

## Spiritualität entdecken

„Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein, einer der etwas erfahren hat, oder er wird nicht sein.“  
(Karl Rahner, Theologe, 1904-84)

„Das Leben ist nicht ein Frommsein,  
sondern ein Frommwerden, nicht eine Gesundheit,  
sondern ein Gesundwerden, nicht ein Sein, sondern ein  
Werden, nicht eine Ruhe, sondern eine Übung.“  
(Martin Luther, 1483-1546)

**Spiritualität entdecken** ist ein neues Angebot im Kirchenkreis An der Agger. Es möchte Inspiration sein für Ihren persönlichen **Lebensweg** wie für Ihren Weg auf der **Suche nach Gott**. Es geht darum, mit Leib und Seele **Erfahrungen** zu machen auf einem Pilgerweg des **Vertrauens**.

An verschiedenen Orten im Kirchenkreis gibt es regelmäßige Angebote wie auch ganz- und mehrtägige Seminare. Sie alle laden dazu ein, sich auf die Spur der christlichen Tradition zu begeben, einer über 2000 Jahre alten und vielfältigen Praxis der Gottsuche und Gotteserfahrung.

Das **Labyrinth** (aus der Kathedrale von Chartres) steht als Symbol für diese christliche Tradition im Zeichen des Kreuzes wie auch für unsere eigenen (oft verschlungenen) Lebenswege. Es steht für das Vertrauen, dass diese Wege, so verschlungen sie auch sein mögen, dennoch zur Mitte führen: in den Raum, in dem Gott bereits da ist und auf uns wartet.

Alle Angebote sind **offen** für Menschen jeder Konfession und Religion wie auch für alle, die nicht genau wissen, ob oder was sie glauben (können). Einige Angebote sind allerdings nur für Frauen und die meisten Angebote sind kostenfrei.

## Kontakt



Verantwortlich für **Spiritualität entdecken** ist **Alexandra Pook**, Jg. 1971, Pfarrerin in der Gemeinde Hülsenbusch-Kotthausen. Sie ist außerdem Kulturpädagogin, Sängerin und Gesangslehrerin und hat langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung wie in der Begleitung von geistlichen Einkerhtagen und Exerzitien.

Tel.: 02266-440 36 34  
E-Mail: alexandra.pook@ekir.de

### Geistliche Begleitung

*Ein Gesprächsangebot*

Zwei Menschen treffen sich regelmäßig. Die eine Person erzählt von ihrem Leben, von den Sehnsüchten und Wünschen, von dem was gelingt und von dem, was immer wieder schwierig ist.

Die andere Person hört intensiv zu, versucht zu verstehen, fragt nach und vertieft das Gehörte. Beide schauen dabei auf Gott und wo mehr Leben in Fülle möglich ist. Eine Geistliche Begleitung als persönlicher, spiritueller Wachstumsprozess ist auf einen längeren Zeitraum hin angelegt.

Geistliche Begleitung wird angeboten von diesen Personen; alle haben eine Ausbildung in Geistlicher Begleitung absolviert:

#### Josefine Dripke

Jg. 1952, Nümbrecht/ Ruppichterorth, Atem-Pädagogin nach Middendorf, kontemplative Atemarbeit.  
Tel.: 02295-90 95 97  
E-Mail: jdripke@atembewegung.de

#### Michael Kalisch

Jg. 1967, Pfarrer in der Ev. Kirchengemeinde Wiedenest. Er begleitet auch Menschen auf dem Weg der Meditation in der Tradition des Herzensgebetes.  
Tel.: 02261-411 41  
E-Mail: michael.kalisch@ekir.de

#### Pe Rosche-Haas

Jg. 1966, Bergneustadt, Eutonie-Pädagogin/Therapeutin, Systemische Beraterin i.A.  
Tel.: 0177-77 43 250  
E-Mail: pe@haaspost.de

#### Karin Thomas

Jg. 1962, Gemeindereferentin im Gemeinsamen pastoralen Amt (GpA) in der Ev. Kirchengemeinde Holpe-Morsbach. Weiterbildung zur Lebensberaterin (BI).  
Tel.: 02294-18 84  
E-Mail: karin.thomas@ekhm.de



# Spiritualität entdecken

## Angebote 2019/2020

# Angebote

## Kontemplation – Herzensgebet. Einübung in die christliche Meditation

jeden 1., 3. und 5. Mittwoch im Monat, 19.30-21 Uhr  
Ev. Gemeindehaus Hülsenbusch, Otto-Gebühr-Platz 2, Gummersbach  
Das Herzensgebet ist ein christlicher Weg der Versenkung. Seine Tradition reicht über das frühe ägyptische Mönchtum bis zu den Ursprüngen des Christentums zurück. Es führt die Übenden über ihre Vorstellungen, Gedanken und Spekulationen, die sie über Gott anstellen, hinaus in die Erfahrung seiner Wirklichkeit. Ein Gebetswort wird innerlich im Rhythmus des Atems unablässig wiederholt und verhilft dazu, in der eigenen Mitte anzukommen. So können wir ein Gespür bekommen für unser inneres Heiligtum: den Ort, an dem Gott schon längst in uns wohnt, die Quelle, aus der „Ströme lebendigen Wassers“ fließen. Einstimmung mit Atem- und Körperübungen (Eutonie). Vorerfahrungen mit Kontemplation/ Herzensgebet sind nicht notwendig. Einstieg jederzeit möglich.  
Leitung und Anmeldung an: Alexandra Pook, alexandra.pook@ekir.de, Tel. 02266-440 36 34.

## Spirituelles Singen Den Alltag loslassen. Sich vom Klang berühren lassen. Singen.

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 19.30-21 Uhr  
Ev. Kirche Hülsenbusch, Schwarzenberger Str. 43, Gummersbach  
Einstimmung mit Atem- und Achtsamkeitsübungen. Einüben und Singen einfacher mehrstimmiger geistlicher Gesänge aus Taizé, anderen christlichen Gemeinschaften, der Ostkirche u.a. Auch Sing-Anfänger und -Anfängerinnen sind herzlich willkommen.  
Leitung: Alexandra Pook

## Geschenkte Stille

Sonntags, 19-19.30 Uhr  
Ev. Kreuzkirche Wiedenest, Martin-Luther-Str. 1, Bergneustadt  
Umgeben vom Lärm in die Stille gehen. Die Stille hören und fühlen. Körper, Seele und Geist werden still und wir üben im positiven Sinne nichts anderes als Dasein und Sitzen in der Stille.  
Leitung: Michael Kalisch, Tel.: 02261-411 41, E-Mail: michael.kalisch@ekir.de

## Morgenstern. Adventliches Morgengebet zum Sonnenaufgang

Freitag, 6.,13. und 20. Dezember, 6.30 Uhr  
Ev. Kirche Hülsenbusch, Schwarzenberger Str. 43, Gummersbach  
Früh in der dunklen Kirche zusammenkommen. Adventslieder und Taizégesänge singen, Schweigen, Hören, Beten. Wach werden für den, den wir erwarten... Anschließend zusammen im Gemeindehaus frühstücken mit allen, die möchten und noch Zeit haben. Gern dazu etwas mitbringen.  
Leitung: Alexandra Pook

## Stille in der Adventszeit & Online-Angebot zur Stille in der Passionszeit

Ev. Kirchengemeinde Holpe-Morsbach, In der Au 10, Morsbach-Holpe  
Informationen dazu unter [www.ekhm.de](http://www.ekhm.de)  
Leitung: Karin Thomas, karin.thomas@ekhm.de, Tel. 02294-18 84

## „Spätschichten“ zur Passionszeit. Meditative Abendandachten mit Leib und Seele

Aschermittwoch (26.2.), dann an allen Dienstagen bis Ostern (2.3. -74.), jeweils 19.30 Uhr  
Ev. Kirche Hülsenbusch, Schwarzenberger Str. 43, Gummersbach  
Wir laden ein, den Weg der Bergpredigt in sieben Wochenschritten nachzugehen: „mit den Füßen des eigenen Herzens“. Die Andachten möchten Seele, Geist und Körper gut tun. Entsprechend ist ihr Aufbau: von außen nach innen, vom Leib über den Geist und dem Verstand hin zu Herz und Seele. Sie bestehen aus einfachen Körperübungen, Texten zum Nachdenken sowie Symbolgesten und Gebeten. Der Grundcharakter der sieben „Spätschichten“ ist lebensbejahend. Weil er lebensbejahend ist, kann er sich auch getrost (und getröstet) den dunklen Seiten des (eigenen wie des fremden) Lebens zuwenden. Jesus hat seine Jünger und Jüngerinnen darauf aufmerksam gemacht, dass die Nachfolge ein Kreuzweg ist, der Weg eines Menschen, der so frei ist, dass er sogar sein Kreuz bejahen kann. Er kann dies, weil er sich getragen weiß von der Fürsorge und dem Wohlwollen eines Gottes, der das Beste für ihn will.  
Leitung: Alexandra Pook

## Mutter, Königin, wilde Frau... - Lebe, was in dir steckt! Ein Seminartag für Frauen

Samstag, 7. September, 10-18 Uhr  
Ev. Gemeindehaus Hülsenbusch, Otto-Gebühr-Platz 2, Gummersbach  
Kostenbeitrag: 20,00 €

„Welche Frau fühlt sich im Alltag schon wie eine Königin oder gar als wilde Frau? Und doch ziehen uns diese Bilder an und fordern uns heraus. Die Liebende oder die Mütterliche in uns zu leben, fällt uns meistens nicht schwer. Der Königin oder der wilden Frau jedoch geben wir in uns keinen Raum.“  
Das schreibt die Autorin Linda Jarosch. Inspiriert von ihrem Buch „Königin und wilde Frau“, das sie zusammen mit ihrem Bruder Anselm Grün veröffentlicht hat, begegnen wir verschiedenen Urbildern von Weiblichkeit und entdecken darin Eigenschaften und Kräfte, die jede von uns in sich trägt. Diese Urbilder, die uns auch in der Bibel begegnen, können uns zeigen, wie Leidenschaft und Liebe, Wildheit und Königtum, Kämpferisches

und Priesterliches im Leben heutiger Frauen aussehen können. Sie geben Kraft und Orientierung, führen uns zu Würde und Selbstachtung und zu neuer Lust an unserem Frausein. Mit unserem Körper, unserer Kreativität und im Austausch miteinander begeben wir uns auf ihre Spur.  
Für ein einfaches Mittagessen, Kaffee und Tee ist gesorgt.  
Leitung: Alexandra Pook und Lucia Traut (Mönchengladbach), Jg. 81, Theologin, Religions- u. Kulturwissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin  
Anmeldung bitte bis zum 30. August an Alexandra Pook, alexandra.pook@ekir.de, Tel. 02266-440 36 34

## Beten mit Leib und Seele Ein ökumenischer Einkehrtag für Frauen

Samstag, 9. November, 10,00 Uhr- Sonntag, 10. Nov., 16 Uhr  
Aachen, Mutterhaus der Franziskus-Schwestern, Elisabethstraße 19  
Kostenbeitrag: 100,00 € incl. Mahlzeiten und Übernachtung  
Es kann eine Fahrgemeinschaft nach Aachen angeboten werden.  
Beten, wie geht das eigentlich?  
Anderthalb Tage für Leib und Seele. Raum für sich selbst und die Begegnung mit Gott. Mit Achtsamkeit neue Erfahrungen machen und inspiriert zurückkehren in den Alltag des eigenen Lebens. Verschiedene Formen des Betens aus den vielfältigen christlichen Traditionen ausprobieren und sich für das eigene Beten davon inspirieren lassen: mit Worten (Psalmen), ohne Worte (Kontemplation/Herzensgebet), mit der inneren Vorstellungskraft (Betrachtung), mit der Stimme (und Taizégesängen), mit dem ganzen Körper (wie z.B. die Wüstenväter und -mütter in der Frühzeit des Christentums, ab etwa 300 n. Chr.), so, wie Jesus es seinen Jüngerinnen und Jüngern beibrachte (mit viel Vertrauen). Sich austauschen und bewegen lassen.  
Leitung: Alexandra Pook und Lucia Traut (s.o.)  
Anmeldung bitte bis zum 2. September an das Kath. Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg, [www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de), E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de), Tel: 02161-9806-39 oder -44

## Im Freiraum des Herzens. Oasen-Tag

Samstag, 16. November, 11-18 Uhr  
Therapie -und Exerzitienhof Ain Karem, Zum Weiher 8, Ruppichteroth  
„Einfach werden wie das wachsende Korn und der fallende Regen.“ (Etty Hillesum)  
An diesem Tag werden wir mit geistlichen Impulsen und Zitaten der Mystikerin Etty Hillesum, die als verfolgte Jüdin durch Angst und Not ging und durch ihren Glauben großes Vertrauen in die Liebe Gottes und somit zum Freiraum ihres Herzens fand. Der Atem hilft uns, uns nach innen zu wenden, still zu werden, zu lauschen und die Ohren unseres Herzens neu zu öffnen.

Kein Kostenbeitrag: Spende für das Hilfswerk Sankt Martin Ruppichteroth erbeten.  
Leitung und Anmeldung an: Josefine Dripke, Tel.: 02295-90 95 97, E-Mail: [jdripke@atembewegung.de](mailto:jdripke@atembewegung.de)

## Atempause

24. (Rosenmontag) bis 28. Februar  
Therapie -und Exerzitienhof Ain Karem, Zum Weiher 8, Ruppichteroth  
Eine Woche, in der wir uns Zeit geben, in liebevoller Achtsamkeit mit allem, was wir gerade sind, den Weg nach Innen zum Geheimnis unseres Herzens zu gehen. Die Vormittage werden wir mit Atemarbeit in Bewegung und Ruhe, mit Übungen zur Wahrnehmung geistlicher Impulse und im Austausch verbringen. Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung. Einzelstunden für Atembehandlungen oder Gespräche können vereinbart werden.  
Möglichkeit zur Übernachtung und Verpflegung.  
Leitung und Anmeldung an: Josefine Dripke, Tel.: 02295-90 95 97, E-Mail: [jdripke@atembewegung.de](mailto:jdripke@atembewegung.de)

## „Komm, Heiliger Geist, der Leben schafft“ Meditationswanderung am Vortag des Pfingstfestes

Samstag, 30. Mai, 10-ca. 16 Uhr  
Treffpunkt: Ev. Kirche Lieberhausen, Kirchplatz, Gummersbach-Lieberhausen

Atem, Wind, Feuer, Quelle – alle sind Bilder für den Heiligen Geist, dessen Kommen wir an Pfingsten feiern. Mit ihnen machen wir uns auf den Weg: auf dem 11,5 km langen Luther-Weg rund um das Dorf Lieberhausen. Der abwechslungsreiche Weg, den wir zwischendurch auch im Schweigen gehen, wird unterbrochen durch Atem-Übungen, Singen, Impulse und Begegnungen mit der Bibel und will uns öffnen für das Kommen des Heiligen Geistes. Wir enden mit einer meditativen Abendmahlsfeier in der Bunten Lieberhauser Kerk. Anschließend ist für uns ein Tisch im Landgasthof Reinhold reserviert, wo wir den Tag mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken ausklingen lassen können.  
Leitung: Alexandra Pook und Josefine Dripke  
Anmeldung bitte bis zum 27. Mai an Alexandra Pook, alexandra.pook@ekir.de, Tel. 02266-440 36 34

## Vorankündigung: Tag der Stille: Mein Körper - ein Tempel des Heiligen Geistes

Samstag, 10. Oktober 2020, 10-18 Uhr  
Leitung: Alexandra Pook und Johannes Dolmetsch (Heidelberg), Jg. 69, Yogalehrer und Gymnasiallehrer für Ev. Religion