräch über Gott und die Welt entstehen.

Mechtild Lohmanns

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar

Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Mai

Beide Bilder | Seelsorge & Begegnung | Malgruppe



Gruppenangebote

Klang trifft Farbe

Donnerstag, 20. April 2023 von 14.30 bis 17.00 Uhr
Mittwoch, 28. Juni 2023 von 14.30 bis 17.00 Uhr
Donnerstag, 19. Oktober 2023 von 14.30 bis 17.00 Uhr

In diesem Workshop wollen wir mit Klanginstrumenten und Malutensilien experimentieren. Ganz ohne Leistungsanspruch probieren wir unterschiedliche Klänge aus, entdecken, wie wir mit Klängen in den Dialog treten können und was entsteht, wenn wir aus dem Erlebten mit bunten Farben Bilder gestalten.

Die Treffen sind unabhängig voneinander und können einzeln besucht werden.

Birgitta Daniels-Nieswand

Maria Fahnemann

Anmeldung für den 20. April und 28. Juni ab Januar

Anmeldung für den 19. Oktober ab Mai

Beide Bilder: © Maria Fahnemann



Tanz trifft Wort

Samstag, 26. August 2023 von 14.00 bis 17.00 Uhr

Wir laden Sie ein, in Verbindung mit Musik, Rhythmus und kreativem Schreiben tänzerische Bewegungen zu erkunden und Ihrer Kreativität mit unterschiedlichen Ausdrucksmitteln freien Lauf zu lassen.

Wir werden zunächst über unterschiedliche Rhythmen, Musik, perkussive Begleitung oder auch Stille Bewegungen aus unserem Körper heraus entstehen lassen. Später probieren wir aus, wie wir mit unseren Bewegungen mit der Form und dem Klang der Instrumente in einen Dialog kommen können.

Wir werden uns zuhören, improvisieren, uns wahrnehmen und unsere unmittelbaren Bewegungen in Raum und Klang tänzerisch verbinden.

Nach der musikalischen Körperreise richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen, auf das, was diese Reise in uns zum Klingen gebracht hat. Spielerisch lassen wir Worte und Sätze in uns entstehen, die wir zu Papier bringen und aus denen kleine poetische Texte entstehen. Wir lauschen dem Wortklang einer jeden/eines jeden und erleben die Kraft unserer Poesie.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung; es wird in Socken oder barfuß getanzt. Bitte auch Papier und Stift mitbringen.

Regina Henke

Isabelle Dufau (Paris): Tanz

Angelika Calmez (Köln): Schreiben

Anmeldung ab Mai



© Fotomontage: Bilder privat; Gemälde: Frau mit Tamburin, 2. Reihe, rechts: Musée des Beaux-Arts de Mulhouse – Collection Société Industrielle de Mulhouse; Bildrechte: Musée des Beaux-Arts de Mulhouse

Wovon wir leben

**Donnerstag, 23.02., Dienstag, 02.05., Dienstag, 04.07.2023
Dienstag, 15.08., Donnerstag, 12.10., Dienstag, 12.12.2023
jeweils von 14.30 bis 17.00 Uhr**

Wie wäre es, wenn wir Kunst und Kultur auch als „Nahrung“ sehen? Dann müssten wir uns Gedanken darüber machen, auf welche Weise Kunst nahrhaft und vor allem schmackhaft ist, wo wir diese Kunst finden und ob wir sie gemeinsam kosten können.

Am Anfang jeden Treffens im Paulushaus wird uns Eva Degenhardt mit einigen Bildern von Künstlerinnen und Künstlern ein kleines „Menü“ servieren. Sie lernen Kunstwerke kennen, die gut tun, die stärkend und aufbauend sind, und wir fragen danach, warum sie das sind.

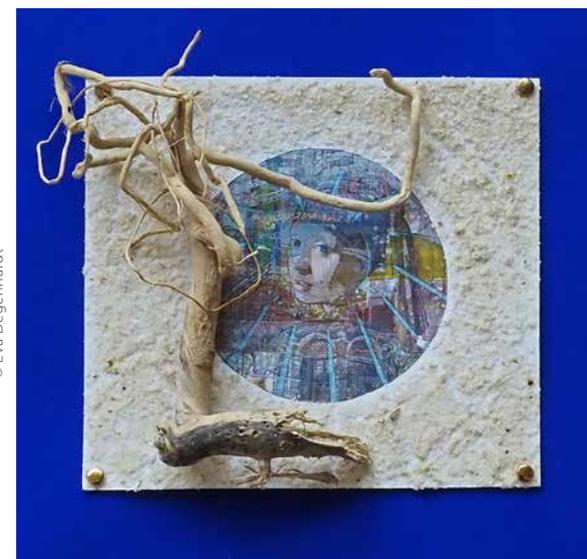
Anschließend haben Sie die Gelegenheit, selbst ein Werk zu gestalten. Ein Tisch voller Materialien wird Sie motivieren, Ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen. Gleichzeitig erinnern uns die Materialien daran, dass wir sorgsam mit unserer Erde umgehen. Die Erde trägt und nährt uns, wir haben nur die EINE.

Die Treffen sind unabhängig voneinander und können einzeln besucht werden.

*Regina Henke
Eva Degenhardt*

Anmeldung für die Treffen im 1. Halbjahr ab Januar

Anmeldung für die Treffen im 2. Halbjahr ab Mai



© Eva Degenhardt

Phantasieorte

donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr
16.03. // 23.03. // 30.03.2023

Wir gestalten unsere eigene Welt, wie sie uns gefällt.

Kisten aus Holz, Metall oder Pappe sind aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Zuerst als ordentliche Verpackung genutzt, werden sie später oft zu einem bewahrenden Ort von Erinnerungen. Solche Boxen verwenden wir als Räume für phantasievolle Orte und miniaturhafte Welten, geschaffen aus vielseitigen Materialien. So kann unser eigener Sehnsuchtsort, unsere eigene kleine ganz persönliche Welt entstehen – sinnlich, verschoben, konkret und verspielt.

Im Austausch über unser kreatives Tun teilen wir unsere Erinnerungen, unsere Träume und Ideen.

Gerne können Sie Kartonagen oder Schachteln unterschiedlichster Größe mitbringen, sowie Gestaltungsmaterialien, die Sie ansprechen, Fundstücke oder Erinnerungsstücke, Zeichnungen und Bilder, die Sie inspirieren.

An diesen drei Terminen können wir uns viel Zeit zum Gestalten und zum Austausch nehmen.

Tamara Soliz arbeitet im künstlerischen und gestalterischen Bereich und freut sich, mit uns auf Entdeckungsreise zu gehen.



Birgitta Daniels-Nieswand
Tamara Soliz

Anmeldung ab Januar



© Tamara Soliz

Naturbetrachtung - Selbstbetrachtung

Donnerstag, 1. Juni 2023 von 14.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 7. Juni 2023 von 14.00 bis 17.00 Uhr

Mit einem Besuch in der Flora am 1. Juni lassen wir das Wunder des Schauens auf uns wirken. Wir werden uns der lebendigen Gegenwart und der vielfältigen Natur um uns gewahr und entdecken ihre unterschiedlichsten Erscheinungen.

Sie haben Zeit, sich mit allen Sinnen auf die Natur, ihre Formen und Farben zu konzentrieren: sehen und hören, tasten und riechen, begreifen und begehren von Wegen.

Mit einer Handy-Kamera, soweit vorhanden, mit Papier und Stiften für Skizzen entdecken wir im Kleinen und erst einmal Unbedeutenden das Einzigartige und Schöpferische.

Beim Besuch in der Flora bitte unbedingt wetterfeste Kleidung anziehen. Eine kleine Kaffeepause zur Stärkung wird es natürlich auch geben. Treffpunkt: 14.00 Uhr am Haupteingang Alter Stammheimer Weg, Torhäuser.

Am **7. Juni** treffen wir uns in Seelsorge & Begegnung und bringen unsere Fotos und Erfahrungen mit, die wir in der Flora eingesammelt haben.

Ganz individuelle Werke in Form von Zeichnungen, Collagen oder kleinen Plastiken entstehen dann mit unterschiedlichsten Materialien, die wir zur Verfügung stellen. Gerne können Sie auch eigene Fundstücke mitbringen.

Im anschließenden Austausch teilen wir unsere Erfahrungen, die wir mit dem Wunder des Schauens erleben konnten.

Birgitta Daniels-Nieswand
Tamara Soliz

Anmeldung ab Januar



© Tamara Soliz

Mein Wegbegleiter

mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr
25.10. // 08.11. // 22.11.2023

Kleine, abgerundete Steine liegen gut in der Hand und passen in jede Hosentasche. Sie können zum Begleiter werden, in schwierigen Situationen beruhigen und trösten oder helfen, im Alltag für einen Moment der Besinnung innezuhalten

An diesen Nachmittagen stellen wir unsere persönlichen Wegbegleiter aus Speckstein her. Speckstein ist ein sehr weicher Stein, der sich schnell und leicht bearbeiten lässt und mit sehr unterschiedlichen Farben überrascht.

Bitte Arbeitskleidung mitbringen, da Speckstein sehr staubt.

Birgitta Daniels-Nieswand
Rainer Kaps

Anmeldung ab Mai



© Birgitta Daniels-Nieswand

Biodanza - Das Leben tanzen

Freitag, 21. April 2023 von 14.00 bis 16.30 Uhr
Freitag, 14. Juli 2023 von 14.00 bis 16.30 Uhr
Freitag, 24. November 2023 von 14.00 bis 16.30 Uhr

Lass Dich durch die Musik bewegen, um Dir, den Menschen und dem Universum zu begegnen. (Rolando Toro)

Biodanza ist eine Methode des unmittelbaren Erlebens im Hier und Jetzt (= span: Vivencia). Zu ausgewählten Musikstücken aus aller Welt mit sehr dynamischen Rhythmen bis hin zu sanften langsamen Melodien werden einfache Übungen und Tänze gemacht. Dabei ist das Erleben das Wichtigste. Es gibt keine Schrittfolgen zu lernen und man braucht keine Vorkenntnisse. Wichtig sind Lust auf Bewegung und neue Erfahrungen.



© privat

Im Kontakt mit uns selbst, zu zweit und in der Gruppe können wir in Biodanza, unsere Einzigartigkeit wie auch unsere Verbundenheit mit allen anderen und dem Universum spüren. Durch den Fokus auf das Erleben werden Lebensfreude, Tatendrang und Leichtigkeit im alltäglichen Leben unterstützt und gestärkt.

Probieren Sie es aus! Wir freuen uns auf Sie, um mit Ihnen gemeinsam das Leben zu tanzen.

Petra Ladwein, Biodanzalehrerin
Theresia Blass, Biodanzalehrerin
Regina Henke

Anmeldung für den 21. April und für den 14. Juli ab Januar
Anmeldung für den 24. November ab Mai

Qi Gong der 18 Bewegungen

Freitag, 31. März 2023 von 14.30 bis 17.00 Uhr
Freitag, 6. Oktober 2023 von 14.30 bis 17.00 Uhr

Mit einfachen aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen lassen wir den Alltag los und kommen in unsere innere Ruhe.

Qi Gong bedeutet so viel wie das Arbeiten (Gong) mit der Lebensenergie (Qi). Diese fließt auf bestimmten Bahnen, den Meridianen, durch unseren Körper und hält uns gesund. Qi Gong ist eine Möglichkeit das Qi zu lenken und zum Fließen zu bringen, so dass sich Blockierungen im Körper wieder lösen können.

Die 18 Bewegungsabläufe entfalten ihre Wirksamkeit durch das Zusammenspiel von langsamen Bewegungen, Atmung und Konzentration. Es ist eine besonders schöne, fließende Übungsform, die den Körper geschmeidig mobilisiert, in den Ausgleich und zu einer tiefen Entspannung führt.

Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen haben die Möglichkeit mit diesem Angebot das bereits Erlernte aufzufrischen, aber auch Einsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie bequeme, leichte Kleidung mit und leichte Schuhe oder Socken, die gleitende Bewegungen über den Boden ermöglichen.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

*Sabine Clevenz
Regina Henke*

Anmeldung für den 31. März ab Januar

Anmeldung für den 6. Oktober ab Mai



© Robert Kneschke - stock.adobe.com

Hilfreiche Göttinnen

Die keltische und römische Glaubenswelt im antiken Rheinland

Mittwoch, 29. November 2023 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Die römisch patriarchalisch geprägte Gesellschaft vor 2000 Jahren stellte sich das Göttliche vor allem weiblich vor. „Die spinnen, die Römer“, aber ihnen verdanken wir, dass sie die Glaubensvorstellungen unserer keltischen Vorfahren dokumentierten und illustrierten, denn die Kelten gaben Spirituelles nur mündlich weiter.

Heiner Gerken hat sich auf die Spur der verschütteten Überlieferungen gemacht. Dazu werden viele Bilder gezeigt.

Heiner Gerken

Anmeldung ab Mai



© Reliefdarstellung der Epona, keltische Göttin der Reiter und Fuhrleute, Fundort: Contern in Luxemburg (Bild: Owen Cook auf wikimedia)



© Sirona, keltische Göttin der Heilung (Zeichnung von Till Adloff nach antiken Vorbildern auf oberschwaebische-keltenstrasse.de)

Gebete im Christentum, Judentum und Islam

**Donnerstag, 13. April 2023,
15.00 bis 17.00 Uhr**

Den Herrn preisen für das Glück und die Wunder des Lebens, d.h. unter anderem beten. Ein Rabbiner sagte: „**Gott ist da, wo der Mensch ihn hinein lässt.**“ Im Islam gibt es den Segen: „Der Friede und die Barmherzigkeit Allahs und sein Segen möge auf euch sein.“ Und hier ein Text aus dem Christentum: „In die Lichtblicke Deiner Hoffnung und in die Schatten deiner Angst, in die Enttäuschung Deines Lebens und in das Geschenk Deines Zutrauens, lege ich meine Zusage. ICH bin da! ICH dein Gott.“

Wenn wir uns die verschiedenen Gebete ansehen, erinnern wir uns vielleicht an unsere eigenen Gebete. Es wäre sehr schön, wenn zu diesem Nachmittag jede/jeder sein/ihr Lieblingsgebet mitbringt oder die Geschichte „Welches Gebet hat mich geprägt“.

Gertrud Brück-Gerken

Anmeldung ab Januar



© Gertrud Brück-Gerken

Loki Schmidt

Donnerstag, 2. November 2023 von 15.00 bis 17.00 Uhr



© wikimedia.com

„**Dass man so viel in ein Leben hinein stopfen kann, habe ich natürlich früher auch nicht gedacht...**“ sagte Loki Schmidt am ihrem 90. Geburtstag.

Ihre Tochter Susanne sagte über sie: „Loki, meine Mutter, mochten alle.“ Loki Schmidt war eine außergewöhnliche Frau. Sie lebte in einer Familie, die sehr politisch dachte und daraus auch ihr Selbstbewusstsein zog. In ihrer Schule lernte sie Helmut Schmidt kennen, der aus völlig anderen Verhältnissen kam und Loki sehr bewunderte. Sie führten eine lange Ehe, die nicht einfach war, trotzdem haben sie zusammen gehalten. Schauen wir uns diese Frau etwas näher an. Wir werden unsere Freude und Bewunderung an dieser Frau haben.

Gertrud Brück-Gerken

Anmeldung ab Mai

Adventssingen

**Dienstag, 19. Dezember 2023
von 15.00 bis 16.30 Uhr**

An diesem Nachmittag wollen wir bei Plätzchen und Punsch adventliche und weihnachtliche Lieder singen.

Johanna Otten wird uns auf dem Akkordeon begleiten. Liedhefte sind vorhanden und werden für die notwendige Textsicherheit sorgen.

Herzliche Einladung an alle zum Dabeisein und Mitmachen. Gerne können kleine besinnliche und lustige Geschichten und Gedichte zum Vorlesen mitgebracht werden.

*Regina Henke
Johanna Otten*

Anmeldung ab Mai



© drubig-photo | stock.adobe.com

Heinz Erhard

**Donnerstag, 13. Juli 2023
von 15.00 bis 17.00 Uhr**

Sein bekanntestes Zitat ist: „**Was bin ich doch für ein Schelm!**“ Heinz Erhardt war ein deutscher Komiker, Musiker, Entertainer, Schauspieler, Dichter und vieles mehr. Geboren wurde er in Riga. Er erlebte noch die Zeit des Zarenreiches und musste dann mit seinen Eltern nach Deutschland fliehen. Er hatte ein wirklich aufregendes Leben, und außerdem war er ein

begnadeter Künstler. Gerne möchte ich Ihnen sein Leben erzählen und einige seiner Texte vorlesen. Dazu sind Sie herzlich eingeladen.

Gertrud Brück-Gerken

Anmeldung ab Januar



© Deutschen Post AG - wikimedia.com

Ich liebe das Leben

Freitag, 2. Juni 2023 von 16.00 bis 18.00 Uhr
Freitag, 18. August 2023 von 16.00 bis 18.00 Uhr

Singen ist ein wundervolles Lebenselixier, das uns im wahrsten Sinne des Wortes bewegt. Mit schwungvollen Volksliedern, Schlagern, Chants und Liedern aus aller Welt werden wir uns an diesen beiden Nachmittagen dem bewegten Singen widmen.

Gika Bäumer und Birgitta Daniels-Nieswand laden zu einem Singnachmittag ein, der Lebensfreude, Gesang und Rhythmus verbindet.

Birgitta Daniels-Nieswand
Gika Bäumer

Anmeldung für den 2. Juni ab Januar
Anmeldung für den 18. August ab Mai



© Gika Bäumer live

Hast du Töne?

Dienstag, 21. März 2023, 15.00 bis 17.00 Uhr
Dienstag, 14. November 2023, 15.00 bis 17.00 Uhr

Singen wie im Himmel – Unter dieses Motto stellt Dieter Wienand, der seit 2006 hauptberuflich zum freien Singen und zur Stimm-Improvisation anleitet, seine Arbeit.

Er sagt „Ich finde Freude in und an der Entfaltung meiner eigenen Stimme. Ich finde die Gewissheit, dass ich im geschützten Raum der Gruppe frei singen darf und kann. Ich erfahre, dass es hier kein Richtig und kein Falsch gibt. So kann ich mich mit meiner Stimme öffnen und mich in Sang und Klang (per-sonare) ausdrücken. Aus dieser Sicherheit heraus schaffen wir gemeinsam ein Feld tragender, gemeinsamer Klangenergie und Geborgenheit.“

An diesen Nachmittagen werden wir mit Dieter Wienand singen und tönen, wobei das Tönen im Mittelpunkt stehen wird. Mit sanften Atem- und Stimmübungen werden wir uns unserer Stimme bewusst werden. In Gemeinschaft werden wir singen und tönen und uns dem öffnen, was im Moment erklingen will.

Dieter Wienand, Musiker u. Anstifter zum frohen Singen
Regina Henke

Anmeldung für den 21. März ab Januar
Anmeldung für den 14. November ab Mai



© Dieter Wienand

„Wenn Zeiten spuren...“

Spuren, die Geschichte eingeschrieben hat, lesen

Die romanische Säulenbasilika St. Georg am Waidmarkt wurde 1067 als Kirche eingeweiht. Nach den Kirchenerkundungen in den beiden vergangenen Jahren unter den Aspekten „Wenn Sonnenlicht malt ...“ und „Wenn Steine erzählen ...“ führt uns Heinz-Georg Schneider in diesem Jahr ein in die Frage, wie die Zeit an diesem besonderen Ort Spuren eingeschrieben hat.

„Kirche ist weniger ein Gebäude im Raum, als vielmehr ein Zuhause in der Zeit.“ (Jens Stangenberg)

**Einführung in Seelsorge & Begegnung:
Mittwoch, 31. Mai 2023 von 15.00 bis 16.30 Uhr**

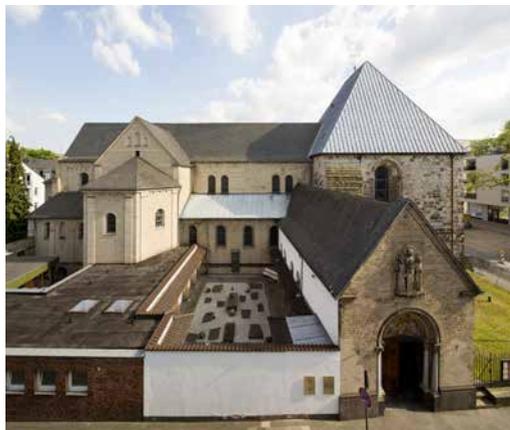
Mit kreativem Tun gewinnen wir ein gutes Verständnis dafür, wie die Zeiten „Einst und Jetzt“ tief blicken lassen an der Georgskirche.

**Führung in St. Georg:
Mittwoch, 14. Juni 2023 von 14.30 bis 16.00 Uhr**

Beim Ortstermin treffen wir uns im Außenraum vor dem Westchor (St. Georgsfenster). Von hier aus schauen wir auf die Stadtgeographie, die Lage im Stadtplan hier in der Südstadt. Wir entdecken im Wandel der Zeiten die Geschichte dieses Bauwerks als etwas „Geschichtliches“.

Im Anschluss an die Führung gibt es noch einen Einblick in die pastorale Praxis der integrativen Gemeinde, die seit vielen Jahren eine wichtige Heimat für Gehörlose, Schwerhörige und Hörende geworden ist - St. Georg all inclusive.

Treffpunkt: 14.30 Uhr vor St. Georg, Georgsplatz 17



© Quelle: Bildarchiv Monheim GmbH, Krefeld

*Birgitta Daniels-Nieswand
Heinz-Georg Schneider*

Anmeldung ab Januar



IN VIA Köln e.V.

Garten der Religionen

Dienstag, 18. Juli 2023, 18.00 Uhr

Versteckt, nur durch einen Durchgang zwischen den Häusern zu erreichen, liegt der Garten der Religionen - eine Oase der Ruhe inmitten der Großstadt. Als einer der schönsten und zugleich unbekanntesten Plätze der Domstadt wird er in einem Kölner Stadtführer beschrieben.

2011 wurde der Garten eröffnet. Auf knapp 1.800 Quadratmetern wurde jeder der fünf Weltreligionen (Christentum, Judentum, Islam, Buddhismus und Hinduismus) eine spezielle Fläche zugeordnet. Lehrtafeln und Erläuterungen der Religionen sucht man vergebens. Man will nicht über Religion belehren, sondern Religion ins Gespräch bringen. So lädt der Garten der Religionen zur inspirierenden Begegnung mit den großen Weltreligionen ein. Anne Phlak (IN VIA: Interreligiöser Dialog) wird uns zu abendlicher Stunde durch den Garten führen.

*Regina Henke
Anne Phlak (IN VIA)*

Anmeldung ab Januar

Fest verwurzelt in gutem Lebensraum

Wochenende für Frauen

Freitag, 10. März bis Sonntag, 12. März 2023 in Haus Giersberg

Vortreffen in Seelsorge & Begegnung:

Montag, 13. Februar 2023 um 18.15 Uhr

Unseren Wurzeln nachspüren, das in den Blick nehmen, was uns Kraft und Mut fürs Leben schenkt und gemeinsam entdecken, was uns Halt gibt. Der morgendliche Waldspaziergang in die Stille ist ein wunderbarer Impuls, um uns diesem Lebensthema zu nähern.

Wir nehmen uns an diesem Wochenende Zeit, eine gesunde Distanz zu unserem Alltag einzuüben, uns miteinander zu stärken und Mut zuzusprechen. In der schönen Umgebung von Haus Giersberg können wir ausruhen, die Seele baumeln lassen und haben Zeit für Begegnungen.

Gemeinsam Glaubens- und Hoffnungspuren in unserem Leben aufspüren - in der Stille, im Gebet, im Verweilen und Gehen in der Natur, beim kreativen Tun - und einander davon erzählen.

Die gemeinsame Vorbereitung der Mahlzeiten und das Erleben einer großen Tischgemeinschaft in diesem wunderschönen Haus geben diesen Tagen eine besondere Atmosphäre.

Wir freuen uns auf diese Zeit mit Ihnen!

Kostenbeitrag: EUR 40,00 und Fahrgeld (Selbstverpflegung)

*Birgitta Daniels-Nieswand
Andrea Willimek*

Anmeldung ab Januar

© Birgitta Daniels-Nieswand



Meditatives Tanzen

Schritte zur Mitte

Samstag, 25. März 2023 von 10.30 bis 16.00 Uhr

Herr, gib, dass wir unser Dasein leben
wie ein endloses Fest,
bei dem man dir immer wieder begegnet,
wie einen Ball, einen Tanz
in den Armen deiner Gnade,
während Musik der Liebe
uns allseits umfasst.

Madeleine Delbrel

Meditative Kreistänze führen uns im Schreiten und Bewegen zu der mal ruhigen und mal beschwingten Musik in unsere innere Mitte. Die Teilnehmenden erfahren hier immer wieder die Freude an der Bewegung sowie Vertrauen und Getragensein, Aufatmen und innere Ruhe.

Wir wollen unsere Tradition des Meditativen Tanzens an diesem Tag und zwei weiteren Abenden fortsetzen. Worte der Alltagsmystikerin Madeleine Delbrel werden uns dabei inspirieren.

Für den Samstag bringe bitte jede/r für den gemeinsamen Mittagstisch eine Kleinigkeit mit (ein kleiner Salat, Dips, etc.). Für Brot, Siedewürste und Getränke ist gesorgt.

Die Teilnahme verlangt keine Vorerfahrungen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, weiche Schuhe
Die Folgetreffen des Begegnungstages finden am

27. April und am 15. Juni von 18.30 bis 20.30 Uhr statt.

Eine erneute Anmeldung für diese Treffen ist nicht erforderlich.

Manfred Becker-Irmen

Anmeldung ab Januar



Manfred Becker-Irmen

An vier Begegnungstagen mit Angela Platzbecker sind Sie herzlich eingeladen, sich Zeit und Raum für sich zu nehmen. Mit behutsamen Atem- Körper- und Energieübungen werden die Tage gestaltet. Jeder Begegnungstag kann einzeln belegt werden.

Der Mensch wird am DU zum ICH (Martin Buber)

Samstag, 4. März 2023
Samstag, 13. Mai 2023
jeweils von 10.30 bis 17.00 Uhr

erst dann
wenn ich gelernt habe
alle leben auf dieser erde
zu lieben
dann weiß ich
dass ich auch
mich selbst liebe

Inge Marie Schlichte



Wenn ich bei mir persönlich anfangen, mich selbst bewusst liebe- und verständnisvoll anzunehmen, bemerke ich bald durch mein verändertes Denken und verändertes Agieren/Reagieren eine neue Begegnungsqualität im Kontakt mit anderen Menschen. Ich erkenne, dass es ihnen mit sich selbst nicht anders als mir ergeht. Alles wirkt wechselseitig.

„Liebe deinen Nächsten wie Dich selbst“ (Mk 12,31)

Samstag, 9. September 2023
Samstag, 18. November 2023
jeweils von 10.30 bis 17.00 Uhr

erst dann
wenn ich gelernt habe
alle menschen
in ihrer eigenen art anzunehmen
dann weiß ich
dass ich auch mich
angenommen habe

Inge Marie Schlichte



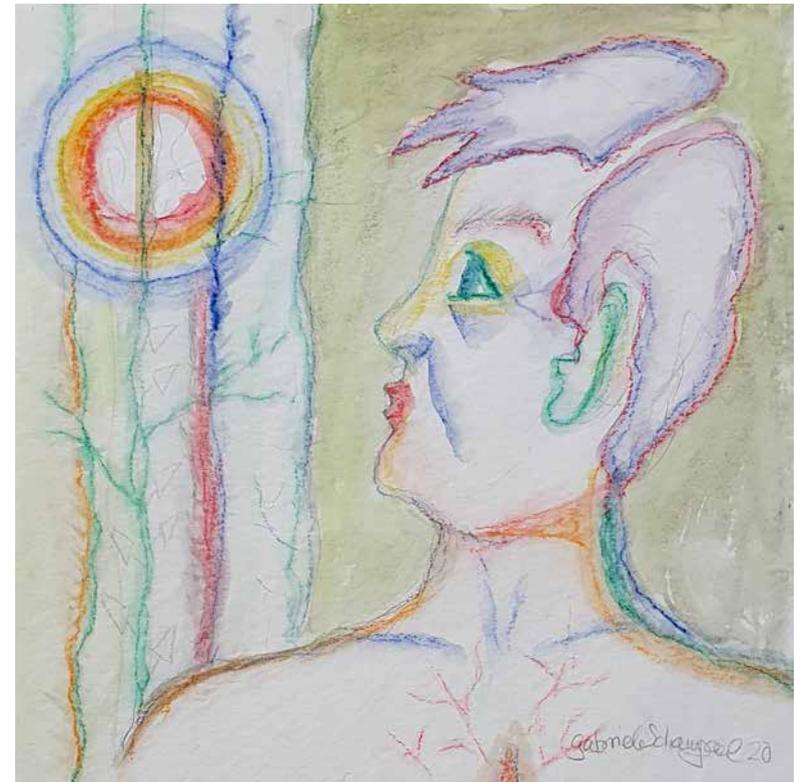
Quelle | Seelsorge & Begegnung | Malgruppe

Der liebevoller Umgang mit mir selbst und anderen verlangt von mir, dass ich mich selber mit all meinen Talenten, Ängsten und Unzulänglichkeiten ehrlich annehme. Es erfordert von mir ein kompromissloses Hinsehen „wie“ ich mein Leben gestalte, wie ich mein Leben denke. Die Fähigkeit, mich selbst zu erkennen, weist meinen Blick auf die Dynamik allen Lebens hin. Alle und alles ist miteinander verbunden/durchwoben und beeinflusst sich gegenseitig. Wir stehen mit allem in wechselseitiger Abhängigkeit. Aus der Stille heraus können Sie gemeinsam mit anderen an diesen Tagen Momente des Erkennens, der Entspannung, des Wohlfühlens, der Freude und des Mutes entdecken/auffrischen und zuversichtlich mit sich in die Welt hineinbringen und wirken lassen.

Angela Platzbecker, Pädagogin für Stimme und Körper

Anmeldung für den 4. März und 13. Mai ab Januar

Anmeldung für den 9. September und 18. November ab Mai



Quelle | Seelsorge & Begegnung | Malgruppe

Schnitzen und Holzarbeiten für Anfänger:innen

Samstag, 5. August 2023 von 10.00 bis 17.00 Uhr

In dieser Holzwerkstatt sind Sie eingeladen, Ihrem Gespür für das Naturmaterial Holz nachzugehen. Wir werden im Garten vom SPZ mit unterschiedlichem Holz arbeiten.

Jedes Holz ist brauchbar, um daraus etwas Figürliches oder einen Schlüsselanhänger oder einen Handschmeichler zu gestalten. Es wird etwas Kreatives entstehen, ganz so, wie es Ihnen in den Sinn kommt.

Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Werkzeug und Holz werden gestellt. Natürlich ist es möglich, selber Holz mitzubringen. Jeder Ast, jedes Stück Holz am Wegesrand oder aus dem Wald hat seine eigene Struktur und kann unter Ihren Händen ein sinnliches Werkstück werden.

Für das Mittagessen bringe bitte jede/r eine leckere Kleinigkeit mit. Für Brot und Getränke ist gesorgt.

*Judith Bacher
Regina Henke*

Anmeldung ab Mai



© Judith Bacher

Weben mit Naturmaterialien

Freitag, 27. Oktober 2023 von 10.00 bis 17.00 Uhr

„Es war einmal....“ Diese Worte haben uns in unserer Kindheit in die Welt der Märchen entführt. Mit großen Augen haben wir gespannt gelauscht oder gelesen und sind eingetaucht in die Geschichte. Wir haben gejubelt, gebangt und befreit aufgetatmet, wenn alles gut ausgegangen ist.

Märchen lassen uns Raum für unsere eigenen Erlebnisse, Bilder und Phantasien.

Wir starten den Tag mit einem Märchen und lassen uns inspirieren.

Wir weben das Märchen weiter mit unseren eigenen Erfahrungen und Vorstellungen. Es wird ein großes gemeinsames Bild entstehen, in dem wir mit Naturmaterialien unsere jeweils eigene Geschichte einweben werden.

Der Webrahmen mit dem großen Bild wird anschließend in die Kapelle gebracht und wir beenden den Tag mit einer Meditation zu dem Märchen und unserem dazu entstandenen Bild.

Die Materialien werden gestellt, es ist aber auch möglich, nach draußen zu gehen und noch Material zu suchen.

Für das Mittagessen bringe bitte jede/r eine leckere Kleinigkeit mit. Für Brot und Getränke ist gesorgt.

*Judith Bacher
Regina Henke*

Anmeldung ab Mai



© Judith Bacher

Wege in die Stille – Wanderung im Schweigen

Wanderung zur Bruder-Klaus-Kapelle in Wachendorf

Donnerstag, 4. Mai 2023 von 10.00 bis 18.00 Uhr

Da die Wanderung zur Bruder-Klaus-Kapelle in der Voreifel besonders schön ist, möchte ich sie in diesem Jahr noch einmal anbieten.

Wie immer sind Sie eingeladen, einige Passagen im Schweigen zu gehen. Wenn wir still werden, öffnen sich unsere Sinne und wir nehmen die Schönheit der Natur bewusster wahr: eine kleine Blume, einen Schmetterling, das Blau des Himmels, der Gesang der Vögel. Dieses achtsame Schauen und Lauschen kann uns in eine tiefe Verbindung mit der Natur bringen und uns Kraft schenken.

Zum still werden lädt auch die Bruder-Klaus-Kapelle ein, zu der uns unsere Wanderung im Mai führen wird. Hier nehmen wir uns Zeit für das Erleben der besonderen Atmosphäre dieser ungewöhnlichen Feldkapelle. Von der Entstehungsgeschichte, die so ungewöhnlich wie der Bau selbst ist, werden wir beim Besuch der Kapelle mehr erfahren.

Auf der Hälfte der Strecke werden wir eine längere Rast machen und uns den mitgebrachten Proviant schmecken lassen.

Die Rundwanderung ist ca. 10 km lang mit mehreren leichten Steigungen und setzt eine angemessene Grundkondition voraus.

Bitte gutes Schuhwerk, Regenkleidung, Proviant und ausreichend zu trinken mitbringen. Ohne geeignete Wanderschuhe ist die Teilnahme nicht möglich!

Treffpunkt: Info-Point im Hauptbahnhof. Zeit wird noch bekannt gegeben.

Regina Henke

Anmeldung ab Januar



Wege in die Stille – Wanderung im Schweigen

Wanderung zur Abtei Mariawald

Donnerstag, 28. September 2023, 10.00 bis 18.00 Uhr

Auch die Herbstwanderung führt uns an ein Ziel aus dem letzten Jahr: zur Abtei Mariawald. Dieses Mal werden wir uns viel Zeit für die Geschichte des Ortes nehmen, der bis 2018 die Heimat für einen Trappistenorden war. Wolfgang Nowak, der über Jahrzehnte eng mit dem Orden verbunden war und Geschäftsführer des Trägervereins ist, wird uns durch das Kloster führen und anschaulich über den Alltag der Mönche, die hier lebten, berichten.

Während der Wanderung werden wir längere Passagen im Schweigen gehen und unsere Sinne öffnen für das, was uns umgibt und begegnet.

Das Kloster Mariawald liegt im schönen Nationalpark Eifel oberhalb des kleinen Städtchens Heimbach. Zu Beginn der Wanderung gibt es einen steilen Anstieg zum Kloster, der eine gute Grundkondition voraussetzt. Gutes Schuhwerk und Trittsicherheit sind unbedingt erforderlich! Wenn vorhanden, bitte Wanderstöcke mitbringen. Ohne geeignete Wanderschuhe ist die Teilnahme nicht möglich! Die Rundwanderung ist ca. 10 km lang.

Bitte Regenkleidung, Proviant und ausreichend zu trinken einpacken. Es besteht die Möglichkeit, in der Klostergaststätte einzukehren (Die Kosten trägt jede/r selbst.)

Treffpunkt: Info-Point im Hauptbahnhof. Zeit wird noch bekannt gegeben.

Regina Henke

Anmeldung ab Mai



Wanderung für Männer nach Maria Laach

Samstag, 3. Juni 2023 von 9.30 bis 17.30 Uhr

Im Benediktinerkloster Maria Laach verbinden sich in einzigartiger Weise Landschaft und Kultur, Gottes Schöpfung und Gestaltungskraft des Menschen.

Das Laacher Seegebiet ist vulkanischen Ursprungs. Vor 10.000 Jahren waren die Vulkane dort noch tätig. Heute ist es ein wunderbarer Ort, rund um den See zu wandern und bei den Benediktinern einzukehren.

Das Herzstück bildet die Benediktinerabtei mit der Abteikirche und den umliegenden Gebäuden. Maria Laach wurde 1093 gegründet und ist seitdem ein Ort mit geistlicher Ausstrahlung und hat auch bis heute Anziehungskraft für viele Menschen.

Wir werden einmal um den See wandern, die Abteikirche sowie die Klostergärtnerei und den Buchladen aufsuchen.

Zwischendurch kehren wir am See zu einem kleinen Imbiss ein.

Mitzubringen sind festes Schuhwerk, ggfs. Regensachen, Getränke und Essen für eine Zwischenmahlzeit. Vor Ort werden wir noch ein Lokal zur Stärkung aufsuchen. Bitte ein wenig Geld mitbringen.

Wir fahren mit einem Kleinbus nach Maria Laach und werden gegen 17.30 Uhr wieder in Köln sein.

Angesprochen sind Männer, die Freude an Geselligkeit, Gesprächen, Kultur und Wandern haben.

Ich freue mich auf Sie!

Treffpunkt: 9.30 Uhr am Paulushaus

Wolfgang Pütz

Anmeldung ab Januar



© Wolfgang Pütz

Lichtkreuze

Lesung mit Annegrete Feckler

Mittwoch, 16. August 2023, 18.00 Uhr

„Annegrete Fecklers Lyrik bewegt sich immer wieder an der Grenze zum Gebet. Aus dieser Grenzerfahrung ist die Lyrik geschichtlich erwachsen, aus den Hymnen, den Bitten und Rufen menschlicher Not und Dankbarkeit. Auch die Gebete sind Dichtung, wenden sich freilich nicht an den Leser, sondern an Gott und laden den Leser ein, diese Bewegung mit zu vollziehen.“

So beschreibt Josef Sauerborn, Künstler:innenseelsorger im Erzbistum Köln, die Lyrik Annegrete Fecklers. Und zu ihrem Gedicht „In der Krypta“: „Die Wände haben uralte Gebete aufgesogen, sind durchdrungen von Angst und Freude. In der Krypta, dem verborgenen Raum schweben die Worte der Seele. Die Lyrik von Annegrete Feckler lässt den verborgenen Raum der Seele hörbar werden.“

Herzliche Einladung zu einem besonderen Abend!

Musikalische Begleitung: Claudia Conen, Harfe

Birgitta Daniels-Nieswand

Regina Henke

In der Krypta

Worte der Seele
schweben in Hallen
getragen vom Chor

der Seelen Ängste
und Freuden
tanzen Lichtkreuze

werfen Schatten
an die Wände
uralter Gebete

Annegrete Feckler



© Annegrete Feckler - St. Severin Krypta



© Annegrete Feckler

Abschied und Neubeginn

Eine Ausstellung mit Bildern von Ingrid Wandel

Vernissage: Freitag, 30. Juni 2023, 18.00 Uhr

In einem beruflichen Herzensprojekt hat Ingrid Wandel über viele Jahre ihre kreativen Fähigkeiten verwirklichen können. Als sie das Projekt aus finanziellen Gründen aufgeben musste, verlor sie damit nicht nur ihre berufliche Existenz, sondern auch die Möglichkeit, sich künstlerisch auszudrücken.

In dieser krisenhaften Umbruchsituation stieß sie auf den Malkurs in Seelsorge & Begegnung. War ihr kreativer Ausdruck bisher ausgerichtet auf Geschäftsinteressen und damit zweckgebunden, fand sie hier einen Schutzraum, in dem sie „Kunst um der Kunst willen“ erfahren konnte.

Unter der wertschätzenden Anleitung von Mechtild Lohmanns erlernte sie neue Techniken und setzte sich mit verschiedenen künstlerischen Stilen auseinander. Mechtild Lohmanns wird auch die Laudatio halten.

Dadurch konnte sie einen eigenständigen künstlerischen Selbstaussdruck entwickeln und entdeckte für sich einen neuen Stil: Farb- und Formausdruck mit figurativen, konturierenden Elementen zu kombinieren.

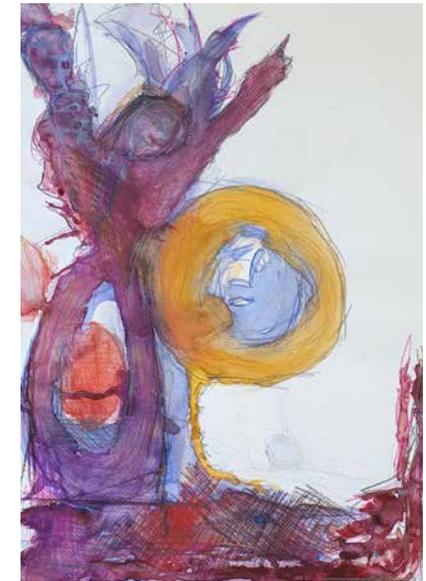
Anstatt die eigenen Empfindungen eher ungefiltert herausfließen zu lassen, begann sie, ihnen in einem künstlerischen Werk eine Gestalt zu geben und damit zu einem Gegenüber zu machen. Das half ihr, auch in ihrem psychischen Prozess weiterzukommen.

So hat der Abschied vom Herzensprojekt für Ingrid Wandel Neubeginn und Weiterentwicklung ermöglicht – auf künstlerischer wie persönlicher Ebene: „Aus dem Vergehen des Einen wurde das Werden von etwas Neuem“, wie sie es ausdrückt.

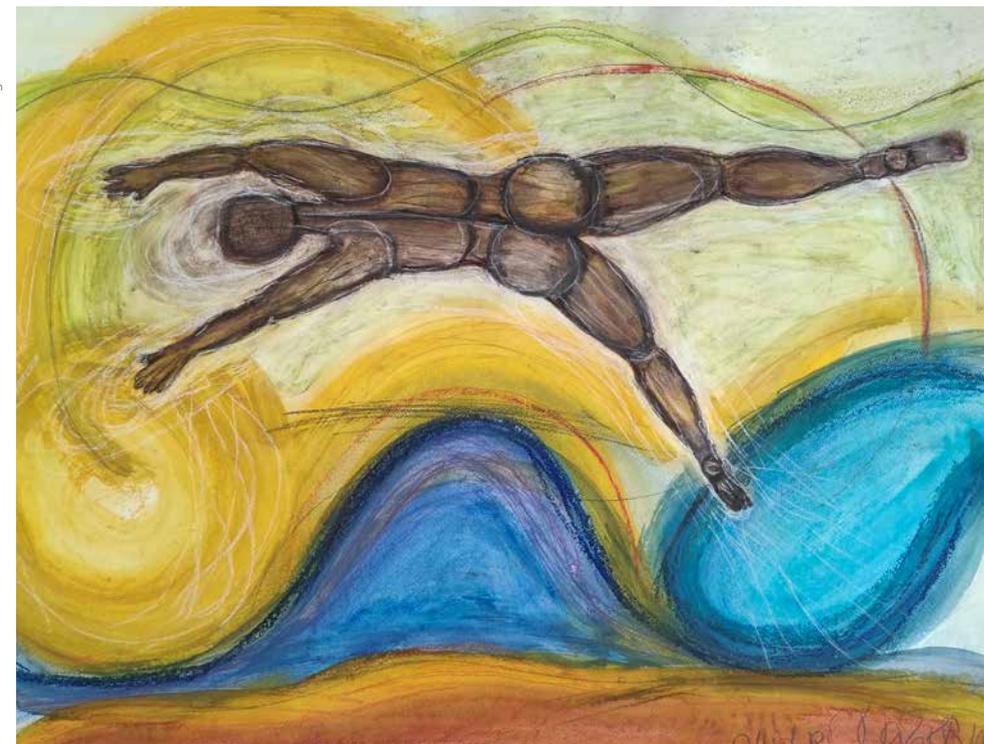
*Musikalische Gestaltung der Vernissage:
Claudia Conen, Harfe*

Dauer der Ausstellung:
bis 30. September 2023

*Birgitta Daniels-Nieswand
Regina Henke*



© Alle Bilder: Ingrid Wandel



Seelsorge & Begegnung im Paulushaus für psychiatrienerfahrene Menschen

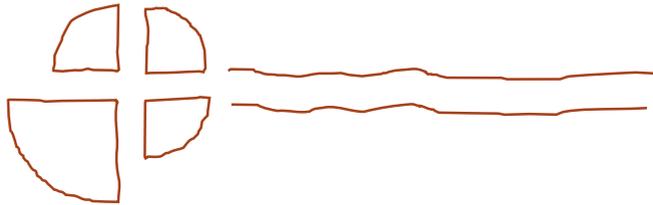
Eine Einrichtung des Erzbistums Köln

Wegbeschreibung mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit den **KVB-Straßenbahnlinien 15,16** bis Ulrepforte, dann **zu Fuß** ca. 350 Meter die Vorgebirgsstraße stadtauswärts, dann vierte Straße links in die Loreleystraße.

Mit der **KVB-Straßenbahnlinie 17 und den Buslinien 132, 133** bis Chlodwigplatz, dann **zu Fuß** die Merowingerstraße bis zum Ende gehen, die Rolandstraße überqueren, rechts auf den Martin-Luther-Platz, dann schräg links in die Loreleystraße.

Mit der **Bus-Linie 142** bis Bonner Wall/Volksgarten, rechts auf die Vorgebirgsstraße und direkt wieder rechts auf die Loreleystraße.



Seelsorge & Begegnung für psychiatrienerfahrene Menschen

Paulushaus
Loreleystraße 7
50677 Köln

Fon 0221 / 37 663 27

Fax 0221 / 37 663 39

Mail seelsorge-und-begegnung@netcologne.de

Web www.seelsorge-und-begegnung.de

Büro montags – freitags: 10.00 – 12.00 Uhr