

# Seelsorge & Begegnung für psychiatrienerfahrene Menschen



**2024**  
Jahresprogramm

# Seelsorge & Begegnung

## MUT verleiht Flügel

## MUT braucht Vertrauen

## MUT – Neue Wege denken und weitergehen

Dieses Jahr wird ein Jahr der großen Veränderungen. Nach 25 Jahren verlassen wir das Paulushaus und werden nach Nippes in das Haus der Kirche ziehen. Dies tun wir mit Weh-MUT.

Mit **Mut und Vertrauen** werden wir auch dort ein vielfältiges Programm gestalten – allen, die dies mit uns verwirklichen, ein großes Danke.

In Einzelgesprächen, meditativen und kreativen Gruppenangeboten und Gottesdiensten bauen wir neue Beziehungsbrücken und begegnen uns in der Zerbrechlichkeit des Lebens und der Welt.

Wir laden Sie herzlich ein und wünschen uns **Mut zum Miteinander** in einer respektvollen Atmosphäre. So kann sich Neues und Überraschendes auftun und die Seele aufatmen.

Ein großes Fest an unserem neuen Standort feiern wir am Freitag, den 19. April 2024 (s. Seite 47). Dort werden wir auch unsere Kollegin Regina Henke verabschieden. Sie war für die Organisation und Verwaltung verantwortlich und hat mit eigenen Angeboten das Programm von Seelsorge & Begegnung bereichert. Dankbar schauen wir auf diese gemeinsame Zeit und wünschen ihr segensreiche kommende Zeiten im Ruhestand.

**Wir freuen uns im Jahre 2024 auf ermutigende und sinnstiftende Begegnungen!**

Für das Team von Seelsorge & Begegnung



Birgitta Daniels-Nieswand

## PAULUSHAUS

Zwei Worte mit viel Bedeutung für mich,  
für dich

Diese Worte leben hier

Begegnungen tragen uns

Seelsorge wird zur Begegnung

Zur Seelsorge mir dir, mit mir, mit Gott

Hier dürfen wir sein

Mit unserer Freude, mit unserem Leid

Aufatmen, die liebevolle Stimmung einatmen

Geborgenheit und Verständnis erfahren

In den Austausch gehen

Mit Menschen und ihren Geschichten

Mit dir, Gott.

Hier dürfen wir leben, einfach sein

Einander zuhören, einander Kraft geben

Mit Hilfe zu uns selbst finden

Miteinander



*Mareike Rautenbach*



© 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, Gemeindeferentin

### Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Judith Bacher, Gemeindeferentin

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](http://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
Schreibwerkstatt .....	15
Die Seele baumeln lassen beim Malen .....	16
Klang trifft Farbe .....	17
Wovon wir leben .....	18
Traumasensitives Yoga .....	19
Fantasieorte – Miniaturwelten .....	20
Naturbetrachtung – Selbstbetrachtung .....	21
Pflanzen, Tiere, Fantasiegestalten .....	22
Mein Wegbegleiter .....	23
Biodanza – Das Leben tanzen .....	24
Qi Gong der 18 Bewegungen .....	25
Die Kluft zwischen Israel und Palästina .....	26
Erich Kästner .....	27
Inge Meysel .....	27
Desmond Tutu .....	28
Adventssingen .....	28
Hast du Töne? .....	29
Ich liebe das Leben .....	30

#### Kunst Kirche Kultur (KuKiKu)

Kirchenführung St. Marien in Nippes .....	31
Besuch der Kirche St. Georg .....	32
Eine Skulptur für Köln – Die Trauernde .....	33

#### Begegnungs- und Einkehrtage

Meditatives Tanzen .....	34
Ein Tag unter Frauen .....	35
Schnitzen und Holzarbeiten für Anfänger*innen .....	36
Tanz trifft Wort .....	37
Sorgt euch nicht um euer Leben .....	38
Ich bin berufen .....	39
Wanderung durch die Wahner Heide .....	40
Wanderung für Männer nach Altenberg .....	41
Wanderung für Männer nach Maria Laach .....	42

#### Lesung · Fest

Lesung: Von der Neugier auf das Leben gelockt und inspiriert .....	43
Lesung: Wer ist Gott? .....	44
Lesung: Vom Zauber des Wortes .....	45
Lesung im Domforum: Was dich spaltet .....	46
Frühlingsfest .....	47

### 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**  
**21.02. // 20.03. // 24.04. // 29.05. // 21.08. // 16.10. // 18.12.2024**

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

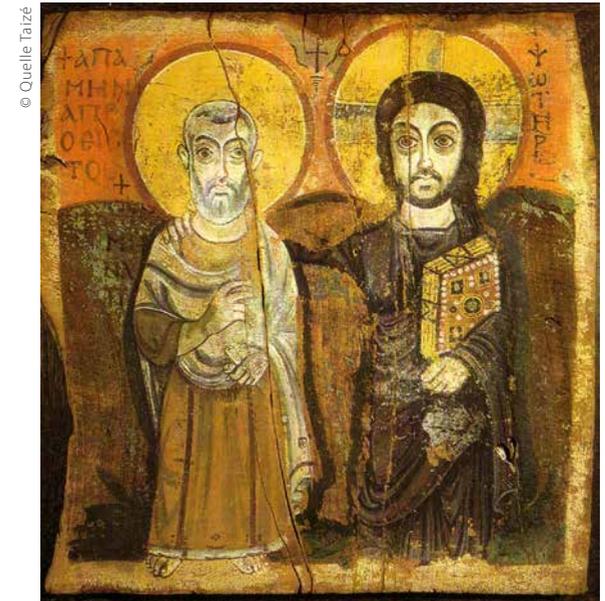
Das Bibelteilen lädt dazu ein, in Gemeinschaft mit anderen das Wort Gottes zu hören und sich mit der Methode des Bibelteilens in sieben Schritten auf das Wort Gottes im hier und jetzt einzulassen.

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 dem nachspüren dürfen.

Offene Gruppe

*Wolfgang Pütz*





## Psalmbetrachtung · Bilder von Ulrike Biller

**mittwochs von 16.30 bis 18.00 Uhr  
10.04. // 24.07. // 25.09.2024**

*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 Psalmbilder 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!

*Ulrike Biller  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Offene Gruppe

## Krankensalbungsgottesdienst

**Freitag, 3. Mai 2024, 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, 6. Dezember 2024, 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**  
**16.02. // 23.02. // 08.03. // 22.03. 2024**

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, 4. Oktober 2024, 15.00 bis 16.30 Uhr**

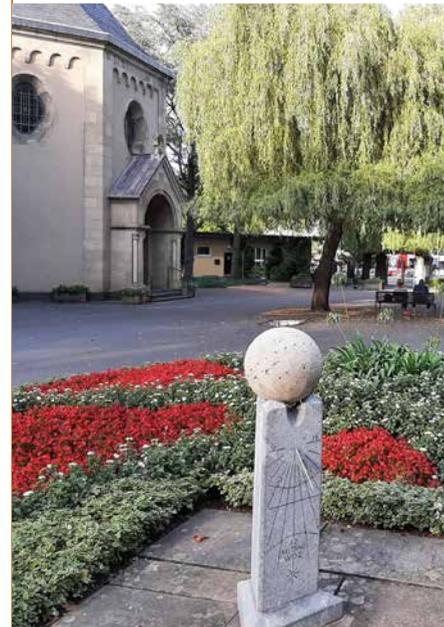
An diesem Nachmittag sind Sie eingeladen, mit anderen Menschen und ihren ganz persönlichen Trauererfahrungen in Kontakt zu kommen. Miteinander ein Stück des Lebensweges gehen im Schauen und Erinnern, tröstliche Augenblicke erleben im Erzählen und Zuhören. Das alles in einer geschützten Atmosphäre und 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

### Trauer-Spaziergang

**Freitag, 8. November 2024 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, Köln-Zollstock

*Birgitta Daniels-Nieswand*

Offene Gruppe

### Frauenspuren

montags von 16.30 bis 18.00 Uhr

19.02. // 18.03. // 15.04. // 13.05. // 17.06. // 22.07. // 19.08. //  
23.09. // 21.10. // 25.11. // 16.12.2024

#### 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 folgen

- ▶ 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

mittwochs von 14.30 bis 16.00 Uhr

06.03. // 13.03. // 20.03.2024  
02.10. // 09.10. // 16.10.2024

Wir alle haben Selbstheilungskräfte. Das sind selbstregulierende Kräfte in uns. Mit dem Handauflegen können wir in leichter Weise diese tief in uns angelegte Fähigkeit stärken und erfahren, wie ordnend sie sich auswirkt. Es gibt auch die stetig wirkenden heilenden Kräfte darüber hinaus.

An den drei Nachmittagen üben wir uns darin, uns für diese ganzheitlichen Kräfte zu öffnen. Dabei legen wir uns SELBST möglichst absichtslos, aufmerksam und geduldig die Hände auf. In Verbindung mit Stille, alltagstauglichen Körper-, Atem- und Spürübungen und dem schlichten Gebet der „Open Hands“ Schule machen wir Erfahrungen mit unserem eigenen Zugang. Es gibt entsprechende Informationen aus den langen Erfahrungen und Erkenntnissen der „Open Hands“ Schule. Auf diese Weise können wir tiefer in Kontakt kommen mit dem, was heil ist in uns.

*Elisabeth Reiter  
Regina Henke*

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



© Lydia Debusmann

### Theater, Theater...

**samstags von 14.00 bis 17.00 Uhr**

**24.02. // 13.04. // 08.06. // 24.08. // 12.10.2024**

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.

*Andrea Willimek  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Januar

© Durluby fotolia.de



### Schreibwerkstatt

#### Die kreative Kraft des Wortes

**donnerstags von 15.30 bis 17.30 Uhr**

**15.02. // 29.02. // 14.03. // 11.04. // 25.04. // 02.05. // 16.05. // 06.06. //  
20.06.2024  
08.08. // 22.08. // 05.09. // 19.09. // 26.09. // 10.10. // 31.10. // 14.11. //  
28.11. // 12.12.2024**

In dieser Schreibwerkstatt möchte Sonja Frenzel (Autorin, Übersetzerin) Sie einladen, Ihrer Intuition zu vertrauen und zu schreiben, wie es Ihnen in den Sinn kommt, ohne Angst vor Bewertungen und Kritik.

Erleben Sie in einer respektvollen Gruppenatmosphäre

- ▶ wie jeder Mensch ein (Schreib-) Künstler sein kann
- ▶ wie wohlwollende Rückmeldungen der Gruppe ermutigen und beflügeln
- ▶ wie der Umgang mit dem Wort Ihnen hilft, an verborgene Schätze zu gelangen
- ▶ wie Sie den Druck der Schulzeit vergessen und Texte mit neuen Augen betrachten lernen

*Sonja Frenzel*

Anmeldung für die 1. Jahreshälfte ab Januar

Anmeldung für die 2. Jahreshälfte ab Mai

Schreiben heißt, die Welt einatmen. Nicht nur die kühle Bergluft am Morgen, auch den Smog, den Rauch, die Abgase.“

*Doris Dörrie:  
Leben, Schreiben, Atmen (2019)*



© M Bam/peopleimages.com | stock.adobe.com

## 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**

**04.03. // 11.03. // 18.03. // 08.04. // 15.04. // 22.04. // 29.04. // 06.05. // 13.05. // 27.05. // 03.06. // 10.06. // 17.06. // 24.06.2024**

**02.09. // 09.09. // 16.09. // 23.09. // 30.09. // 07.10. // 28.10. // 04.11. // 18.11. // 25.11. // 02.12. // 09.12.2024**

Die Seele baumeln lassen – in entspannter, kreativer Runde wollen wir beim gemeinsamen Malen und Zeichnen den eigenen Gefühlen und Gedanken Raum geben. Wir probieren unterschiedliche Farben und Techniken auf und mit Papier aus.

Die Leiterin Alice Musiol unterstützt mit Anregungen und Beispielen die individuellen Themen und Ausdrucksweisen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

*Alice Musiol*

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar

Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Mai

Beide Bilder | Seelsorge & Begegnung | Malgruppe



## Gruppenangebote

### Klang trifft Farbe

**Mittwoch, 22. Mai 2024 von 14.30 bis 17.00 Uhr**  
**Mittwoch, 30. Oktober 2024 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.

*Maria Fahnemann*  
*Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung für den 22. Mai ab Januar

Anmeldung für den 30. Oktober ab Mai

© Birgitta Daniels-Nieswand



© Maria Fahnemann



### Wovon wir leben

**dienstags von 14.30 bis 17.00 Uhr**

**12.03. // 14.05. // 02.07.2024  
27.08. // 08.10. // 10.12.2024**

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 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.

*Eva Degenhardt  
Regina Henke*

Anmeldung für die Treffen im 1. Halbjahr ab Januar

Anmeldung für die Treffen im 2. Halbjahr ab Mai



### Traumatisches Yoga

**mittwochs von 14.30 bis 15.30 Uhr**

**03.07. // 17.07. // 31.07. // 07.08. // 21.08.2024**

Traumatisches 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.

*Claudia Malterer  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Mai



## Fantasieorte - Miniaturwelten

**dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr**

**23.04. // 30.04. // 07.05.2024**

Wir erschaffen unsere eigene Welt, so wie es uns gefällt.

Kisten aus Holz oder Pappe sind aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Zuerst als ordentliche Verpackung genutzt, werden sie später oft zu einem bewahrenden Ort für Erinnerungen. Solche Boxen verwenden wir als Räume für fantasievolle Objekte und miniaturhafte Welten, geschaffen aus verschiedensten Materialien: Draht, Papier, Fundstücke oder Bildern. So kann unser eigener Sehnsuchtsort, unsere ganz persönliche kleine Welt entstehen – sinnlich, verschoben, konkret und verspielt.

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

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

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

*Tamara Soliz  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Januar



© Tamara Soliz



© Tamara Soliz

## Naturbetrachtung - Selbstbetrachtung

**Mittwoch, 5. Juni 2024 von 14.00 bis 17.00 Uhr (Gut Leidenhausen)**

**Dienstag, 11. Juni 2024 von 14.00 bis 17.00 Uhr (Seelsorge & Begegnung)**

**Dienstag, 18. Juni 2024 von 14.00 bis 17.00 Uhr (Seelsorge & Begegnung)**

Bei unserem ersten Treffen am 5. Juni in Gut Leidenhausen lassen wir uns von der Faszination des Beobachtens inspirieren. Wir werden uns bewusst auf die lebendige Gegenwart und die vielfältige Natur in unserer Umgebung einlassen, um ihre unterschiedlichen Erscheinungen zu erforschen.

Unsere volle Aufmerksamkeit gilt der Natur, ihren Formen und Farben, und wir nehmen sie mit all unseren Sinnen wahr: sehen, hören, tasten, riechen, begehnen und begreifen. Wir dokumentieren die Umgebung auf künstlerische Weise. Mit einer Handy-Kamera, sofern vorhanden, oder Papier und Stiften für Skizzen entdecken wir im Kleinen und zunächst Unscheinbaren das Einzigartige und Kreative.

Eine kleine Kaffeepause zur Stärkung wird es auch geben. Wir fahren mit dem ÖPNV – genauere Angaben erhalten Sie nach der Anmeldung.

Beim zweiten Treffen in Seelsorge & Begegnung bringen wir unsere Fotos, Skizzen und Erfahrungen mit, die wir in Gut Leidenhausen gesammelt haben, auch natürliche Fundstücke sind willkommen. Dabei entstehen individuelle Werke in Form von Zeichnungen, Collagen oder kleinen Plastiken.

Beim unserem dritten Treffen nutzen wir die Technik des Eco-Print (Naturdruck-Verfahren), um mit gesammelten Blättern und Blumen Natur-Stücke auf Stoff oder Papier zu kreieren. Im anschließenden Austausch teilen wir unsere Erfahrungen, die wir durch das Beobachten dieses Wunders erleben konnten.

*Tamara Soliz  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Januar



© Tamara Soliz

### Pflanzen - Tiere - Fantasiegestalten

**Donnerstag, 25. Juli 2024 von 14.00 bis 17.00 Uhr**  
**Donnerstag, 01. August 2024 von 14.00 bis 17.00 Uhr**

Wer wollte nicht schon einmal in eine andere Rolle schlüpfen: ein Lieblingstier, eine schöne Blüte oder einfach mal eine lustige Fratze zeigen.

Wir denken uns, sozusagen, ein zweites Gesicht aus, eine Maske, die man aus Spaß tragen, aber ebenso als Dekoration an die Wand hängen kann.

Wir werden unsere Ideen dazu mit der Künstlerin Katharina Hochhaus entwickeln und mit ihrer Hilfe in Ton modellieren. Wir drücken, quetschen, ziehen den weichen Ton mit den Händen, wie es uns Freude macht und wir spielerisch ein Gesicht entdecken, vielleicht ist es ein Tier?

Als nächsten Schritt werden wir die Maske mit Papiermaché abformen. Dazu wird sie mit Zeitungstreifen und Kleister belegt.

Eine Woche später, zu unserem zweiten Termin, wenn die Papiermachéformen durchgetrocknet sind, heben wir sie von unseren modellierten Tonmasken ab und können die Oberfläche nach unseren Wünschen bemalen.

#### **Dieser Workshop findet im Atelier der Künstlerin statt:**

Hamburger Straße 15, Haltestelle Hansaring.

Der Zugang zum Atelier ist nur über eine Treppe möglich (kein Aufzug)!

*Katharina Hochhaus*  
*Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung  
ab Mai 2024



### Mein Wegbegleiter

**mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr**  
**23.10. // 06.11. // 20.11.2024**

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.

*Rainer Kaps*  
*Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Mai



### Biodanza - Das Leben tanzen

freitags von 15.00 bis 17.30 Uhr  
01.03. // 18.10. // 29.11. 2024

**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  
Theresia Blass  
Regina Henke

Anmeldung für den 1. März ab Januar

Anmeldung für den 18. Oktober und 29. November ab Mai

### Qi Gong der 18 Bewegungen

Freitag, 26. April 2024 von 14.30 bis 17.00 Uhr  
Freitag, 11. Oktober 2024 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 26. April ab Januar

Anmeldung für den 11. Oktober ab Mai



© Robert Kneschke - stock.adobe.com

### Vortrag und Diskussion zum Thema: Die Kluft zwischen Israel und Palästina

**Mittwoch, 15. Mai 2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr**

Seit dem brutalen Angriff der Hamas am 07.10.2023 ist die Kluft zwischen Israelis und Palästinensern, ist der Graben im Heiligen Land größer und tiefer denn je. Der ohnehin explosive Gazastreifen ist zum Zentrum einer unbeschreiblichen Gewalt und Zerstörung geworden.

Es ist ein Pulverfass, das sich zu jeder Zeit entzünden, explodieren und zu verheerenden Folgen, nicht nur im Nahen Osten, führen kann.

Wie ist es eigentlich zu dieser ursprünglichen Kluft zwischen Israelis und Palästinensern gekommen? Wem gehört dieses Land, was wir als Christinnen und Christen als Heiliges Land bezeichnen? Wie sehen die politischen, kulturellen, religiösen und wirtschaftlichen Hintergründe zu diesem Land aus?

Mit einem Experten des Heiligen Landes möchte ich mich unterhalten, um die Hintergründe zu dieser tragischen und zugleich wunderbaren Geschichte des „Volkes Gottes“ zu erschließen und ein Podium für Fakten, Hintergründe und für Fragen zur Diskussion zu stellen.

Herzliche Einladung!

Offene Veranstaltung

*Referent: N.N.  
Wolfgang Pütz*



### Erich Kästner

**Mittwoch, 10. Juli 2024, 15.00 bis 17.00 Uhr**



Erich Kästner wurde 1899 in Dresden geboren und starb 1974 in München. In diesem Jahr wäre er 125 Jahre alt geworden. Er war ein bekannter Schriftsteller, Dichter, Moralist und Kinderbuchautor, der noch die Kaiserzeit und vor allem die Nazizeit erlebt hat. Kästner erfreute mit seinen Büchern große und kleine Menschen, doch war sein Leben nicht einfach. Sein Leben ist wirklich betrachtenswert, er war ein spannender Mensch.

*Gertrud Brück-Gerken*

Anmeldung ab Mai

### Inge Meysel

**Mittwoch, 14. August 2024, von 15.00 bis 17.00 Uhr**



Inge Meysel wäre 2020 110 Jahre alt geworden. Sie ist hauptsächlich „als Mutter der Nation“ bekannt, hatte aber viel mehr Facetten, und ihr Leben hatte viele Auf- und Abs, u.a. ihre erzwungene Zeit der Untätigkeit im „1000-jährigen Reich“ und die Fortführung ihrer Karriere in den 50er und 60er Jahren. Ihre lange Lebenszeit - sie wurde 94 Jahre alt - lebte sie intensiv und immer rebellisch. Sie spielte sogar bis ein Jahr vor ihrem Tod in verschiedenen Filmen mit und kämpfte im hohen Alter mit ihrer zunehmenden Vergesslichkeit.

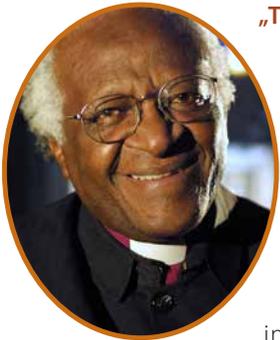
*Gertrud Brück-Gerken*

Anmeldung ab Mai

### Desmond Tutu

Mittwoch, 13. November 2024 15.00 bis 17.00 Uhr

© ANEFO commons.wikimedia.org



**„Tu etwas Gutes, wo immer Du bist. Es sind die Kleinigkeiten, die zusammen die Welt verändern.“**

Desmond Tutu war der erste schwarze Erzbischof von Kapstadt in den Zeiten der Apartheid. Er setzte sich für die schwarzen Menschen in Südafrika immer wieder ein, obwohl es für ihn lebensgefährlich sein konnte. Für dieses Engagement bekam er 1984 den Friedensnobelpreis. Durch seinen Mut hat er es gemeinsam mit anderen geschafft, den Umsturz in Südafrika zu erreichen. Sein Anliegen war, dass es einen friedlichen Umsturz geben und dass der Frieden zwischen Schwarz und Weiß halten müsse. Er kämpfte für Versöhnung.

*Gertrud Brück-Gerken*

Anmeldung ab Mai

### Adventssingen

Dienstag, 17. Dezember 2024  
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.

*Johanna Otten*

Anmeldung ab Mai



© drubig-photo | stock.adobe.com

### Hast du Töne?

Dienstag, 16. April 2024, 15.00 bis 17.00 Uhr  
Dienstag, 17. September 2024, 15.00 bis 17.00 Uhr

Singen wie im Himmel – Unter dieses Motto stellt der Musiker 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  
Regina Henke*

Anmeldung für den 16. April ab Januar

Anmeldung für den 17. September ab Mai



© Dieter Wienand

### Ich liebe das Leben

**Donnerstag, 15. August 2024 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.

*Gika Bäumer  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Mai

© Gika Bäumer live



### St. Marien in Köln-Nippes

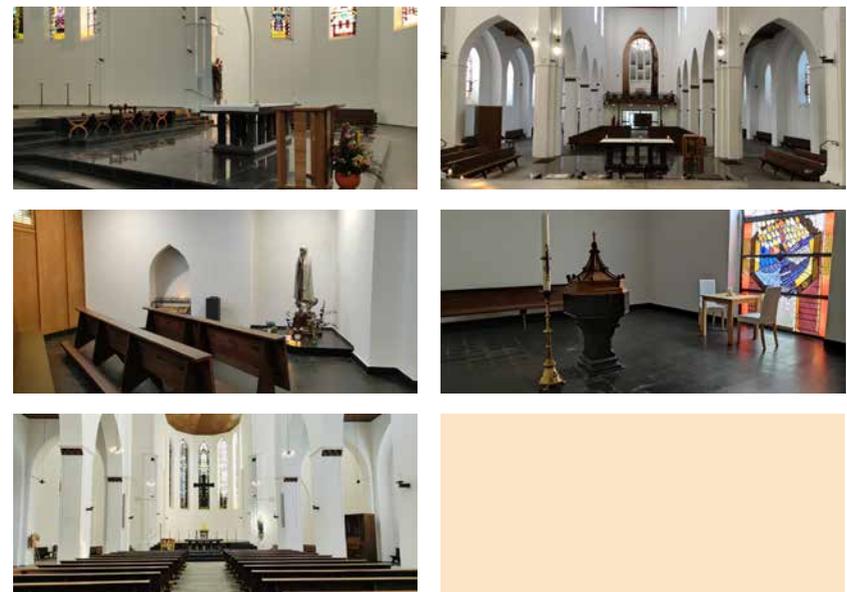
**Mittwoch, 27. März 2024, 15.00 bis 17.00 Uhr**

St. Marien wurde nach Bauplänen von Vincenz Statz, ab 1863 Dombaumeister in Köln, im neugotischen Stil errichtet und nach zweijähriger Bauzeit am 19. November 1882 von Weihbischof Baudri eingeweiht. Das war eine erstaunlich schnelle Bauzeit.

Im zweiten Weltkrieg wurde die Kirche, bis auf die Kirchenglocken völlig zerstört. In den letzten 40 Jahren gab es immer wieder Veränderungen in der Kirche, die es sich lohnt einmal anzusehen. Da Seelsorge & Begegnung seinen neue Heimat im Haus der Kirche der Gemeinde St. Marien gefunden hat, wollen wir uns die Kirche näher anschauen.

*Gertrud Brück-Gerken  
Regina Henke*

Anmeldung ab Januar



© St. Marien in Köln-Nippes

## St. Georg – Klangraum voller Resonanzen

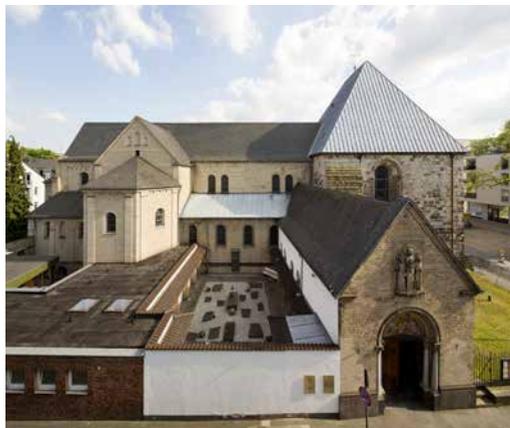
Die romanische Säulenbasilika St. Georg am Waidmarkt ist ein Klangraum voller Resonanzen – zwischen den Kirchenmauern und in den Menschen. St. Georg ist ein Resonanzraum, in dem etwas zum Klingen kommt. Heinz-Georg Schneider wird uns in diese Perspektive einführen. Die Kirche, die ganz von alleine anzieht, weil dort Menschen einander ihre jeweiligen Geschichten erzählen dürfen: Es ist gut, dort zu sein.

**Einführung in Seelsorge & Begegnung:  
Mittwoch, 12. Juni 2024 von 15.00 bis 16.30 Uhr**

Mit kreativem Tun werden wir in einen gemeinsamen Resonanzraum hineingeführt, der viele Stimmen verbindet – die der Menschen und die der Musikinstrumente.

**Führung in St. Georg:  
Mittwoch, 26. Juni 2024 von 14.30 bis 16.00 Uhr**

Wir werden gemeinsam die Orte in St. Georg aufspüren, wo es gelingt, dass Kirche Resonanzraum für alle ist. Kirche als Resonanzraum – und die Geschichten, die das Leben der Anwesenden geschrieben hat, könnte ein gemeinsames Konzert werden. Ein Konzert wie das Leben, das nie nur schön ist. Wie das Leben, das immer seine eigene Schönheit entwickeln kann.



© Quelle: Bildarchiv Monheim GmbH, Krefeld

St. Georg als Resonanzraum – wie schön wäre das, wenn wir an diesem Tag Resonanzräume werden, in denen jede Stimme zählt und ernst genommen wird, in dem etwas zum Klingen kommt.

Treffpunkt: 14.30 Uhr vor St. Georg, Georgsplatz 17

*Heinz-Georg Schneider  
Judith Bacher*

Anmeldung ab Januar

## Eine Skulptur für Köln – Die Trauernde

**Dienstag, 1. Oktober 2024 von 15.00 bis 16.30 Uhr**

Auf dieser Führung mit der Künstlerin Katharina Hochhaus entdecken wir einen kleinen, feinen Ort, der zum Nachdenken anregt.

Abseits vom Trubel und Lärm der Cäcilienstraße, im Lichthof der romanischen Kirche St. Maria im Kapitol, steht die Skulptur „Die Trauernde“ des Künstlers Gerhard Marcks. Sie wurde von der Stadt Köln 1946 in Auftrag gegeben.

Hier können wir uns in Ruhe auf die Bänke setzen, die Skulptur auf uns wirken lassen und uns darüber austauschen, was sie uns erzählt.

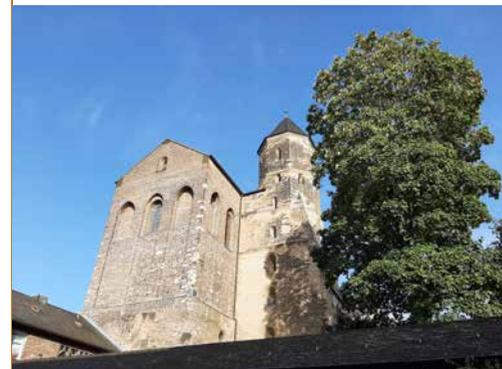
Wir erfahren etwas über den Künstler, Gerhard Marcks, die Entstehungshintergründe zur Skulptur und über die Mittel, die er entwickelt hat, um unseren Blick zu lenken und das Thema der Trauer nachempfinden zu lassen.

Wir überlegen gemeinsam, ob die Informationen zu dieser Skulptur unseren ersten Eindruck verändert haben.

Treffpunkt: 15.00 Uhr Eingang St. Maria im Kapitol, Haltestelle Heumarkt

*Katharina Hochhaus  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Mai 2024



© Birgitta Daniels-Nieswand



© Birgitta Daniels-Nieswand

## Meditatives Tanzen

### Schritte zur Mitte

**Samstag, 23. März von 10.30 bis 16.00 Uhr**

Termine der Folgetreffen:

**donnerstags von 18.00 bis 20.00 Uhr:  
02.5. // 08.08. // 26.09. // 24.10.2024**

„Ich wachte auf  
und rieb mir die winterlichen Augen.  
Ich stand auf  
und ging nach dem Frühling zu  
schauen.“

*Gerhard Mevissen*



© Quelle Malkurs · Seelsorge & Begegnung

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 Getragen sein, Aufatmen und innere Ruhe.

Wir wollen an diesem Tag und vier weiteren Abenden Freude im Meditativen Tanzen erleben. Die Zeilen und Bilder des kontemplativen Malers und Lyrikers Gerhard Mevissen werden dabei auch unsere Seelen ins Schwingen bringen.

Die Teilnahme verlangt keine Vorerfahrungen.

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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, weiche Schuhe

Für die Folgetreffen ist keine erneute Anmeldung erforderlich.

*Manfred Becker-Irmen*

Anmeldung ab Januar

## Ein Tag unter Frauen

**Samstag, den 29. Juni 2024 von 10.00 bis 17.00 Uhr**

Gemeinsam besuchen wir den SinnesWald in Leichlingen im malerischen Murbachtal. Seit 30 Jahren findet dort eine jährlich wechselnde Skulpturenausstellung statt. Eine Oase der Ruhe erwartet uns in dem Naturmuseum, das sich auf dem Gelände einer historischen Spinnerei befindet.

Um einen alten Mühlenteich herum, auf verschlungenen Pfaden im Steinbruch und im Wald und entlang des kleinen Baches gibt es Kunstobjekte von über 50 Künstler:innen aus der Region zu entdecken.

Sie sind herzlich eingeladen zu einem inspirierenden Tag, mit der Ausstellung, die unter dem Thema „**Humor**“ steht.

Festes Schuhwerk wird empfohlen, da es auch unebene Wege gibt. Proviant und Getränke bitte mitbringen.

Treffpunkt nach Absprache. Anreise mit Kleinbus

Wir freuen uns auf Sie!

*Andrea Willimek  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Mai



© Birgitta Daniels-Nieswand

### Schnitzen und Holzarbeiten für Anfänger:innen

**Freitag, 9. August und Samstag, 10. August 2024**  
jeweils von 10.30 bis 17.00 Uhr

In dieser Holzwerkstatt sind Sie eingeladen, Ihrem Gespür für das Naturmaterial Holz nachzugehen. Wir werden 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*

Anmeldung ab Mai



© Judith Bacher

### Tanz trifft Wort

**Samstag, 31. August 2024 von 10.30 bis 17.00 Uhr**

Die Freude, uns in Bewegungen auszudrücken, ist etwas, das wir alle in uns tragen. „Tanz trifft Wort“ bietet einen behüteten Raum, gewohnte Bewegungsweisen wahrzunehmen und sich, unterstützt von Impulsen der Referentinnen, auf ungewohnte einzulassen.

Begleitet von musikalischen und rhythmischen Sequenzen oder aus der Stille heraus lassen wir aus unserem Empfinden heraus Bewegungen entstehen. Dabei helfen uns unterschiedlich große Handtrommeln, die unsere Sinne in Dialog mit ihrer Form, ihrem Klang und ihrer materiellen Beschaffenheit treten lassen.

Durch behutsam eingeflochtene Schreibphasen lassen wir die Poesie des Wortes in uns wachsen. Im gemeinsamen Zuhören, Wahrnehmen und Ausprobieren komponieren wir, in Bezug zu Klang und Raum, tänzerische Variationen und verbinden sie zu unserem ureigenen kreativen Ausdruck in Tanz und Wort.

Schuhe werden während der Veranstaltung abgelegt. Bitte geeignete Socken mitbringen oder barfuß bewegen. Bequeme Kleidung und, wer möchte, die vertrauten eigenen Schreibutensilien, sowie ein Beitrag für ein gemeinsames Mittagessen sind willkommen!

*Isabelle Dufau (Paris): Tanz*  
*Angelika Calmez (Köln): Schreiben*  
*Birgitta Daniels-Nieswand*

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

An vier Begegnungstagen mit Angela Platzbecker (Pädagogin für Stimme und Körper) 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.

### Sorgt euch nicht um euer Leben ... seht die Vögel des Himmels (Mt 6,25 ff)

**Samstag, 16. März 2024 von 10.30 bis 17.00 Uhr**  
**Samstag, 15. Juni 2024 von 10.30 bis 17.00 Uhr**

Gesegnet sei  
dein Ausruhen  
du bist angenommen  
im einfachen Dasein

Gesegnet sei  
deine Erholung  
deine Müdigkeit  
dein Nichtstun  
...

Gesegnet sei  
dein Verweilen  
dein Hiersein  
dein Umarmtwerden



Pierre Stutz

Erlaube Dir Zeiten, die Du nur für Dich ganz persönlich einplanen möchtest, Dich wieder spüren zu lassen, wie gut es Dir tut, mit Dir – wieder deutlicher – in Kontakt zu kommen.

Die Alltagsaufgaben, nicht selten von Krankheiten und etlichen Einschränkungen gezeichnet, fordern tagtäglich deinen ganzen Einsatz, deine Disziplin, deinen vollen Einsatz für Dich und viele andere. Ausruhen, Entspannen und ruhiges Üben helfen Dir, Dich auf einspürsame Art wieder auf den Weg in einen wohligen Zustand innerer Balance von Körper und Seele zu führen.

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.

### Ich bin berufen

**Samstag, 7. September 2024 von 10.30 bis 17.00 Uhr**  
**Samstag, 9. November 2024 von 10.30 bis 17.00 Uhr**

Ich bin berufen  
etwas zu tun oder zu sein,  
wofür kein anderer berufen ist.  
Ich habe einen Platz  
in Gottes Plan auf Gottes Erde,  
den kein anderer hat.  
Ob ich reich oder arm bin,  
verachtet oder geehrt  
bei den Menschen.  
Gott kennt mich und ruft mich  
bei meinem Namen.



Quelle | Seelsorge & Begegnung | Malgruppe

John Henry Newman

Der liebevolle 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 Wohlgefühls, der Freude und des Mutes entdecken/auffrischen und zuversichtlich in die Welt hineinragen und wirken lassen.

Angela Platzbecker

Anmeldung für den 16. März und 15. Juni ab Januar

Anmeldung für den 7. September und 9. November ab Mai

### Wanderung durch die Wahner Heide

**Mai 2024 (Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.)**

Thomas Herkenrath, ein langjähriger Besucher des Paulushauses, möchte mit uns gemeinsam eine Wanderung und Erkundungstour durch die Wahner Heide unternehmen. Als Experte der Vogelkunde und der Pflanzenwelt wird er uns in die wunderbare Pflanzen- und Tierwelt einführen.

Geplant ist ein Nachmittag/Frühabend im Mai (nähere Angaben folgen).

Eingeladen sind interessierte Frauen und Männer.

Bitte mitbringen: Interesse an der Natur, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Proviant für die Tour.

Treffpunkt: Seelsorge & Begegnung

*Thomas Herkenrath  
Wolfgang Pütz*

Anmeldung ab Januar

© Tom- stock.adobe.de



### Wanderung für Männer nach Altenberg

**Samstag, 13. April 2024 von 10.00 bis 16.30 Uhr**

Nördlich von Köln, nahe bei Leverkusen, mündet von Osten her die Wupper in den Rhein. Mit ihr öffnet sich das Bergische Land zur Ebene hin.

Mitten in der Ebene des Bergischen Landes hinter Odenthal erhebt sich das hohe Schiff einer großen gotischen Kathedrale: der Altenberger Dom, Ziel unserer Tageswanderung. Der Altenberger Dom war einst die Kirche der bedeutenden Zisterzienserabtei Altenberg, einer der wichtigsten Pflanzstätten christlicher Kultur im Rheinland. Heute befindet sich unmittelbar neben der Kathedrale die Jugendbildungsstätte Haus Altenberg, das Zentrum der katholischen Jugend des Erzbistums Köln und bundesweit.

Wir wollen in Leverkusen unsere Tour beginnen und unsere Wanderung entlang an Wupper und Dhünn in einer phantastisch schönen Natur zu diesem wunderbaren Ort machen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Proviant für den Weg, Geld für den Einkauf in Altenberg (Altenberger Domladen, Kaffee etc.).

Treffpunkt: 10.00 Uhr in Seelsorge und Begegnung. Wir fahren mit einem Kleinbus zur ersten Station in Leverkusen und starten von da aus unsere Wanderung. Rückkehr wird gegen 16.30 Uhr sein.

*Wolfgang Pütz*

Anmeldung ab Januar

© Wolfgang Pütz



## Wanderung für Männer nach Maria Laach

**Samstag, 28. September 2024 von 10.00 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 insbesondere 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.

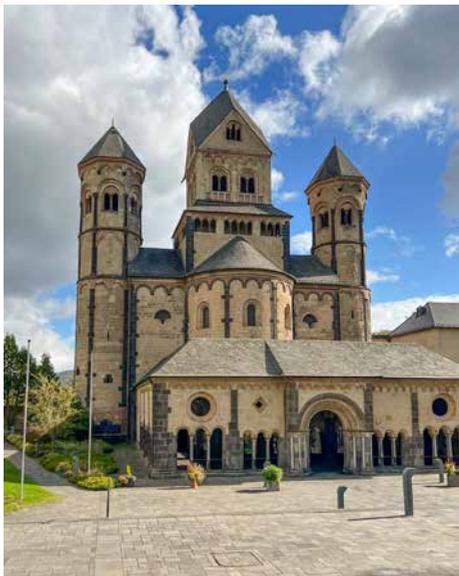
Angesprochen sind Männer, die Freude an Geselligkeit, Gesprächen, Wandern in der Natur und auf Kultur haben.

Ich freue mich auf Sie!

Treffpunkt: 10.00 Uhr, Seelsorge & Begegnung

Wolfgang Pütz

Anmeldung ab Mai



© Wolfgang Pütz

## Von der Neugier auf das Leben gelockt und inspiriert

*Lesung mit Ellinor Bube-Klubertz*

**Donnerstag, 21. März 2024, 18.00 Uhr**

Ellinor Bube-Klubertz hat 16 Jahre in der Psychiatrieseelsorge in Remscheid/Wuppertal gewirkt. Viele Jahre leitete sie verschiedene Schreibwerkstätten, u.a. in der JVA Wuppertal.

„Wie bin ich überhaupt zum Schreiben gekommen?“

Schon als Kind konnte ich mich nicht satt hören an aller Art von Märchen. Diese halfen mir, den Überblick zu behalten inmitten meines Kinderleides, dass meine Eltern mich nicht wesentlich auf mein Leben vorbereiten konnten, da sie selbst noch unter den Kriegsfolgen litten.

Als Jugendliche sammelte ich Weisheitsliteratur und Aphorismen aus verschiedenen Kulturen, bevorzugt aber alte Meister aus dem europäischen Kulturraum.

Gleichzeitig kamen erste eigene Gedichte hinzu, die mir halfen, mein Erleben in eine handliche Struktur zu bringen und damit handhabbar für mich machten.

Nach vielen Jahren Schreibabstinenz, dafür aber praktische, neue Lebenserfahrungen mit mir und anderen Menschen, führte mich erst die Schreibwerkstatt mit einem ehemaligen Patienten wieder an meine Schreibwurzeln zurück.“

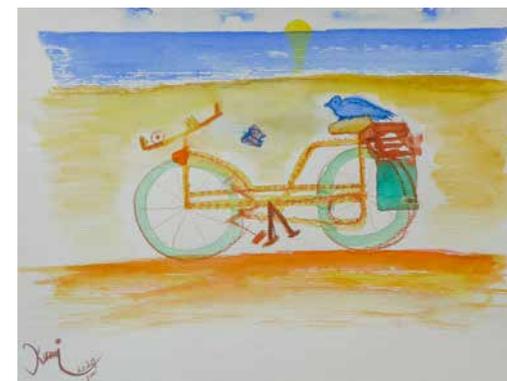
Wir freuen uns auf einen besonderen Abend!

Musikalische Begleitung: Barbara Kozikowski, Saxophon

*Birgitta Daniels-Nieswand  
Regina Henke*

Wehmütig  
Warmer Schmerz  
Tut glücklich gut  
Ich freue mich froh  
Vereint

*Ellinor Bube-Klubertz*



Quelle | Seelsorge & Begegnung | Mälggruppe

## Wer ist Gott?

Lesung mit Ralf Kirsch

**Mittwoch, 28. August 2024, 18.00 Uhr**

„Wer ist Gott?“ – eine uralte und zugleich brandaktuelle Frage, die unser Autor und Schriftsteller Ralf Kirsch in seinen zutiefst theologisch-philosophischen Texten an seine Zuhörerinnen und Zuhörer stellt.

Ralf Kirsch lebt in Köln und ist psychiatrieerfahren. Längere Zeit war er Patient in der psychiatrischen Klinik der Alexianer und hat unterschiedliche therapeutische Ansätze erfahren.

Das intensive Studium der Theologie und Philosophie wie auch das große Interesse an Geschichte und Politik lassen ihn zu einem aufmerksamen, interessanten und auch provokanten Gegenüber werden. An diesem Abend liest er eine Auswahl seiner Texte. Im Anschluss an die Lesung besteht die Möglichkeit zum Gespräch.

*Pfarrer Wolfgang Pütz*



Quelle | Seelsorge & Begegnung | Malgruppe

## Vom Zauber des Wortes

Lesung der Schreibwerkstatt

**Freitag, 27. September 2024, 18.00 Uhr**

In jedem Menschen ruht eine poetische Schöpferkraft, er muss nur den Mut haben, sie zu wecken und zum Ausdruck zu bringen.

Die Teilnehmenden der Schreibwerkstätten waren mutig und haben das Spiel mit der Sprache gewagt. In einer Lesung stellen sie ihre kreativen Ergebnisse vor und lesen aus den Texten, die sie in den vergangenen Monaten geschrieben haben.

Lassen Sie sich vom Zauber der kraftvollen Worte berühren und lauschen Sie den Dichtern und Dichterinnen! Umrahmt von einer musikalischen Begleitung erwartet Sie ein Erlebnis voller Sinnlichkeit.

Musikalische Begleitung: Claudia Conen, Harfe

*Sonja Frenzel  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Leuchtworte

Ich kenne nichts auf der Welt,  
das eine solche Macht hat, wie das Wort.  
Manchmal schreibe ich eines auf und sehe es an,  
bis es beginnt zu leuchten.

*Emily Dickinson*



© bnenin · stock.adobe.com

## Was dich spaltet

Lesung mit Bernadette Conrad

**DOMFORUM**  
 TREFFPUNKT INFORMATION KIRCHE

**Donnerstag, 7. März 2024, 17.30 Uhr im Domforum**

Wieso ist ausgerechnet die Geschwisterbeziehung der Schauplatz, auf dem ein Drama der Eltern ausgetragen wird? – fragt sich Kati, als mit ihrer jüngeren Schwester Eva aus kleinem Anlass ein Graben alten Schweigens aufreißt. Dass Kati seit längerem der traumatischen, mit Krieg und Flucht verbundenen Geschichte des verstorbenen Vaters nachforscht, scheint den Graben eher zu vertiefen. Wer ist an was schuld?

Für ihre erzählenden Sachbücher zu literarischen und gesellschaftlichen Themen, u.a. „Die vielen Leben der Paula Fox“ (C.H. Beck 2011) wurde Bernadette Conrad mehrfach ausgezeichnet. „Was dich spaltet“ (Transit 2023) ist ihr erster Roman.

Adresse: Domforum, Domkloster 3, 50677 Köln

Moderation: Karl-Hermann Büsch



## Frühlingsfest

**Freitag, 19. April 2024 von 15.00 bis 18.00 Uhr**

An diesem Tag sind Sie herzlich eingeladen mit uns zu feiern:

**25 Jahre Seelsorge & Begegnung** und dies in unseren neuen Räumlichkeiten in Köln-Nippes im Haus der Kirche.

Gemeinsam mit den Nachbarn:innen und Menschen aus der Gemeinde feiern wir den **Neuanfang**.

Bei diesem Fest haben sie die Möglichkeit, sich von Regina Henke zu verabschieden, die im Juli in den Ruhestand gehen wird. Mit zahlreichen Schreibwerkstätten, Lesungen, der Organisation von Ausstellungen und ihrem zugewandten Da-Sein hat sie das Gesicht von Seelsorge & Begegnung mitgeprägt.

Gika Bäume wird für den musikalischen Rahmen sorgen.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team von Seelsorge & Begegnung

Anmeldung bis 5. April

Quelle | Seelsorge & Begegnung | Malgruppe



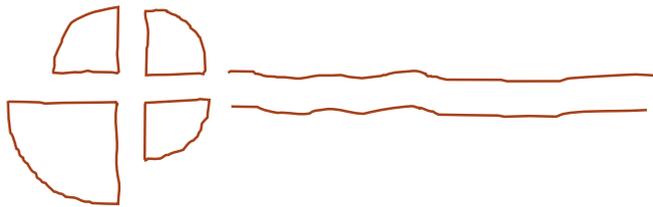
# Seelsorge & Begegnung für psychiatrienerfahrene Menschen

Eine Einrichtung des Erzbistums Köln

## Wegbeschreibung mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit den  
**KVB-Straßenbahnlinien 12 und 15** und mit der  
**Buslinie 147**

- ▶ bis Florastraße (U-Bahn Ausgang: Mauener Straße)
- ▶ die Neusser Straße stadteinwärts gehen
- ▶ rechts in die Baudristraße
- ▶ über den Baudriplatz (links an St. Marien vorbei)
- ▶ dann links in die Auguststraße



## Seelsorge & Begegnung für psychiatrienerfahrene Menschen

Auguststr. 58  
50733 Köln

**Fon** (siehe Website)

**Mail** [seelsorge-und-begegnung@netcologne.de](mailto:seelsorge-und-begegnung@netcologne.de)

**Web** [www.seelsorge-und-begegnung.de](http://www.seelsorge-und-begegnung.de)

**Büro** montags – freitags: 10.00 – 12.00 Uhr