

**WO HIMMEL UND ERDE  
SICH BEGEGNEN**

## **CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT**

Amt für kirchliche Dienste in der EKBO  
Evangelisches „Zentrum Kloster Lehnin“

**BILDUNGSANGEBOTE 2017**



**AKD:**

■ **EVANGELISCHE KIRCHE**  
Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz  
■

## INHALTSVERZEICHNIS:

### Fortbildungs- und Kursangebote für das Jahr 2017

Vier geistliche Montage im AKD .....	4
Spiritualität und Seelsorgegespräch .....	5
Ökumenische Besinnungstage .....	6
Hinführung zur Praxis des christlichen Herzensgebets.....	7
Grundkurs „Geistlich Begleiten“ im Stadtkloster Segen.....	8
Pilgergesänge des Mittelalters und Vokalmusik der Reformation .....	10
Samstagspilgern auf dem „Bernhardspfad“ .....	11
Studienwoche „Reformation und Mystik“ .....	11
Seminar „Stimme und Klang im Raum“ .....	12
Wochenendtraining „Spiritualität im Alltag“ .....	13
Achtsamkeit (MBSR) – Meditation – Gebet .....	14
<b>Pilgern auf dem „Bernhardspfad“ rund um das Kloster Lehnin</b> .....	15
<b>Geistliche Begleitung in der EKBO</b> .....	17
<b>Übersicht über abrufbare Studientage</b> .....	18

## KONTAKT

Pfarrerin Andrea Richter,  
Beauftragte für Spiritualität in der EKBO,  
Studienleiterin im AKD  
Tel. 030/3191-235  
E-Mail: [a.richter@akd-ekbo.de](mailto:a.richter@akd-ekbo.de)

## SEMINARVERWALTUNG UND SEKRETARIAT

Ariane Usche  
AKD Amt für kirchliche Dienste  
Goethestraße 26-30, 10625 Berlin  
Telefon 030/3191-215, Fax 030/31 91-298  
E-Mail: [gemeinde@akd-ekbo.de](mailto:gemeinde@akd-ekbo.de)

## VERANSTALTUNGSORTE (WENN NICHT ANDERS ANGEGEBEN)

### Zentrum Kloster Lehnin

Klosterkirchplatz 1-19, 14797 Kloster Lehnin  
[www.zentrum-kloster-lehnin.de](http://www.zentrum-kloster-lehnin.de)

### AKD AMT FÜR KIRCHLICHE DIENSTE

Goethestraße 26-30, 10625 Berlin  
[www.akd-ekbo.de](http://www.akd-ekbo.de)

Stornierungen bedürfen der Schriftform. Stornierungen bis 29 Tage vor gebuchter Veranstaltung sind kostenfrei.  
Bei Stornierungen von 28-21 Tage werden 30 % der Gebühr erhoben, bei 20-14 Tagen 60 % und bei weniger als 14 Tagen 100%.

*„Das Evangelium ist so klar,  
dass nicht viel Auslegens bedarf,  
sondern es will nur wohl betrachtet,  
angesehen und tief zu Herzen genommen sein.  
Und wird niemand mehr Nutzen davon bringen,  
denn die ihr Herz stille halten,  
alle Dinge ausschlagen  
und mit Fleiß drein sehen.  
Gleichwie die Sonne in einem stillen Wasser  
gar eben sich sehen lässt und kräftig wärmet,  
die im rauschenden Wasser  
nicht also gesehen werden mag,  
auch nicht also wärmen kann.  
Drum geh nun auch du dahin,  
wo du still sein kannst,  
dann wirst Du schauen Wunder über Wunder.“*  
aus einer Predigt Luthers zum Weihnachtsevangelium

**A**uch im Jahr des Reformationsjubiläums laden wir Sie ins geistliche Zentrum Kloster Lehnin und an andere Orte der Stille ein. Es ist unser Anliegen, in Zeiten der vollen Terminkalender und dicht gedrängten Lebensumstände ZEIT-RAUM zu schaffen für die Begegnung mit Gott.

Im Rückzug und in der Stille liegen – so war sich der Reformator Martin Luther gewiss – „Wunder über Wunder“ verborgen.

Das **vorliegende Kursprogramm 2017** lädt Menschen in Haupt- und Ehrenamt dazu ein, sich selbst auf einen Übungsweg zu begeben, Erfahrenes zu reflektieren und sich so darauf vorzubereiten, die vielgestaltigen Formen christlicher Spiritualität im Leben der eigenen Kirchengemeinde stark zu machen.

Ausdrücklich willkommen sind aber auch Menschen, die „einfach so“ auf der Suche nach persönlicher Vertiefung ihres Glaubens sind und Sehnsucht haben nach Rückzug, Stille und Gebet.

## VIER GEISTLICHE MONTAGE IM AKD

### Wut im Bauch – Gott in der Stadt

Der Ausdruck von Wut und Zorn wird in unserer Lebenswelt oft als unangemessen zurückgewiesen. Aristoteles sah im Zorn ein wichtiges Lebenselixier, Seneca fürchtete seine Zerstörungskraft. Wir wollen diese Emotion genauer erforschen. Wie wird in der Bibel damit umgegangen? Wann wird die „Wut im Bauch“ zu einem konstruktiven, das Leben schützenden Geschehen? Ist der Zorn einzelner Menschen und ganzer Gruppierungen ein notwendiges Element in der Entwicklung hin zu einer gerechten Gesellschaft?

In der Bibel finden wir exemplarische Erkundungen, wie dieses komplexe soziale Geschehen zu bewältigen sein könnte und auf welche Weise es schief geht. Gott spricht mit Kain über dessen Zorn. Am Erscheinen seines Zorns ist nichts auszusetzen. Aber beherrschen muss er ihn, verlangt Gott von Kain. Auch vom Zorn Gottes ist an vielen Stellen in der Bibel die Rede.

Gottes Zorn und Gottes Gerechtigkeit hängen miteinander zusammen. Davon berichten die Propheten und die Psalmen. Im Neuen Testament spielt die Wut im Volk auf ungerechte Verhältnisse eine große Rolle.

Können wir davon etwas lernen für unseren eigenen Umgang mit einer lebenswichtigen Emotion?

An den vier geistlichen Montagen hören wir Psalmen und andere biblische Texte, vertiefen unser Verständnis durch meditative Zugänge mit anschließendem Austausch und Gespräch.

Nach der Mittagspause nehmen wir das Gehörte mit und wandeln in der Stadt, die uns mit ihren eigenen Themen entgegenkommt. Abschließend reflektieren wir unsere Erfahrungen miteinander.

### 23.1., 6.2., 13.3. UND 3.4., JEWEILS VON 10-16 UHR

**Ort:** AKD Amt für kirchliche Dienste

**Leitung:** Felicia Schulz (Psychologin & Meditationsleiterin),  
Andrea Richter

**Kosten:** 40 €

**Anmeldung erbeten bis zum 13.1.2017**

## SPIRITUALITÄT UND SEELSORGEGESPRÄCH

Der Kurs lädt dazu ein, die geistlichen Stationen der eigenen Biografie und den Wandel des persönlichen Gottesbildes nachzuspüren und zu reflektieren. Die Bewusstmachung der damit verbundenen eigenen Sehnsucht ermöglicht einen achtsamen Umgang mit sich selbst und den Menschen, die uns in der Seelsorge begegnen.

Anhand von Protokollen und Fallbeispielen wird eine mäeutische Grundhaltung eingeübt sowie das Aufnehmen der Sprach- und Bildwelt des anderen.

Der Kurs ist eingebettet in den geistlichen Rahmen im Kloster Lehnin (Körpergebet, Meditation, Mittagsgebet und Komplet in der Klosterkirche).

**MONTAG, 20.3.2017, 14 UHR – FREITAG, 24.3.2017, 12.30 UHR**

**Teilnehmerzahl:** 9

**Zielgruppe:** Seelsorger\*innen,  
Geistliche Begleiter\*innen

**Kosten:** 120 € · zzgl. Unterkunft und Verpflegung

**Ort:** Zentrum Kloster Lehnin

**Leitung:** Pfarrerin Andrea Richter  
Pfarrer Andreas Pech (Studienleiter Seelsorge  
Aus-, Fort- und Weiterbildung)

**Anmeldung erbeten bis zum 20.1.2017**

E-Mail: [c.winkler@akd-ekbo.de](mailto:c.winkler@akd-ekbo.de)

*Dies ist aller Gastfreundschaft tiefster Sinn,  
dass ein Mensch dem andern Raß gibt  
auf der großen Wanderschaft  
zum ewigen Zuhause.*

Romano Guardini

## „ÖKUMENE IN ZEITEN DES TERRORS“

Ökumenische Besinnungstage – in Zusammenarbeit mit dem Diözösanrat der Katholiken im Erzbistum Berlin und der Evangelischen Kirche Berlin-Brandenburg – schlesische Oberlausitz (EKBO)

In Zeiten von Terror, Gewalt und Verunsicherung breiter Bevölkerungsschichten kommt der Einheit der christlichen Kirchen eine wichtige, die Gesellschaft stabilisierende Aufgabe zu.

Die evangelische Theologin Antje Vollmer und der katholische Jesuitenpater Klaus Mertes sehen die Ökumene auch als zwingende Voraussetzung zum notwendigen und ehrlichen Dialog mit den Religionen. In ihrem gemeinsamen Buch „Ökumene in Zeiten des Terrors – Streitschrift für die Einheit der Christen“ haben sie über konkrete Schritte nachgedacht und sind in einem echten Briefwechsel in ein Streitbares Gespräch miteinander getreten.

Während der Ökumenischen Besinnungstage wollen wir Teile des Briefwechsels lesen und uns darüber austauschen. In „Stillen Zeiten“ am Vormittag werden wir Psalm 22 („Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen“) meditieren. Es bleibt auch Zeit fürs Spaziergehen auf dem schönen Klostergelände Lehnins. Gemeinsame Stundengebete geben den Tagen einen liturgischen Rahmen.

*Das Buch von Antje Vollmer und Klaus Mertes ist 2016 im Herder-Verlag erschienen und ist zur Vorbereitung der Einkehrtage freudlichst empfohlen.*

**BEGINN: DONNERSTAG, 30.3.2017, 18 UHR,**

mit einem ökumenischen Gottesdienst „Healing of Memories“ in der St. Marienkirche am Alexanderplatz. Anschließend fahren wir dann mit Autos nach Lehnin.

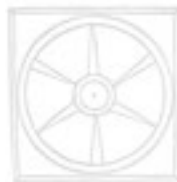
**ENDE: SONNTAG, 2.4.2017, 13 UHR**

**Ort:** Zentrum Kloster Lehnin

**Leitung:** Andrea Richter

**Kosten:** 125 € · inkl. Unterbringung + Verpflegung

**Anmeldung erbeten bis zum 11.2.2017**



*Das Herzensgebet ist nicht eine zu erlernende „spirituelle Technik“, sondern ein Dialog ganz eigener Art, eine vertrauende innerste Überlassung.*

Ralf Stolina

## HINFÜHRUNG ZUR PRAXIS DES CHRISTLICHEN HERZENSGEBETES

Zu den Schätzen christlicher Spiritualität, die immer mehr Menschen für sich entdecken, gehört die Praxis des Herzensgebetes. Als Jesusgebet ist das Herzensgebet ein zentraler Bestandteil ostkirchlicher Spiritualität. Auch im Westen hat das Herzensgebet Verbreitung gefunden. Unterschiedliche Ausgestaltungen und „Schulen“ dieser Gebetspraxis haben sich herausgebildet.

Manchmal kommt es zu Missverständnissen. Das Herzensgebet ist keine Technik. Auch eine Übung in Sentimentalität ist nicht gemeint. Es geht um eine Praxis radikalen, innersten Vertrauens. Wer den Weg des Herzensgebetes geht, verlässt sich auf und in Gott mit der Hilfe eines Gebetswortes, das – folgt man der Tradition – die Fülle des Evangeliums in sich trägt.

Die Studientage sollen zu der Praxis des Herzensgebetes hinführen. Wir nähern uns dem Herzensgebet während dieser Tage u. a. durch die Betrachtung einiger Bibelstellen, die für die Praxis des Herzensgebetes grundlegend sind. Auch Christ\*innen, denen das Herzensgebet fremd erscheint, können einen Zugang finden.

**FREITAG, 5.5., 10 UHR - SONNTAG, 7.5., 12 UHR**

**Ort:** Zentrum Kloster Lehnin

**Leitung:** Wolfgang Enderlein (Meditationsleiter),  
Andrea Richter

**Kosten:** 60 € · zzgl. Unterbringung + Verpflegung

**Anmeldung erbeten bis zum 7.4.2017**

*Beten heißt, sich ein-betten in die allumfassende Gegenwart des Ewigen.*

Franz-Xaver Jans

## GRUNDKURS „GEISTLICH BEGLEITEN“ IM STADTKLOSTER SEGEN 2017/2018

### „Auf DU zu DU mit Gott“

Der Grundkurs „geistlich Begleiten“ in Kooperation des „Amtes für kirchliche Dienste“ mit dem „Stadtkloster Segen“ soll einen Raum öffnen, in dem zunächst persönliche Glaubenserfahrung gesammelt, vertieft und reflektiert werden können. Eingübt wird auch die Haltung, aus der heraus wir andere Menschen in ihrem Lebensgespräch mit Gott begleiten können.

Im Bewusstsein, dass der eigentliche Begleiter seiner Menschen Gott selbst ist, übernimmt der/die Begleitende den Dienst, dieses Gespräch zu unterstützen und zu fördern, und im Sinn der Unterscheidung der Geister auf Erkenntnisse und Irrwege aufmerksam zu machen.

Der Kurs ist gedacht für interessierte Gemeindeglieder, für in der Kirche engagierte Mitarbeiter\*innen und für alle Interessierten.

#### Kursinhalte & Termine:

**FREITAG, 20.10., 19:00 UHR BIS SONNTAG, 22.10., 14:00 UHR**

#### Grundlagen-Modul I: Bibel und Betrachtung

Freitag, 24.11. und Freitag, 5.1.2018 · 19-21:30 Uhr

**Austauschrunde** über die Lektüre und persönliche Erfahrung

**FREITAG, 2.2.18, 19:00 UHR BIS SAMSTAG, 3.2.18, 18:30 UHR**

#### Kurzmodul: Gespräche sind wie Hebammen

Freitag, 23.3.2018 · 19-21:30 Uhr

**Austauschrunde** über die Lektüre und persönliche Erfahrung

**FREITAG, 4.5.18, 19:00 UHR BIS SAMSTAG, 5.5.18, 18:30 UHR**

#### Kurzmodul: Straßenexerzitien

**FREITAG, 22.6.18, 19:00 UHR BIS SONNTAG, 24.6.18, 14:00 UHR**

#### Grundlagen-Modul II: Geistliche Biographie und Gottesbild

**FREITAG, 14.9.18, 19:00 UHR BIS SAMSTAG, 15.9.18, 18:30 UHR**

#### Kurzmodul: Lied, Tanz und Feiern

Wir bieten einen Jahreskurs an, der zwei Grundlagenmodule, zwei Austauschabende und drei Wahlmodule umfasst. Die Kurszeiten umfassen: Einführung ins Thema, gemeinsames Meditieren, Austausch in der Gruppe, gemeinsame Mahlzeiten und gottesdienstliches Feiern.

Von den Teilnehmenden erwarten wir die verbindliche Teilnahme an den Ausbildungseinheiten, geistliches Üben durchs Jahr hindurch, Lektüre zu Hause und die Bereitschaft, sich selber begleiten lassen. Wir führen ein Vorgespräch, um Erwartungen und Eignung zu klären.

**Teilnehmerzahl:** 10 -18 Personen

**Ort:** Stadtkloster Segen  
Schönhauser Allee 161, 10435 Berlin

**Leitung:** Georg Schubert,  
Projektleitung Stadtkloster Segen, Berlin  
Barbara Schubert-Eugster, ökumenische  
Ausbildung zur geistlichen Begleitung, Berlin  
Pfarrerin Marita Lersner, Berlin  
Pfarrerin Andrea Richter,  
Spiritualitätsbeauftragte der EKBO, Berlin, Lehnin

**Kosten:** **Kurzmodul:**  
mit Verpflegung 45 €  
mit Verpflegung und Unterbringung im EZ 100 €

**Grundlagenmodule I oder II:**  
mit Verpflegung 120 €  
mit Verpflegung und Unterbringung im EZ 220 €

#### Informationen und Anmeldung:

E-Mail: [barbara.schubert@stadtklostersegen.de](mailto:barbara.schubert@stadtklostersegen.de)

*„Wo ich stehe – du!  
Nur du, wieder du, immer du!  
Du, du, du!  
Ergeht's mir gut – du!  
Wenn's weh mir tut – du!  
Nur du, wieder du, immer du!  
Du, du, du!  
Himmel – du, Erde – du,  
Oben – du, unten – du,  
Wohin ich mich wende, an jedem Ende  
Nur du, wieder du, immer du!  
Du, du, du!“*

Aus: Martin Buber, Erzählungen der Chassidim

## CANTA E CAMMINA (SINGEN UND WANDERN)

### Pilgergesänge des Mittelalters und Vokalmusik der Reformation

Das Seminar lädt ein, die neuen Pilgerwege des spirituellen Zentrums in Lehnin singend und wandelnd zu erfahren. Das Pilgern ist sehr lange in der Tradition der christlichen Religion verwurzelt. Bereits im 4. Jahrhundert schildern Berichte der südfranzösischen Pilgerin namens Egeria sehr anschaulich die Tage der Karwoche und der Auferstehungsfeier in Jerusalem. Neben Jerusalem avancierte Rom und Santiago de Compostella zu den frequentiertesten Pilgerstätten des Mittelalters, aber auch kleinere Klöster wie das nordspanische Montserrat zogen viele Menschen aus ganz Europa an.

Auch viele mittelalterliche Pilgergesänge sind erhalten geblieben, und eine Auswahl von ein- und mehrstimmigen Hymnen, Rondelli und Cantionen sollen einstudiert werden und auf dem Lehniner Pilgerweg wieder erklingen. Daneben stehen auch ausgewählte Kompositionen der Reformationszeit auf dem Programm. Die protestantische Bewegung hat sich Anfang des 16. Jahrhunderts „auf den Weg gemacht“, um die biblische Botschaft von der Gnade Gottes und der Freiheit eines Christenmenschen aus irreführenden Verwicklungen und kirchlichen Strukturen zu befreien.

#### MITTWOCH, 28.6., 16 UHR – SONNTAG, 2.7., 12 UHR

- Ort:** Zentrum Kloster Lehnin  
**Leitung:** Andreas Behrendt (Kantor und Komponist), Burkhard Wehner (Musikwissenschaftler, Sänger, Leiter des Vokalensembles „Vox Nostra“), Andrea Richter  
**Kosten:** 60 € · zzgl. Kosten für Unterbringung + Verpflegung  
**Anmeldungen erbeten bis zum 31.5.2017**

*„Es kommt niemals ein Pilger nach Hause, ohne ein Vorurteil weniger und eine neue Idee mehr zu haben.“*

Thomas Morus,  
englischer Staatsmann und Humanist, 1478–1535

## SAMSTAGSPILGERN

### Unterwegs auf dem Bernhardspfad rund um das Kloster Lehnin

Ein Pilgertag für alle Pilgerinnen und Pilger und jene, die es werden wollen.

**Beginn:** 9 Uhr, mit einer Pilgerandacht in der Klosterkirche. Anschließend geführte Pilgertour mit geistlichen Impulsen unterwegs. (24 km auf der Nordroute, 14 km auf der Südroute oder „Pilgern in leichter Weise“ für Menschen mit und ohne Behinderungen circa 8 km). Der Tag endet mit einem gemeinsamen Abendessen. Bitte Wasser und Proviant für unterwegs mitbringen!

#### SONNABEND, 1.7., 9 – 19 UHR

**Anmeldung erbeten bis zum 28.5.2017**

E-Mail: [stefan.beier@diakonissenhaus.de](mailto:stefan.beier@diakonissenhaus.de)

**Kosten:** 8 €, ermäßigt 5 €

## STUDIENWOCHE

### Reformation und Mystik

Die Reformation gilt als Zäsur, mit der das Mittelalter endet. Die neue theologische Forschung zeigt demgegenüber, dass der junge Luther einer von vielen mystischen Schriftstellern war und führt uns eine Reformation vor Augen, die viel mittelalterlicher und fremder ist, als es die Meistererzählungen von diesem „Umbruch“ wahrhaben wollen. Der Thesenanschlag zu Wittenberg, die Urscene der Reformationsgeschichte, hat nicht stattgefunden. Vielmehr hat Luther an diesem Tag ein „Disputationszettelchen“ verschickt, so wie es akademischer Brauch war. Diese und viele andere überraschende Erkenntnisse lassen sich gewinnen, wenn man Luther konsequent in seinem spätmittelalterlichen Umfeld betrachtet. Vergessen und verdrängt wurden auch Luthers mystische Wurzeln. Das Reformationsjubiläum 2017 ist Anlass, das Erbe der Reformation in seinen spätmittelalterlichen Kontext zu stellen und von der mittelalterlichen Mystik und insbesondere von Bernhard von Clairvaux her neu zu verstehen.

In einer Studienwoche widmen wir uns diesem Erbe auf unterschiedlichen Erfahrungsebenen: Die vier Stundengebete des evangelischen Gesangbuches strukturieren den Tag. Theologisieren und das Lesen von Texten wechseln sich ab mit Gesang und Meditation.

#### DIENSTAG, 25.7., 18 UHR – SONNTAG, 30.7., 12 UHR

- Ort:** Zentrum Kloster Lehnin  
**Leitung:** Andreas Behrendt (Kantor und Komponist), Andrea Richter  
**Kosten:** 30 € · zzgl. Kosten für Unterbringung + Verpflegung  
**Anmeldung erbeten bis zum 27.6.2017**

---

## SEMINAR „STIMME UND KLANG IM RAUM“

### Chorprojekt mit weltlicher und geistlicher Musik

Claudio Monteverdis

#### Eine musikalisch-theologische Bildungsveranstaltung

Während des Chorseminars studieren wir weltliche und geistliche Chormusik des Großmeisters der italienischen Renaissance, Claudio Monteverdi, ein. In der Verbindung von Stimmübungen, Körperwahrnehmung, theologischen und spirituellen Impulsen, können intensive Erfahrungen innerer Sammlung und Harmonie gemacht werden. Eine Möglichkeit, die Vitalität und Schönheit unseres Gesangs wiederzufinden, besteht darin, dass wir über die Kunst des Hörens die Klänge der Natur erforschen. Die Tage werden strukturiert durch Stimmübungen in der Natur und im Klang-Raum der ehemaligen Ziesterzienserkirche St. Marien, inhaltliche Impulse zu den Texten der Chorwerke, gemeinsames Mahlzeiten und Austausch.

**DIENSTAG, 1.8., 10 UHR - SONNTAG, 6.8., 13 UHR**

**Ort:** Zentrum Kloster Lehnin

**Leitung:** Livio Picotti, St. Anthimi, Italien  
(Chorleiter und Architekt),

Andreas Behrendt  
(Kantor und Komponist),

Andrea Richter

Ein Projekt der Musica Mediaevalis in Kooperation mit dem AKD

**Kosten:** 395 € (inkl. Verpflegung),  
zzgl. Kosten für Unterbringung

**Anmeldungen erbeten bis 30.6.2017**

E-Mail: [gabi.maetz@gmx.de](mailto:gabi.maetz@gmx.de)

*„Sine musica nulla religio“:*

*„Ohne Musik keine Religion.“*

---

## SPIRITUALITÄT IM ALLTAG

Gottesdienst und Leben miteinander verbinden, den Alltag geistlich durchdringen lassen, Spiritualität einüben, Selbst- und Gottesbewusstsein wachsen lassen, Gemeinschaft erleben und Solidarität vertiefen, das sind zentrale Erfahrungen im Projekt Spiritualität im Alltag.

Die neu entwickelten Wochenendtrainings bieten die Möglichkeit

- für Einsteiger\*innen, zum Schnuppern, das Projekt mitzuerleben
- für diejenigen, die das Projekt schon kennen, vorhandene Kompetenzen zu schärfen und
- sich neu inspirieren zu lassen.

Spiritualität im Alltag bietet Raum, „ganz normale“ Alltagserfahrungen miteinander zu teilen, sie mit biblischen Texten ins Gespräch zu bringen und eine alltagstaugliche Spiritualität einzuüben.

Dabei helfen sieben Schritte:

#### 1. Anrufung – verbunden sein

Sich als unverzichtbaren Teil von Gottes Schöpfung erfahren und die Verbundenheit miteinander und mit der Welt wahrnehmen

#### 2. Sündenbekenntnis, Freispruch, Vergebung – Annahme erfahren

Sich vor Gott und den anderen öffnen, aufeinander hören und so Gottes Annahme erfahren. Gottes Zuspruch hören

#### 3. Verkündigung – Wort Gottes hören

Einem Bibeltext begegnen. Sich inspirieren lassen

#### 4. Glaubensbekenntnis – Antwort geben

Persönlich Stellung nehmen und sich den anderen mitteilen

#### 5. Dankopfer – Gabe sein

Den Alltag in den Blick nehmen. Einen konkreten Entschluss fassen, hingehen, loslassen: „Dein Wille geschehe“

#### 6. Abendmahl – Gemeinschaft feiern

Die gegebene Gemeinschaft in ihrer Unterschiedlichkeit feiern als Symbol für die Verbundenheit miteinander, mit der Schöpfung und mit Gott

#### 7. Segen – bestärkt werden

In Gottes Kraft weiter gehen

### Wochenendtraining

**FREITAG, 22.9., 18 UHR - SONNTAG, 24.9., 14 UHR**

**Ort:** Zentrum Kloster Lehnin

**Kosten:** € 30 € Kursgebühr  
zzgl. 120 € Unterbringung + Verpflegung

#### Information:

Pfr. Jean-Otto Domanski,  
Tel. 030/3137504,  
E-Mail: [domanski@tegel-sued.de](mailto:domanski@tegel-sued.de)

**Anmeldungen erbeten bis 25.8.2017**

E-Mail: [a.usche@akd-ekbo.de](mailto:a.usche@akd-ekbo.de)

## ACHTSAMKEIT – MBSR (NACH JON KABAT-ZINN) MEDITATION – GEBET

Mit Achtsamkeit leben bedeutet, auf Stress und belastende Ereignisse nicht mit noch mehr Anstrengung zu reagieren, sondern kräfteschonend zu handeln. Aus dem Opfer der Umstände wird ein selbstbewusst agierender Mensch.

Dies ist besonders in Umbruchsituationen nötig: Wechsel des Arbeitsplatzes, Wandel der Berufsbilder, Veränderungen in der Familie, aber auch der stetig steigende Leistungsdruck macht vielen Menschen zu schaffen.

Quelle der Achtsamkeit sind Körperwahrnehmung und Atemmeditation, wie sie in MBSR-Kursen gelehrt werden, als auch Betrachtung, Meditation und Gebet, die in der christlichen Tradition verwurzelt sind.

In dem Kurs, der auf drei Wochenenden verteilt stattfindet, werden Sie in die Grundhaltung der Achtsamkeit nach dem Modell des MBSR (mindfulness based stress reduction nach Jon Kabat-Zinn) eingeführt und die Erfahrungen mit Elementen der christlichen Spiritualität verknüpft. Der Kurs ist auch für Menschen geeignet, die mit Meditation und Gebet unerfahren sind.

Sie erhalten eine Materialmappe, Übungs-CDs und über das Internet in den Zeiten zwischen den Wochenenden weitere Impulse.

**28.-30.9., 3.-5.11., 1.-3.12.**

**jeweils: freitags 18 Uhr - sonntags 12.30 Uhr**

**Ort:** Kloster Lehnin

**Leitung:** Markus Brandenburg, Heilpraktiker, Theologe, zertifizierter MBSR-Lehrer

Pfr. Andrea Richter

**Kosten:** 320 € - zzgl. Kosten für Unterbringung  
+ Verpflegung in Höhe von etwa 380 €  
(Ermäßigung ggbf. auf Anfrage)

**Information:** [www.spiritual-coaching-berlin.de](http://www.spiritual-coaching-berlin.de)

Für die Anmeldung ist ein Vorgespräch notwendig:  
Markus Brandenburg Tel.: 030/63 96 74 50

**Anmeldungen erbeten bis 13.9.2017**

**Themen der Wochenenden:**

### 1. Wochenende:

#### **Achtsamkeit üben, wahrnehmen lernen**

Einführung in Body-Scan,  
Atembeobachtung und Körperarbeit  
Grundhaltungen der Achtsamkeit  
Spirituelle Bezüge  
Gebet und Gottesdienst

### 2. Wochenende:

#### **Automatische Stressreaktion und bewusste Reaktion**

Autopilot, automatische Stressreaktion  
Unterbrechung, Aktion  
Erkenntnisse aus der Hirnforschung  
Spirituelle Bezüge  
Gebet und Gottesdienst

### 3. Wochenende:

#### **bewusst leben, Integration in den Alltag**

Leben mit Visionen und Berufung  
bewusst leben, Leben gestalten  
Nahrung als Quelle für leibliches und spirituelles Leben  
Gebet und Gottesdienst

*Vom Standpunkt der Achtsamkeit ist,  
solange Sie atmen, mehr mit Ihnen in Ordnung  
als nicht in Ordnung.  
Selbst, wenn Sie krank sind oder bedrückt  
oder Schmerzen haben und die Dinge in Ihrem Leben  
dunkel und außer Kontrolle erscheinen.  
Das, was „in Ordnung“ in Ihnen ist, ist der Schlüssel,  
um die Kontrolle über Ihr Leben  
zurückzugewinnen und über Ihre Probleme  
hinauszuwachsen.*

Jon Kabat-Zinn





## PILGERN AUF DEM BERNHARDSPFAD RUND UM DAS KLOSTER LEHNIN

Eine alte Tradition erlebt ihre Renaissance. Hinter der heutigen Pilgerpraxis steht der Wunsch nach körperlicher und spiritueller Erfahrung in einer zunehmend abstrakter werdenden Lebenswelt. Pilgern ist eine uralte, aber trotzdem zeitgemäße Form von Spiritualität und eine Besinnung auf Traditionen. Pilgern ist „Beten mit den Füßen“ und Pilgern bedeutet zugleich eine erfrischende Kombination aus Ortswechsel –

Stoffwechsel – und Wortwechsel.

2016 entstand rund um die ehemalige Abtei der Zisterzienser in Kloster Lehnin ein Pilger-Rundweg. Mit dem Pilgerpfad soll an Bernhard von Clairvaux, dem berühmten Mönch & Mystiker des 12. Jahrhunderts, erinnert werden. Sein Name steht für die Reform des Klosterlebens und eine Neubesinnung auf das Wesentliche in der Beziehung von Mensch und Gott.

Rund um Lehnin mit dem 1180 gegründeten Kloster stehen geübten und ungeübten Wanderern und Pilgern auf Teilen des bereits erschlossenen Wanderwegesystems zwei mögliche Routen mit besonderer Wegmarkierung zur Auswahl: die längere Nord-Route führt über Nahmitz, Netzen, Trechwitz und Damsdorf. Das sind gut 22 Kilometer, die an einem Tag bewältigt werden können. Die kürzere Route führt von Lehnin nach Rädel und zurück über Emstal. Sie ist etwa 9 Kilometer lang und kann mit der längeren Route kombiniert werden. Dieser Weg ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen begehbar.

Touristen- und Pilgergruppen, die sich den Bernhardspfad erlauben möchten, wird eine Übernachtung in der Pilgeretage oder im Gästehaus des Klosters Lehnin empfohlen. Ein „Pilgerheft“ bietet Informationen über den Weg, die Geschichte der Kirchen und Anregungen zu Andachten in den Stationskirchen.

Das Pilgerheft mit allen wichtigen Informationen über das Zentrum Kloster Lehnin kann unter [www.zentrum-kloster-lehnin.de](http://www.zentrum-kloster-lehnin.de) unter dem Stichwort „Spiritualität“ abgerufen werden.

Andrea Richter

## GEISTLICHE BEGLEITUNG

### Seelsorge in kontemplativer Haltung

Geistliche Begleitung ist eine Form der Individualseelsorge, in deren Zentrum der persönliche Glaubensweg der/des Begleiteten und ihre/seine geistliche Praxis steht. Das Angebot Geistlicher Begleitung richtet sich an Menschen, die sich nach Klärung und Vertiefung ihrer Gottesbeziehung sehnen. Wie in jeder zwischenmenschlichen Beziehung ist auch im „Lebensgespräch des Menschen mit Gott“ grundsätzlich keine Dimension des Lebens ausgeschlossen, da das ganze Leben in allen seinen Nuancen und Dimensionen für die Entfaltung der Gottesbeziehung von Bedeutung ist. So kommen in der Geistlichen Begleitung gleichermaßen Fragen der individuellen Lebensgeschichte, der Persönlichkeit mit ihren Problemen, als auch die Bereiche der Lebens- und Alltagsgestaltung zur Sprache.

Geistliche Begleitung wird von Menschen in Anspruch genommen,

- die auf der Suche sind nach einer Erneuerung und Vertiefung ihrer geistlichen Praxis
- die über ihre persönliche Gottesbeziehung und deren Wandlungen und Krisen ins Gespräch kommen möchten
- die das Wirken und die Spuren Gottes in ihrem eigenen Leben entdecken möchten
- die sich danach sehnen, einen inneren Weg des Gebetes und der Meditation zu gehen
- die Hindernisse auf dem inneren Weg wahrnehmen und angehen möchten
- die einen Heilungsweg suchen für innere Verletzungen
- die nach ihrer persönlichen Berufung fragen
- Geistliche Begleitung vollzieht sich vorwiegend in regelmäßig stattfindenden Einzelgesprächen.
- Geistliche Begleitung ist ein ehrenamtlicher Dienst und geschieht in aller Regel unentgeltlich.

Eine Liste mit Namen geistlicher Begleiter\*innen finden Sie hier: [www.akd-ekbo.de/spiritualitaet/geistliche-begleitung/](http://www.akd-ekbo.de/spiritualitaet/geistliche-begleitung/)

*Am Abend unseres Lebens wird es die Liebe sein,  
nach der wir beurteilt werden, die Liebe,  
die wir allmählich in uns haben wachsen  
und sich entfalten lassen,  
in Barmherzigkeit für jeden Menschen.*

Frère Roger, Taizé

---

## ABRUFANGEBOTE FÜR GRUPPEN: STUDENTTAGE, PILGERTAGE, EINKEHRZEITEN\*

- **Grundelemente christlicher Spiritualität**  
**Theologie und praktische Übungen**  
Studientag zur Definition und zum Profil evangelischer Spiritualität
- **„Mit welchen Werten leite ich mich und andere“**  
Studientage zur inneren und äußeren Werteorientierung für Menschen in Leitungsverantwortung
- **Fastentage**  
Tage zum Innehalten mit Meditation, Bibelarbeit, Stille und Austausch. Inhaltliche Ausrichtung nach Absprache zu unterschiedlichen Themen
- **Spiritualität & Mystik bei Martin Luther**  
Studientage
- **Psalmen meditieren** – Studientag(e)
- **Exerzitien im Alltag**  
(zum Beispiel „Spiritualität im Alltag gestalten mit den Perlen des Glaubens“, u.a. – Studientage)
- **Meditationen in der Stadt / Exerzitien auf der Straße**  
Studientage
- **Einführung in das Betrachtende Gebet / Lectio Divina**  
Studientage
- **Einführung in die Gebetstraditionen des Christentums**  
(zum Beispiel „Herzensgebet“ oder „Schweigegebet“)  
Studientage, Dauer nach Vereinbarung
- **Praxis meditativer Gottesdienste**  
Studientage nach Vereinbarung
- **Geistliche Biografiearbeit**  
Studientage
- **Pilgern**  
Pilgertage (zum Beispiel auf dem Annenpfad in Heiligengrabe, auf dem Bernhardspfad in Kloster Lehnin, u.a.) – Studientag mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten
- **Pilger- und Gedenkwege**  
(zum Beispiel von Wittstock in den Belower Wald – auf den Spuren der Todesmärsche 1945, von Frohnau nach Sachsenhausen u.a.) – Studientage

\* alle Angebote können auf Wunsch auch an einem anderen Ort Ihrer Wahl angeboten werden.  
Auskünfte und Vereinbarungen: [a.richter@akd-ekbo.de](mailto:a.richter@akd-ekbo.de)

**D**as Amt für kirchliche Dienste (AKD) ist eine landeskirchliche Einrichtung zur Aus-, Fort- und Weiterbildung und Beratung ehrenamtlicher und beruflicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Evangelischen Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz (EKBO). Es hat damit Anteil am Bildungs- und Verkündigungsauftrag der Kirche in Gemeinde, Schule und Gesellschaft und ist mit diesem Auftrag an das Evangelium gebunden. Der Sitz des AKD ist in der Goethestraße in Berlin-Charlottenburg. Die Seelsorge Aus-, Fort- und Weiterbildung (SAF) und die landeskirchliche Spiritualitätsarbeit haben ihren Ort im evangelischen „**Zentrum Kloster Lehnin**“.

**Impressum:** Amt für kirchliche Dienste in der EKBO  
Goethestraße 26 - 30, 10625 Berlin

**Redaktion:** Andrea Richter

**Layout:** [WuppermannGraphic.de](http://WuppermannGraphic.de), Berlin

**Druck:** printwhat, Radebeul

**Auflage:** 5.000

„Das Evangelium ist so klar, dass nicht viel Auslegens bedarf, sondern es will nur wohl betrachtet, angesehen und tief zu Herzen genommen sein.

Und wird niemand mehr Nutzen davon bringen, denn die ihr Herz stille halten, alle Dinge ausschlagen und mit Fleiß drein sehen. Gleichwie die Sonne in einem stillen Wasser gar eben sich sehen lässt und kräftig wärmet, die im rauschenden Wasser nicht also gesehen werden mag, auch nicht also wärmen kann.

Drum gehe nun auch du dahin, wo du still sein kannst, dann wirst Du schauen Wunder über Wunder.“ (aus einer Predigt Luthers zum Weihnachtsevangelium)