



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost



Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein
Bildung

Perspektiven

Biografiewerkstatt

Wie wir wurden, wer wir sind

Kreatives Schreiben

In göttlichen Zentralen, der KZ-Gedenkstätte
und digital vor dem Bildschirm

1	Titelthema
2	Inhaltsverzeichnis / Editorial
3	Leitartikel
4	Arbeit mit Gruppen
11	Spiritualität
15	Seelsorge
21	Schreibwerkstatt
23	Impressum
24	Bildnachweis
25	Nachbarschaft und Quartiersarbeit
26	Termine
27	Newsletter
28	Kontakte und Adressen

Editorial

„Neu“ die Dritte

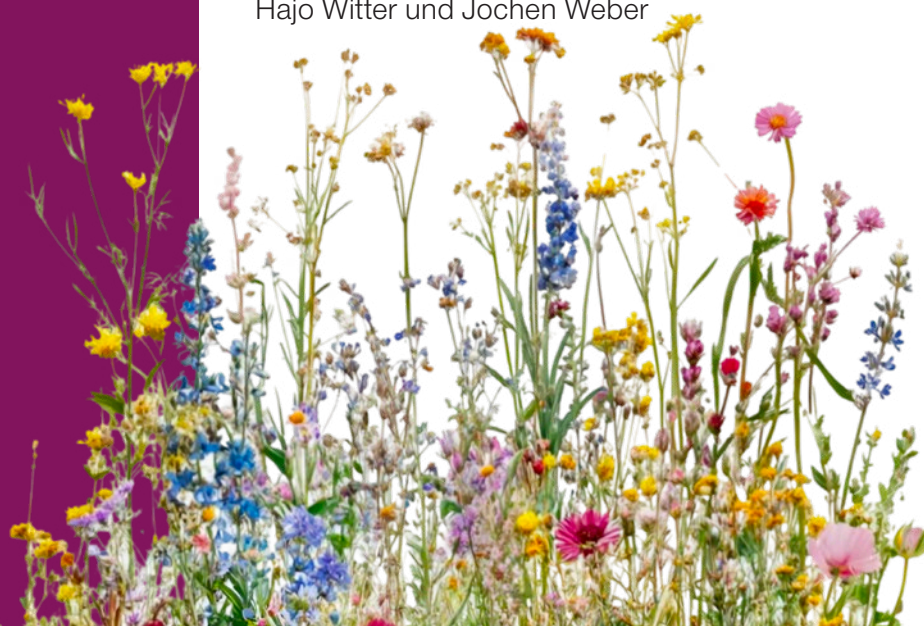
Die dritte Ausgabe der „Perspektiven“ im neuen Outfit halten Sie nun in der Hand oder sehen sie auf dem Bildschirm. Damit ist die „Neue“ nicht mehr neu, sondern schon Gewohnheit. Das dritte Mal. Wenn etwas zum dritten Mal geschieht, dann ist es Tradition, so haben wir es gelernt. Das erste Mal ist neu, das zweite die Wiederholung und das dritte Mal ist die Verstetigung. Sinnvoll ist es, zu überlegen, ob das gewollt ist. So ist es auch mit Angeboten in unseren Fachstellen. Da heißt es immer wieder zu entscheiden: Setzen wir unsere Zeit für bewährte Angebote ein oder ist es an der Zeit Neues auszuprobieren? Manchmal ist diese Entscheidung nicht so einfach. Das Herz hängt an dem, was ist. Doch um weiterzugehen, sich zu entwickeln und zu lernen braucht es auch Neues. Das gilt für uns, die Teams der Arbeitsstellen in West und Ost. Das gilt für Sie als Teilnehmer*innen. Und das gilt in allen Altersstufen - auch beim Älterwerden.

Und so laden wir Sie ein, sich auf Neues einzulassen. Zum Beispiel auf die Angebote im Bereich Biografiearbeit, um immer wieder neue Einsichten in das Leben zu gewinnen. Oder probieren Sie die Impulse in den unterschiedlichen Schreibwerkstätten aus.

Leben ist ein Werden – bis zum letzten Tag. Und gemeinsam können wir uns dabei unterstützen und uns ermutigen, Schritt für Schritt weiterzugehen. Wir freuen uns auf unser gemeinsames Lernen.

Herzlichst

Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg, Dörte Foede, Tina Jachomowski, Melanie Kirschstein, Katja Richter, Hajo Witter und Jochen Weber



Sich selbst neu begegnen

Mit den Jahren sammelt sich viel an: Erinnerungen, Erfahrungen, Brüche und Wendepunkte. Sie hinterlassen Spuren im Leben. Manche Spuren sind tief eingegraben, andere fast verblasst, und doch prägen sie, wer wir heute sind.

Besonders in der zweiten Lebenshälfte entsteht bei vielen Menschen der Wunsch, innezuhalten und den eigenen Lebensweg bewusster zu betrachten. Genau an diesem Punkt setzt biografisches Arbeiten an.

Eine Vielfalt an biografischen Methoden laden dazu ein, das eigene Leben nicht nur zu erinnern, sondern es in seinem Zusammenhang zu verstehen. Fragen wie: Was hat mich getragen? Wo bin ich gewachsen, wo vielleicht auch gescheitert? eröffnen neue Perspektiven auf das eigene Dasein. Dabei geht es nicht um eine vollständige Lebenschronik, sondern um Sinn, Orientierung und persönliche Bedeutung. Biografiearbeit stärkt den Selbstwert, klärt innere Konflikte und macht verborgene Ressourcen sichtbar, die im Alltag oft übersehen werden. Dabei geht



es nicht nur um Vergangenes, sondern ebenso um Gegenwärtiges entdecken und Künftiges entwerfen.

Gerade im Älterwerden entfaltet das Nachdenken über die Spuren des eigenen Lebens ihre besondere Kraft. Ungeklärtes darf befriedet, Vergessenes neu entdeckt werden. Häufig zeigen sich dabei Mut, Kreativität und Durchhaltevermögen als wertvolle Begleiter.

Wer seine eigene Geschichte würdigt, erkennt Zusammenhänge und gewinnt innere Freiheit für das, was noch kommt. Denn Älterwerden bedeutet nicht Rückzug, sondern Vertiefung. Wer seine Spuren des Lebens kennt, geht bewusster weiter – mit Klarheit, Würde und Offenheit für das was kommt.

So spielen persönliche Lebensgeschichten in vielen unserer Veranstaltungen eine wichtige Rolle. Drei Angebote laden besonders dazu ein, auf Ihr Leben zurückzublicken und wertvolle Erinnerungen neu zu entdecken:

In der „Biografie Werkstatt“ (S. 9) besteht die Möglichkeit, über prägende Stationen des Lebens nachzudenken und neue Perspektiven auf den eigenen Lebensweg zu gewinnen. Im Kurs „Lebensspuren gestalten mit Scrapbooking“ (S. 10) können Erinnerungen kreativ festhalten werden. Mit Fotos, kleinen Texten und persönlichen Andenken entsteht ein individuelles Erinnerungsalbum. Auch eine „Schreibwerkstatt zum biografischen Schreiben“ (S. 23) wird im Juli angeboten.

Tina Jachomowski



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.

Von 9.30 bis 12 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.

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, 08. 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

Die Macht der Musik – oder was das Leben zum Klingen bringt

Musik hat die Macht uns zu bewegen, unser Leben zu bereichern und uns im tiefsten Innern zu berühren. Sie ist die universelle Sprache, die uns mit Menschen auf der ganzen Welt verbindet. Doch Musik kann noch viel mehr. Anhand des gleichnamigen Buches möchten wir der Kraft der Musik näher auf den Grund gehen. Sie kann eine magische Wirkung auf den Menschen haben: Sie löst Gänsehaut, Kribbeln oder Herzklopfen aus, kann fröhlich oder traurig stimmen oder Stress lindern. Musik macht uns nicht nur ausgeglichener und glücklicher, sondern steigert nachweislich unsere Intelligenz und Sozialkompetenz.



Termin: Freitag, 05. Juni 2026
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Dörte Foede
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915,
 lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Spiritualität an vielen Orten – Ritualagentur st. Moment



Lebensläufe verlaufen heute selten in geraden Linien. Biografien sind vielschichtig und so individuell wie die Menschen selbst. Mit ihnen verändern sich auch die Formen, in denen wir Übergänge feiern, Abschiede gestalten und Neuanfänge begehen. Genau hier setzt die Ritualagentur st. moment an. Ob eine Taufe am Wasser, eine Hochzeit unter freiem Himmel oder ein Abschied an einem Ort voller Erinnerungen – der Wunsch nach neuen Ritualen wird größer. st. moment öffnet dafür neue Räume: die Kraft der christlichen Traditionen bleibt spürbar, wird aber behutsam und vertrauensvoll mit zeitgemäßen Formen verbunden. Geleitet wird die Ritualagentur von Pastorin Meike Bernahl.

Sie gibt Einblicke in ihre Arbeit, erzählt von besonderen Begegnungen und neuen Wegen gelebter Spiritualität und steht für Fragen und Gespräche zur Verfügung.

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

Vom Umgang mit der Zeit



Termin: Freitag, 11. September 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

„Wo ist nur die Zeit geblieben?“ Diese gebräuchliche Redewendung ist ein Ausdruck von Überraschung oder Nostalgie angesichts des raschen Zeitablaufs. Tatsächlich umfasst ein durchschnittlich langes Leben kaum 4.500 Wochen, was überraschend wenig klingen mag. So wird mit zunehmendem Alter vielen Menschen die Kostbarkeit ihrer knapper werdenden Lebenszeit bewusster. Auch verändert sich bei

vielen das Zeitempfinden. Die Uhr tickt schneller als in jungen Jahren, sagen viele. Macht in diesem Fall eine Optimierung des persönlichen Zeitmanagements zufriedener? Hilft uns das Bewusstsein über die eigene Endlichkeit, um das Leben sinnvoll zu gestalten? Wir möchten uns auf die Suche nach den Dingen begeben, die uns ein gutes Zeit-Gefühl geben können.

Weisheit – auf „weisende Wahrheit“ hören

In der Multikulturalität unserer Zeit könnte der Umgang mit Weisheit den Königsweg für ein friedliches Miteinander aufzeigen. Im Altertum kannten Bewohner großer Städte, wie z.B. Alexandria, das bunte Leben verschiedener Kulturen an einem Ort. Genau hier entstand auch das Buch der Weisheit, eine biblische Schrift, die eine Vielzahl von Gedanken zusammenfasst, die für viele Menschen in der multikulturellen Metropole nachvollziehbar waren.

Wir können aus dem ursprünglichen Verständnis von Weisheit lernen, wie in Gesellschaften, die von Interreligiosität und Atheismus geprägt sind, uni-

versale Vorstellungen von Frieden und einem guten Leben, Akzeptanz finden. Voraussetzung hierfür ist eine Sensibilität für „weisende Wahrheiten“.



Termin: Freitag, 09. Oktober 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

Neues aus der digitalen Welt

Die digitale Welt verändert unseren Alltag. Nachrichten per Telefon zu versenden ist für viele schon normal. Doch verändert sie auch unser Leben im Glauben? Was früher nur im Kirchenraum stattfand, ist heute nur einen Klick entfernt. Digitale Rundgänge durch Kirchengebäude. Seelsorge über einen Chat. Online-Andachten oder Hybridgottesdienste.



Künstliche Intelligenz, soziale Medien und neue Kommunikationswege werfen dabei spannende Fragen auf. Wie kann Nähe entstehen, wenn wir uns nicht gegenüber sitzen? Und wie können wir die neuen Medien nutzen, die neue Angebote aus der digitalen Welt als Unterstützung und nicht als Bedrohung sehen, ohne das Wesentliche aus den Augen zu verlieren?

Eine vernetzte Welt, die uns vor neue Anforderungen stellt. Digitale neue Möglichkeiten werden an diesem Vormittag genauso Berücksichtigung finden, wie online Andachten und digitale Impulse.

Termin: Freitag, 06. November
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

Kultur im Koffer begrüßt neue Kulturbotschafter*innen



Herzlich Willkommen bei unserem Projekt! Wir haben frischen Zuwachs bekommen: Vier neue ehrenamtliche Kulturbotschafter*innen bringen spannende Themen und jede Menge Begeisterung in Kirchengemeinden und in Gesprächskreise. Die Kulturkoffer sind gut gefüllt: entweder mit Musik und Literatur, einem Einblick in Hamburgs Elb-Auen, Martin Luther mal ganz menschlich oder über den beliebten Teddybären.

Die Themen sind so vielfältig wie unsere Kulturbotschafter*innen selbst. Unsere Idee ist so einfach wie wirkungsvoll: Menschen packen ihr ganz persönliches Lieblingsthema in einen „Koffer“ und teilen es mit anderen – ob Literatur, Musik, Reisen, Kunst, Geschichte oder ganz eigene Herzensprojekte.

Unser Projekt lebt vom Mitmachen. Wer Zeit zu verschenken hat, kulturbegeistert ist und sein Interesse gern mit anderen teilen möchte, ist ebenso herzlich willkommen. Das Projekt unterstützt neue Mitwirkende nicht nur bei der Themenfindung, sondern auch

bei der Vorbereitung des eigenen Koffers. So wird aus einer Idee ein lebendiger Kulturmoment – persönlich, nahbar und inspirierend. Wer keine Zeit hat uns ehrenamtlich zu



unterstützen, jedoch dazu beitragen möchte, dass dieses großartige Projekt weiter Bestand hat, kann uns auch mit einer Geldspende unterstützen. Einfach den QR-Code einscannen und direkt spenden. Oder auf unsere Homepage gehen: www.kultur-im-koffer-hamburg.de



Projektteam: Martina Alt, Dörte Foede und Hajo Witter
doerte.foede@kirche-hamburg-ost.de;
hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de;
kulturimkoffer@kirche-hamburg-ost.de

2 nach 11 – Einladung zur Plauderstunde am Bildschirm

Digitale Kompetenzen werden für Menschen in der zweiten Lebenshälfte immer wichtiger. In vielen Bereichen des Lebens sind Kenntnisse über die Bedienung von Smartphones, Computern und Apps nahezu unverzichtbar. Was einerseits eine Erleichterung verspricht, stellt andererseits viele noch immer vor Probleme. Wir werden nicht müde, den Gästen auf unseren zahlreichen Veranstaltungen immer wieder die Notwendigkeit des regelmäßigen Übens und den Austausch mit anderen Menschen über digitale Erfahrungen nahezulegen. Eine einfache und sehr angenehme Art, sich digital auszuprobieren, ist die digitale Plauderstunde „2 nach11“, weil wir uns mittwochs um zwei Minuten nach 11 Uhr treffen.

Die Idee, sich am Bildschirm mit anderen zum Gespräch zu verabreden entstand in der Coronazeit,

als persönliche Begegnungen plötzlich schwer geworden waren. Viele der damaligen Gäste sind bis heute dageblieben, denn es hat viele Vorteile, sich auf diese Weise zu verabreden. Lange Anfahrtswege entfallen, die Wohnung muss nicht aufgeräumt sein und vor allem kann man anderen auch dann begegnen, wenn man das Haus krankheitsbedingt oder bei schwierigen Wetterverhältnissen nicht mehr verlassen kann.

Wir möchte Sie ermutigen, sich bei uns einmal anzumelden. Sie erhalten dann einen Link zugeschickt, mit dem Sie sich dann ganz leicht einwählen können. Selbstverständlich stehen wir mit Rat und Tat zur Seite, falls Sie sich anfangs noch unsicher fühlen sollten. Ein Anruf genügt, und wir beraten Sie dann gerne!



Termine: mittwochs, 15. April | 13. Mai | 24. Juni | 15. Juli | 19. August | 09. September | 14. Oktober | 04. November | 16. Dezember

Zeit: jeweils von 11.02 -12.02 Uhr

Kosten: keine

Ort: online per Videokonferenz

Referentin: Dörte Foede und Hajo Witter

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

Biografiewerkstatt – Wie wir wurden, wer wir sind

„Erinnerungen sind Wurzeln und wer seine Wurzeln kennt, kann seiner Seele Flügel wachsen lassen.“

– schreibt Verena Kast, die bekannte Schweizer Professorin für Psycho- und Trauertherapie. Immer wieder macht sie darauf aufmerksam, wie wichtig es ist, dass Menschen ihre Erinnerungen pflegen. Sie verweist dabei auf die Methoden der Biografiearbeit und betont die vielen positiven Effekte, die diese gerade auf Menschen in der zweiten Lebenshälfte hat.

In der Biografiewerkstatt gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise nach dem eigenen Geworden-sein. Kreative Methoden, Austauschrunden und Schreibübungen helfen uns dabei, einzelne Episoden aus unserem komplexen Lebensweg zu erinnern. Mit Freude stellen wir immer wieder fest, dass unsere Erinnerungen ein wahrer Schatz sind, den es zu heben lohnt.

Menschen können anhand von Biografiearbeit herausfinden, was ihnen im bisherigen Leben zu Wurzeln geworden ist und wohin sie die Flügel ihrer Sehnsucht in Zukunft tragen sollen.

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

Termine:	dienstags, 04. August 08. September 06. Oktober 17. November
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Zeit:	jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr
Kosten:	Keine
Leitung:	Hajo Witter
Anmeldung:	bei hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de

Ruhestand – und nun?

Workshop für Menschen, die das Leben nach Berufsleben oder Familienzeit nicht dem Zufall überlassen wollen.

Das Ende der Erwerbszeit ist ein bedeutender Wendepunkt im Leben 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. Gemeinsam 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 Segens-Feier und einem gemütlichen Ausklang gestaltet.

Termin:	Samstag, 28. März 2026, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort:	Kirchengemeinde zu den 12 Apostel, Elbgaustr. 140, 22547 Hamburg Lurup
Leitung:	Tina Jachomowski, Kerstin Frerichs Diakonin
Kosten:	5,- €, Für Getränke und Imbiss ist gesorgt.
Anmeldung:	bei Kerstin Frerichs, frerichs@kirche-lurup.de; 0176/ 47 66 67 06

Weitere Möglichkeit, an diesem Workshop im Abendformat teilzunehmen:

Termin:	Dienstag, 02.+16.Juni, 18.00 – 21.00 Uhr, eine Teilnahme an beiden Abenden ist wünschenswert
Ort:	Haus der Kirche, Max-Zelck-Str. 1, 22459 Hamburg
Leitung:	Tina Jachomowski u.a.
Kosten:	20,- € für beide Abende zusammen, inkl. Getränke und Snack
Anmeldung:	Tina Jachomowski, tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de, 040/ 558 220 155

Lebensspuren gestalten

Ein kreativer Kurs zur Biografiearbeit mit Scrapbooking!

Entdecken Sie Ihre Stärken, gestalten Sie wertvolle Erinnerungen und tauschen Sie sich in einer wertschätzenden Gruppe aus. Kreativität trifft persönliche Entwicklung – für alle, die sich mit Herz und Hand ihrem Lebensweg widmen möchten.

Eine fünfteilige Workshopreihe zur ressourcenorientierten Biografiearbeit.

Modul 1: Wer bin ich heute? Einführung und erste Scrapbooking-Seite.

Modul 2: Kindheit & Jugend. Erinnerungsarbeit zu prägenden Momenten und Personen.

Modul 3: Wendepunkte – Reflexion von Veränderungen.

Modul 4: Beziehungen – Wertschätzung tragender Beziehungen und Freundschaften.

Modul 5: Visionen und Abschluss – Zukunftsgestaltung und Austausch über die gemachten Erfahrungen.

Scrapbook bedeutet „Buch mit Ausschnitten und Schnipseln“. Wer kennt sie nicht, die kleinen Erinnerungen. Sie kleben am Kühlschrank, liegen in der kleinen Sammelbox oder fallen manchmal völlig überraschend aus einem Buch: Eintrittskarten, Brief-



umschläge, Kinderzeichnungen oder Ansichtskarten- die Erinnerungsschnipsel. Scrapbooking ist eine kreative Methode, mit der diese Erinnerungsschnipsel einen festen Platz finden. Mit Hilfe von Dekorationen aller Art werden sie kreativ gestaltet und mit Erinnerungen ergänzt und festgehalten. So können Erfahrungen noch einmal bewusst eingeordnet werden und sie bekommen ihren Platz im Leben.

Für Menschen, die Methoden biografischer Arbeit kennenlernen möchten und Freude an kreativer Gestaltung haben. Eine Teilnahme ist nur für die gesamte Reihe möglich, da die Themen aufeinander aufbauen.



Termin: donnerstags, 23. April | 28. Mai | 09. Juli | 06. August | 10. September, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: St. Simeon-Alt Osdorf,
Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg

Leitung: Tina Jachomowski

Kosten: keine

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

Beten (kennen-) lernen

Beten wird häufig als Sprache der Seele, des Herzens oder der Hoffnung bezeichnet. Im Beten offenbart sich, was uns zutiefst bewegt. Liebe, Freude, Angst und Sorgen teilen wir im Gebet mit Gott. Er es ist, dem wir uns vollends anvertrauen können, weil wir uns von ihm umfassend verstanden und angenommen fühlen können. Beten ist von daher etwas sehr Intimes und deshalb wird womöglich auch so selten darüber gesprochen. Dabei stehen nicht wenige vor grundlegenden Fragen, wie Beten eigentlich geht und wie Beten gelernt werden kann.

In der langen Tradition der Kirche hat sich eine Vielzahl von Gebetsformen entwickelt, aus der die, die Gott suchen, zurückgreifen können. An den Besinnungstagen wird den Gästen eine Auswahl von drei Gebetsformen vorgestellt. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich darin entspannt und zwanglos auszuprobieren und sich über die gemachten Erfahrungen mit anderen auszutauschen.

Getränke und ein Imbiss zur Pause werden gestellt. Die Veranstaltungen können einzeln besucht werden, eine Anmeldung ist erforderlich.

Das innere Gebet – Teresa von Ávila

Termin: Samstag, 04. Juli



Die geistliche Schriftlesung (lectio divina)

Termin: Samstag, 05. September



Das Herzensgebet – Franz Jalics

Termin: Samstag, 01. August

Termine: jeweils 10.00 – 15.00 Uhr
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent: Hajo Witter
Kosten: 15,- Euro für jede Veranstaltung
Anmeldung: bei Martina Alt, 040 / 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Gehmomente

Erkundungen, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen – ob in der Stadt oder in einem grünen Park, auf unseren drei Touren wollen wir gemeinsam die Umgebung entdecken und wahrnehmen. Die Natur und auch die Stadt, in der wir leben, bietet Kunstwerke, an denen wir im Alltag oft vorbeigehen. Bei unseren GEHMOMENTEN laden wir ein, den Fokus auf kleine und große Dinge zu richten, die wir beim Gehen häufig nicht wahrnehmen oder übersehen. Unsere Spaziergänge sind vielfältig und abwechslungsreich: wir arbeiten mit verschiedenen Übungen, gehen in einen stillen Dialog oder in den gemeinsamen Austausch mit der Gruppe. Wir nehmen bewusst unsere Umgebung wahr, die uns so vieles ermöglicht: Licht und Schatten, Geräusche und Stille, Geborgenheit und Alleinsein. Die GEHMOMENTE sind ein offenes Angebot, die Teilnahme kann regelmäßig oder nur zu einzelnen Terminen erfolgen. Wir freuen uns, wenn Sie Lust haben, uns auf unseren Entdeckungstouren zu begleiten.

Gründonnerstag in St. Georg



Auf unserer ersten Tour wird uns die Stadtführerin Nicola Janocha durch St. Georg führen. Die lange Reihe zählt zu den beliebtesten Straßen in ganz Hamburg und zieht sich wie eine Lebensader durch den Stadtteil. Die zentrale Lage am Hauptbahnhof und an der Alster zieht unterschiedliche Bevölkerungsgruppen an, was zu einem bunten Treiben im Stadtteil führt. Schon immer war St. Georg ein Ort für Personengruppen und Gewerbe, die man lieber vor den alten Stadtmauern ansiedelte. Gleichzeitig sind die Preise für Eigentumswohnungen so hoch wie in wenigen anderen Bereichen Hamburgs. Wir gehen auf Spurensuche der Geschichte und besuchen bekannte und weniger bekannte Ecken dieses besonderen Stadtteils.

Termin: Donnerstag, 02. April, 14.00 – 16.00 Uhr;
Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt.

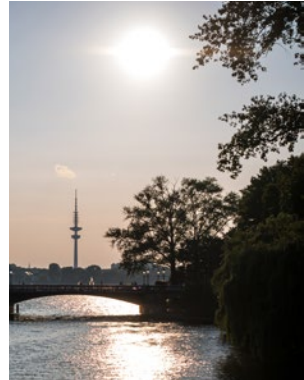
Leitung: Dörte Foede, Hajo Witter und Nicola Janocha

Kosten: Keine

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

Vom Osterbekkanal zur Außenalster

Am 30. Juli wollen wir den Stadtteil Barmbek erkunden. Die Osterbek, die früher Bernebeke hieß, was schmaler Fluss bedeutet, entspringt in Farmsen-Berne und mündet in die Außenalster. Wir schauen auf die Geschichte des Osterbekkanals, der seit über 100 Jahren das Hamburger Stadtbild prägt und genießen bei dieser Tour die Verbindung zwischen Wasser, Natur und Stadt. Welche Rolle die Nutella-Bande in den 80er Jahren spielte und wofür diese den Osterbekkanal genutzt haben, klären wir natürlich auf.



Termin: Donnerstag, 30. Juli, 14.00 – 16.00 Uhr;
Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt

Leitung: Dörte Foede und Hajo Witter

Kosten: Keine

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

St. Nicolai in Harvestehude

Eine außergewöhnliche Geschichte liegt der Erbauung von St. Nicolai in Harvestehude zugrunde. Die Gemeinde zog nach der Zerstörung der alten Nicolaikirche im zweiten Weltkrieg aus der Hamburger Innenstadt in einen neuen Stadtteil. Der Neuanfang der Gemeinde kommt in der Architektur und Ausstattung des Neubaus von 1962 zum Ausdruck. Die Kirchenpädagogin Inge Hansen wird uns auf eine spannende Entdeckungstour durch die Kirche führen, und den Blick für die kleinen und großen Details schärfen. Darüber hinaus werden wir das Umfeld der Kirche erkunden und erfahren dabei auch, warum gerade hier St. Nicolai hier seine neue Heimat gefunden hat.



Termin: Samstag, 24. Oktober, 13.00 – 15.00 Uhr;
Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt

Leitung: Dörte Foede, Hajo Witter und Inge Hansen

Kosten: Keine

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

Stille Tage im Kloster Birkenwerder

Leben in Freundschaft mit Gott – so lautet die Einladung des Klosters Birkenwerder an seine Gäste und orientiert sich dabei an die Lehre der großen Teresa von Ávila. Seit vielen Jahren begleiten wir Menschen, die sich eine besondere Auszeit vom Alltag nehmen möchten, in das Karmelitenkloster. Es liegt in waldreicher Umgebung an der Stadtgrenze zu Berlin und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar.

Der Ort lädt ein zum Innehalten, Beten oder Meditieren. Der geregelte Tagesablauf ist durch Vorträge, Gebets- und Andachtszeiten klar strukturiert und bietet den Gästen viel Raum zum Ausruhen, für Besinnung und Spaziergänge in der reizvollen Umgebung.

Am ersten Abend nach der Ankunft werden die Gäste auf die kommenden Tage im Kloster vorbereitet. Danach findet der Aufenthalt im durchgängigen Schweigen statt. Auch Ungeübte erleben dieses Schweigen erfahrungsgemäß schnell als angenehm. Das Thema, dass sich wie ein roter Faden durch die stillen Tage ziehen wird, lautet: „Biografiearbeit und Spiritualität in Zeiten des Älterwerdens“

Tägliche Impulsvorträge laden dazu ein, sich ganz bewusst viel Zeit zu nehmen, um einen liebevollen



Blick auf die ganz persönliche Geschichte mit Gott zu legen. Welche Bedeutung hat der Glaube an Gott in meinem bisherigen Leben eingenommen? Wann war mir Gott nahe und wann habe ich seine Nähe nicht spüren können? Welche Entwicklungen und Erkenntnisse kann ich im Rückblick erkennen? 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 zu empfehlen. Vor den Einkehrtagen gibt es einen (nicht verpflichtenden) Vorbereitungstermin in Hamburg, an dem offene Fragen besprochen werden.

Termin:	Montag, 09. – Freitag, 13. November 2026
Ort:	Karmelitenkloster, Exerzitienhaus; Schützenstr.12; 16547 Birkenwerder (bei Berlin)
Leitung:	Hajo Witter
Kosten:	250,- € (Vollverpflegung und EZ, Duschen und WCs separat), eigene Anreise
Anmeldung:	erforderlich bis 01.10.2026, E-Mail: exerzitienhaus@karmel-birkenwerder.de
Vorbereitungsabend:	Mittwoch, 14.10.2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040 / 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Stille am Abend – christliche Meditation

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.

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: Mittwochs, 04.03. | 18.03. | 01.04. | 15.04. | 06.05. (weitere Termine folgen)

Zeit: 18.15 – 20.00 Uhr (Ankommen 18 Uhr)

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Leitung: Ulrike Beese (Geistliche Begleiterin) und Hajo Witter

Anmeldung: bis dienstags vor Veranstaltung: Tel. 040 / 519 000 915
oder: seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de

Pilgern durch die Jahreszeit

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. Mit anderen unterwegs zu sein, aufbrechen und gemeinsam ankommen. Der Weg wird zum Raum

für Stille, Fragen und neue Perspektiven. Dabei geht es nicht zwingend um religiöse Ziele, sondern um Spiritualität, die im Alltag verankert ist. In Gesprächen und Gehzeiten in Stille entdecken, dass das Leben mehr ist, als man mit bloßem Auge sieht.

Lieder und Gesänge, Bibeltexte und Impulse begleiten den Weg. Eine Unterbrechung im Alltag für Körper, Seele und Geist.

Die geplanten Strecken:

im Frühjahr von Alt Osdorf nach Niendorf,

im Sommer von Niendorf nach Norderstedt



Termin: Sonntags, 26. April | 12. Juli, jeweils 9.00 – ca. 16.00 Uhr

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.

Leitung: Tina Jachomowski, Ulrike Dorner

Kosten: keine, Spende für Kaffee und Tee

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

Seelen(t)räume Gottesdienste



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

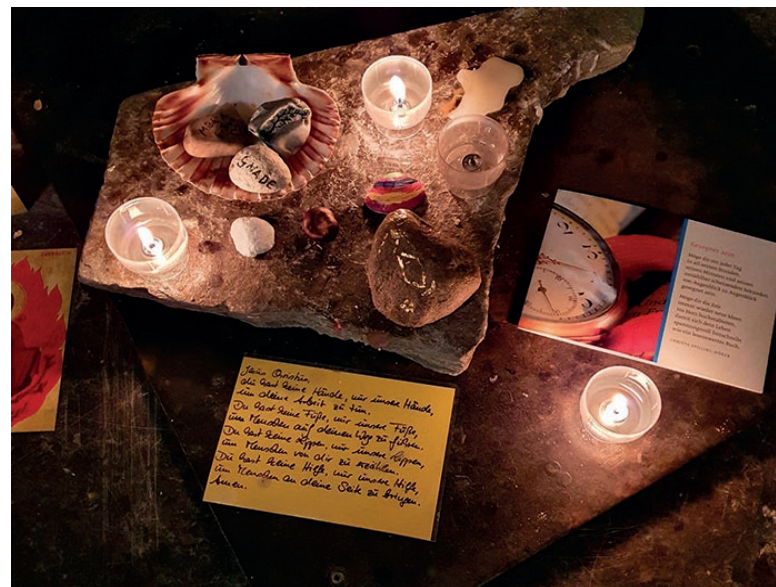
Wir freuen uns auf ALLE, die als ehrenamtliche Seelsorger*innen und Besucher*innen unterwegs sind zu Menschen und die mit Menschen unterwegs sind. Und natürlich auch auf alle, die gerne mitbeten und feiern und über weitere Interessierte, die auf der Suche sind nach einer sinnerfüllenden Aufgabe. Wir freuen uns auf Euch! Bis zum nächsten Seelen(t)räume Gottesdienst!

Termin:	Freitag, 05. Juni 2026, 18.00 Uhr,
Ort:	Erlöserkirche, Farmsen (Bramfelder Weg 23, unweit der U-Bahn-Haltestelle Farmsen)
Termin:	Freitag, 13. November 2026, 18.00 Uhr,
Ort:	Kirche St. Gertrud, Uhlenhorst (Immenhof 10, unweit der U-Bahn-Haltestelle Mundsburg)
Verantwortlich:	Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg, Melanie Kirschstein und Jochen Weber.

Heiland: Kraft in Krisenzeiten

In unruhigen Zeiten brauchen wir innere Kraft, Schutzräume 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 – 20.30 Uhr am 07. April 12. Mai 02. Juni 07. Juli und 01. September 2026
Ort:	im Meditationsraum der Christuskirche, Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 5 (direkt U-Bahn Christuskirche).
Kontakt und Anmeldung:	Melanie Kirschstein; Tel. 0176 / 23 23 81 38; melanie.kirschstein@kirchenreis-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, die wir seit Jahren anbieten, will dazu beitragen, dass wir gemeinsam statt alleine unterwegs sind und zusammen etwas gegen Einsamkeit tun.

Unser „Netzwerk Ehrenamtlicher Seelsorge in Hamburg“ ist ein Aufstand gegen Einsamkeit in Quartieren und Nachbarschaften und eine Ermutigung, Menschen zu begleiten – und ist eine Kooperation beider Hamburger Kirchenkreise.

Die Seelsorgeausbildung 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, Demenz, Einsamkeit und Trauer. Was trägt uns durch Krisen, was gibt uns Kraft? Woher kommen Trost und Hoffnung?

Wer teilnimmt, erklärt sich bereit, Menschen in Nach-



barschaften, Gemeinden oder Pflegeeinrichtungen zu besuchen und durch Gespräche zu begleiten. Zugleich wird sie und er Teil des Netzwerkes, 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/Volksdorf, Uhlenhorst und Altona
Leitung:	Kurs Wandsbek/Volksdorf: 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,- € (Ermäßigung auf Anfrage möglich)
Anmeldung:	lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de oder zusammenwir@kirchenkreis-hhsh.de

Klar sehen. Ans Licht bringen.

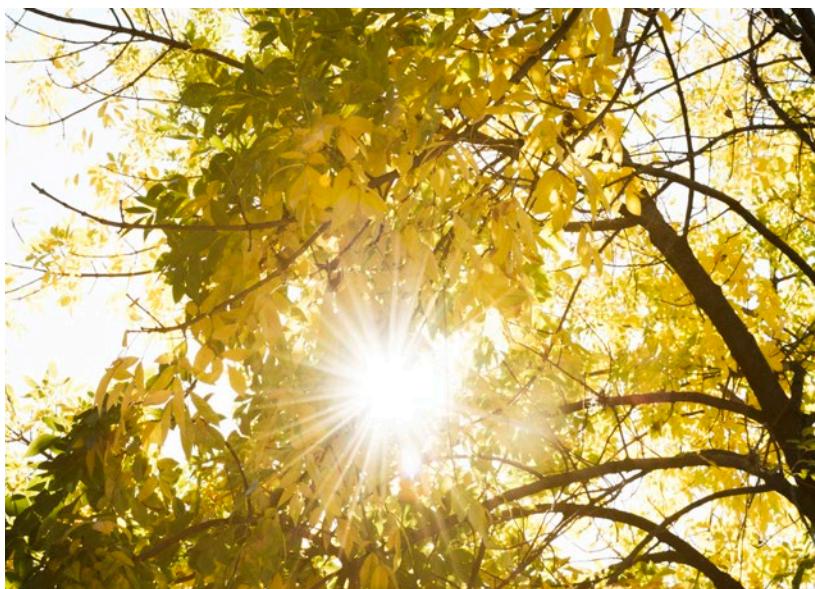
Austausch für Ehrenamtliche im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

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 bis 20.30 Uhr, 21. April 19. Mai, 16. Juni 14. Juli und 08. September
Ort:	Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 5 (U-Bahn Christuskirche)
Leitung:	Melanie Kirschstein
Anmeldung und Information:	Melanie Kirschstein, Tel. 0176/2323 8138; melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

Supervision für Ehrenamtliche im Kirchenkreis Hamburg Ost



Ein Gesprächsangebot für alle, die als Ehrenamtliche andere Menschen seelsorgerlich begleiten und besuchen. Supervision dient der Reflektion des eigenen Handelns. Es kommt vor, dass wir in der Begegnung und Begleitung anderen 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 Erkenntnisgewinne und Sicherheit zu gewinnen.

Termin:	montags von 17.30 bis 19.30 Uhr: 13. April 2026 digital 11. Mai 08. Juni digital 13. Juli 28. September 26. Oktober digital 23. November 14. Dezember digital Bitte immer bis Freitag anmelden! Der Teams-Link wird nach Anmeldung versandt.
Ort:	Wir treffen uns im Wechsel vor Ort am Rockenhof 1 oder über Teams
Leitung:	Kirsten Sonnenburg
Anmeldung und Information:	Kirsten Sonnenburg, Tel. 040 / 519 000 840; kirsten.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

Seelsorgende Begleitung bei Wunsch nach assistiertem Suizid

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

Ein Thema, das seit Jahren in Fachkreisen diskutiert und vom Deutschen Bundestag immer wieder vor sich hergeschoben wird, ist nach dem medial stark verbreiteten Tod der Kessler-Zwillinge in aller Munde: 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 weiter stetig zu – hier in Hamburg und auch überall sonst.



Nils Christiansen

Dazu referieren am Vormittag die beiden Theologen Nils Christiansen (Evangelische Profilberatung beim Diakonischen Werk Hamburg) und Michael Brems (Koordinierungsstelle für Krankenhausseelsorge in der Nordkirche). Sie geben einen Überblick über die rechtlichen Grundlagen und Grenzen, die Rahmenbedingungen, wie ein solcher Suizid in Heimen und der Häuslichkeit stattfinden kann und natürlich, wie wir seelsorgerlich den Menschen begegnen und sie begleiten, die nicht mehr wollen, die für sich entschieden haben, dass sie selbstbestimmt aus dem Leben scheiden wollen. Und

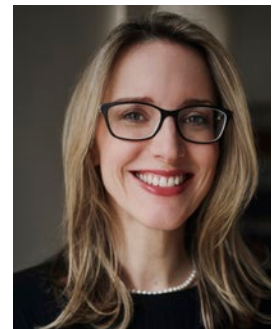


Michael Brems

wie wir mit deren Angehörigen und den Pflegenden in den Heimen reden und sie begleiten.

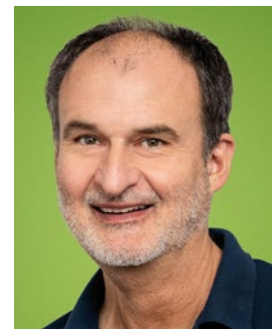
Mittags gibt die ehemalige Ethikratsvorsitzende der Bundesregierung, Prof. Dr. Alena Buyx, einen ethischen Impuls zum Umgang mit assistiertem Suizid und dem Wunsch nach einem selbst gesetzten Todeszeitpunkt.

Am Nachmittag stellt uns Dr. med. Christoph Lenzen (Facharzt für Anästhesiologie und ärztlicher Leiter des Schmerz- und Palliativzentrums Hamburg) eine Alternative zum assistierten Suizid dar: die palliative, ganzheitliche Betreuung eines Menschen. Palliativmedizin bejaht das Leben und begleitet Betroffene bis zum Schluss durch Linderung von belastenden Symptomen und Schmerzen. Sie kann so die Lebensqualität von Patienten und Angehörigen deutlich erhöhen.



Prof. Dr. med. Alena Buyx, M.A. phil.

Herzliche Einladung also zu einem spannenden Seelsorge-Fachtag am 10. Juni in Volksdorf!



Dr. med. Christoph Lenzen

Termin:	Mittwoch, 10. Juni 2026, von 9.30 bis 16.45 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Kosten:	45,- €
Anmeldung:	bis 20.05. bei Martina Alt, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de ; 040 / 519 000 915
Informationen:	Pastor Jochen Weber, 040 / 519 000 839; jochen.weber@kirche-hamburg-ost.de

Mich belastet etwas – können wir reden?

So könnte ein persönliches Gespräch beginnen. Auf der Straße, im Café, wo wir uns gegenüber sitzen, uns erzählen und zuhören, per Telefon auch über eine Distanz hinweg – oder auch digital in einem Chat der EKD-Chatseelsorge. Egal wo und wie, wir alle sind immer wieder dankbar für ein offenes Ohr, für Begleitung und Unterstützung.

Seit Dezember sind wir Teil des deutschlandweiten digitalen Chat-Seelsorge-Teams und mehrmals im Monat online für Einzel- oder Gruppen-gespräche. Über den QR-Code oder www.chatseelsorge.de kann man sich einloggen und mit Seelsorgenden ins Gespräch kommen.

„Als Chatseelsorge möchten wir gerne für dich da sein, dir unser Zuhören und unsere Begleitung anbieten, egal was das Leben dir bietet oder vor welchen Herausforderungen du stehst.“

Wir tun das durch Seelsorge, Krisenhilfe und Begleitung und nutzen dazu die vielfältigen Möglichkeiten des Internets auf unserem Chat-Kanal“, heißt es auf der Startseite.

Es ist eine gute Möglichkeit, sich Dinge von der Seele zu schreiben und mit einem Seelsorgenden ins Gespräch zu kommen, anonym, von zuhause oder unterwegs aus. Entscheidend ist nicht das Medium, sondern unsere Haltung, die uns antreibt: wir sind achtsam, offen und zugewandt allen gegenüber, die um ein Gespräch im Chat bitten.

Klicken Sie gerne mal rein!



Termin:	jeden Montag, Mittwoch und Freitag jeweils zwischen 20.00 – 22.00 Uhr
Ort:	online über www.chatseelsorge.de (oder QR-Code)
Information:	Jochen Weber, 040 / 519 000 839, jochen.weber@kirche-hamburg-ost.de

MitMenschen unterwegs

Basiskurs Seelsorge im Quartier - Aufbau einer Caring Community vor Ort

Seelsorge ist gesellschaftliches Engagement vor Ort, gemeinsam gegen einsam, für Zusammenhalt und gute Nachbarschaft. Das erleben die Menschen in unseren Basiskursen.

„MitMenschen unterwegs“ ist ein Herzensbildungsprojekt: aktives Zuhören lernen, Gemeinschaft leben, Selbstsorge und Spiritualität als eigene Kraftquellen erfahren und dann andere Menschen zu unterstützen gehört zum Programm. Nachhaltiges Engagement kommt aus dem Herzen, macht Lebenssinn und wächst in Gemeinschaft.

Die Basiskurse sind gut für Herz und Seele, für Lebenssinn und Miteinander vor Ort. Derzeit läuft ein Basiskurs in Flottbek, ein neuer Kurs startet in Ottensen.



Termin:	Start Dienstag, 14. April, 18.00 – 21.00 Uhr Dienstag, 26. Mai Samstag, 30. Mai, 10.00 – 16.00 Uhr, Dienstag, 23. Juni und 30. Juni, jeweils 18.00 – 21.00 Uhr Samstag, 04. Juli, 10.00 – 16.00 Uhr.
Ort:	Kirchengemeinde Ottensen, Ottenser Markt 6-8
Leitung:	Susanne Seefeldt, Pastorinnen Merle Schroer und Melanie Kirschstein, Pastor Dr. Sönke Lorberg-Fehring
Kosten:	80,- €, Ermäßigung möglich
Anmeldung:	Pastorin Merle Schröder, 0162 / 18 44 254; Susanne Seefeldt, 0151 / 67 54 43 00, schroer@evangelisch-in-altona.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, 28. April 2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Dr. Hella Lemke; Jochen Weber
Kosten:	10,- €
Anmeldung:	bis 20. April 2026 bei Martina Alt, 040/ 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Ehrenamtlich Seelsorgende im Gespräch



Wir laden ein zu einer kollegialen Austauschrunde für alle, die die ehrenamtliche Seelsorgeausbildung gemacht haben und seelsorglich in der Begleitung anderer tätig sind.

Was liegt gerade oben auf? Welche Themen sind es, die mich beschäftigen?

Wir wollen Freude und Leid, Schweres und Gelungenes teilen und uns in einem geschützten kollegialen Rahmen mitteilen und uns austauschen.

Wir beginnen um 17.30 Uhr mit einem kleinen Imbiss, ab 18 Uhr starten wir dann mit dem kollegialen Austausch. Herzliche Einladung!

Termin:	Dienstag, 15. September 2026, 17.30 – 19.30 Uhr
Ort:	im Rockenhof, Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Dr. Hella Lemke und Jochen Weber
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 08.09.26 bei Martina Alt, Tel. 040/ 519 000 915; lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Hamburger Hospizwochen 2026

In diesem Jahr sind alle Interessierten unter dem Motto „Wir feiern das Leben mit Mut, Würde und Nähe – weil jeder Augenblick zählt“ herzlich eingeladen sich über die hospizliche Versorgungslandschaft in Hamburg zu informieren.

Die Angebote verteilen sich nun zum ersten Mal über mehrere Wochen rund um den Welthospiztag am 10.10.2026.

Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Programm: www.koordinierungsstelle-hospiz.de

Jederzeit verfügbar ist „hope – der Podcast“ des Ambulanten Hospiz- und Palliativzentrums Eichsfeld. Die Mitarbeiterinnen des Zentrums nehmen Bezug auf die verschiedenen Aspekte ihrer Arbeit, erzählen aus Begegnungen, sprechen mit Betroffenen und Fachleuten.

Hören Sie mal rein!



GedenkWorte – Schreibwerkstatt auf dem Gelände der KZ- Gedenkstätte Neuengamme



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 Schreiberfahrungen 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

Kosten: 10,- €

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

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

Offene Schreibgruppe im kreativen Schreiben

Zusammenkommen Zur Gruppenschreibenergie Dann Vorleseglück

So fasst dieses Haiku einer Teilnehmerin zusammen, worum es in der Schreibgruppe für kreatives Schreiben geht. Menschen treffen sich, um Worte zu finden, die in kurzen Schreibimpulsen zu kleinen Texten entstehen. 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. In entspannter Atmosphäre entstehen aus kleinen Impulsen Gedichte, Geschichten und überraschende Texte. Das gemeinsame Lesen am Ende ist oft der



schönste Moment. Wer Freude an Sprache hat oder einfach ausprobieren will, wie gut Schreiben in Gemeinschaft tut, ist herzlich eingeladen. Denn manchmal beginnt alles ganz einfach: mit dem Zusammenkommen. Und endet mit Vorleseglück.

Termine: ausnahmsweise Montag, 04. Mai | und Donnerstags, 11. Juni | 13. August | 03. September | 22. Oktober, jeweils 10.00 – 12.30 Uhr

Kosten: keine

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Referentin: Dörte Foede

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

Schreiben in göttlichen Zentralen – Worte, die den Himmel berühren

In dieser Schreibwerkstatt treffen wir uns an vier verschiedenen Orten in vier unterschiedlichen Kirchen. Ganz egal, ob Sie schon immer gerne geschrieben haben, oder erst damit anfangen möchten, gemeinsam folgen wir kreativen Schreibimpulsen, um kurze Texte, Geschichten, Gedichte und Erinnerungen aufs Papier bringen.

Wir beginnen die vierteilige Reihe auf dem Wasser: die **Flussschifferkirche** wurde 1952 zur schwimmenden Kirche umgebaut und ist deutschlandweit die einzige in ihrer Art. Nach Eimsbüttel zur **Jerusalemkirche** führt uns unser zweites Treffen. 1911 wurde der Grundstein für diese Kirche gelegt, die in direkter Nachbarschaft mit einem Krankenhaus

und einem Diakoniewerk verbunden ist. Am dritten Termin wird die **Nicolaus-Kirche** seine Türe öffnen. Sie bildet den historischen Kern der Evangelischen Stiftung Alsterdorf - anhand der Kirche wird deutlich, wie sich das Verständnis von Menschen mit Behinderung verändert hat. Den Abschluss bildet die **Hauptkirche St. Jacobi**. Diese historische Hauptkirche mit ihren beeindruckenden Altären beherbergt seit 2013 das Pilgerzentrum.

Jede göttliche Zentrale wirkt für sich und lädt ein, die Atmosphäre beim Schreiben aufzunehmen. Am Ende des Vormittages werden die geschriebenen Texte auf dem Prinzip der Freiwilligkeit gelesen. Ein würdiger, kreativer und spannender Abschluss. Eine Teilnahme an allen Terminen ist wünschenswert.

Termine: Dienstag, 21. April Kirchengemeinde Hoisdüppel 10.00 – 13.00 Uhr | Montag, 15. Juni Flussschifferkirche 10.00 – 13.00 Uhr (nicht barrierefrei) | Mittwoch, 22. Juli Jerusalemkirche Eimsbüttel 10.00 – 13.00 Uhr | Donnerstag, 06. August 10.00 – 13.00 Uhr St. Nicolaus Alsterdorf | Freitag, 09. Oktober 10.00 – 13.00 Uhr St. Jacobi

Kosten: 10,- € pro Termin

Referentin: Dörte Foede

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



Meine Lebenswege: Schreibwerkstatt zum biografischen Schreiben

Jedes Leben steckt voller Geschichten. Manche liegen klar vor uns, andere schlummern leise im Hintergrund und warten darauf, entdeckt, erinnert und vielleicht zum ersten Mal in Worte gefasst zu werden. Wenn wir über unser Leben schreiben, ordnen wir Erlebtes neu. Erinnerungen bekommen Konturen, Zusammenhänge werden sichtbar, und oft entsteht ein tieferes Verständnis für die eigenen Lebenswege. Schreiben kann trösten, klären, verbinden – für uns selbst und für andere. Es ist ein kreativer Prozess, der nicht Perfektion verlangt, sondern Offenheit und Lust am Entdecken.



den Sie die Theorie mit Ihren persönlichen Erinnerungen anhand von Übungen.

Das erwartet Sie im Kurs

Wir arbeiten in einer wertschätzenden Atmosphäre, in der Austausch möglich ist, aber nie verpflichtend. Jede Stimme zählt, jede Geschichte hat ihren Platz. Die so entstandenen Texte werden mit der Gruppe geteilt. Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich. Vielmehr stehen Neugier, Aufgeschlossenheit und die Lust auf ein kreatives

Miteinander im Vordergrund. Wenn Sie Lust haben, Ihre Erinnerungen kreativ zu erkunden und vielleicht sogar neu zu betrachten, dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie!

Referentin Hilikka Zebothsen war viele Jahre Reporterin für verschiedene Tageszeitungen. Heute arbeitet sie in der Gesundheitskommunikation und unterrichtet nebenberuflich Dramaturgie für Buch und Film.

Über das Werkzeug im kreativen Schreiben

In unserer Schreibwerkstatt für biografisches Schreiben können Sie diesen Geschichten Raum geben: Womit starte ich in der Biografiearbeit? Wie kann ich meine Lebensgeschichte in ein Werk für mich und/oder andere bringen? Warum ist es wichtig, im autobiografischen Schreiben ein literarisches Ich zu erschaffen? Welche Methoden kann ich anwenden, um Punkte aus meinem Leben zu verschriftlichen? Welche typischen Hürden gibt es beim Schreiben? Und welche Form gäbe es für ein Ergebnis?

Gemeinsam tauchen wir in die individuelle Erinnerungsarbeit ein. In der Schreibwerkstatt arbeiten wir mit Impulsen, die den Blick auf verschiedene Lebensphasen und -themen lenken, dabei wechseln sich Praxis und Theorie ab: Lernen Sie Tipps des literarischen Schreibens kennen und verbind-

Termin: Samstag, 11. Juli & Sonntag, 12. Juli,
Samstag 9.30 - 16.30 Uhr,
Sonntag 9.30 - 16.00 Uhr

Kosten: 120,- €

Referent*innen: Hilikka Zebothsen

Anmeldung: bis 30. Juni bei
Martina Alt, 040 / 519 000 915,
lebenimalter@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

Vom Wünschen und Träumen

Ein Leben trägt viele Spuren in sich: schwierige Entscheidungen, die sich im Rückblick als sinnstiftend erwiesen haben, ebenso wie verpasste Gelegenheiten, bei denen es vielleicht besser gewesen wäre, anders zu handeln. Dazu kommen leise Wünsche und Träume, die nie ausgesprochen wurden – und die vielleicht gerade jetzt wieder in uns anklingen dürfen. Wo finden sie ihren Platz?

In der digitalen Schreibwerkstatt laden wir ein, schreibend auf das eigene Leben zu blicken. Jede und jeder ist dabei im eigenen zuhause, im vertrauten Raum. Gerade das lädt dazu ein, den eigenen Ort neu wahrzunehmen: als Resonanzraum für Erinnerungen, Gedanken und Gefühle. Schreibend wenden wir uns dem eigenen Lebensweg zu – wertschätzend, achtsam und ohne Eile. Denn das Leben zieht ohnehin schnell an uns vorbei, und das Schreiben schenkt uns die Möglichkeit, innezuhalten und dem eigenen Erleben Raum zu geben.

In einem geschützten Rahmen können in der digitalen Schreibwerkstatt auch erste konkrete Schritte entstehen und Raum finden, um Traume imaginativ und vielleicht auch reell umzusetzen.

Die eigene Biografie: Biografisches Schreiben eröffnet die Chance, Erfahrungen zu würdigen und



Karen Kandzia

dem eigenen Leben Sinnzusammenhänge zu erschließen. Gleichzeitig richtet sich der Blick nach vorn: Was lebt noch in mir? Welche Wünsche dürfen jetzt Raum bekommen? Durch behutsame Schreibimpulse entstehen persönliche Texte, die helfen können, Klarheit zu gewinnen und sich selbst neu zu begegnen. Das Schreiben selbst sowie das Teilen der Texte in der Gruppe geschehen ausschließlich auf freiwilliger Basis.

Offener Abschluss: Zum Abschluss der Schreibwerkstatt kommen wir als Gruppe am Bildschirm zusammen,

um ausgewählte Wünsche oder Zukunftsideen gemeinsam weiterzudenken. Eine mögliche Idee wäre eine Abschlusspräsentation in Form einer Lesung, bei dem wir weiterdenken, wie unsere Träume eine Veränderung in dieser Welt bewirken könnten.

Getragen wird dieser Prozess durch Austausch, gegenseitige Ermutigung und das Wissen, mit den eigenen Fragen nicht allein zu sein. Eingeladen sind alle, die neugierig auf sich selbst sind, unabhängig von Schreiberfahrung oder Vorkenntnissen.

Alle fünf Veranstaltungen finden digital statt. Bei technischen Fragen oder Schwierigkeiten sind wir gerne behilflich. Es wird lediglich ein Laptop oder ein PC benötigt. Die Schreibwerkstatt findet über die Videokonferenzformat zoom statt.

Termine: Montags, 08. Juni | 22. Juni | 13. Juli | 27. Juli | 10. August
jeweils 10.00 – 11.30 Uhr über Videokonferenz zoom

Kosten: 60,- €

Referent*innen: Karen Kandzia und Dörte Foede

Anmeldung: bis 01.06. bei Martina Alt, 040 / 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Bildnachweis: Seite 1: iStock-480487770; Seite 2 Freepik.com; Seite 3 oben: Hilke Wieggers_fundus-medien.de; Seite 3 unten: Hans-Jörg Ott_fundus-medien.de; Seite 4 oben: iStock, Grafner; Seite 4 unten: iStock, Evgeniya Nosko; Seite 5: DVA; Seite 6 oben: iStock/BOT Cookie; Seite 6 unten: iStock/oversnap; Seite 7: iStock-1443456768; Foto: iStock BrAt_PiKaChU; Seite 8: Dörte Foede; Seite 9 oben: Hajo Witter; Seite 9 unten: Karsten Klama_fundus-medien.de; Seite 10 beide: Tina Jachomowski; Seite 11 links: iStock/BrianAJackson; links unten: iStock/fizkes; Seite 11 rechts: iStock/SunnyGraph; Seite 12 links: iStock, JjFarquitectos; Seite 12 rechts oben: iStock; Kris Hoobaer; Seite 12 rechts unten: iStock, Canetti; Seite 13: iStock, Benjavisa; Seite 14 oben: iStock Raywatt Jhantarangura; Seite 14 unten: Tobias Frick_fundus-medien.de; Seite 15 oben: Freepik.com; Seite 15 rechts: Melanie Kirschstein; Seite 15: unten: freepik.com; Seite 16: iStock-1467884666; Seite 17 oben: ChatGPT; Seite 17 unten: freepik.com; Seite 18: BeckerBredel Sterbehilfe30030504D; übrige Fotos jeweils eigen; Seite 19 oben: Chatseelsorge; Seite 19 unten: Sascha Krüger; Seite 20 oben: freepik; Seite 20 unten: ChatGPT; Seite 21: oben Hamburger Hospizwochen, unten: KZ-Gedenkstätte Neuengamme; Seite 22: oben: iStock Jardul, unten: iStock AscentXmedia; Seite 23: Hilikka Zebothen; Seite 24: Ahmed Abdelkarim; Seite 25: Alexandre – stock.adobe.com; Seite 28: Portraitfotos HH-Ost: Lichtliebe, Hamburg; Portraitfotos HH-West: Hendrik Lüders, Hamburg

älterwerden.endlich.leben – ökumenische Fortbildung

Eine ökumenische Qualifizierung in zwölf Modulen für die Arbeit mit älteren Menschen:

Der modular angelegte Kurs besteht aus sechs digitalen und sechs Präsenzseminaren in verschiedenen Regionen im Nordwesten Deutschlands. Alle Kursmodule können einzeln besucht werden und richten sich an Hauptamtliche und ehrenamtlich Engagierte in der Arbeit mit Älteren. Voraussetzung für den Erwerb eines Zertifikats ist der Besuch von mindestens 5 Kurstagen, die individuell wählbar sind (Präsenzseminare haben 2 Kurstage, digitale Seminare 1 Kurstag). Die Module sind aber auch ohne das Ziel ein Zertifikat zu erwerben buchbar.

Modul 6: Demenzsensible Kirchengemeinde und Seelsorge

25. Mai 2027, 14 – 17 Uhr bis 26. Mai 2027, 9 – 13 Uhr, digital

Modul 7: Im Licht des Lebens – Ganz Mensch, spirituell reifen bis zuletzt

31. Mai - 1. Juni 2027, Osnabrück

Modul 8: Biografiearbeit ist Schatzsuche – Biografisch orientierte Arbeit mit Älteren

15.-16. September 2027, Hannover

Modul 9: Ein Alter, viele Gesichter – Diversität verstehen und gestalten

5. Oktober 2027, 14 – 17 Uhr bis 6. Oktober 2027, 9 – 13 Uhr, digital

Qualifizierungsmodule im Überblick:

Infoveranstaltung

1. Juni 2026, 17 – 19 Uhr digital

Modul 1: Wer ist denn hier alt? – Neue Perspektiven auf das Älterwerden

9. September 2026, 14 – 17 Uhr bis 10. September 2026, 9 – 13 Uhr, digital

Modul 2: Sorgende Gemeinschaften – Quartiersentwicklung mit Zukunft

2.-3. November 2026, Hannover

Modul 3: Der Übergang in die nachberufliche Lebensphase und die Zeit im dritten Lebensalter

17.-18. Februar 2027, Hamburg

Modul 4: Wohn(T)räume. Leben und Wohnen im Alter

17. März 2027, 14 – 17 Uhr bis 18. März 2027, 9 – 3 Uhr, digital

Modul 5: Sehnsucht nach Sinn – Impulse für Seelsorge, Senior*innengruppen und Besuchsdienste

19. April 2027, 14 – 17 Uhr bis 20. April 2027, 9 – 13 Uhr, digital



Modul 10: Endlich leben – Seelsorgliche Begleitung am Lebensende

4.-5. November 2027, Münster

Modul 11: Raus aus der Bubble – Das Miteinander der Generationen gestalten

23. Februar 2028, 14 – 17 Uhr bis 24. Februar 2028, 9 – 13 Uhr, digital

Modul 12: Praxiswerkstatt – Ideen, Projekte und Konzepte für eine innovative Arbeit mit Älteren

15.-16. März 2028, Schwerte

Die ausführliche Ausschreibung aller Module finden Sie auf

<https://www.aeltere-nordkirche.de/veranstaltungen/alle-veranstaltungen/>

Dieser Kurs ist eine überregionale ökumenische Zusammenarbeit, entwickelt von Evangelischen Landeskirchen und Katholischen (Erz)Bistümern in Nordwest-Deutschland

Termine

März

28.03.2026	10.00 Uhr	Ruhestand – und nun?	Lurup	Seite 9
------------	-----------	----------------------	-------	---------

APRIL

01.04.2026	18.00 Uhr	Stille am Abend – christliche Meditation (Termine: 01.04., 15.04., 06.05., weitere Termine folgen)	Volksdorf	Seite 14
02.04.2026	14.00 Uhr	GEHMOMENTE Gründonnerstag in St. Georg	St. Georg	Seite 12
07.04.2026	18.00 Uhr	„Heiland“ – Kraft in Krisenzeiten (weitere Termine: 12.05., 02.06., 07.07. u. 01.09.)	Eimsbüttel	Seite 15
10.04.2026	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Das Gute im Schlechten	Volksdorf	Seite 4
11.04.2026	11.00 Uhr	Start der Seelsorgeausbildung: „Miteinander unterwegs – Besuche für die Seele“	Uhlenhorst/ Wandsbek/ Altona	Seite 16
14.04.2026	18.00 Uhr	Start Basiskurs Seelsorge im Quartier (alle Termine: 26.05., 30.05., 23.06. und 30.06.)	Ottensen	Seite 19
15.04.2026	11.02 Uhr	Digitale Plauderstunde 2 nach 11	online	Seite 8
21.04.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt Schreiben in göttlichen Zentralen	Kirche Hoisbüttel	Seite 22
21.04.2026	18.00 Uhr	Klar sehen. Ans Licht bringen. Austausch für Ehrenamtliche (weitere Termine: 19.05., 16.06., 14.07. und 08.09.)	Eimsbüttel	Seite 17
23.04.2026	18.30 Uhr	Workshopreihe Lebensspuren gestalten (alle Termine: 28.05., 09.07., 06.08. u. 10.09., jeweils donnerstags)	Osdorf	Seite 10
26.04.2026	09.00 Uhr	Pilgern durch die Jahreszeit Kreuz und quer durch den Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein		Seite 14
28.04.2026	17.00 Uhr	Workshop Begleitung am Lebensende - Was ist jetzt anders?	Volksdorf	Seite 20
29.04.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt GedenkWorte	KZ-Gedenkstätte Neuengamme	Seite 21

Mai

04.05.2026	10.00 Uhr	Offene Schreibgruppe (alle Termine: 11.06., 13.08., 03.09. und 22.10.)	Volksdorf	Seite 22
08.05.2026	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Geschwister	Volksdorf	Seite 4
13.05.2026	11.02 Uhr	Digitale Plauderstunde 2 nach 11	online	Seite 8

Juni

02.+16.06.26	18.00 Uhr	Workshop Ruhestand - und nun?	Niendorf	Seite 9
05.06.2026	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Die Macht der Musik	Volksdorf	Seite 5
06.06.2026	18.00 Uhr	Gottesdienst „Seelen(t)räume“	Farmsen	Seite 15
08.06.2026	15.00 Uhr	Digitale Schreibwerkstatt Vom Wünschen und Träumen (alle Termine: 22.06., 13.07., 27.07. und 10.08.)	online	Seite 24
10.06.2026	09.30 Uhr	Nordkirchen-Seelsorge-Fachtag – Assistierter Suizid	Volksdorf	Seite 18
15.06.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt Schreiben in göttlichen Zentralen	Flussschiffer- kirche	Seite 22
24.06.2026	11.02 Uhr	Digitale Plauderstunde 2 nach 11	online	Seite 8

JULI

04.07.2026	10.00 Uhr	Besinnungstage im Sommer Das innere Gebet – Teresa von Àvila	Volksdorf	Seite 11
10.07.2026	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Spiritualität an vielen Orten – Ritualagentur st. moment	Volksdorf	Seite 5
11.-12.07.26	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt-Wochenende Meine Lebenswege	Volksdorf	Seite 23
12.07.2026	9.00 Uhr	Pilgern durch die Jahreszeit Kreuz und quer durch den Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein		Seite 14
15.07.2026	11.02 Uhr	Digitale Plauderstunde 2 nach 11	online	Seite 8
22.07.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Jerusalem- kirche	Seite 22
30.07.2026	14.00 Uhr	GEHMOMENTE Vom Osterbekkanal zur Außenalster	Barmbek	Seite 12

AUGUST

01.08.2026	10.00 Uhr	Besinnungstage im Sommer Das Herzensgebet – Franz Jalics	Volksdorf	Seite 11
04.08.2026	18.00 Uhr	Biografiewerkstatt – Wie wir wurden, wer wir sind (weitere Termine: 08.09., 06.10., 17.11., jeweils dienstags)	Volksdorf	Seite 9
06.08.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	St. Nicolaus Alsterdorf	Seite 22
19.08.2026	11.02 Uhr	Digitale Plauderstunde 2 nach 11	online	Seite 8

SEPTEMBER

05.09.2026	10.00 Uhr	Besinnungstage im Sommer Die geistliche Schriftlesung (lectio devina)	Volksdorf	Seite 11
09.09.2026	11.02 Uhr	Digitale Plauderstunde 2 nach 11	online	Seite 8
11.09.2026	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Vom Umgang mit der Zeit	Volksdorf	Seite 6
15.09.2026	17.30 Uhr	Ehrenamtlich Seelsorgende im Gespräch	Volksdorf	Seite 20

VORSCHAU

09.10.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Hauptkirche St. Jacobi	Seite 22
24.10.2026	13.00 Uhr	GEHMOMENTE St. Nicolai in Harvestehude	Harvestehude	Seite 12
09.–13.11.26		Exerziten im Kloster Birkenwerder	Birkenwerder	Seite 13
13.11.2026	18.00 Uhr	Gottesdienst „Seelen(t)räume“	Uhlenhorst	Seite 15

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

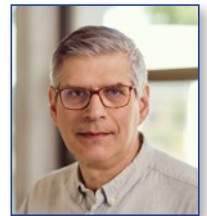
Biografie- und Besuchsarbeit,
Spiritualität
040/519 000 836
hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de



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

