



Perspektiven

Chatseelsorge

Smartphone, Laptop, Messenger-Dienste
im täglichen Einsatz

Miteinander unterwegs

Besuche für die Seele - ehrenamtliche Seelsorgeausbildung

1	Titelthema
2	Inhaltsverzeichnis / Editorial
3	Leitartikel
5	Arbeit mit Gruppen
12	Spiritualität
15	Impressum und Bildnachweis
18	Seelsorge
24	Quartiersarbeit
26	Schreibwerkstatt
30	Termine
31	Newsletter
32	Kontakte und Adressen

Editorial

Aktive Auseinandersetzung mit dem Älterwerden

„Der Mensch wird von alleine alt. Aber ob sein Altern gelingt, hängt von ihm ab. Es ist eine hohe Kunst, in guter Weise älter zu werden“, sagt Pater Anselm Grün. Es verlangt ein darum Wissen, Verstehen, Kennen und Können und zu guter Letzt Übung. Denn Kunst gelingt nicht von alleine. Es benötigt Gelegenheiten, Angebote, Räume, Begleitung, Gemeinschaft und vieles mehr.

In der aktuellen Ausgabe der Perspektiven finden Sie wieder umfangreiche Inspirationen und Veranstaltungshinweise, die dazu beitragen wollen. Denn das Älterwerden ist ein natürlicher und unvermeidlicher Teil unseres Lebens. Es bringt Veränderungen mit sich, die sowohl Herausforderungen darstellen aber auch Chancen sein können. In einer Gesellschaft, die immer älter wird, gewinnt die bewusste und aktive Auseinandersetzung mit dem Thema „Gelingen des Älterwerdens“ zunehmend an Bedeutung. Selbstbestimmung und Lebensfreude möglichst lange zu erhalten, wünschen wir uns alle. Dafür ist es notwendig, die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu fördern, soziale Kontakte zu pflegen und neue Interessen zu entdecken. Eine bewusste Auseinandersetzung mit den Fragen und Themen der zweiten Lebenshälfte kann die eigene Lebensqualität im Älterwerden aktiv beeinflussen.

Lasst uns gemeinsam daran weiterwirken, das Älterwerden vielfältig zu sehen und zu gestalten – für ein Leben in Würde, mit Freude und in Gemeinschaft!

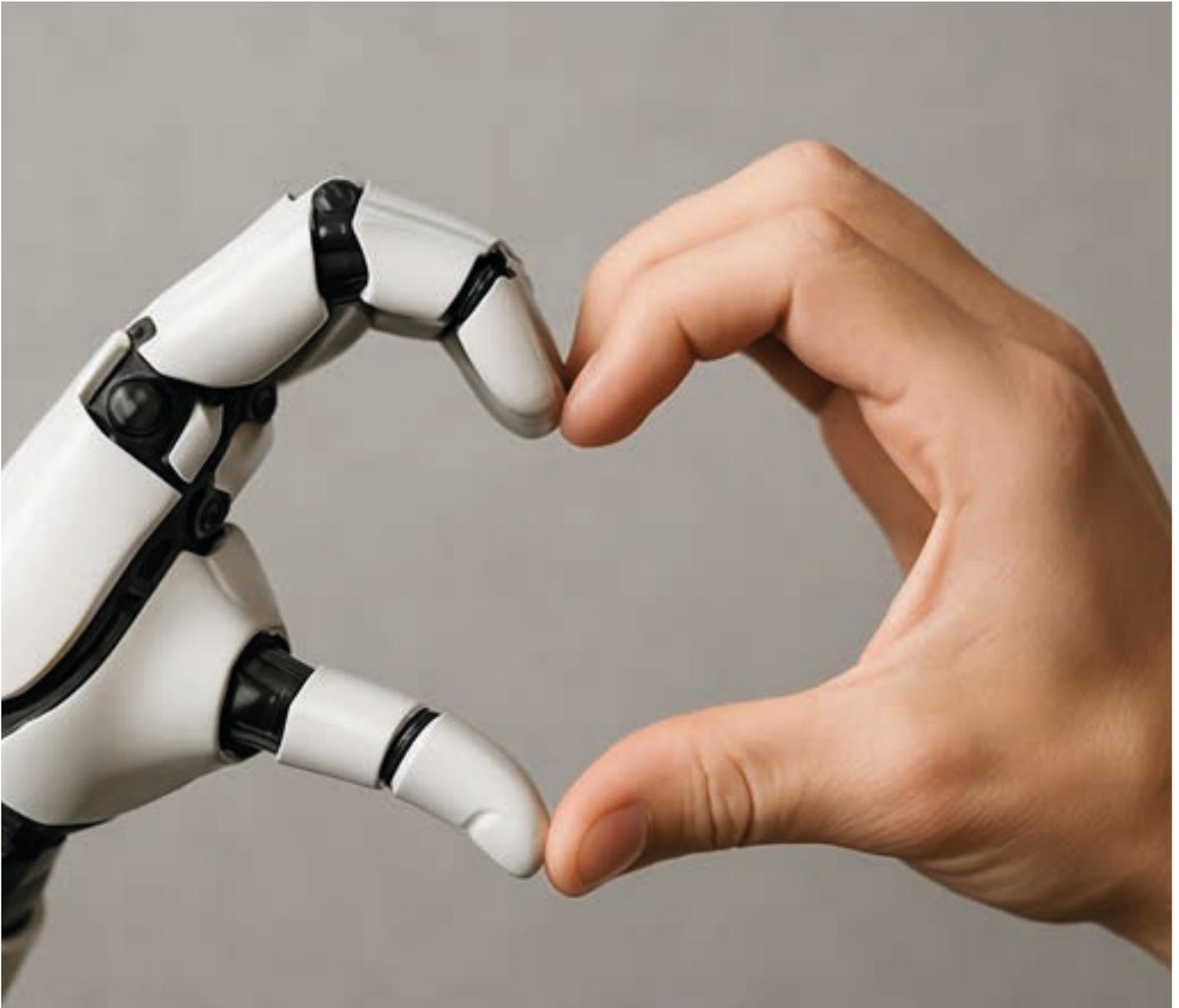
Viel Freude beim Lesen und Entdecken,

herzlichst
Ihr Redaktionsteam



„Wenn das Handy vibriert, beginnt ein seelsorgliches Gespräch.“

Pastor Achim Blackstein, Beauftragter für Digitale Seelsorge und Beratung der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, zur Chatseelsorge



Ob in der Bahn, auf dem Sofa oder mitten in der Nacht – digitale Kommunikation ist längst Teil unseres Alltags. Was früher einen festen Ort und feste Zeiten brauchte, geschieht heute flexibel, mobil und oft anonym. Auch Seelsorge findet inzwischen dort statt, wo Menschen leben: online.

Schon seit Mitte der 1990er-Jahre verändert das Internet unser Kommunikationsverhalten. E-Mail, SMS und seit einigen Jahren auch Messenger und Social-Media-Plattformen beeinflussen wie seelsorgliche Begleitung möglich ist. Menschen vertrauen diesen

digitalen Räumen und mögen sich öffnen und von sich erzählen. Heute, mit Künstlicher Intelligenz (KI), wird einmal mehr deutlich: Technik verändert nicht nur das Wie, sondern auch das Wo und Wann seelsorglicher Begegnung. Menschen fragen ChatGPT um Rat und Seelsorgende erhalten von der KI Unterstützung für ihre Arbeit.

Digitale Seelsorge nutzt das, was Menschen vertraut ist: Smartphone, Laptop, Messenger-Dienste. Mit der richtigen Haltung und Fachkompetenz steht sie

analogen Angeboten in nichts nach. Im Gegenteil: Anonymität, zeitliche Flexibilität und methodische Vielfalt machen sie oft besonders niedrigschwellig – gerade bei schambehafteten Themen wie Missbrauch, Sucht, Trauer oder Einsamkeit.

Auch spirituelle Begleitung hat digital ihren Platz – vorausgesetzt, sie bleibt persönlich und schafft Resonanz. Entscheidend ist, dass Seelsorge sich an den Lebenswirklichkeiten orientiert. Wer online keine echte Verbindung spürt, klickt schnell weiter. Deshalb braucht es Offenheit für Vielfalt – religiös, kulturell, persönlich. Was Menschen als seelsorglich erleben, ist oft mehr als ein Gespräch: Es kann ein Text sein, ein Musikstück oder ein stiller Impuls. Ein Glas Wasser kann der digitale Raum nicht reichen. Doch Kontakt, Nähe, Trost und Orientierung

– all das kann auch online spürbar werden. Wichtig ist, dass das Digitale nicht zum Selbstzweck wird, sondern als Werkzeug dient für das, worum es eigentlich geht: menschliche Begegnung.

In Zukunft wird Seelsorge zunehmend hybrid. Digitale Technik wird sich weiter fast unsichtbar in unseren Alltag integrieren und umso selbstverständlicher werden. Das färbt auch auf die Seelsorge ab – per E-Mail, im Chat, als Videogespräch oder als KI-gestützter Erstkontakt. Die Seelsorge steht vor großen Herausforderungen, aber auch ungeahnten Chancen. Entscheidend bleibt nicht das Medium, sondern die Haltung: achtsam, offen, zugewandt. Schauen Sie doch mal rein: www.chatseelsorge.de

Achim Blackstein

Literaturtipp: Digitale Seelsorge von Achim Blackstein

Für die meisten Menschen ist ein Alltag ohne Internet kaum mehr vorstellbar. Die Digitalisierung durchzieht nahezu alle Bereiche unseres Lebens. Das gilt auch für die Kirche. Digitale Seelsorge gibt es in Deutschland seit Mitte der 1990er Jahre. Es war die Telefonseelsorge, die damals erste Angebote von Online-Beratung entwickelte. 25 Jahre später erwies sich die Coronapandemie als starker Katalysator für digitale kirchliche Formate. Inzwischen ist seelsorgerliche Online-Beratung auf vielfältige Weise etabliert: per Mail, per Chat oder Videogespräch. Achim Blackstein nimmt uns in seinem Buch mit in diese Welt der Seelsorge im digitalen Raum. Wie funktioniert sie? Welche Haltung verlangt sie von den Seelsorger*innen? Welche Chancen liegen in der Digitalität? Und wo kommt die digitale Seelsorge an Grenzen? Diese und viele andere Fragen rund um seelsorgerliche Online-Angebote beantwortet Achim Blackstein praxisnah mit Textbeispielen. Er teilt eigene Erfahrungen aus der Online-Seelsorge. Wie gelingt es, online gut in Kontakt zu kommen? Welche Fragetechniken sind hilfreich? Was ist in Bezug auf die Nutzung von Messengern in der Seelsorge zu bedenken? Immer wieder streut er in seine Ausführungen kleine Übungen und Impulse ein, die zur persönlichen Reflexion einladen. Ein umfangreiches Kapitel widmet er dem Themenkomplex „Besondere Situationen, Krisen, Suizidales“. Nicht zuletzt bietet er wichtige Fakten zu Datenschutz und Technik sowie konkrete Tipps für Programme und Apps. Das Buch eignet sich gut als Leitfaden für alle, die selbst ein digitales Seelsorgeangebot ins Leben rufen oder ein schon bestehendes Angebot reflektieren wollen.

Beate Reinhardt



Achim Blackstein: Digitale Seelsorge. Impulse für die Praxis, Göttingen 2023.

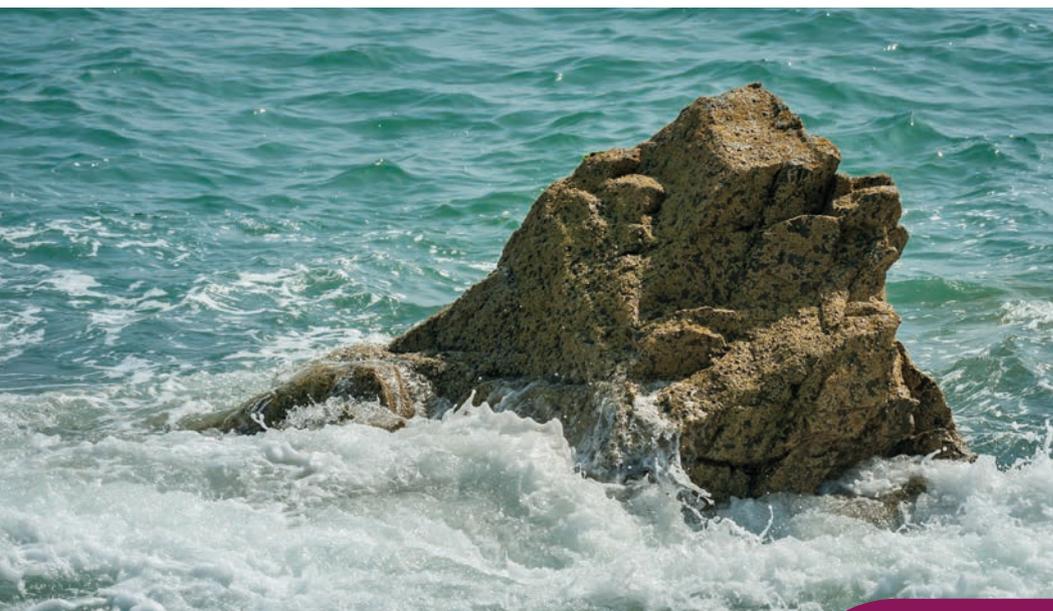
Arbeit mit Gruppen

Für viele Interessierte, Haupt- und Ehrenamtliche ist einmal im Monat der Freitag ein fester Termin im Kalender. Bei Franzbrötchen am Freitag (**Franz & Freitag**) laden Dörte Foede und Hajo Witter ein, von dieser Ideenbörse zu profitieren, Impulse mitzunehmen und miteinander in den Austausch zu gehen.

Franz und Freitag – Impulswerkstatt

Von 9.30 bis 12.00 Uhr werden die Türen im Kirchenkreisgebäude am Rockenhof zu unterschiedlichen Themen geöffnet. Ihre Anmeldung per E-Mail oder Telefon erleichtert die Planung – wir freuen uns auf Sie, und natürlich dürfen Sie gerne weitere Interessierte mitbringen - alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Mein Fels in der Brandung



es kann neben persönlichen Kontakten auch etwas anderes sein, was uns einmal zum Fels in der Brandung geworden ist. Oft geben sich diese Verbindungen erst in der Rückschau klar zu erkennen und es stellt sich ein Gefühl von Dankbarkeit ein. Darüber hinaus können wir etwas über unsere Bedürfnisse und Kraftquellen lernen. Es lohnt sich also, sich für dieses schöne Thema einmal Zeit zu nehmen und darüber nachzudenken, wer oder was mir zuverlässig Halt und Sicherheit gibt.

Das Bild vom Fels in der Brandung, der ganz selbstverständlich fest und unbeirrt den Naturgewalten des Meeres standhält, ist eine geläufige Redewendung. Als Metapher dient sie uns, wenn wir von Menschen erzählen, die uns in schwierigen Zeiten zuverlässig Halt und damit Sicherheit bieten. Doch

Termin: Freitag, 17. Oktober 2025
Ort: Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Dörte Foede, Hajo Witter
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Hoffnung(s)voll

Was macht ein hoffnungsvoller Blick mit uns? Wo begegnet uns Hoffnung, selbst in dunklen Zeiten? Hoffnung zieht sich wie ein leiser Faden durch viele Werke der Kunst, Literatur und Musik. In Gemälden zeigt



sich Licht am Horizont, in leuchtenden Farben oder offenen Blicken. Dichterinnen und Dichter schenken

Worte für das Hoffen in schweren Zeiten. In der Musik klingt Hoffnung in aufsteigenden Melodien, Chorälen, in Liedern von Trost und Neubeginn. Hoffnung wird sichtbar, hörbar, fühlbar – als zarte Kraft, die trägt. Sie verbindet das Persönliche mit dem Universellen und schenkt Zuversicht, wo Worte allein nicht reichen. So bleibt die Hoffnung ein schöpferisches Prinzip in allen Künsten und kann uns hoffnungsvoll machen.

Termin: Freitag, 7. November 2025
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!

(Offenbarung 21,5) - Die Jahreslosung 2026

Im vorletzten Kapitel der Bibel ist die Jahreslosung 2026 zu finden. Sie gehört zu einem Text, der von einer großen Hoffnung erzählt. Hier wird spürbar, dass dieses letzte Buch der Bibel am Ende des ersten christlichen Jahrhunderts als Hoffnungs- und Trostbuch für die junge Gemeinde geschrieben worden ist. Alles wird neu werden – dieses zu hoffen angesichts all des Schweren und der Sorgen der Gegenwart, war damals und ist heute so nötig und gleichzeitig eine Herausforderung. Der ausgewählte Vers lässt in wenigen Worten eine helle Zukunft aufscheinen. Kann von diesem hellen Schein schon heute etwas in meinem Leben sichtbar werden? Lassen Sie uns danach miteinander suchen.

Termin: Freitag, 12. Dezember 2025
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Dr. Hella Lemke
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Was kommt als Nächstes?



Termin: Freitag, 16. Januar 2026
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Im Alter beginnt eine neue Lebensphase – oft stiller, aber voller Fragen: Was kommt noch? Was *darf* noch kommen? Die Zeit scheint kostbarer, die Zukunft ungewisser. Ängste vor Krankheit, Einsamkeit oder Verlust tauchen auf. Doch zugleich wächst Raum für Freude: mehr Zeit für sich, für Familie, Reisen, alte Hobbys oder neue Leidenschaften. Begegnungen mit Menschen, die wirklich zählen, werden wichtiger. Wünsche ändern sich – oft wird Einfaches bedeutungsvoll. Die Zukunft bleibt offen: Vielleicht langsamer, aber nicht weniger lebendig. Was kommt als Nächstes? Alles, was man zulässt.



Was ist ein Christ?

Die Kirche und ich - passen wir noch zusammen? Diese Frage haben in den vergangenen Jahren Millionen Menschen mit ihrem Austritt aus ihrer Kirche beantwortet. Die Gründe, die zu einem Kirchenaustritt führen, sind zwar vielfältig, bringen gemeinsam aber zum Ausdruck, dass für unzählige Menschen die Kirche an Bedeutung verloren hat. Was sind die Ursachen hierfür? Was ist eigentlich „Kirche“ im ursprünglichen Sinn? Und, sind nur *die* Christen, die einer Kirche angehören? Eine Auseinandersetzung mit der



Grundsatzfrage, was eigentlich ein Christ ist, und was es braucht, einer zu werden und sein zu können, soll dazu anregen, der ganz persönlichen Haltung zu diesem Thema nachzugehen.

Termin: Freitag, 13. Februar 2026
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Geburt – Beginn des Lebens



Geburt ist mehr als der Anfang eines Lebens – sie ist ein tiefgründiges Ereignis, das in Religion, Philosophie, Kunst und Literatur vielfältig reflektiert wird. Geburt symbolisiert oft den Anfang neuen Lebens und steht für Hoffnung, Neuanfang und das Vertrauen in das Leben selbst und die Verbindung zwischen Generationen. Früher war die Geburt oft ein rein medizinischer und privater Vorgang. Im Laufe der Zeit hat sich unser Blickwinkel gewandelt: Heute sehen wir die Geburt als ein bedeutendes Ereignis. Für viele Menschen ist die Geburt auch eine spirituelle Erfahrung, die den Glauben an das Wunder des Lebens stärkt und wird immer wieder dargestellt: mal als kraftvoller Moment des Schöpfens, mal als Symbol für Transformation und Hoffnung.

Termin: Freitag, 13. März 2026
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Dörte Foede, Hajo Witter und Inge Breier
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Das Gute im Schlechten

Fluch und Segen liegen manchmal dicht beieinander. Es scheint, dass vieles im Leben sowohl Gutes und Schlechtes in sich tragen kann. Wie finden wir uns in solchen Ambivalenzen und Widersprüchlichkeiten zurecht? Das Gute im Schlechten zu suchen, ist leichter gesagt als getan, gerade in schwierigen Situationen und Herausforderungen. Die Fähigkeit, hier mit Rückschlägen zurechtzukommen, wird mit Resilienz in Verbindung gebracht. Sie setzt eine positive Einstellung und die Fähigkeit, Chancen zu



erkennen voraus. Dabei kann hilfreich sein, sich daran zu erinnern, dass Misserfolge und Schwierigkeiten oft zu persönlichem Wachstum und neuen Erkenntnissen führen können.

Termin: Freitag, 10. April 2026
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Geschwister



Geschwister – sie kennen uns oft am längsten. Mit ihnen teilen wir Kindheit, Geheimnisse, Rivalität und Verbundenheit. Sie prägen, reiben, begleiten

– manchmal innig, manchmal mit Abstand. Was bleibt, ist eine tiefe Spur im eigenen Leben. Wer keine Geschwister hat, kennt andere Wege: mehr Freiraum, vielleicht weniger Vergleich, aber auch das Fehlen eines Gegenübers auf Augenhöhe. Einzelkind oder Geschwisterkind – beides formt unsere Sicht auf Beziehungen, auf Nähe und Selbstbild. In Begegnung und Erinnerung spüren wir: Geschwister sind mehr als nur Verwandte – sie sind Teil unserer Lebensgeschichte.

Termin: Freitag, 8. Mai 2026
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Ruhestand - und nun?

Workshop für Menschen, die das Leben danach nicht dem Zufall überlassen wollen:

Das Ende der Erwerbszeit ist ein bedeutender Wendepunkt im Leben und verbunden mit verschiedensten Emotionen: Vorfreude und Aufbruchsstimmung, Angst und Wehmut, Unsicherheit des Übergangs. Gleichzeitig können sich neue Chancen eröffnen. Die Möglichkeit, das Leben selbstbestimmter gestalten zu können, fordert aber auch heraus. Eine neue Alltagsstruktur ist zu finden, eigene Vorstellungen und Wünsche sind zu klären. An zwei Abenden geht es um Impulse, Inspiration und Motivation für eine bewusste Vorbereitung auf die Zeit nach der Erwerbszeit und um einen Austausch mit Gleichgesinnten. Gemein-

sam überlegen: Was will ich noch tun in meinem Leben? Wofür möchte ich mich engagieren? Was möchte ich mit anderen bewegen? Am ersten Abend wird es um einen Rückblick auf das Berufsleben gehen und darum, wahrzunehmen, was wichtig bleibt. Der zweite Abend beschäftigt sich mit persönliche Themen. Der Abschluss wird mit einer kleinen Segensfeier und einem gemütlichen Ausklang gestaltet. Für Getränke und Imbiss ist gesorgt.



- Termin:** Freitag, 7. und 14. November 2025, jeweils 18.00 – 21.00 Uhr
- Ort:** Stephanskirchengemeinde Schenefeld- Gemeindesaal, Wurmkamp 10, 22869 Schenefeld
- Kosten:** für beide Abende zusammen 10,- Euro
- Anmeldung:** bei Tina Jachomowski, 040/558 220 155, tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de

Weitere Möglichkeiten, an diesem Workshop teilzunehmen: **Donnerstag 06. und 20. November**, 18.00 – 21.00 Uhr, St. Simeon Kirchengemeinde, Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg Osdorf und **Samstag, 31. Januar 2026**, 10.00 – 14.00 Uhr, Kirchengemeinde zu den 12 Apostel, Elbgastr. 140, 22547 Hamburg-Lurup

Luther für Lebenserfahrene

Ein interaktives Theaterstück zum Thema Luther und Reformation

Wie war das noch mal mit Herrn Luther und der Reformation? Diese Frage richtet Rita Ratlos, die Reporterin des jeweiligen Lokalblattes, an das Publikum lebenserfahrener Menschen fortgeschrittenen Alters. Luther wird die Einrichtung besuchen und sie soll einen Artikel darüber schreiben. Das Problem: Sie hat als Kind einer säkularen Sozialisation

so gar keinen Schimmer, um wen es sich eigentlich handelt. Und diese Unkenntnis ist denn auch das Interaktionselement, denn sie braucht das Expert*innenwissen des Publikums, um ihren Auftrag zu erfüllen. Es entspinnt sich ein Gespräch über Luther's Schlüsselthemen Angst und Freiheit entlang verschiedener Stationen seiner Vita, wie Gewittererlebnis, Thesenanschlag, Bibelübersetzung, und Ablass.



- Termine und Ort:** nach Vereinbarung; Je nachdem, wie engagiert die Gruppe mitmacht, dauert die Aufführung 60 – 90 Minuten.
- Leitung:** Pastor Christoph Stegmann, Diakonin Ursula Schmidt-Paul und eine weitere Darstellende.
- Kosten:** Keine
- Anmeldung:** Ursula.Schmidt-Paul@kirchenkreis-hhsh.de, 040/558 220 158

Neue Kulturbotschafterinnen und Kulturbotschafter dringend gesucht!



Das Team der Kulturbotschafter*innen erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Wir sind glücklich über die vielen Anfragen von Gruppen aus ganz Hamburg, die gerne von uns besucht werden möchten. Leider können wir längst nicht mehr alle Wünsche erfüllen, dazu bräuchten wir weitere Frauen und Männer, die bei uns mitmachen. Deshalb starten wir an dieser Stelle einen Aufruf, der sich an alle richtet, die gerne anderen Menschen und Gruppen ein Kulturthema vorstellen möchten. Ob Musik, Literatur, Kunst, Geschichten, Märchen, Berufe – wie weit das Spektrum unserer Angebote reicht, kann auf unserer Homepage www.kultur-im-koffer-hamburg.de nachgelesen werden. Und dass dieses Ehrenamt große Freude macht, beweist uns das teils langjährige Engagement vieler Teilnehmer*innen bei Kultur im Koffer. Wir laden zu einem Vorbereitungstag ein, der ein näheres Kennenlernen und Ein-

steigen in die Arbeit eines/r Kulturbotschafter/s*in ermöglicht. Neben der Präsentation einzelner Kulturkoffer und die Gelegenheit erfahrene Kulturbotschafter*innen kennen-

zulernen, kann ein eigenes Thema entdeckt und ein eigener Kulturkoffer gestaltet werden. Für Getränke und einen kleinen Imbiss wird gesorgt. Wer vorab schon einmal Kultur im Koffer live erleben möchte, der kann sich am 4. November, um 15.00 Uhr das Thema „Die Geschichte des Adventskalenders“ mit Hajo Witter in der Begegnungsstätte „Martini erleben“ (Martinstr. 44a in Eppendorf) ansehen.



Termin:	Donnerstag, 05. März 2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg, Konventsaal
Leitung:	Dörte Foede und Hajo Witter
Informationen:	Hajo Witter, hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	Keine
Anmeldung:	bis 20.02. bei Martina Alt, Tel. 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

2 nach 11 – Plaudern am Bildschirm

Seit einigen Jahren plaudern wir digital am Bildschirm über ganz unterschiedliche Themen. Diejenigen, die regelmäßig oder vereinzelt dabei waren, merken, wie einfach und bequem es sein kann, den Laptop anzustellen und von zu Hause aus sich eine Stunde lang auszutauschen, ohne vor die Tür gehen zu müssen. Unsere Gespräche sind locker, freund-

lich und respektvoll. Manchmal fröhlich, bisweilen etwas tiefgründig. Es ist wie ein



gemütliches Treffen im Wohnzimmer, nur eben digital. Falls Sie Sorge haben, dass die technischen Voraussetzungen noch ungewohnt für Sie sind, oder Sie es lange nicht mehr gemacht haben? Keine Sorge – wir unterstützen Sie am Telefon und begleiten Sie gerne Schritt für Schritt. Und gerade, wenn im Herbst und im Winter es weniger Spaß macht, das Haus zu verlassen, wäre es doch wirklich einfach mit wenigen Klicks dazukommen. Überzeugt? Wir freuen uns auf Sie! Bei Fragen rufen Sie uns einfach an.

Termine:	mittwochs 15. Oktober 05. November 3. Dezember; (weitere Termine in 2026 folgen!) jeweils von 11.02 -12.02 Uhr
Ort:	online per Videokonferenz
Referent*innen:	Dörte Foede und Hajo Witter
Kosten:	keine
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Biografiewerkstatt – Wie wir wurden, wer wir sind

Im fortgeschrittenen Erwachsenenalter können wir mit Hilfe von Biographiarbeit herausfinden, was unsere Wurzeln im Leben geworden sind und



welche Flügel uns wuchsen. Wer sich auf Entdeckungsreise nach dem eigenen Gewordensein begibt, kann seine Stärken

und Kraftquellen neu entdecken. Die Beschäftigung mit dem bisher zurückgelegten Lebensweg, kann zu mehr innerer Freiheit führen und Zuversicht für den Blick nach vorne, in die weitere Lebensgestaltung, schenken.

Unsere Biografiewerkstatt ist ein offenes Angebot für alle, die Methoden der Biographiarbeit kennenlernen und ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: dienstags, 14. Oktober, 18. November 2025, 13. Januar 2026, 10. Februar, 10. März, jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg, Sitzungssaal

Leitung: Hajo Witter

Anmeldung: bei hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de

Söhne ohne Väter

Ein Filmabend mit anschließendem Gespräch

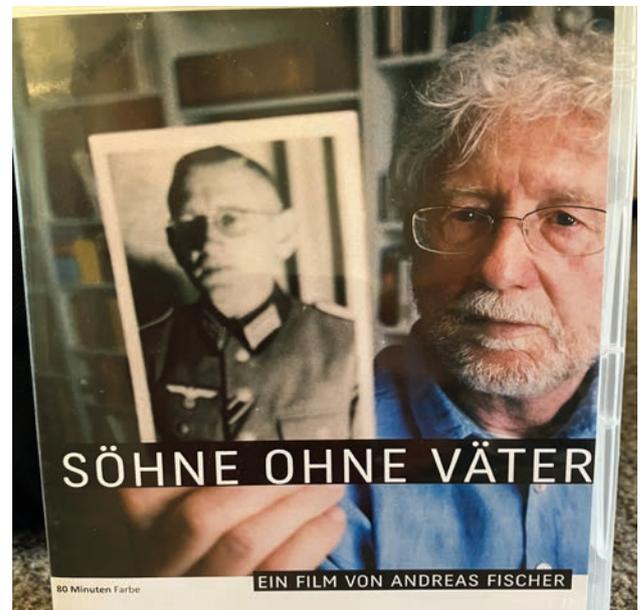
Fast ein Drittel aller Männer in Deutschland, die zwischen 1933 und 1945 geboren wurden, wuchsen kriegsbedingt ohne Vater auf. Vaterlos aufgewachsene Männer erzählen in diesem Film von Andreas Fischer sehr persönlich über die Auswirkungen dieses Verlustes auf ihre Biografien.

Häufig ist der abwesende Vater im Inneren stärker als ein Anwesender. Stiefväter nehmen den Platz des gefallenen Vaters in der Familie ein, was die Söhne oft in seelische Nöte bringt.

Die jung verwitweten Mütter entwickeln zu ihren Söhnen ein besonders inniges, aber nicht selten auch ein erdrückend enges Verhältnis, häufig eine Belastung für die späteren Partnerschaften und Ehen der Söhne. Von ihren Erfahrungen berichten in diesem Film unter anderem der Historiker Jürgen Reulecke und der frühere Fernsehjournalist Peter Voß.

Im Anschluss an den Film gibt es Gelegenheit, sich auszutauschen.

Eingeladen sind Frauen und Männer. Begleitet werden die Gespräche im Anschluss u.a. von Pastor Karsten Baden-Rühlmann.



Termin: Dienstag, 18. November 2025, 17.30 – 20.00 Uhr

Ort: Kirchengemeinde Nienstedten, Gemeindesaal, Nienstedtener Marktplatz 19a, 22609 Hamburg

Leitung: Tina Jachomowski, Ursula Gesche (Frauenkreis KG Nienstedten)

Kosten: um eine Spende wird gebeten

Anmeldung: bei Tina Jachomowski, 040/558 220 155; tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de

Stadtpilgern in Hamburg

Auf den Spuren von Geschichte in und um

St. Petri: St. Petri ist die älteste der fünf Hamburger Hauptkirchen. Im Jahr 1195 wird sie zum ersten Mal urkundlich erwähnt. Im Laufe von Jahrhunderten und durch den Wandel von Glaubensüberzeugungen hindurch ist dieses Gotteshaus von unzähligen Menschen zur Andacht aufgesucht worden. Verschiedene Zeiten mit ihren je unterschiedlichen Überzeugungen lassen sich bis heute gut am Gebäude und im Kircheninnenraum ablesen.

Unsere Erkundung beginnt gegenüber der Kirche, von dort aus lassen sich räumliche Zusammenhänge im alten Hamburg gut erkennen. Bei der anschließenden Umrundung der Kirche nehmen wir



Termin: 31. Oktober 2025, Reformationstag,
14.00 – 16.30 Uhr, anschl. offenes Kaffeetrinken

Treffpunkt: Domplatz, Altstadt (auf der Rasenfläche)

Leitung: Hajo Witter

Referentin: Inge Hansen, ehem. Studienleiterin des Fachbereichs Kirchenpädagogik im PTI der Nordkirche

Anmeldung: bis 27.10. bei Martina Alt, Tel. 519 000 915;
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

ihre Einbettung ins Umfeld wahr, bevor wir eintreten und uns mit der besonderen Atmosphäre und Ausgestaltung des Kirchenraumes und mit der Geschichte St. Petris anhand von vorhandenen Spuren beschäftigen.

Unser Programm an diesem Nachmittag bietet (be-)sinnliche Kirchenraumerfahrungen und wissenswerte Informationen über die Geschichte und Bedeutung der Petri-Kirche.

Pilgern durch die Jahreszeit



4 Wege und 8 Kirchen- kreuz und quer durch den Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein:

Für Menschen, die neugierig sind, gemeinsam mit anderen unterwegs zu sein und sich auf Wind und Wetter einlassen. Die Wegstrecke umfasst ca. 15-17

km. Wir gehen ein moderates Tempo in der Gruppe. Vorerfahrungen beim Pilgern sind nicht notwendig. Was die Tagespilgerwege prägt: Mit anderen unterwegs zu sein, aufzubrechen, ankommen und gemeinsam der Spiritualität im Alltag Raum geben. Lieder und Gesänge, Bibeltexte, Impulse und Schweigezeiten begleiten den Weg. Wir entdecken Orte, an denen wir uns Gott vielleicht näher fühlen können als anderswo. Eine Unterbrechung im Alltag für Körper, Seele und Geist. Die geplanten Strecken: im Herbst von Wedel nach Uetersen, im Winter von Nienstedten nach Niendorf, im Frühjahr von Pinneberg nach Quickborn, im Sommer von Niendorf nach Norderstedt.

Termin: sonntags, 26. Oktober, 18. Januar 2026, 26. April, 12. Juli, jeweils 9.00 - ca. 16.00 Uhr

Leitung: Tina Jachomowski, Ulrike Dörner (Pilgerbegleiterin)

Kosten: keine, Spende für Kaffee und Tee, Beitrag für Taxishuttle

Ort: Nähere Informationen zum Treffpunkt und woran zu denken ist, erfolgt nach der Anmeldung. Die Start- und Zielorte sind in Eigenregie mit Bus und Bahn gut erreichbar. In Ausnahmen nutzen wir ein Taxishuttle zur S-Bahn.

Anmeldung: bei Tina Jachomowski, 040/558 220 155; tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de

Pilgern zwischen den Jahren

Zwei Pilgertouren in und um Hamburg zum Jahreswechsel: Innehalten und die Stimmung zwischen den Jahren bewusst wahrnehmen. Der Jahreswechsel ist von einer einzigartigen Stimmung geprägt, wenn die trubeligen Weihnachtstage vorüber sind und das Jahr sich dem Ende neigt. Die Tage „zwischen den Jahren“ fallen aus dem Rah-

men: Zeit für Rückblick und Ausblick. Was war, kann losgelassen werden und was kommt, kann begrüßt werden. So geht es gestärkt ins neue Jahr mit den Dingen, die vor einem liegen: Wünsche, Hoffnungen, vielleicht Befürchtungen und ganz sicher dem, was nicht geplant werden kann. Das Wetter kann sehr nasskalt sein und die Tage sind kurz. Wir planen mit einer eher kürzeren Strecke von 12 km. Am Ziel gibt es eine heiße Suppe.

Nähere Infos zu den genauen Terminen und Strecken bitte erfragen oder auf <https://seniorenwerk-hhsh.de/>



- Leitung:** Tina Jachomowski, Ulrike Dörner (Pilgerbegleiterin)
Kosten: Spende für Kaffee, Tee und Suppe
Anmeldung: bei Tina Jachomowski, 040/558 220 155; tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de

Stille Zeiten im Advent

Stille Zeiten im Advent – für alle, die Besinnung und Ruhe suchen

Advent ist eine Zeit der Sehnsucht. Wir sehnen uns nach Frieden im großen Weltgeschehen wie im eigenen Leben. Dazu gehört Gespür für persönliche Bedürfnisse und für andere Menschen und für das,

was sie bewegt. Geistliche Übungen und Zeit zur Besinnung machen uns sensibel und öffnen uns für die Begegnung mit der Kraft, die unser Leben trägt und zum Frieden führt. Das kann bewusst im Trubel der Adventszeit geschehen, wenn wir uns dafür entscheiden!

Die Teilnehmenden treffen sich wöchentlich: Singen, biblische Impulse teilen, Austausch, einfache Bewegungen und Stille zur Vertiefung der Meditations- und Gebetspraxis. Das tägliche Einhalten einer „Stillen Zeit“ im Alltag wird verabredet. Vorerfahrung ist nicht notwendig.



- Termine:** Montag, 24.11., 01.12., 08.12. und 15.12. jeweils von 18.15 – 20.00 Uhr
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg-Volksdorf
Leitung: Ursula Kranefuß, Hajo Witter
Anmeldung: bis 23.11. bei Martina Alt, 040/519 000 915, seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de

Beherzt älter werden – Wachsende Spiritualität



Ich werde älter, wachse an Erfahrung und Wissen. Mein Körper zeigt Spuren des Lebens. Und wie ist es mit meinem Glauben?

Reift meine Spiritualität mit meinem Leib und meinem Geist?

An sechs Nachmittagen spüren wir dem eigenen Älterwerden nach. Leben ist geprägt von Wandel, von beglückenden Zeiten und Erfüllung, von Abschied und Loslassen. Ängste vor Abhängigkeit, Hilfsbedürftigkeit, Schmerz und Verlust kommen dazu. Diese Erfahrungen und Gefühle können zu Aufbrüchen und Entdeckungen im Glauben beitragen und spirituelle

Fragen und Zweifel auslösen.

Miteinander suchen wir nach Um- und Aufbrüchen im Glauben, nach Kraftquellen und einer Spiritualität, die mit mir reift und älter wird. Was kann helfen, beherzt älter zu werden?

Der Kurs lädt zu einer Spurensuche ein. Ganzheitlich, mit Körper, Geist und Seele blicken wir auf das Reifen des Glaubens – mit Methoden der Biografiearbeit und Geistlichen Begleitung.

Hinzukommen Erkenntnisse aus biblischen Erzählungen, spirituellen Texten und der Hospizarbeit. Es gibt Impulsreferate, Gespräche in Kleingruppen und Zeit zum eigenen Nachsinnen.

- 1. Kurstag:** 11. März 2026, 14.30 – 18.00 Uhr, Thema: Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (biografischer Einstieg)

- 2. Kurstag:** 15. April 2026, 14.30 – 18.00 Uhr, Thema: Beherzt leben

- 3. Kurstag:** 27. Mai 2026, 14.30 – 18.00 Uhr, Thema: Jahreszyklen/Lebenszyklen

- 4. Kurstag:** 24. Juni 2026, 14.30 – 18.00 Uhr, Thema: Reifender Glaube (der Lebensweg als Spirale; „Der große Weg“)

- 5. Kurstag:** 22. Juli 2026, 14.30 – 18.00 Uhr, Thema: Sehnsucht

- 6. Kurstag:** 26. August 2026, 14.30 – 18.00 Uhr, Thema: Abschiedlich leben

Für alle Termine gilt:

- Ort:** Rockenhof 1, 22359 Hamburg, Konventsaal
- Leitung:** Dr. Hella Lemke, Hajo Witter
- Informationen:** Hajo Witter, hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de
- Kosten:** 75 Euro (inkl. Material, Kaffee, Kaltgetränke und Kuchen)
- Anmeldung:** bis 20.02. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Stille am Abend – christliche Meditation



In jedem von uns liegt ein Zentrum der Stille, umgeben von Schweigen (Dag Hammarskjöld).

Die immer gleich gestalteten Abende laden ein, um in Gemeinschaft den inneren Raum der Stille aufzusuchen und ganz bewusst mit der Quelle unseres Wesens und Seins in Kontakt zu treten. Wir hören einen geistlichen Impuls, singen meditative Lieder und bewegen unsere Körper, um christliche Meditation in Stille einzuüben. Die Abende bieten Gelegenheit, den Blick über das

Oberflächliche und Vordergründige hinaus auf die Mitte des Seins zu richten. In der Stille dem Göttlichen entgegen zu lauschen und zu ahnen, wie sich Gottes Geistkraft in uns und durch uns in diese Welt bewegt, kann eine belebende, tröstende und tragende Erfahrung werden. Dafür möchte das Angebot Raum geben. Vorerfahrung (z.B. Stille Zeiten, Exerzitien, Herzensgebet, Meditation o.ä.) ist wünschenswert. Die Abende können einzeln besucht werden. Regelmäßige Teilnahme ist hilfreich für das Einüben. Geistliche Begleitung (ein persönliches Gespräch über Glaubensdinge und Lebensbewegungen) ist nach Vereinbarung möglich.

Termine: 01.10. / 15.10. / 05.11. / 19.11.2025 /
04.02. / 18.02. / 04.03. / 18.03.2026

Zeit: 18.15 – 20.00 Uhr (Ankommen 18 Uhr)

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Leitung: Ulrike Beese (Geistliche Begleiterin), Ursula Kranefuß (Pastorin, Geistliche Begleiterin), Hajo Witter (Diakon, Geistlicher Begleiter)

Anmeldung: bis dienstags vor Veranstaltung: Martina Alt, 040/519 000 915, seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de

IMPRESSUM

Herausgeberinnen:

Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Hamburg-Ost
Arbeitsstelle Leben im Alter
Kirsten Sonnenburg
Rockenhof 1, 22359 Hamburg,
Telefon 040/519 000 840,
kirsten.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/
Südholstein, Fachstelle ÄlterWerden
Tina Jachomowski
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Telefon 040/558 220 155
tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de

V.i.S.d.P.: Tina Jachomowski, Kirsten Sonnenburg;

Redaktion: Dörte Foede, Tina Jachomowski, Kirsten Sonnenburg, Jochen Weber;

Gesamtherstellung: Druckerei Pockrandt GmbH, Auflage: 1250 Stück

Bildnachweis: S. 1: Yannik Willing; S. 2: Freepik.com; S. 3: Dall-e/ChatGPT; S. 4.: Vandenhoeck&Ruprecht; S. 5 oben: iStock Steffan Rötter, Wien; S. 5 unten: iStock artplus; S. 6 unten: Freepik.com; S. 7 oben: iStock AI Portraiture; S. 7 unten: Freepik.com; S. 8 oben: iStock Grafner; S. 8 unten: iStock Evgeniya Nosko; S. 9 oben: Karsten Klama_fundus-medien.de; S. 9 unten: Ursula Schmidt-Paul; S. 10 oben: iStock BrAt_PiKaChU; S. 10 unten: Dörte Foede; S. 11 oben: iStock Michail_Petrov-96; S. 11 unten: Andreas Fischer; S. 12 oben: iStock calaudi dividizia; S. 12 unten: Tobias Frick_fundus-medien.de; S. 13 oben: Tina Jachomowski; S. 13 unten: iStock Liudmilla Chernetska; S. 14: iStock Trifonov_Evgeniy; S. 15: iStock Raywatt Jhantarangura; S. 16 oben: iStock Rudolf Seifert; S. 17 oben: Freepik, pathway-through-forest (Ausschnitt); S. 17 unten: St. Jakobi-Kirchengemeinde; S. 18 oben: Freepik.com; S. 18 rechts: Melanie Kirschstein; S. 18: unten: freepik.com; S. 19: iStock-1467884666; S. 20 oben: pixabay, bubbles-467509_1920; S. 20 unten: freepik.com; S. 21 oben und unten: freepik.com; S. 22 oben: freepik.com, S. 22 unten: Good Studio – Adobe Stock; S. 23 oben: BeckerBredel Sterbehilfe30030504D; S. 24 oben: Johanna Maria Lühmann; S. 24 unten: Katja Richter; S. 25 oben: ZusammenWir; S. 25 unten: Katja Richter mit Canva; S. 26 oben: Bernd Jonkmanns; S. 26 unten: Stadtpilgern; S. 27 oben: Dörte Föde 20240813_144848 Neuengamme; S. 27 unten: Istock AscentXmedia; S. 28 oben: Kerstin Hof; S. 28 unten: Istock Jardul; S. 29 oben: Beate Münchenbach privat; S. 32 rechts: Hendrik Lüders Titelbild: Bernd Jonkmann

Einkehrtage im Kloster Birkenwerder



Das Karmelitenkloster Birkenwerder liegt in waldreicher Umgebung an der Stadtgrenze zu Berlin. Menschen, die sich eine Auszeit vom Alltäglichen nehmen wollen, die Zeit zum Innehalten, Beten oder Meditieren suchen, finden dafür hier einen geeigneten Ort. Der Tagesablauf im Kloster ist durch Vorträge, Gebets- und Andachtszeiten klar strukturiert und bietet den Teilnehmenden sehr viel eigene Zeit für Besinnung, zum Ausruhen oder für Spaziergänge in der reizvollen Umgebung.

Nach einer Einführung am ersten Abend findet der Aufenthalt im Schweigen statt. Die täglichen Impulsvorträge bieten Anregungen und Anleitungen, sich mit dem eigenen spirituellen Werdegang zu beschäftigen. Mit Hilfe von Methoden aus der Biografiearbeit können die Teilnehmenden in der Stille die Inhalte der Vorträge für sich persönlich vertiefen. Es besteht die Möglichkeit, sich in kurzen Gesprächen geistlich begleiten zu lassen.

Da die Plätze begrenzt sind, ist eine frühe Anmeldung sehr zu empfehlen. Weitere Informationen bitte

per Mail bei Hajo Witter. Vor den Einkehrtagen gibt es jeweils einen Vorbereitungstermin in Hamburg, an dem offene Fragen besprochen werden können.

Biografiearbeit und Spiritualität in Zeiten des Älterwerdens

Durch Impulsvorträge werden die Teilnehmenden angeregt, auf ihren ganz persönlichen Werdegang zu schauen. Welche Rolle in meinem Leben hat dabei mein Glaube an Gott gespielt? Welcher Sehnsucht möchte ich nachspüren? In der Ruhe und Stille kann den neuen Gedanken ausgiebig nachgegangen werden. Begleitgespräche sind auf Wunsch möglich.

Vorbereitungsabend

Termin: Dienstag, 07.10.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Anmeldung: bei Martina Alt, 040 /519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Termin: Montag, 10.11. bis Freitag, 14.11.2025

Ort: Karmelitenkloster, Exerzitienhaus; Schützenstr. 12; 16547 Birkenwerder (bei Berlin)

Leitung: Hajo Witter

Kosten: 250 Euro (Vollverpflegung und EZ, Duschen und WCs separat), eigene Anreise

Anmeldung: Bis 01.10.2025 schriftlich (Mail, Brief mit Namen, Anschrift und Telefon) an: Karmelitenkloster/Exerzitienhaus, Schützenstr. 12, 18547 Birkenwerder; exerzitienhaus@karmel-birkenwerder.de

Was bedeutet mir Jesus? – die „Ich bin“-Worte aus dem Johannisevangelium meditieren

Ohne Jesus gäbe es kein Christentum und das große Weltgeschehen sähe anders aus. Doch Christ zu sein beschränkt sich nicht darauf, nur einer Religionsgemeinschaft anzugehören oder einer Ideologie zu folgen. Erst der ganz persönliche Bezug zu Gott offenbart dem suchenden und hinhörenden Menschen die Dimension des Glaubens, das lehrte Jesus. Seine „Ich

bin“-Worte aus dem Johannisevangelium legen ein eindrückliches Zeugnis davon ab, welche Rolle er selbst dabei für diejenigen einnimmt, die ihm folgen möchten.

- Termin:** Montag, 16. bis Freitag, 20. März 2026
- Ort:** Karmelitenkloster, Exerzitienhaus; Schützenstr. 12; 16547 Birkenwerder (bei Berlin)
- Leitung:** P. Dr. Reinhard Körner, Hajo Witter
- Kosten:** 250 Euro (Vollverpflegung und EZ, Duschen und WCs separat), eigene Anreise
- Anmeldung:** Bis 01.02.2026 schriftlich (Mail, Brief mit Namen, Anschrift und Telefon) an: Karmelitenkloster/Exerzitienhaus, Schützenstr. 12, 18547 Birkenwerder; exerzitienhaus@karmel-birkenwerder.de

Vorbereitungsabend

- Termin:** 19.02.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
- Ort:** Rockenhof 1, 22359 Hamburg
- Anmeldung:** bei Martina Alt, 040 /519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Kirche als (heiliger) Raum



Was macht Räume heilig? Was ist für dich heilig? Diesen Fragen nähern wir uns. Es wird einen kunsthistorischen Blick auf die Gestaltung von kirchlichen

Räumen in verschiedenen Epochen geben sowie theologische Betrachtungen und eigene Wahrnehmungen im Kirchenraum. Die Veranstaltung beginnt mit einem Vortrag im Gemeindesaal, danach geht es weiter in der Kirche mit geistlichen Impulsen und eigenen Wahrnehmungen.

- Termin:** Freitag, 24.10.2025, 18.00 – 20.00 Uhr
- Ort:** Hauptkirche St. Jacobi, Eingang: Jacobikirchhof 22, 20095 Hamburg (nicht barrierefrei)
- Referentinnen:** Dr. Marita to Berens-Jurk (Kunsthistorikerin und Kirchenführerin in St. Jacobi) und Pastorin Ursula Kranefuß
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** bis 20.10. an info@jacobus.de

Seelen(t)räume Gottesdienste



Zwei Mal im Jahr kommen wir als Seelsorge-Netzwerk zusammen, um Gottesdienste zu feiern, um zu singen und zu beten, um uns zu treffen, wiederzusehen, uns auszutauschen und um gemeinsam aufzutanken.

Wir freuen uns auf ALLE, die als ehrenamtliche Seelsorger*innen und Besucher*innen zu Menschen und mit Menschen unterwegs sind. Und auf alle, die gerne mitbeten und feiern und über weitere Interessierte, die auf der Suche sind nach einer sinnerfüllenden Aufgabe.

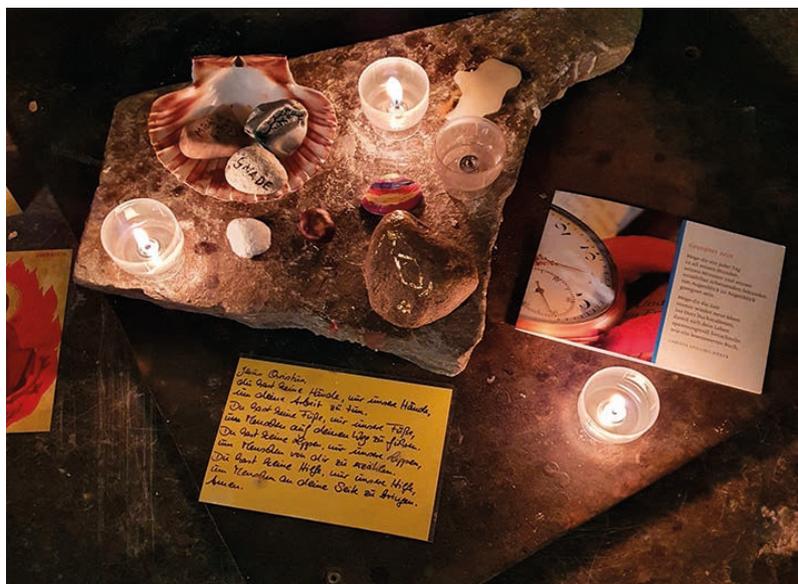
Wir freuen uns auf Euch!

Bis zum nächsten Seelen(t)räume Gottesdienst!

Termin:	Freitag, 14. November 2025, 18.00 Uhr
Ort:	Christuskirche Eimsbüttel (direkt an der U-Bahn Haltestelle Christuskirche)
Thema:	„SHALOM – der Tiefe des Lebens nachspüren“
Termin:	Freitag, 05. Juni 2026, 18.00 Uhr
Ort:	Erlöserkirche, Farmsen (Bramfelder Weg 23, unweit der U-Bahn Haltestelle Farmsen)
Verantwortlich:	Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg, Jochen Weber und Melanie Kirschstein

Heiland: Kraft in Krisenzeiten

In unruhigen Zeiten brauchen wir innere Kraft, Schutzzräume und Hoffnungszeiten, Stille und Gemeinschaft, offene Herzen und offene Ohren, Halt und Haltung. Für uns selbst und für andere. Herzliche Einladung in einen Krafraum anderer Art!



Termine: dienstags von 18.00 bis 20.30 Uhr
02. September, 07. Oktober, 04. November, 02. Dezember 2025,
06. Januar 2026, 03. Februar, 03. März und 07. April

Ort: im Meditationsraum der Christuskirche, Eimsbüttel,
Bei der Christuskirche 5 (direkt U-Bahn Christuskirche).

Anmeldung: bei Melanie Kirschstein, melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de



Miteinander unterwegs! – Besuche für die Seele

Seelsorgeausbildung der beiden Hamburger Kirchenkreise

Einsamkeit ist weit verbreitet. Dagegen hilft Gemeinschaft, sich besuchen, aussprechen, zuhören. Unsere einjährige, zertifizierte Seelsorgeausbildung will dazu beitragen, dass wir gemeinsam statt einsam unterwegs sind und zusammen etwas gegen Einsamkeit tun.

Unsere Seelsorge-Bewegung ist ein Aufstand gegen Einsamkeit in Quartieren und Nachbarschaften und eine Ermunterung, Menschen zu begleiten – und sie ist eine Kooperation beider Hamburger Kirchenkreise.

Die Ausbildung ist für alle offen, die sich in ehrlicher Kommunikation und auch im Umgang mit schweren Themen üben wollen. In den monatlichen Treffen lernen wir psychologisches Grundwissen und Grundlagen der Kommunikation und sprechen über existenzielle und spirituelle Fragen rund um Krankheit, Einsamkeit und Trauer. Was trägt uns durch Krisen, gibt uns Kraft? Woher kommen Trost und Hoffnung?

Wer teilnimmt, erklärt sich bereit, Menschen in Nachbarschaften, Gemeinden oder Pflegeeinrichtungen zu besuchen und durch Gespräche zu



begleiten. Zugleich wird sie und er Teil einer seelsorgenden Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt.

Die Ausbildung ist ein Lernweg – mit anderen für andere – und natürlich für sich selbst.

Sie umfasst Vorträge, Einzel- und Teamarbeit, praktische Übungen, Schulung von Selbst- und Fremdwahrnehmung, Reflexion religiöser und spiritueller Ressourcen, Klärung der eigenen Rolle, eine Praxisphase und begleitende Supervision.

- Termine:** Erster Schulungstag: Samstag, 11. April 2026, 11.00 – 16.00 Uhr, danach monatliche Abendtermine donnerstags von 18.00 – 21.00 Uhr (bis März 2027)
- Orte:** Wandsbek, Uhlenhorst und Altona
- Leitung:** Kurs Wandsbek: Sabine Spirgatis und Jochen Weber
Kurs Uhlenhorst: Christine Cornelius und Dr. Hella Lemke
Kurs Altona: Bettina Kolwe-Schweda und Melanie Kirschstein
- Informationen:** bei Hella Lemke (040/519 000 834), Jochen Weber (040/519 000 839) und Melanie Kirschstein (040/558 220 152)
- Kosten:** 250 Euro (Ermäßigung auf Anfrage möglich)
- Anmeldung:** bis 19. März 2026 bei der entsprechenden Fachstelle

Klar sehen. Ans Licht bringen.

Austausch für Ehrenamtliche im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

Austausch und Stärkung für Menschen, die ehrenamtlich andere begleiten und besuchen. Der Abend ist für alle offen, die begleitend und seelsorgend tätig sind. Regelmäßige Teilnahme ist für die Stärkung eines tragenden Netzwerkes sinnvoll - und zugleich nicht zwingend.

Uns liegt an einem verbundenen und verbindlichen Engagement. Dazu gehört, dass wir auch mal woanders gebraucht werden und trotzdem verbunden bleiben.



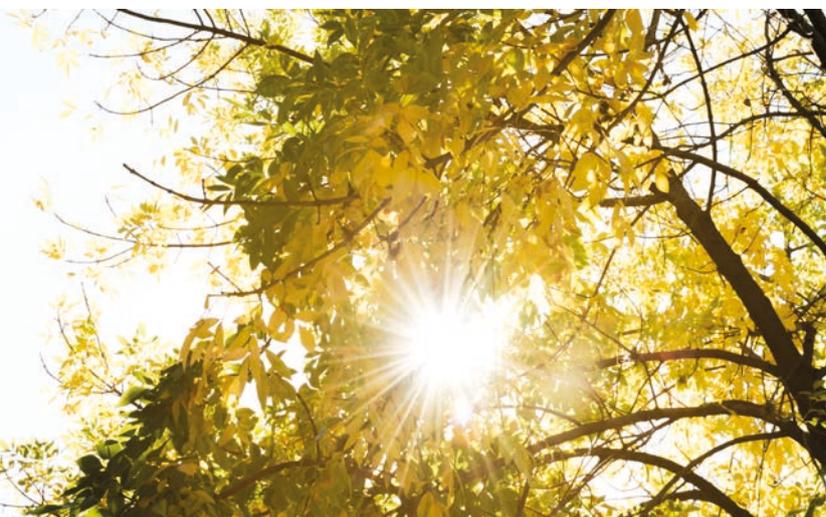
Termin: dienstags 18.00 – 20.30 Uhr, 09. September, 14. Oktober, 11. November, 09. Dezember 2025; 20. Januar 2026, 10. Februar, 17. März, 21. April

Ort: Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 5 (U-Bahn Christuskirche)

Leitung: Melanie Kirschstein, Ausbilderin sozialraumorientierte Seelsorge

Anmeldung: bei Melanie Kirschstein, 0176/2323 8138; melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

Supervision für Ehrenamtliche im Kirchenkreis Hamburg Ost



Supervision dient der Reflektion des eigenen Handelns. Es kommt vor, dass wir in der Begegnung und Begleitung anderer Menschen in Situationen geraten, die es wert sind im Nachhinein genauer betrachtet zu werden.

Verschiedene Blickwinkel auf die gemachten Erfahrungen und Erlebnisse zu werfen kann helfen, herausfordernde Situationen besser zu verstehen und so für sich selbst und die weiteren Begegnungen Erkenntnisse und Sicherheit zu gewinnen.

Termin: montags von 17.30 – 19.30 Uhr: 08. September, 13. Oktober Zoom, 10. November, 08. Dezember Zoom. 19. Januar 2026, 09. Februar Zoom, 09. März, 13. April Zoom, 11. Mai, 08. Juni Zoom, 13. Juli.

Ort: Wir treffen uns im Wechsel vor Ort am Rockenhof 1 oder über Zoom

Leitung: Kirsten Sonnenburg, Supervisorin

Anmeldung: Bitte bis Freitag vor dem jeweiligen Termin anmelden bei Kirsten Sonnenburg, 040 / 519 000 840, kirsten.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de
Der Zoom-Link wird nach Anmeldung versandt.

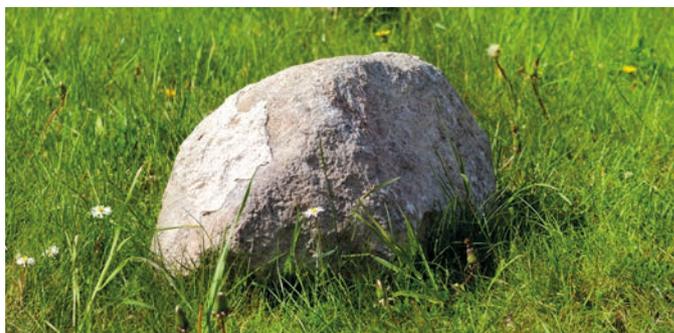
Wo ich bin, will ich nicht sein

„Was habe ich denn falsch gemacht, dass es so gekommen ist?“

Bilanz zu ziehen, wenn ich auf ein langes Leben zurückschaue. Das liegt nahe und ist Thema in vielen seelsorglichen Gesprächen. Wie wunderbar, wenn ein Mensch voller Dankbarkeit sagen kann: „Es war so schön.“

Doch es kann auch anders sein: Es ist gar nicht so geworden, wie gewünscht oder geplant. Schicksalsschläge, eigene Entscheidungen oder die Entscheidungen anderer, politische Verhältnisse und noch vieles andere kommt zusammen und wirkt auf ein Leben. Auszuhalten, was geworden ist, kann sehr schwer sein. Viele Fragen stehen im Raum. Die Ratlosigkeit wächst – bei Besuchten und Seelsorgenden.

In diesem Workshop ist Zeit für den Austausch über solche und ähnliche Situationen.



Termin: Dienstag, 23. September 2025, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Leitung: Dr. Hella Lemke und Jochen Weber

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: bis 08.09.2025 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Abendmahl feiern

Ritual und Zuspruch in der seelsorgerlichen Begleitung

Bei Besuchen und der seelsorgerlichen Begleitung von Menschen begegnet uns immer wieder die Frage nach Gott und seiner Nähe. Sie wird besonders

in einer Abendmahlfeier spürbar und erlebbar, mit allen Sinnen. Manchmal wird in Heimen oder häuslichen Besuchen, oder am Ende eines Lebens direkt nach

einer Abendmahlfeier gefragt.

Dieses Seminar bietet an vier aufeinander aufbauenden Abenden Zeit für persönliche Auseinandersetzung mit Abendmahlfeiern, theologischen Impulsen und Hintergründen und praktischen Übungen. Wie kann ich mit Menschen, die ich ehrenamtlich begleite im Heim, zuhause eine kleine Abendmahlfeier feiern und Gottes Zuspruch als Kraftquelle weitergeben?

Was ist ein Sakrament? Was bedeuten die Einsetzungsworte, wie baue ich eine kleine Feier auf? Woher kommen mir die Worte für ein Gebet, was bedeutet mir der Segen?



Termin: dienstags von 17.00 – 20.00 Uhr: 10. Februar 2026, 24. Februar, 10. März und 24. März

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Leitung: Dr. Hella Lemke und Jochen Weber

Kosten: 40 Euro für Imbiss und Material
Der Kurs schließt mit einer qualifizierten Teilnahmebescheinigung

Anmeldung: bis 30.01.2026 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Begleitung am Lebensende

Was ist jetzt anders?

Ob im Pflegeheim, in dem vertrauten Zuhause, im Hospiz oder im Krankenhaus – die letzte Lebensphase ist eine sehr besondere. Das gilt für ihren Schrecken und für ihre Kostbarkeit. Wann beginnt diese letzte Lebenszeit und was ist jetzt anders? Woran kann ich sie erkennen? Was geschieht mit Leib und Seele? Und wie geht es mir als Begleitende mit diesen Veränderungen und den Erfahrungen an der Grenze des Lebens? Welche Rituale sind mir nahe? Was habe ich schon erlebt oder was stelle ich mir vor? Was macht mir Angst und was kann ich lernen?

In diesem Workshop ist Zeit für den Austausch über Gefühle und Erfahrungen, über Grenzen und Möglichkeiten in der Begleitung am Lebensende.



Termin: Dienstag, 27. Januar 2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung: Dr. Hella Lemke; Jochen Weber
Kosten: 10 Euro
Anmeldung: bis 23.01.2026 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Alt werden in Deutschland – Potenziale und Teilhabechancen älterer Menschen

Online-Fachtagung zum Neunten Altersbericht der Bundesregierung

Anfang dieses Jahres erschien der Neunte Altersbericht der Bundesregierung. Dieser beschreibt die Vielfalt und Unterschiedlichkeit der Lebenssituationen älterer Menschen in Deutschland und arbeitet heraus, inwiefern Teilhabechancen sozial ungleich verteilt sind – insbesondere dann, wenn mehrere Merkmale sozialer Ungleichheit zusammenwirken (Intersektionalität). Auch geht der Bericht den Ursachen und Erscheinungsformen



von Altersdiskriminierung nach, um in Bezug auf ageistisches Denken und Handeln zu sensibilisieren.

In einer Online-Fachtagung am Mittwoch, 08. Oktober 2025, von der Fachstelle Ältere der Nordkirche wird der stellvertretende Vorsitzende der Altersberichts-kommission, Prof. Dr. Klaus Rothermund, die Ergebnisse und Schlussfolgerungen dieses Altersberichtes vorstellen. Welche Bedeutung die Ergebnisse des Altersberichtes für Kirche, Diakonie und Caritas haben können, wird Prof. Dr. Thomas Klie herausarbeiten. Einen Praxistransfer ermöglichen die verschiedenen Kurz-Workshop-Angebote in dieser Online-Fachtagung.

Termin: 08. Oktober von 9.30 – 13.45 Uhr
Ort: digital über Zoom, offen für alle am Thema Interessierten
Kosten: 20 Euro
Anmeldung: bis 02.10.2025 unter www.aeltere-nordkirche.de/081025; Angela Lückfett, info@senioren.nordkirche.de

Seelsorgende Begleitung bei Wunsch nach assistiertem Suizid

Fachtag für Haupt- und Ehrenamtliche in der Nordkirche am 10. Juni 2026



Nach dem letzten interessanten Fachtag zu Digitalität in der Seelsorge (siehe Titelthema), geht der Blick nach vorne zum nächsten im kommenden Jahr, am Mittwoch, **10. Juni 2026**.

Eines der Themen, die wir bewegen wollen, ist seit Jahren diskutiert und vom Deutschen Bundestag immer wieder vor sich hergeschoben: der assistierte Suizid. Noch

gibt es keine eindeutige gesetzliche Regelung, doch die Zahlen derer, die freiwillig durch assistierten Suizid ihrem Leben ein Ende bereiten wollen, nehmen zu – hier in Hamburg und überall sonst.

Wie begegnen und begleiten wir seelsorgerlich Menschen, die nicht mehr wollen, die für sich entschieden haben, freiwillig aus dem Leben zu scheiden? Wie begleiten und reden wir mit deren Angehörigen und den Pflegenden? Wie gehen wir um mit assistiertem Suizid und dem Wunsch nach einem selbst gesetzten Todeszeitpunkt.

Neben diesem Thema sollen auch noch andere Aspekte und Ausblicke zur Sprache kommen. Noch ist alles in der Planung – und dennoch: SAVE THE DATE. Merken Sie sich den nächsten Seelsorge-Fachtag schon einmal vor: 10. Juni 2026.

Termin:	Mittwoch, 10. Juni 2026 von 9.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Pastor Jochen Weber, 040/ 519 000 839, jochen.weber@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	45 Euro
Anmeldung:	bis 20.05. bei Martina Alt, 040/ 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

In Liebe und Schönheit – Eine Sterbebegleitung über Social Media

Digitale Formen der Seelsorge und Beratung werden immer wichtiger. Doch ist auch eine Sterbebegleitung auf diesem Weg möglich? In ihrem Buch dokumentiert und reflektiert Angelika Thaysen eine solche und nimmt ihre Leser*innen mit auf die Reise. Sie war selbst Teil einer Gruppe, die sich auf das Neuland eingelassen hat. Chatverläufe sind in Auszügen abgedruckt und die Autorin rahmt sie durch ihre eigenen Gedanken und die anderer Mitreisender zu Möglichkeiten und Grenzen



Bild: der hospiz verlag Caro & Cie. oHG

dieses Miteinanders. Kann Verbundenheit ohne leibliche Anwesenheit entstehen und diese Gemeinschaft die Sterbende und auch die Zugehörigen trösten?

Das Buch ist im Hospizverlag erschienen und kostet 19,80 Euro.

Herbstempfang Lebenskunst 60+

Sie interessieren sich für die Angebote der Fachstelle „ÄlterWerden“ oder „Leben im Alter“? Vielleicht gehören Sie auch zu einer gemeindlichen Gruppe für die Generation 60+ oder engagieren sich dafür? Wir wollen ins Gespräch kommen über Ihre Lebenskunst 60+, Ihre Art gutes Älterwerden zu leben. Bei Kaffee und Kuchen können Sie mit Menschen in Kontakt kommen, die auch auf der Suche sind nach Impulsen für Kopf und Herz.

Zu unserem ersten Herbstempfang für die Generation 60+ laden wir Gruppen aus den Gemeinden und Interessierte ein, sich gemeinsam mit anderen mit der Kunst, gut älter zu werden, zu beschäftigen.

Programm: Einstieg: Von der Kunst, gut älter zu werden, Gelegenheit zu Austausch und Kennenlernen, Lebenskunst wächst aus

Lebenserfahrung, Ist das Kunst oder kann das weg? Das Gute aber behaltet! Dazu kommt ein Rundgang durchs Trinitatisquartier: Soziales Miteinander leben mit allen Generationen. Natürlich ist auch für Kaffee und Kuchen gesorgt!



Termin:	Donnerstag, 16. Oktober 2025, 15.00 - 17.30 Uhr
Ort:	Café Kibbels im Trinitatisquartier, Kirchenstraße 42, 22767 Hamburg
Leitung:	Katja Richter und Tina Jachomowski
Kosten:	Keine
Anmeldung:	bis 09.10. bei Katja Richter, 040/558 220 153, katja.richter@kirchenkreis-hhsh.de

Goldgrübchen – Sternenglanz

Neue Ideen für Advent und Winterzeit.

Der Sternenglanz ist das leuchtende Licht des Himmels, das Hoffnung und Inspiration schenkt und leise unsere Seele berührt. Es ist die stille Kraft, die uns ermutigt, im Dunkeln zu leuchten und unser eigenes Licht zu entfalten füreinander und miteinander. Alle Jahre wieder. Ja! Sie suchen nach neuen Ideen für Ihre Gemeinde, Ihre Gruppe, Ihren Stadtteil? Einfach, aber mit Herz. Ohne viel Aufwand aber mit Wirkung. Vielleicht haben Sie auch gute Erfahrungen gemacht und möchten diese mit Gleichgesinnten teilen?

Goldgrübchen bedeutet: Kirche probiert Neues aus



und macht sich auf in die Nachbarschaft, wird anders sichtbar als gewohnt und zaubert hier und da ein Grübchen in den Mundwinkel.

Wir stellen Ansätze vor, die Menschen zusammenbringen. Goldgrübchen ist Ideenbörse und Kreativwerkstatt in einem. Vielleicht so etwas wie die kleine, praktisch veranlagte, Schwester der Goldgrube Quartier.

Drei Stunden, um Goldschätze weiterzugeben, neue Impulse mitzunehmen, eigenen Ideen in die Welt zu helfen oder sie weiterzuentwickeln. Drei Stunden für Kopf,

Herz und Hand.

Das Motto ist: „Sternenglanz“ und Ziel ist es, eine leicht umsetzbare Idee mitzunehmen und in die Tat umzusetzen.

Termin:	Donnerstag, 13. November 2025, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort:	Jugendkirche, Bei der Flottbeker Mühle 28, 22607 Hamburg
Leitung:	Katja Richter und Tina Jachomowski
Kosten:	Eine Kleinigkeit fürs Frühstücksbuffet
Anmeldung:	bei Tina Jachomowski, 040/558 220 155 tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de

Gleich ob hauptamtlich oder freiwillig engagiert, gleich ob schon mit Erfahrungen in sozialraumorientierter Arbeit oder einfach nur neugierig: Alle sind herzlich willkommen!

MitGefühl im Quartier



Die Wir-Werkstatt für ein gutes Miteinander

Gutes Miteinander ist eine Kunst und braucht Mitgefühl. Gefühle machen uns lebendig. Gefühle sind Lebenskraft. Sie können

uns verbinden oder trennen. Sie können Flügel verleihen und unser Zusammenleben mit Sinn und Hoffnung füllen oder alles blockieren. Wir wollen unserer Gefühlskraft auf die die Spur kommen und sie einsetzen für ein gutes ZusammenWir! Weil Wir-Räume aus Herzkraft und Mitgefühl gebaut werden. Wenn wir wirklich zuhören und mitfühlen können, wächst „Zusammenlebensfreude“ in unseren Gemeinschaften und Nachbarschaften.

Wie geht das und was brauchen wir dazu? Herzliche Einladung zur WIR-Werkstatt für ein gutes Miteinander. Kostet nichts und macht doch reich – anders reich!

Gerne eine Kleinigkeit für unsere Abendbrot-Pause mitbringen! Auf die Gemeinschaft kommt es an - darum ist die Teilnahme an allen Terminen sinnvoll.



Termine: 10.09.: WIR – MitGefühl – unterwegs!
17.09.: Die Kunst des Zuhörens.
24.09.: Lust und Laune oder Da geht mir das Herz auf..
01.10.: Wir-Wünsche – zusammen unterwegs für lebendige Nachbarschaft
29.10.: Wir schaffen das!

Zeit: jeweils mittwochs, 18.00 – 20.30 Uhr

Ort: Trinitatis Quartier, Kirchenstraße 40, 22767 Hamburg/ Treffpunkt: Bauwagen

Leitung: Johanna-Maria Lühmann, Melanie Kirschstein und Ines Voitel, Gesprächstherapeutin und Seelsorgerin

Kosten: Keine

Anmeldung: bei Johanna-Maria Lühmann, 0152/09 91 39 90, zusammenwir@kirchenkreis-hhsh.de



Vielfaltswochen – Licht und Schatten

Spotlight on: Vielfalt im Quartier! Wir spielen mit Licht und Schatten. Wir entdecken Buntes und Strahlendes beim Speeddating der Nachbarschaft und stärken uns am Buffet der Vielfalt. Zum Abschluss lassen wir uns vom Lichterschein verzaubern und inspirieren. Erleben kreatives Miteinander, lebendigen Austausch und Zusammen-Wir-Gefühle.

Schauen Sie gern vorbei und lassen Sie sich für Ihre eigene Nachbarschaft inspirieren.

Termin: Donnerstag, 09. Oktober 2025, 16.00 – 19.00 Uhr

Ort: Bauwagen an der Trinitatiskirche, Kapitän-Schröder-Park, Kirchenstraße 40, 22767 Hamburg

Kosten: Keine

Leitung: Johanna Maria Lühmann und Katja Richter

Anmeldung: nicht erforderlich

Ein Herz öffnet Seiten

Es ist nie zu spät, Vorurteile zu hinterfragen oder einem Menschen mit offenem Herzen zu begegnen. Die „Human Library“ lädt genau dazu ein: offen, mutig und mitfühlend. Und manchmal erkennt man darin mehr über die eigene Nachbarschaft, als man dachte. Der Platz vor dem Bauwagen war als Treffpunkt für die Eröffnung des Trinitatis Quartiers gedacht. Neuer Wohnraum für alle. Man erwartet Segen, Kuchen und Musik. Doch an diesem Tag ging es um mehr: Ein Nachbar erzählte plötzlich, wie er Opfer häuslicher Gewalt wurde. Ein anderer berichtete von seiner Zeit auf der Straße. Nicht aus Neugier, sondern aus Offenheit heraus. Nicht anonym, sondern mitten im Viertel. Die Human Library am Bauwagen: Menschen statt Bücher. Themen wie Spielsucht, pansexuell, arbeitslos, DDR-Flüchtling, Schwarz, blind. Ein Thema für dreißig Minuten ausleihen – Fragen stellen. Offen, respektvoll, auf Augenhöhe. Zuhören. Verstehen. Perspektiven wechseln. Die Idee stammt aus Kopenhagen. Inzwischen gibt es sie in über 80 Län-



dern. Bücher können in jedem stecken. Der ältere Mann aus dem vierten Stock hat vielleicht mehr erlebt, als man je vermutet hätte. Die Frau vom Bäcker spricht vielleicht über Ängste, die man selbst kennt. Die Human Library macht diese Perspektiven zum Gesprächsgegenstand. In jeder Lebensphase sammeln sich vielfältige Erfahrungen – auch solche von persönlicher Diskriminierung und Ausgrenzung. Vielleicht gibt es auch in Ihrer Biografie ein Kapitel, das gehört werden möchte. Interessierte können

sich mit ihren Themen als „Buch“ zur Teilnahme anmelden und so aktiv zum Dialog beitragen – Vorurteile abbauen und Brücken bauen. Es geht um ein respektvolles Miteinander – im Stadtteil, im Alltag und in unseren Herzen.

Termin: 29. November 2025, 12.00 – 16.00 Uhr
Ort: Zentralbibliothek, Hühnerposten 1, 20097 Hamburg, Tel: 040/42 60 60; service@buecherhallen.de
Kosten: keine
Informationen: bei Shirley Hartlage, Katharina Bloemberg, humanlibraryhamburg@gmail.com

Holy Slow Down – Zeit zum Sein und Schaffen!



In einer Welt voller digitaler Ablenkungen und hektischem Alltag findet im Oktober in der Hauptkirche St. Petri etwas Besonderes statt: Holy Slow Down - Zeit im Kirchoraum innezuhalten, sich neu zu entdecken und frische Impulse zu sammeln. Alle Besucher*innen sind eingeladen, kostenfrei eine kreative Kurzreise in entspannter Atmosphäre zu erleben.

Ob entspanntes Lesen, kreative Schreibimpulse, Zeichnen, Stricken oder

Vergolden – alle können ganz spontan die Kreativität entdecken, die sie gerade anspricht. Es gibt Raum für individuelle Entfaltung und Erholung, ob beim kreativen Schaffen oder im Austausch mit Gleichgesinnten.

Ein Angebot für alle, die durch Kunst und Kultur für ein paar Stunden in St. Petri Kraft tanken wollen. Mehr Informationen zu Amdorf finden Sie auf der Homepage: www.amdorf.de.

Termin: Samstag, 25. Oktober 11-17 Uhr
Ort: Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2, 20095 Hamburg
Referent*innen: Amdorf. Erlebnis.Raum.Kirche. und Dörte Foede, Schreibpädagogin
Anmeldung: nicht erforderlich

GedenkWorte



Das ehemalige KZ Neuengamme vor den Toren Hamburgs ist ein Ort, der aus der deutschen Kriegs- und Nachkriegszeit nicht wegzudenken ist. Unzählige Menschen haben hier ihr Leben verloren - für die Besucher ist es ein Ort des Gedenkens, der Reflexion und des Lernens.

Die Gedenkstätte fordert uns heraus, sich mit schweren Themen auseinanderzusetzen. Es ist auch ein Ort der Geschichten erzählt, zum Nachdenken anregt, und uns einlädt die Vergangenheit zu würdigen, ohne sie zu vergessen.

In der Schreibwerkstatt **GedenkWorte** wollen wir gemeinsam versuchen, neue Wege des Umgangs und des Verstehens zu wagen. Wir möchten Worte finden, die das Unausprechliche begreifbar machen. Vielleicht

wird sogar durch das Schreiben eigener Texte ein Zugang ermöglicht, der uns diesen Ort neu verstehen lässt. Eingeladen sind alle, die sich auf dieses besondere Projekt einlassen möchten - unabhängig von Schreibfähigkeiten oder Vorkenntnissen. An diesem Vormittag werden **GedenkWorte** und Texte mit der Hand geschrieben und im Anschluss auf dem Prinzip der Freiwilligkeit gelesen. Begleitet wird der Vormittag durch Dörte Foede, Schreibpädagogin und Pastor Dr. Martin Zerrath, zuständig für kirchliche Gedenkstättenarbeit.

Termin: Mittwoch, 29. April 2026, 10.00 – 13.30 Uhr

Referent*innen: Dörte Foede und Pastor Dr. Martin Zerrath

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: bis 21.04. bei Martina Alt, 040 /519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Schreiben in göttlichen Zentralen

Willkommen in unserer Schreibwerkstatt in den Kirchen Hamburgs. Wir treffen uns an Orten, an denen Worte lebendig werden können. Egal, ob Sie schon immer gerne geschrieben haben, oder erst damit anfangen möchten, gemeinsam schreiben wir in den „göttlichen Zentralen“, um kurze Texte, Geschichten, Gedichte und Erinnerungen aufs Papier bringen. Mit kreativen Schreibimpulsen entdecken wir, wie Gedanken und Gefühle festgehalten werden.

Unser Auftakt wird im Ökumenischen Forum in der Hafencity stattfinden. Im Ökumenischen Forum sind über 21 Kirchen aus der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen zusammengeschlossen. Beim zweiten Treffen sind wir mitten im Zentrum Dulsbergs. Die Frohbotschaftskirche wurde vor einigen

Jahren umgebaut und bietet nun eine völlig neue Architektur. Bei unserem dritten Treffen erkunden wir die Hauptkirche St. Nikolai am Klosterstern. Die Kirche hat dort in den 60er Jahren einen neuen Standort gefunden. Den Abschluss bildet die Kirchengemeinde Hoisbüttel, die schon an der Grenze zu Schleswig-Holstein und mitten im Grünen an der U-Bahn Endstation liegt. Bei allen Terminen werden jeweils zwei Texte geschrieben, einer davon wird in der Gruppe basierend auf dem Prinzip der Freiwilligkeit vorgelesen. Eine Teilnahme an allen Terminen ist wünschenswert.



Termine: jeweils 10.00 - 13.00 Uhr
Dienstag, 11. November 2025, Ökumenisches Forum Hafencity
Montag, 19. Januar 2026, Frohbotschaftskirche
Montag, 02. März 2026, Hauptkirche St. Nikolai
Dienstag, 21. April 2026, Kirchengemeinde Hoisbüttel

Referentin: Dörte Foede

Kosten: keine

Anmeldung: bei Martina Alt, 040 /519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

„Es ist gut, einen starken Geist und ein sanftes Herz zu haben“



Das Zitat des katholischen Religionsphilosophen Jacques Maritain (1882–1973) gibt den Leitgedanken zu dieser Schreibzeit. Sophie Scholl verwendete ihn in ihren Briefen (1988): ‚il faut avoir l’esprit dur et le coeur tendre‘, um in existentiell bedrohlicher Zeit nicht den Mut zu verlieren. Das Zitat erinnert uns daran, wie wichtig es ist, auch in herausfordernden Lebensphasen die eigenen geistigen und emotionalen Ressourcen zu pflegen. Diese Schreibwerkstatt bietet einen gestalterischen und vertrauensvollen Rahmen dafür.

Nach Maritain ähnelt die Poesie „(...) der Freiheit eines Kindes, der Freiheit des Spiels und der Freiheit der Träume (...) Seiner Ansicht nach wirken darin verschiedene Seelenkräfte zusammen: u.a. die Sinne, die Vorstellungskraft, der Intellekt, die Liebe, das Verlangen, der Instinkt und der Geist. Das künstlerische Schreiben entsteht so aus einer metaphysischen Notwendigkeit heraus.

Ausgewählte Gedichte und weitere Zitate von Maritain und seiner kongenialen Frau Raïssa Oumançoff liefern die Impulse für ein individuelles

poetisches Schreiben und Lesen, das über den Tag hinaus wirksamer Begleiter sein kann.

Termin: Freitag, 24. Oktober 2025, 9.30 - 16.30 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Referentin: Kerstin Hof, Autorin, Supervisorin, Professorin

Begleitung: Dörte Foede

Kosten: 65 Euro

Anmeldung: bis 17.10 bei Martina Alt, 040 /519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Offene Schreibgruppe

Herzlich willkommen in unserer offenen Schreibgruppe! Hier haben Sie die Möglichkeit, sich kreativ mit der eigenen Biografie auseinanderzusetzen und persönliche Geschichten, Erinnerungen oder Gedanken zu Papier zu bringen. Ob Anfänger*in oder erfahrene(r) Schreiber*in – bei uns steht der Austausch, die Inspiration und



das gemeinsame Schreiben im Vordergrund. Durch kreative Übungen wird das Schreiben mit der Hand in Gang gebracht. Vorerfahrungen sind nicht nötig – Sie sollten jedoch bereits an einer unserer Schreibwerkstätten teilgenommen haben. Am Ende des Vormittags werden alle Texte auf dem Prinzip der Freiwilligkeit geteilt. Also Papier und Lieblingsstift

mitnehmen und vorbeikommen!

Termine: Immer donnerstags 16. Oktober | 06. November | 11. Dezember
15. Januar 2026 | 19. Februar | 11. März (ausnahmsweise Mittwoch)
09. April | 04. Mai (ausnahmsweise Montag) von 10.00 - 12.30 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Referentin: Dörte Foede

Anmeldung: jeweils eine Woche vor dem Termin bei Martina Alt, 040 /519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Kosten: Keine

Mein Jahresrückblick

Das Jahr ist geprägt durch den Zyklus des Lebens: In der dunklen Jahreszeit kommt die Natur zur Ruhe, bevor im Frühjahr ihre Lebenskraft erneut erwacht, erblüht und ergrünt. Dem prallen Sommer folgt der bunte Herbst, die Erntezeit. Dann wird es wieder still und dunkel. Was trägt mich durch das Jahr und mein Leben – und gibt mir Kraft und Nahrung? Welche (neuen) Erfahrungen habe ich im Jahresverlauf gemacht, wo habe ich Freude empfangen?

Wir nutzen Herbstgedichte als literarische Impulse, um uns diesen und anderen Fragen zu nähern, erkunden schreibend die Höhepunkte unseres vergangenen Jahres und erstellen ein Collage-Buch mit freudvollen Ereignissen, die uns nähren.



Termin:	Freitag, 28. November 2025, 9.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Beate Münchenbach, Redakteurin und ArtCounselor
Begleitung:	Dörte Foede
Kosten:	60 Euro
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Mitzubringen:	Lieblingsgedicht über den Herbst (falls vorhanden), 1-2 Fotos (Kopien) oder Postkarten von freudvollen Ereignissen des abgelaufenen Jahres, Schreibwerkzeug

Mein Jahresausblick

Der Zyklus des Lebens beginnt im neuen Jahr: Wenn nach der dunklen Winterzeit das Licht im Frühjahr zurückkommt, erwacht die Natur langsam von neuem zum Leben. Es grünt, sprießt und wächst. Was möchte ich in meinem Leben einladen

im neuen Jahr – was ausprobieren, testen, erleben? Welche Saat darf in meinem Lebensgarten aufgehen?

Welchen Aufbruch möchte ich wagen? Wir nutzen Frühlingsgedichte als literarische Impulse, um uns diesen und anderen Fragen zu nähern, laden schreibend den Frühling ein und erwecken unsere Lebenskraft und Kreativität für neue Wege.

Termin:	Montag, 09. Februar 2026, 9.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Beate Münchenbach, Redakteurin und ArtCounselor
Begleitung:	Dörte Foede
Kosten:	60 Euro
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Mitzubringen:	Lieblingsgedicht über den Frühling (falls vorhanden), Schreibwerkzeug

Beide Workshops können unabhängig voneinander gebucht werden, eine Teilnahme am „Jahresrückblick“ ist nicht zwingend erforderlich für den „Jahresausblick“. Gedichte als Schreibimpulse werden gestellt – falls Lieblingsgedichte über den Herbst bzw. den Frühling vorhanden sind, gerne mitbringen. Die Workshops sind beide modular angelegt mit aufeinander aufbauenden Schreibaufträgen, die uns als Gruppe formen und einen geschützten

Raum bilden für die Begegnung mit uns selbst und anderen. Wir schreiben mit der Hand – und lesen die entstandenen Texte vor (freiwillig). Wir geben und erhalten wertschätzende Resonanz. Eine Vorerfahrung im Schreiben ist nicht erforderlich. Es geht darum, den biografischen Zugang zum eigenen inneren Atelier der Worte zu finden und diese ohne literarische Bewertung und Formenwissen zu nutzen.

Termine

September

17.09.2025	18.00 Uhr	MitGefühl im Quartier: Die Kunst des Zuhörens	Altona	Seite 25
23.09.2025	17.00 Uhr	Workshop für ehrenamtlich Seelsorgende: "Wo ich bin, will ich nicht sein"	Volksdorf	Seite 21

Oktober

01.10.2025	18.00 Uhr	Stille am Abend - christliche Meditation (Termine: 15.10., 05.11., 19.11., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03.)	Volksdorf	Seite 15
01.10.2025	18.00 Uhr	MitGefühl im Quartier: Wir-Wünsche – zusammen unterwegs für lebendige Nachbarschaft	Altona	Seite 25
07.10.2025	18.00 Uhr	„Heiland“ – Kraft in Krisenzeiten (weitere Termine: 04.11., 02.12.2025, 06.01., 03.02., 03.03. u. 07.04.2026)	Eimsbüttel	Seite 16
09.10.2025	16.00 Uhr	Nachbarschaftstreff Vielfaltswochen – Licht und Schatten	Altona	Seite 25
14.10.2025	18.00 Uhr	Biografiewerkstatt – Wie wir wurden, wer wir sind (weitere Termine: 18.11., 13.01., 10.02. und 10.03.)	Volksdorf	Seite 11
14.10.2025	18.00 Uhr	Klar sehen. Ans Licht bringen. Austausch für Ehrenamtliche (weitere Termine: 11.11., 09.12.2025, 20.01., 10.02., 17.03., 21.04.2026)	Eimsbüttel	Seite 20
16.10.2025	15.00 Uhr	Herbstempfang Lebenskunst 60+	Altona	Seite 24
17.10.2025	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Mein Fels in der Brandung	Volksdorf	Seite 5
24.10.2025	09.30 Uhr	Schreibwerkstatt mit Kerstin Hof	Volksdorf	Seite 28
25.10.2025	11.00 Uhr	Schreibwerkstatt Holy Slow Down – Zeit zum Sein und Schaffen!	Hauptkirche St. Petri	Seite 26
26.10.2025	09.00 Uhr	Pilgern durch die Jahreszeit – 4 Wege und 8 Kirchen (weitere Termine 18.01., 26.04. und 12.07.2026)	KK-HH-West/ Südholstein	Seite 12
29.10.2025	18.00 Uhr	MitGefühl im Quartier: Wir schaffen das!	Altona	Seite 25
31.10.2025	14.00 Uhr	Stadtpilgern in Hamburg – auf den Spuren von Geschichte und Spiritualität in und um St. Petri		Seite 12

November

06.11.2025	18.00 Uhr	Workshop: Ruhestand und nun? (weiterer Termin: 20.11.)	Alt-Osdorf	Seite 9
07.11.2025	18.00 Uhr	Workshop: Ruhestand und nun? (weiterer Termin: 14.11.)	Schenefeld	Seite 9
07.11.2025	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Hoffnung (s)voll	Volksdorf	Seite 5
10.-14.11.25		Einkehrtage im Kloster Birkenwerder	Birkenwerder	Seite 16
11.11.2025	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	HafenCity	Seite 27
13.11.2025	09.00 Uhr	Goldgrübchen Sternenglanz – Neue Ideen für Advent und Winterzeit	Flottbek	Seite 24
14.11.2025	18.00 Uhr	Gottesdienst „Seelen(t)räume“	Eimsbüttel	Seite 18
18.11.2025	17.30 Uhr	Söhne ohne Väter – Ein Filmabend mit anschl. Gespräch	Nienstedten	Seite 11
24.11.2025	18.15 Uhr	Stille Zeiten im Advent (Termine: 01.12., 08.12. und 15.12.)	Volksdorf	Seite 13
28.11.2025	09.30 Uhr	Schreibwerkstatt – Mein Jahresrückblick	Volksdorf	Seite 29
29.11.2025	12.00 Uhr	Stadtgespräch: Ein Herz öffnet Seiten – Wie die Human Library unser Miteinander verändert	Innenstadt	Seite 26

Dezember

12.12.2025	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Jahreslosung 2026	Volksdorf	Seite 6
------------	-----------	--------------------------------------	-----------	---------

Januar

16.01.2026	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Was kommt als Nächstes?	Volksdorf	Seite 6
19.01.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Dulsberg	Seite 27
27.01.2026	17.00 Uhr	Workshop Begleitung am Lebensende – Was ist jetzt anders?	Volksdorf	Seite 22
31.01.2026	10.00 Uhr	Workshop: Ruhestand und nun?	Lurup	Seite 9

Februar

09.02.2026	09.30 Uhr	Schreibwerkstatt – Mein Jahresausblick	Volksdorf	Seite 29
10.02.2026	17.00 Uhr	Workshop für ehrenamtlich Seelsorgende: Abendmahl feiern – Ritual und Zuspruch in der seelsorgerlichen Begleitung	Volksdorf	Seite 21
13.02.2026	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Was ist ein Christ?	Volksdorf	Seite 7

März

02.03.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Hauptkirche St. Nikolai	Seite 27
11.03.2026	14.30 Uhr	Beginn der Kursreihe Beherzt älter werden „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“	Volksdorf	Seite 14
13.03.2026	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Geburt – Beginn des Lebens	Volksdorf	Seite 7
16.-20.03.26		Exerzitentage im Kloster Birkenwerder	Birkenwerder	Seite 17

Vorschau

11.04.2026	11.00 Uhr	Start der Seelsorgeausbildung: „Miteinander unterwegs – Besuche für die Seele“	Uhlenhorst/ Wandsbek/Altona	Seite 19
21.04.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Kirche Hoisbüttel	Seite 27
29.04.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt GedenkWorte	Neuengamme	Seite 27
05.06.2026	18.00 Uhr	Gottesdienst „Seelen(t)räume“	Farmsen	Seite 18
10.06.2026	09.30 Uhr	Nordkirchen-Seelsorge-Fachtag – Assistierter Suizid	Volksdorf	Seite 23

Wir informieren Sie regelmäßig in unserem Newsletter über Veranstaltungen und Neuigkeiten des Älterwerdens. Schicken Sie uns eine E-Mail an: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de und bestätigen Sie den zugeschickten Link. Dann kommt der nächste Newsletter zu Ihnen.

Sie können den Newsletter und auch die Perspektiven jederzeit unter derselben E-Mail-Adresse abbestellen.

Unsere Datenschutzerklärungen finden Sie unter: <https://lebe-im-alter.de/datenschutz/>
<http://seniorenwerk-hhsh.de/datenschutzerklaerung/>



Kontakte und Adressen

Fachstelle „Leben im Alter“ des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost Fachstelle ÄlterWerden des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein

Fachstelle „Leben im Alter“ des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost

Rockenhof 1, 22359 Hamburg, www.lebe-im-alter.de

Geschäftsstelle: Martina Alt,
040/519 000 915
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Diplompädagogin Dörte Foede

Digitale Projekte,
Schreibwerkstätten, Biografiearbeit
040/519 000 838
doerte.foede@kirche-hamburg-ost.de



Pastorin Dr. Hella Lemke

Hospizarbeit
040/519 000 834
hella.lemke@kirche-hamburg-ost.de



Diakonin Kirsten Sonnenburg

Leitung „Leben im Alter“
040/519 000 840
kirsten.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de



Pastor Jochen Weber

Seelsorge im Alter
040/519 000 839
jochen.weber@kirche-hamburg-ost.de



Diakon Hajo Witter

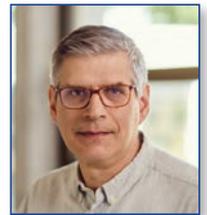
Biografie- und Besuchsarbeit,
Spiritualität
040/519 000 836
hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de



Fachstelle ÄlterWerden des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein

Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg,
www.seniorenwerk-hhsh.de

Anmeldung: Sven Heller
040/558 220 162
aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de



Religionspädagogin Tina Jachomowski

Biographiearbeit & Projekte
040/558 220 155;
tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de



Pastorin Katja Richter

Nachbarschaftsprojekte
040/558 220 154, 0173/25 98 564
katja.richter@kirchenkreis-hhsh.de



Pastorin Melanie Kirschstein

Seelsorge im Alter
040/558 220 152, 0176/23 23 81 38
melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de



Diakonin Johanna-Maria Lühmann

Nachbarschafts- und Quartiersarbeit
0152/09 91 39 90
johanna-maria.luehmann@kirchenkreis-hhsh.de

