Oktober 2026 | Nr. 39

Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

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

Perspektiven

Miteinander unterwegs: Seelsorge

Neue Seelsorgeausbildung Ehrenamtlicher startet

Kreatives Schreiben

Kirchenräume - Menschen(t)räume:
Der Raum erzählt. Ich schreibe zurück.

Inhaltsverzeichnis

1 Titelthema
2 Inhaltsverzeichnis / Editorial
3 Leitartikel
4 Arbeit mit Gruppen
11 Impressum
12 Spiritualität
13 Gemeinsames Singen im Advent
17 Seelsorge
22 Nachbarschaft und Quartier
25 Schreibwerkstätten
28 Bildnachweis
30 Termine
31 Newsletter
32 Kontakte und Adressen

Editorial

Leben heißt Veränderung

Die Welt dreht und verändert sich. Manchmal ist es uns zu schnell und in die falsche Richtung. Bedrohungen nehmen weltweit zu, die Auswirkungen spüren wir auch im Kleinen. Manch eine*r guckt sorgenvoll in die Zukunft. Was bleibt? Was wird?

Ja, alles ist im Wandel, schon immer. Und oft ist es auch gut und schön – ein Blick in den Garten und die Parks genügt. Derselbe Garten sieht in jeder Jahreszeit neu und anders aus. Immer gibt es Neues zu entdecken und zu bestaunen. Es lohnt sich also, die Augen offen zu halten, auf das Positive, Bleibende oder sich Wandelnde zu blicken!

Natürlich ist auch Kirche von Veränderungen betroffen. Ein Kommen und Gehen, Werden und Verändern auch in Gemeinden. Unsere Kollegin Melanie Kirschstein wurde in den Ruhestand verabschiedet. Und doch geht es weiter, anders, teils neu.

Was beständig blieb, sind unsere Perspektiven, die Sie nun in Händen oder auf dem Bildschirm haben und in unserem Heft auch unsere bewährten Angebote und Seminare. Wir laden Sie ein, wieder auf Entdeckungsreise zu gehen, sich auf den Weg zu machen, andere und uns zu treffen, um gemeinsam weiter zu lernen, weiter zu blicken, uns unseres Fundamentes zu vergewissern und Veränderung bewusst zu gestalten.

Wir freuen uns auf Sie und den gemeinsamen Weg!

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

Abschied, Erinnerung und Neubeginn in einer Zeit des Wandels

Wenn vertraute Orte verschwinden, hinterlässt das Spuren. Kirchen sind mehr als Gebäude. Sie sind Orte des Glaubens, der Gemeinschaft und gelebter Erinnerungen. Werden Kirchen aufgegeben oder entwidmet, erleben viele Menschen dies als einen tiefen biografischen Einschnitt. Es geht nicht allein um den Verlust eines Gebäudes, sondern um die Frage: Wo findet mein Glaube künftig Heimat? Was geschieht mit den Erinnerungen, die an diesen Ort gebunden sind? Und wie kann aus Abschied neues Vertrauen wachsen?

Der Zukunftsplan der Nordkirche muss sich diesen Veränderungen stellen. Sinkende Mitgliederzahlen und steigende Kosten für den Erhalt von Gebäuden machen neue Wege notwendig. Einige Kirchengemeinden haben bereits fusioniert oder stehen vor diesem Schritt. Sie müssen und dürfen zusammenwachsen, neue Strukturen entwickeln und an einem gemeinsamen Ort Kirche gestalten. Dabei treffen unterschiedliche Erfahrungen, Traditionen und Gewohnheiten aufeinander. Während einige Menschen in ihrem vertrauten Kirchenraum bleiben, kommen andere an einen Ort, der ihnen möglicherweise nicht vertraut, sondern fremd ist. Was nehmen Menschen mit, wenn ihre geliebte Kirche aufgeben wird? Was bleibt von den Erinnerungen, Geschichten und Ritualen? Diese Fragen berühren nicht nur organisatorische Prozesse, sondern die Seele einer Gemeinde.

Dieses wichtige Thema beschäftigt uns gegenwärtig immer wieder in unserer Arbeit. Einen besonderen Zugang dazu eröffnete die Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“, die sich regelmäßig in unterschiedlichen Kirchen zum kreativen Schreiben trifft. Als die Zukunft der Kirchengemeinde Hoisbüttel in den Blick rückte, wurde der Abschied vom vertrauten Kirchenraum zum Thema eines Schreibvormittags. Die Teilnehmenden erhielten die Möglichkeit, ihren Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Was bleibt von einem Ort, wenn er nicht mehr da ist? Welche Erinnerungen tragen wir weiter? Entstanden sind berührende, biografische und emotionale Texte, die den Menschen Raum gaben, sich mit dem Abschied zu beschäftigen.

Angeregt durch die Erfahrungen der Schreibwerkstatt entwickelten Johannes Lehnert und Dörte Foede eine vierteilige Veranstaltungsreihe „Kirchenräume-Menschen(t)räume“: Was geschieht mit den Menschen, wenn ihre Kirche geschlossen oder

Kirchenräume – Menschen(t)räume

sogar abgerissen wird? Wie werden sie seelsorglich und spirituell in diesem Abschied begleitet? Wir sprechen häufig über Gebäude, Finanzpläne und Strukturen, was aber ist mit den inneren Wegen der Menschen?

Die Workshoptage sind eine biografische und spirituelle Begleitung, die ermutigen und stärken möchten. Die Bibel erzählt davon, dass Gott uns auf unserem gesamten Lebensweg begleitet. Diese Erfahrung kann helfen, Abschied nicht nur als Verlust zu erleben, sondern auch als Übergang, in dem Gottes Gegenwart trägt und neue Zukunft eröffnet.

Diese vier Tage können unabhängig voneinander einzeln gebucht werden. Ein erstes Angebot finden Sie in diesem Heft auf Seite 16.

Im Mittelpunkt stehen dabei die persönlichen Herausforderungen von Abschied und Neubeginn: der Verlust vertrauter Orte, das Zusammengehen von Gemeinden und die Frage, wie aus unterschiedlichen Erfahrungen eine neue gemeinsame Zukunft entstehen kann.

Die Workshops eröffnen Räume für Spiritualität, Erinnerung und gemeinschaftliche Verständigung. Sie verbinden biblische Impulse, Rituale, kreatives Schreiben, biografische Zugänge und theologisches Nachdenken.

Sie begleiten Haupt- und Ehrenamtliche, Gemeindeglieder und Interessierte auf ihrem Abschied hin zu einem Neuanfang und unterstützen Gemeinden dabei, neue Menschen(t)räume zu entwickeln.

Dörte Foede, Johannes Lehnert

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 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.

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

Termin:	Freitag, 16. 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 gegenübersitzen? 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 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

Franz & Freitag in St. Nikolai „Das Gute im Schlechten“

Franz & Freitag findet jetzt erstmalig und zusätzlich zu unseren Terminen in Volksdorf an einem anderen Ort statt! Wir laden alle Interessierten, egal ob bekannt oder ganz neu, herzlich ein, das bewährte Format in St. Nikolai zu besuchen. Bei dem Thema „Das Gute im Schlechten“ geht es um die Erfahrung, dass im Leben oft Licht und Schatten eng beieinander liegen. Wie können wir mit solchen Widersprüchen umgehen? Und wie gelingt es, gerade in schwierigen Situationen auch Chancen zu erkennen? Die Veranstaltung eröffnet Raum und Austausch und ermutigt dazu, die eigene Resilienz zu stärken – denn nicht selten entstehen aus Herausforderungen neue Perspektiven und persönliches Wachstum.

Termin:	Freitag, 23. Oktober 2026
Ort:	Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, 20149 Hamburg
Referent*innen:	Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung:	im Kirchenbüro Tel. 040 / 44 11 34 0; info@hauptkirche-stnikolai.de

Jahreslosung 2027

Die Jahreslosung 2027 stammt aus dem Buch des Propheten Jesaja. Sie richtet sich an Menschen, die sich bedroht, verunsichert oder mutlos fühlen. Mitten in ihre Ängste hinein spricht Gott ein kraftvolles Wort der Ermutigung: „Fürchte dich nicht.“ Diese Aufforderung gründet in Gottes Zusage: „Ich bin mit dir.“ Auch unsere Zeit ist geprägt von Unsicherheit und tiefgreifenden Veränderungen. So lädt uns die Jahreslosung ein, den eigenen Lebensweg im Licht dieser Verheißung zu betrachten. Wo kann Gottes „Fürchte dich nicht“ in meinem Leben hörbar werden? Wie verändert diese Zusage meinen Blick auf die Welt und auf die Menschen? Wo schenkt Gottes Gegenwart mir Mut? Gemeinsam wollen wir die biblischen Hintergründe entdecken und darüber ins Gespräch kommen, wie diese Zusage heute Orientierung und Hoffnung schenken kann.

„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott.“ (Jesaja 41,10)

Illustration: „Glaube“ von Michael Willfort, entnommen aus: Jahreslosung 2027 © mit Genehmigung der Agentur des Rauhen Hauses Hamburg, 2026

Termin:	Freitag, 04. Dezember 2026
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen:	Pastor Johannes Lehnert, Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040 / 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Aus dem Blick verloren

Meistens geschieht es leise. Im Alltag verlieren wir Dinge aus dem Blick: Menschen, die uns wichtig sind – oder sogar uns selbst. Wir leben in einer Zeit, in der unsere Aufmerksamkeit ständig gefordert ist. Wir sind verbunden und fühlen uns doch mitunter fern von dem, was uns wirklich erfüllt. Was gestern wichtig war, wird vergessen. Das geschieht auch mit dem, was unser Leben wirklich trägt: Träume, Begegnungen, Wünsche, Ziele. Oft muss etwas erst aus dem Blick geraten, damit wir erkennen, welchen Wert es für uns hatte. Und nicht selten führt das Verlorene zu einer neuen, unerwarteten Entdeckung.

Termin: Freitag, 15. Januar 2027
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

Glückseligkeit

Was macht uns wirklich glücklich? Sind es die Erinnerungen an den vergangenen Urlaub, die Vorfreude auf einen langersehnten Wunsch oder Momente, die uns im Alltag erfreuen? »Gott gebe mir nur jeden Tag. So viel ich darf zum Leben. Er gibt‘s dem Sperling auf dem Dach; Wie sollt‘ er‘s mir nicht geben!« schrieb Matthias Claudius bereits 1777. Auch die Seligpreisungen der Bergpredigt greifen die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben auf. Doch was bedeutet Glückseligkeit heute? Finden wir sie vor allem in der Verbundenheit mit anderen und in gegenseitiger Fürsorge? In den Herausforderungen des Alltags gerät das eigene Wohlbefinden oft aus dem Blick. Deshalb möchten wir uns dem Begriff der Glückseligkeit aus den unterschiedlichen Perspektiven nähern: als persönliche Erfahrung, als Geschenk der Gemeinschaft und als Frage, die uns Menschen schon lange bewegt.

Termin: Freitag, 12. Februar 2027
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

(Heilige) Orte

Es gibt besondere Orte, die uns Kraft geben, wenn wir sie aufsuchen. Vermutlich kennt jeder Mensch solche Ressourcenorte, wie sie in der Biografiearbeit auch bezeichnet werden. Es kann sich dabei um einen Platz in der Natur, z.B. im Wald, im Garten oder an einem Gewässer handeln. Andere Kraftorte stehen im Zusammenhang mit einer Stadt, einem Gebäude oder der eigenen Wohnung. Unabhängig davon, wie diese Orte beschaffen sind, haben sie gemein, dass sie uns vertraut erscheinen und oft mit guten Erinnerungen verbunden werden. Solche Orte können uns persönlich heilig sein, weil wir uns an ihnen regenerieren und positiv aufladen können.

Termin: Freitag, 12. März 2027
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 Goldene Regel

In der Bergpredigt spricht Jesus zu den Menschen: “Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihr ihnen auch.“ Er fordert jeden einzelnen von uns auf: behandle andere Menschen so, wie Du behandelt werden möchtest! Diese Leitlinie zum Umgang im Miteinander, oft auch als goldene Regel bezeichnet, findet sich in allen großen Weltreligionen wieder. Alle haben dabei das friedliche Miteinander in der Welt zum Ziel. Konflikte im großen Weltgeschehen oder auch im kleinen sozialen Umfeld machen aber deutlich, wie schwer es sein kann, die Goldene Regel zu beherzigen. Ist die Goldene Regel also eine Illusion, oder gibt es etwas, was uns helfen kann, an ihr festzuhalten?

Termin: Freitag, 09. April 2027
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

Meine Farben

Vergleichbar mit den Tönen der Musik, haben auch Farbtöne eine starke Wirkung auf uns Menschen. Es gibt viele Parallelen zwischen der Welt der Farben und der Welt der Musik. Für Farbtöne gibt es ebenso eine Harmonielehre wie für Musik. Beide lösen individuelle Emotionen und Erinnerungen in Menschen aus. Farben sind reale Kräfte, die in positiver oder negativer Weise auf uns einwirken, schrieb schon Wolfgang von Goethe. Die Farbpsychologie von heute eröffnet uns vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Im bewussten Umgang mit Farben können wir uns und unsere Umwelt nicht nur beeinflussen, sondern auch einen tiefen Zugang zu unserem Selbst verschaffen.

Termin:	Freitag, 14. Mai 2027
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 mit neuen Koffern im Angebot

Kultur im Koffer brummt! Fast täglich gehen Anfragen von diversen Einrichtungen und Gruppen ein, die sich einen Kultur-Besuch wünschen. Nach 13 Jahren hat es sich in ganz Hamburg und Umgebung herumgesprochen, wie viel Freude die unterschiedlichen Kulturkoffer den Teilnehmenden machen können. Die Kulturbotschafter*innen sind sehr daran interessiert, den Kreis immer wieder durch neue Mitwirkende zu erweitern, die neue Themen für das Projekt erarbeiten. So konnten auf den vergangenen Austauschtreffen gleich mehrere neue Kulturbotschafter*innen begrüßt werden, die unter anderem folgende Themen erarbeitet haben: „Von der Welt erzählen mit Texten und Tönen“, „Das Hamburg-Quiz“ und „China – mehr als nur Frühlingsrollen“.

Die Vielzahl der Kulturkoffer ist auf der Homepage (www.kultur-im-koffer-hamburg.de) übersichtlich dargestellt. Wer Kultur im Koffer in einen Senior*innenkreis oder in eine andere Gruppe einladen möchte, sucht sich am besten in aller Ruhe auf der Homepage einen Wunschkoffer aus und sendet seine Anfrage über das Anmeldeformular. Gerne werden die Anfragen auch telefonisch entgegengenommen (Tel. 040/510 000 915).

Wer mit dem Gedanken spielt, selbst einen Kulturkoffer zu packen, erhält natürlich Beratung und Unterstützung: kulturimkoffer@kirche-hamburg-ost.de.

2 nach 11 – Plaudern am Bildschirm

Die kalte Jahreszeit ist bestens geeignet, sich mit lieben Menschen auf eine Plauderstunde zu verabreden. Das Besondere bei „2 nach 11“ ist, dass wir uns digital, also am Bildschirm verabreden. Das mag für Ungeübte vielleicht noch schwer vorstellbar sein, aber wir, die nun schon einige Jahre treu die Plauderrunden moderieren, sind immer ganz begeistert und verstehen gar nicht, warum nicht viel mehr Menschen diesen einfachen und bequemen Weg zum Gespräch in der Gruppe suchen.
Unsere Gespräche sind locker, freundlich 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 dazuzukommen. Überzeugt? Wir freuen uns auf Sie! Bei Fragen rufen Sie uns einfach an.

Termine: mittwochs 14. Oktober 2026 | 04. November | 16. Dezember | 13. Januar 2027 | 10. Februar | 10. März | 14. April (weitere Termine folgen!)
Zeit: jeweils von 11.02 -12.02 Uhr
Kosten: keine
Ort: online per Videokonferenz (der Link zum Einwählen wird nach Anmeldung per Mail versendet)
Referentin: Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung: bei Martina Alt, 040 / 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Echt. Jetzt.

Sehnsucht nach Begegnung

Sind Sie auf der Suche nach Gemeinschaft? Nach echten Begegnungen, ehrlichem Austausch und echtem Tiefgang? In einer Welt, die sich oft schnell und digital anfühlt, wollen wir uns bewusst Zeit füreinander nehmen.

Was Sie und Euch erwartet:

- **Gemeinsam essen:** Wir teilen ein leckeres Mitbring-Buffet. Essen verbindet – unkompliziert und gemütlich.
- **Gemeinsam sprechen:** In lockerer Atmosphäre öffnen wir den Raum für wechselnde Gespräche. Kein Smalltalk, sondern Austausch auf Augenhöhe.
- **Gemeinsam teilen:** Wir schenken unseren Sehnsüchten, Fragen und Gedanken Platz.
- **Gemeinsam suchen:** Auf der Suche nach dem, was uns im Innersten bewegt, gehen wir die nächsten Schritte zusammen.

Komm genauso, wie du bist: Mit Ihren Fragen, Ihren Geschichten oder einfach Ihrer Neugier.
Wir freuen uns auf Sie!

Termine: Samstag, 31. Oktober 2026, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: Stephanskirche Schenefeld, Gemeindesaal, Wurmkamp 10, 22869 Schenefeld
Kosten: Keine
Leitung: Pastorin Rinja Müller, Vikarin Tabea Thalheim, Tina Jachomowski
Anmeldung: bis 28. Oktober, bei Pastorin Rinja Müller, Telefon 040 / 830 62 51, pastorin@stephanskirche-schenefeld.de

Letzte Reise – was vorher noch zu bedenken ist

Die Kirchengemeinden aus Schenefeld und Halstenbek werden sich 2027 zur Hannah-Kirchengemeinde zusammenschließen. Um sich besser kennenzulernen und Schritt für Schritt zusammenzuwachsenn ist das Format „Gemeinde bilden“ entstanden. Mit Unterstützung der Fachstelle ÄlterWerden wird diese neue Kursreihe angeboten. Der Kurs beschäftigt sich an vier Treffen mit allen Fragen rund um das eigene Sterben. Unter der Leitung von Tina Jachomowski (Kirchenkreis Fachstelle Älterwerden), mit den Pastor*innen der Region sowie Referent*innen und Expert*innen zu den jeweiligen Themen wollen wir über folgende Themen ins Gespräch kommen:

1. Vorsorgen und Entscheiden: Was ich regeln kann.
Donnerstag, 29.10., 15-17.00 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Arche Noah, Haselweg 37, 25469 Halstenbek Krupunder
Referentinnen: Pastorin Katja Rogmann, Prof. Dr. med. Jutta Krüger (Neurochirurgin)

2. Abschied gestalten: Wie ich sterben möchte.
Donnerstag, 05.11., 15-17.00 Uhr
Ort: Stephanskirche Schenefeld, alter Gemeindesaal, Hauptstr. 39, 22869 Schenefeld
Referentinnen: Pastorin Rinja Müller, Heike Cordts (Trauerbegleiterin)

3. Meine Trauerfeier: Was mir wichtig ist.
Donnerstag, 12.11., 15-17.00 Uhr
Ort: Paulskirche Schenefeld, Gorch-Fockstr. 90, 22869 Schenefeld
Referenten: Pastor Christian Brodowski, Manuel Michalzik (Bestatter)

4. Was bleibt: Mein Glaube, meine Hoffnung.
Donnerstag, 19.11., 15-17.00 Uhr
Ort: Erlöserkirche Halstenbek, Friedrichstraße 22, 25469 Halstenbek
Referentinnen: Pastorin Katja Rogmann, Tina Jachomowski

Termine: Die Termine können einzeln besucht werden.
Leitung: Tina Jachomowski
Kosten: Um eine Spende wird gebeten
Anmeldung: Tina Jachomowski, 040 / 558 220 155; tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.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

Grundkurs Biografiearbeit

Biografiearbeit zeigt Möglichkeiten auf, die eigene Lebensgeschichte zu ordnen und besser zu verstehen. Eine Vielzahl von Methoden regt dabei an, einzelne Episoden des Lebens zu erinnern. Die Teilnehmenden üben dabei einen liebevollen Blick auf ihre Lebensgeschichte ein und entdecken eigene Stärken und Bewältigungsstrategien. Die auf diese Weise gewonnenen neuen Erkenntnisse erweisen sich oftmals als sehr hilfreich, um kommende Schritte auf dem Lebensweg bewusster planen zu können. Der Kurs bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, an vier Nachmittagen erste Grundlagen in Biografiearbeit kennenzulernen und zahlreiche, abwechslungsreiche Methoden ausprobieren zu können. Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, sich weiteren vertiefenden Biografieprojekten anzuschließen.

Für mehr Informationen zum Grundkurs wenden sich Interessierte bitte per Mail an Hajo Witter:
hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de

Termine: Montag, 11. Januar | 08. Februar | 08. März | 12. April 2027; jeweils von 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte Leben im Alter, Martinistr. 33, 20251 Hamburg

Referent*in: Tina Jachonowski und Hajo Witter

Anmeldung: bis 05. Januar bei Anette Riekes: leben@alsterbund.de oder 040 / 487839

Stille am Abend – christliche Meditation

Die immer gleich gestalteten Abende laden ein, in Gemeinschaft den inneren Raum der Stille aufzusuchen und ganz bewusst mit der Quelle unseres Wesens und Seins in Kontakt zu treten. In Anlehnung an das Herzensgebet hören wir 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: 21.10. | 04.11. | 18.11. (weitere Termine folgen), jeweils von 18.15 – 20.00 Uhr (Ankommen 18.00 Uhr)

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Leitung: Ulrike Beese, Johannes Lehnert und Hajo Witter

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

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 ein 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, 23.11. | 30.11. | 07.12. | 14.12.
jeweils von 18.15 – 20.00 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg-Volksdorf

Leitung: Johannes Lehnert und Hajo Witter

Anmeldung: bis 22.11. bei Martina Alt, 040 / 519 000 915,
seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de

Einladung zum gemeinsamen Adventslieder-Singen

Advent ohne Adventslieder – das können wir uns nicht vorstellen. Wenn es Ihnen und Euch auch so geht, dann lassen Sie sich gerne einladen zum Mitsingen und Mitmachen am Mittwoch vor dem 4. Advent im Rockenhof!
Wir wollen an diesem Nachmittag alte, neue, bekannte und vielleicht auch unbekannte Adventslieder zusammen singen, adventliche Texte hören und alles zusammen an unsere Ohren und in unsere Herzen bringen.

Termin: 16.12.2026 von 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Leitung: Kirsten Sonnenburg

Kosten: keine – wir freuen uns aber sehr über mitgebrachte Kekse für einen gemeinsamen Adventsnachmittag

Information und Anmeldung: bei Martina Alt, 040 / 519 000 915

Stille Tage im Kloster Birkenwerder

Leben in Freundschaft mit Gott – so heißt es in der Einladung des Klosters Birkenwerder - angelehnt an die Lehre der großen Teresa von Àvila. Für Menschen, die sich eine besondere Auszeit vom Alltag nehmen möchten, in das Karmelitenkloster ein idealer Ort. Es liegt in waldreicher Umgebung an der Stadtgrenze zu Berlin, ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar und lädt ein zum Innehalten, Beten oder Meditieren. Der Tagesablauf ist durch Vorträge, Gebets- und Andachtszeiten klar strukturiert und bietet viel Raum zum Ausruhen, für Besinnung und Spaziergänge.
Nach einer Einführung findet der Aufenthalt im durchgängigen Schweigen statt. Auch Ungeübte erleben dieses Schweigen erfahrungsgemäß schnell als angenehm und inspirierend.

Ein Leben lang wachsen – Biografiearbeit und Spiritualität

Biografiearbeit lädt ein, den persönlichen Werdegang liebevoll in den Blick zu nehmen und dabei persönliche Ressourcen und Stärken zu entdecken. Die stillen Tage wollen das spirituelle Erleben und Wachsen lebendig werden lassen. 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? Es besteht die Möglichkeit, sich geistlich begleiten zu lassen. Da die Plätze begrenzt sind, wird eine frühe Anmeldung empfohlen.

Termin:	Montag, 09. – Freitag, 13. November 2026
Ort:	Karmelitenkloster, Exerzitienhaus; Schützenstr. 12; 16547 Birkenwerder (bei Berlin)
Leitung:	Hajo Witter (Exerzitienbegleiter)
Kosten:	250,- € (Vollverpflegung und EZ, Duschen und WCs separat), eigene Anreise
Anmeldung:	erforderlich unter E-Mail: exerzitienhaus@karmel-birkenwerder.de
Vorbereitungsabend:	im Rockenhof 1, 22359 Hamburg, Mittwoch, 14. Oktober 2026, 15.00 – 17.00 Uhr
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040 / 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Jesus begegnen in Abendmahl und Eucharistie

Viele Menschen erleben das Abendmahl als Stärkung für ihren Lebens- und Glaubensweg. Nicht wenige haben aber auch Probleme mit den Einsetzungsworten, die beim Abendmahl gesprochen werden. Dass vergossenes Blut zur Vergebung von Sünden ist, erschließt sich nicht von selbst und können der persönlichen inneren Vergegenwärtigung von Jesus beim Abendmahl im Wege stehen.
Die Exerzitien laden dazu ein, sich intensiv mit dem →

Abendmahl zu beschäftigen. Vorträge, Andachten und das Verweilen in der Stille tragen zu einer persönlichen Vertiefung bei. Es besteht die Möglichkeit, sich geistlich begleiten zu lassen.

Termin:	Mittwoch, 05. – Sonntag, 09. Mai 2027
Ort:	Karmelitenkloster, Exerzitienhaus; Schützenstr. 12; 16547 Birkenwerder (bei Berlin)
Leitung:	Pater Dr. Reinhard Körner
Kosten:	250,- € (Vollverpflegung und EZ, Duschen und WCs separat), eigene Anreise
Anmeldung:	erforderlich bis 15.03.2027, E-Mail: exerzitienhaus@karmel-birkenwerder.de
Vorbereitungsabend:	im Rockenhof 1, 22359 Hamburg, Dienstag, 13. April 2027, 15.00 – 17.00 Uhr
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 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. Wir laden 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.

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.

Termin:	24. Oktober, 14.00 – 16.00 Uhr; Diese Veranstaltung ist leider schon ausgebucht.
Leitung:	Inge Hansen und Hajo Witter

Gründonnerstag in St. Georg (Teil 2)

Vor einem Jahr haben wir mit einer ersten Tour begonnen, den Stadtteil St. Georg zu erkunden. Mit dieser Tour möchten wir weitere interessante Orte im Zentrum von Hamburg kennenlernen. 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. Wir gehen auf Spurensuche der Geschichte und besuchen bekannte und weniger bekannte Ecken dieses besonderen Stadtteils.

Termin:	25. März 2027, 14.00 – ca. 16.00 Uhr; Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt.
Leitung:	Nicola Janocha und Hajo Witter
Kosten:	Keine
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040 / 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de.

Samstagspilgern im Winter „Auf gutem Wege“

Winterwege, weite Wiesen, stille Teiche. Rund um Volksdorf machen wir uns gemeinsam auf den Weg. Der Weg lädt ein, die Natur bewusst wahrzunehmen und das neue Jahr mit allen Sinnen zu beginnen. Es gibt Zeit für Gespräche und Zeit zum Schweigen. Spirituelle Impulse begleiten uns und geben Raum für persönliche Gedanken, neue Perspektiven, Zeit zum Aufatmen und Kraft schöpfen.
Die Wegstrecke beträgt ca. 8 km. Bitte denken Sie an Verpflegung, wettergemäße Kleidung und eine Sitzunterlage.

Termin: Samstag, 16. Januar 2027, 10.00 Uhr vor dem Rockenhof

Referent*innen: Maice Hopert Gemeindepädagogin, Kirchengemeinde Farmsen-Berne
Helga Westermann, Diakonin i.R.,

Anmeldung: bis 08. Januar bei maice.hopert@kirche-in-farbe.de oder 040-645 1111 (AB).
Im Fall einer Absage bitte um Nachricht an Maice Hopert 01575-0700810

Kirchenräume – Menschen(t)räume: Der Raum erzählt. Ich schreibe zurück

Dieser Tag lädt dazu ein, Kirchenräume als Orte spiritueller Erfahrung und theologischer Deutung wahrzunehmen. Gemeinsam erschließen wir schreibend die Sprache des Kirchenraums und fragen: Welche Glaubensbilder spiegeln sich in seiner Gestaltung? Und wie berühren, oder erreichen diese Räume heute Menschen in ihren eigenen Lebens- und Glaubensfragen?
Kirchen sind mehr als historische Bauwerke. Sie sind geistliche Räume. Über Jahrhunderte hinweg wurden sie als Orte gestaltet, an denen Menschen Gott suchen, das Leben feiern und sich neu ausrichten. Licht, Stille, Symbole und Liturgie bilden dabei keine zufällige Ausstattung, sondern sind Ausdruck einer theologischen Wirklichkeit.

Theologische Impulse, gemeinsame Wahrnehmungsübungen, Andacht und Reflexionen verbinden sich an diesem Tag. Im zweiten Teil führt die Anleitung zum kreativen Schreiben zu einer persönlichen Auseinandersetzung mit dem Raum, dem eigenen Sein und dem Ich. Ausgehend von einem Symbol, einem Ort oder einem liturgischen Gegenstand entstehen persönliche Texte, in denen sich biografische Erfahrungen, Glaubensfragen und spirituelle Entdeckungen miteinander verbinden.
Es geht nicht um literarische Perfektion, sondern darum, dem eigenen Erleben eine Sprache zu geben und der eigenen Glaubensgeschichte nachzuspüren.
Ein Tag für alle, die Kirchenräume als Resonanzräume entdecken möchten – für das eigene Leben, den Glauben und die Frage nach Gottes Gegenwart heute.
Falls wir auch zu Ihnen in Ihre Kirche kommen sollen, sprechen Sie uns gerne an.

Termin: Freitag, 02. Juli 2027, 9.30 – 15.00 Uhr

Ort: Kreuzkirche Wandsbek

Leitung: Dörte Foede und Pastor Johannes Lehnert

Kosten: 30,- € inklusive Mittagessen

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

Miteinander unterwegs! – Besuche für die Seele

Seelsorgeausbildung der beiden Hamburger Kirchenkreise

Einsamkeit als Thema und Erfahrung gehört zu den großen Herausforderungen unserer Zeit. Viele Menschen erleben soziale Isolation, fehlende Zugehörigkeit oder das Gefühl, mit ihren Sorgen und Fragen allein zu sein – unabhängig von Alter, Lebenssituation oder Herkunft. Somit kann Einsamkeit das seelische Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen und den Wunsch nach einem verständnisvollen Gegenüber verstärken. Seelsorge bietet hier einen wertvollen Raum für Begegnung, Zuhören und Begleitung.
Mit der bewährten, einjährigen und zertifizierten Seelsorgeausbildung befähigen wir Menschen, Brücken zu bauen, Gemeinschaft zu fördern und tragen dazu bei, dass Menschen mit ihren Sorgen und Themen Gehör finden sowie Selbstwirksamkeit erfahren.
Das **„Netzwerk Ehrenamtliche Seelsorge in Hamburg“** ist eine Kooperation beider Hamburger Kirchenkreise. Es geht darum, Nachbarschafts- und Quartiersseelsorge zu stärken durch qualifizierte Begleiter*innen vor Ort.
Die Seelsorgeausbildung ist für alle offen, die sich in ehrlicher Kommunikation und im Umgang mit schweren Themen üben wollen.
Inhalte der Module sind u. a.:
Psychologisches Grundwissen und Grundlagen der Kommunikation; existentielle und spirituelle Fragen rund um Krankheit, Demenz, Einsamkeit und Trauer; Was trägt uns durch Krisen, was gibt uns Kraft? Woher kommen Trost und Hoffnung?

Die Teilnehmenden erklären sich durch Abschluss der Ausbildung bereit, Menschen in Nachbarschaften, Gemeinden oder Pflegeeinrichtungen zu besuchen und mittels Gespräche zu begleiten. Zugleich werden sie Teil des Netzwerkes einer seelsorgenden Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt.
Fokus der Ausbildung ist die individuelle sowie gemeinschaftliche Lernerfahrung.
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, 10. April 2027, 11.00 – 16.00 Uhr; danach ab 22. April 2027 monatliche Abendtermine donnerstags von 18.00 – 21.00 Uhr (bis Februar 2028) sowie an zwei Samstagen (13. / 20. November 2027 und 12. Februar 2028)
Orte:	Volksdorf und Niendorf
Leitung:	Volksdorf: Jochen Weber und Dr. Hella Lemke Niendorf: Tina Jachomowski und Katja Richter
Informationen:	Jochen Weber (040 / 510 000 839) und Katja Richter (040 / 558 220 154)
Kosten:	280.- € (Ermäßigung auf Anfrage möglich)
Anmeldung:	für Volksdorf: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de und für Niendorf: aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de

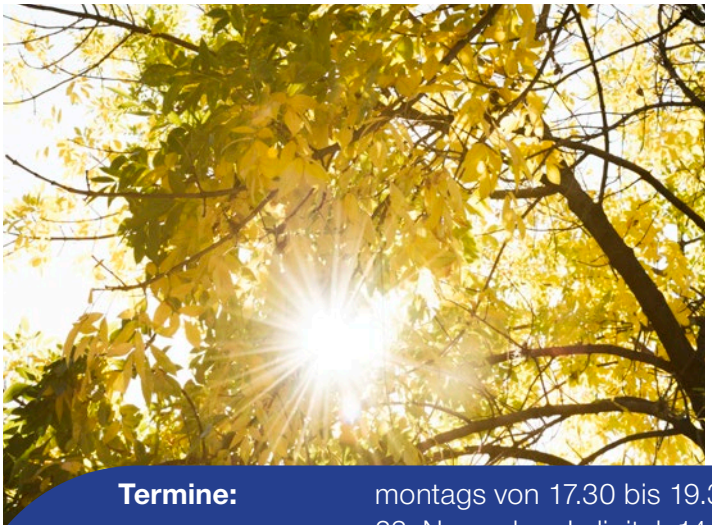
Seelen(t)räume Gottesdienste

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 mit Menschen unterwegs sind. Und natürlich auch auf alle, die Sie mitbringen wollen, die gerne mitbeten und -feiern und über weitere Interessierte, die auf der Suche sind nach einer sinnerfüllenden Aufgabe.
Bei unseren Seelen(t)räume Gottesdiensten sind ALLE willkommen!

Termin:	Freitag, 13. November 2026, 18.00 Uhr,
Ort:	Kirche St. Gertrud, Uhlenhorst (Immenhof 10, unweit der U-Bahn-Haltestelle Mundsburg)
Termin:	Freitag, 11. Juni 2027, 18.00 Uhr,
Ort:	Erlöserkirche, Farmsen (Bramfelder Weg 23, unweit der U-Bahn-Haltestelle Farmsen)
Verantwortlich:	Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg und Jochen Weber

Supervision für Ehrenamtliche im Kirchenkreis Hamburg Ost



Ein Gesprächsangebot für alle, die als Ehrenamtliche andere Menschen seelsorgerlich begleiten und besuchen. Supervision dient der Reflexion 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.

Termine:	montags von 17.30 bis 19.30 Uhr: 28. September 2026 | digital: 26. Oktober | 23. November | digital: 14. Dezember | digital: 18. Januar 2027 | digital: 15. Februar | 15. März | digital: 19. April | 24. Mai Bitte immer bis Freitag anmelden! Der Teams-Link wird nach Anmeldung versandt.
Ort:	Wir treffen uns im Wechsel vor Ort am Rockenhof 1 oder online über Teams
Leitung:	Kirsten Sonnenburg
Anmeldung und Information:	Kirsten Sonnenburg, Tel. 040 / 519 000 840; kirsten.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

Glauben in Krisenzeiten

Wenn der Glaube nicht mehr trägt

Der Abschied von einem geliebten Menschen. Zunehmende Schwäche und Abhängigkeit. Krankheit. Schwere. Angst vor dem, was da kommen wird. Kontrollverlust. Vieles kann zu Lebenskrisen führen, zu jeder Zeit des Lebens. Und mit dem Alter können es immer mehr werden, bei abnehmenden Ressourcen. Eine Herausforderung für Glauben und Hoffnung. Worte, die mir früher so leicht über die Lippen kamen, hören sich nun hohl und leer an.
In diesem Workshop ist Zeit für den Austausch über unsere eigenen Erfahrungen und über Begegnungen, in denen wir auf dieses weite Thema gestoßen sind.

Termin:	Dienstag, 20. Oktober 2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Dr. Hella Lemke und Jochen Weber
Kosten:	10,- €
Anmeldung:	bis zum 07. Oktober 2026 bei Martina Alt, 040 / 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Andachten gestalten

Grundlagen – Grundwissen – Grundfragen

Vielleicht sind Sie schon mal angefragt worden oder hatten selbst den Impuls: Wäre es nicht schön zusammen eine Andacht zu feiern? Egal ob an einem Seniorennachmittag, in einem Heim oder im häuslichen Rahmen. Gemeinschaft zu spüren und sich zu vergewissern: Wir sind miteinander auf dem Weg.

So ganz ohne Vorbereitung? Geht das?
Dieser Kurs bietet an vier aufeinander aufbauenden Abenden Zeit für die persönliche Auseinandersetzung mit Andachten, um zu lernen und um gemeinsam zu experimentieren: Wie kann und möchte ich Andachten dort gestalten, wo ich mich ehrenamtlich einbringe?

Dabei leiten uns unterschiedliche Fragen: z.B. Was macht für mich eine Andacht aus? Wann finde ich eine Andacht schön? Wie ist eine Andacht aufgebaut? Wo und wie finde ich die Inhalte? Woher kommen mir die Worte für ein Gebet? Was bedeutet der Segen und darf ich ihn sprechen?

Termine:	jeweils Mittwoch: 20. Januar 2027: Persönliche Annäherung an das Format „Andacht“ 03. Februar 2027: Aufbau, Inhalte, Gebet und Segen 17. Februar und 24. Februar 2027: Gemeinsames Ausprobieren und Andacht feiern
Zeit und Ort:	Jeweils von 17.00 – 20.00 Uhr im Rockenhof 1, 22359 Hamburg-Volksdorf
Kosten:	50,- € für Imbiss und Material. Der Kurs schließt mit einer Qualifizierten Teilnahmebescheinigung.
Leitung:	Dr. Hella Lemke und Jochen Weber
Anmeldung:	bis 10. Januar 2027 bei Martina Alt, Tel. 040 / 519 000 915; lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Seelsorge-Fachtag in der Nordkirche am 9. Juni 2027

Der letzte Seelsorge-Fachtag für alle Haupt- und ehrenamtlichen in der Nordkirche ist uns noch gut in Erinnerung. Thema war die Seelsorgende Begleitung bei Wunsch nach assistiertem Suizid sowie die Vorstellung einer guten Alternative zum assistierten Suizid: die palliative, ganzheitliche Betreuung eines Menschen am Ende seines Lebens. Hochkarätige Referent*innen haben darüber referiert und für gute Diskussionen und Austausch gesorgt.
Die jährlich stattfindenden Seelsorge-Fachtage greifen gesellschaftsrelevante Themen, Gedanken und Fragestellungen auf, die uns in der Seelsorge und der Begleitung von Menschen beschäftigen. Im vergangenen Jahr war es die Digitalität in der Seelsorge – am Beispiel der Chatseelsorge und dem Umgang mit KI. Sowie der Blick auf die digitalen Möglichkeiten in der Trauerbegleitung (Trauerbots, KI-generierte Chatmöglichkeiten mit Verstorbenen).
Im kommenden Jahr findet der Seelsorge-Fachtag am 09. Juni 2027 statt. Auch wenn das Thema noch nicht ganz feststeht, wird er wieder seelsorgerliche Fragen aufnehmen und eine gesellschaftliche Relevanz besitzen.
Also: Save the Date am 09. Juni 2027 von 9.30 – 17.00 Uhr im Rockenhof in Hamburg-Volksdorf!

Termin: Mittwoch, 09. Juni 2027, von 9.30 – 17.00 Uhr
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Kosten: 45.- €
Anmeldung: bis 20. Mai 2027 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

Ehrenamtlich Seelsorgende im Gespräch

Wir laden wieder ein zu einer neuen 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 Freud 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: Donnerstag, 18. März 2027, 17.30 – 19.30 Uhr
Ort: im Rockenhof, Sitzungssaal, Rockenhof 1, 22359 Hamburg-Volksdorf
Leitung: Dr. Hella Lemke und Jochen Weber
Kosten: keine
Anmeldung: bis 11.03.26 bei Martina Alt, Tel: 040/519 000 915; lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Erste Schritte in Horn / Basiskurs in Othmarschen

MitMenschen unterwegs – Einführung ins seelsorgerliche Gespräch

Füreinander da sein, Zuhören, Miteinander sprechen – dieser Kurs ist für alle, die für andere da sein wollen, im Beruf, Ehrenamt oder persönlichem Umfeld. In der Begegnung mit anderen Menschen erlebt jede und jeder von uns Situationen, in denen ein offenes Ohr, Verständnis und ein gutes Gespräch einen Unterschied machen. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen wertschätzender Gesprächsführung und gewinnen Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen. Auch ein praktischer Teil mit eigenen Besuchen und dem anschließenden Austausch darüber gehört dazu.

Inhalt des Kurses:
Grundlagen der Gesprächsführung wie Aktives Zuhören und mitfühlende Kommunikation, Hilfreiche Fragen, Umgang mit schwierigen Emotionen, eigene Grenzen erkennen und verantwortungsvoll handeln, eigene Kraftquellen suchen und finden, praktische Übungen für den Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine:	Dienstags: 02.02. | 09.02. | 16.02. | 23.02.2027 von 19.30 - 21.30 Uhr
Ort:	Rimbert-Haus, Kirchengemeinde Philippus und Rimbert, Manshardtstraße 105, 22119 Hamburg
Kursleitung:	Diakon Frank Peters, Pastorin Katharina Riemer, Pastor Jochen Weber
Kosten:	20,- € (Bei Problemen mit der Finanzierung sprechen Sie uns bitte an)
Infos und Anmeldung:	Katharina Riemer, pastorin.riemer@hornerfreiheit.de; 040/ 650 648 44

Basiskurs in Othmarschen
Begegnungen vertiefen und Gemeinschaft stärken. Seelsorge ist gesellschaftliches Engagement vor Ort, gemeinsam gegen Einsamkeit, für Zusammenhalt und gute Nachbarschaft. Das erleben die Menschen in unseren Basiskursen.

Zum Programm gehört: Bewusst mit Menschen unterwegs sein, aktives Zuhören lernen, Gemeinschaft leben, Selbstsorge und Spiritualität als eigene Kraftquellen erfahren und dann andere Menschen zu unterstützen.
Der kommende Kurs findet zusammen mit der Tabita-Kirchengemeinde und der Pflegeeinrichtung Fallen Anker statt. So sind Besuche von Bewohner*innen des Fallen Anker Teil der praktischen Übung. Nach dem Kurs finden monatliche Austauschtreffen statt.
Durch dieses Engagement füreinander und miteinander wächst Gemeinschaft. So entstehen kleine sich unterstützende sorgende Gemeinschaften. „MitMenschen unterwegs“ ist gut für Herz und Seele, für Lebenssinn und Miteinander vor Ort.
Ein Info-Abend für alle Interessierten findet statt am Montag, 12.10.26, 18.00 – 20.00 Uhr

Termine:	montags 02.11. | 09.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11. | 07.12.2026 jeweils 18.00 -21.00 Uhr, Samstag, 09.01.27, 14.00 – 18.30 Uhr Kursabschluss
Ort:	Pflegeeinrichtung Fallen Anker, Bernadottestraße 140, 22605 Hamburg
Referenten:	Monika Geray (Pastorin, Seelsorgerin, Clownsausbildung), Katja Richter, Tina Jachomowski
Kosten:	40,- €
Information und Anmeldung:	Monika Sonnenberg (Einrichtungsleitung Fallen Anker), 040/ 88 90 27 0, info@fallen-anker.de

Seelsorge – auch online

Sich aussprechen können tut gut und ist wichtig. Doch manchmal fehlt einem ein Gegenüber. Die Telefon-Seelsorge ist in solchen Fällen ein Segen, doch geht ein „Gespräch“ auch digital in einem Chat der Chatseelsorge.

Seit Dezember sind wir Teil des deutschlandweiten digitalen Seelsorge-Teams und mehrmals im Monat online ansprechbar für Einzel- oder Gruppengespräche.

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“, heißt es auf der Startseite. Eine gute Möglichkeit, sich Dinge von der Seele zu schreiben und mit einem Seelsorgendem ins Gespräch zu kommen, wenn man will, anonym, von Zuhause oder auch unterwegs. 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 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

Altonaer Vielfaltswoche 2026 - Wir WAGEN Vielfalt, Nachbarschaft und WIR-Momente.

Rundgang durch die Nachbarschaft: Vom Bauwagen zum Dorfplatz für alle

Was passiert, wenn Menschen zusammenkommen, Geschichten teilen und gemeinsam einen Ort gestalten? Genau diesen Fragen gehen wir bei unseren Rundgängen durch das Trinitatis Quartier nach.
Wir WAGEN Vielfalt.
Wir WAGEN Nachbarschaft.
Wir WAGEN WIR-Momente.
Wir begegnen Menschen aus der Nachbarschaft, hören ihre Geschichten und entdecken, was diesen Ort lebendig macht. Wir bekommen Einblicke in unterschiedliche Ideen, Projekte und kleine besondere Momente, die zeigen, wie vielfältig Nachbarschaft sein kann. Aus vielen Begegnungen und Beiträgen entsteht Schritt für Schritt ein gemeinsamer Ort. Dabei geht es nicht um große Inszenierungen, sondern um echtes Kennenlernen, Neugier und die Freude daran, neue Perspektiven zu entdecken. Vielleicht begegnen uns Gemeinsamkeiten, vielleicht überrascht uns eine Geschichte – und vielleicht entsteht dabei die Lust, diesen Ort ein Stück weit zu unserem Ort zu machen.
Jede Runde ist anders, denn jede Begegnung bringt neue Geschichten mit.
Die Rundgänge starten um 16:00 Uhr und 17:00 Uhr.
Treffpunkt: Am Lagerfeuer vor dem Bauwagen.
Kommt vorbei, genießt Musik und warme Getränke und erlebt, wie Vielfalt und Nachbarschaft im Trinitatis Quartier gelebt werden.

Termin: Donnerstag, 08. und 15. Oktober 2026, 16.00 – 19.00 Uhr

Ort: Am Bauwagen im Trinitatis Quartier, direkt hinter der Kirche
im Kapitän-Schröder-Park, Kirchenstraße 40, 22767 Hamburg

Kosten: keine

Leitung: Johanna-Maria Lühmann (Teilnahme ohne Anmeldung möglich)

JA! zum Alter – Denn jede Lebensgeschichte ist einzigartig

Manchmal genügt ein alter Mantel, ein Lieblingshut, ein Schal oder ein kleines Erinnerungsstück, um eine ganze Lebensgeschichte lebendig werden zu lassen. Jeder von uns besitzt Dinge, die mehr sind als Kleidung oder Gegenstände – sie erzählen von besonderen Begegnungen, mutigen Entscheidungen, glücklichen Momenten und Herausforderungen, die uns geprägt haben.

Am 1. Oktober, dem Weltaltentag, laden wir herzlich ein, gemeinsam mit uns „JA! zum Alter“ zu sagen. Im Mittelpunkt steht eine besondere „Modenschau – Lebensschau unter Schirmen und ein Blick in den Spiegel“. Die Teilnehmenden präsentieren ihr persönliches Lieblingsstück – ein Kleidungsstück oder einen Gegenstand, der sie über viele Jahre begleitet oder einen wichtigen Lebensabschnitt geprägt hat. Hinter jedem Stück verbirgt sich eine Geschichte von Mut, Liebe, Aufbruch, Verlust, Glück oder Neubeginn. So entsteht ein bewegender Blick auf das, was uns zu dem Menschen gemacht hat, der wir heute sind.

An verschiedenen Stationen werfen wir einen Blick in den Spiegel des eigenen Lebens, der zeigt: Alter ist weit mehr als die Zahl der Jahre. Es ist Ausdruck von Erfahrung, Veränderung, Stärke und persönlichem Wachstum. Alter ist keine Randnotiz des Lebens. Es ist die Summe unserer Erfahrungen, unserer Träume, unserer Erfolge und unserer Neuanfänge. Deshalb bedeutet „JA! zum Alter“ nicht, alles am Älterwerden schön zu finden. Es bedeutet, das eigene Leben anzunehmen und wertzuschätzen: Ja sagen zu meinem gelebten Leben. Ja zu meinen Erfahrungen. Ja zu den Veränderungen. Ja zu dem Menschen, der ich heute bin.

Kommen Sie vorbei, bringen Sie ein Lieblingsstück mit oder lassen sie sich von den Geschichten anderer inspirieren. Denn jede Lebensgeschichte ist einzigartig – und verdient es, gesehen und erzählt zu werden.

Termin: Donnerstag, 01. Oktober 2026, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bauwagen im Quartier an der Trinitatiskirche, Kirchenstraße 40, 22767 Hamburg

Leitung: Johanna-Maria Lühmann, Tina Jachomowski

Kosten: keine

Anmeldung: keine

Wir WAGEN:
Raum für das, was fehlt. Rest in Love.

Rund um Totensonntag lädt das Format EndlichZeit mit dem Bauwagen im Quartier zu einem besonderen Erinnerungsraum ein. Unter dem Motto „Wir WAGEN: Raum für das, was fehlt.“ entsteht ein offener Ort für Menschen, die erinnern, schweigen, erzählen oder einfach einen Moment verweilen möchten.

Eine Stadt ist mehr als Straßen und Häuser. Sie lebt von den Menschen, die sich begegnen.
Manche Nachbarinnen und Nachbarn bleiben flüchtige Gesichter. Andere werden Teil unseres Alltags – mit einem freundlichen Gruß, einem kurzen Gespräch zwischen Tür und Angel, einer helfenden Hand oder einfach dadurch, dass sie da sind.
Wenn sie nicht mehr da sind, verändert sich etwas. Nicht nur in ihrem Zuhause, sondern auch in unserer Nachbarschaft. Das Gefüge ändert sich. Es entsteht eine Lücke, die schmerzt, weil jemand fehlt.

Eine Lichtinstallation lädt dazu ein, Namen, Worte oder kleine Erinnerungen aufzuschreiben und sie ins Licht zu stellen. Aus vielen persönlichen Gedanken entsteht ein gemeinsames Zeichen der Verbundenheit – für Menschen, die unser Leben, unsere Familien und unsere Nachbarschaft geprägt haben.

Denn nicht nur Angehörige fehlen. Auch die freundliche Nachbarin, der Mensch von gegenüber, der vertraute Plausch auf der Straße oder das Lachen im Treppenhaus hinterlassen Spuren. Ein Quartier erinnert sich – und lebt von diesen Erinnerungen.

EndlichZeit möchte zeigen: Trauer erfordert nicht unbedingt einen Rückzug. Manchmal braucht sie einen Ort mitten im Leben. Einen Ort, an dem das Fehlende ausgesprochen werden darf und das Bleibende sichtbar wird.

Rest in Love. Hier gibt es keine Antworten auf das Warum. Aber es gibt Werkzeuge, um mit dem Fehlenden zu leben. Um Lücken nicht zu verdrängen, sondern sie gemeinsam in das Leben einzubauen. Denn was fehlt, bleibt Teil unserer Geschichte – und darf einen Platz behalten.
So wird aus vielen einzelnen Erinnerungen ein gemeinsamer Raum: für Trauer, für Liebe und für die Gewissheit, dass Verbundenheit nicht mit dem Tod endet. Gemeinsam am Lagerfeuer - Zeit für Begegnung, Erinnerung, Stille oder ein Gespräch.

Termine:	Freitag, 20. November, Samstag, 21. November und Totensonntag, 22. November 2026, jeweils von 17.00 – 19.00 Uhr
Ort:	Bauwagen im Quartier an der Trinitatiskirche, Kirchenstraße 40, 22767 Hamburg
Leitung:	Johanna-Maria Lühmann, Tina Jachomowski
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Schreibwerkstatt: Im Wandel der Jahreszeiten

Der Herbst färbt die Blätter bunt und lädt dazu ein, innezuhalten. Das Rascheln von Herbstlaub unter den Füßen, die wärmenden Strahlen der Nachmittagssonne oder eine Handvoll glänzender Kastanien in der Jackentasche – viele Naturerlebnisse sind Sinneserfahrungen, die sich tief in unser Gedächtnis einschreiben. Sie wecken Erinnerungen, lassen Bilder entstehen und erzählen Geschichten von vergangenen und gegenwärtigen Lebenszeiten.
In dieser Schreibwerkstatt sind Sie eingeladen, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und ihr schreibend zu begegnen. Dabei richten wir den Blick sowohl nach außen als auch nach innen: auf die kleinen Beobachtungen des Augenblicks, auf die Landschaften, die uns geprägt haben, und auf die Jahreszeiten unseres Lebens. Schreiben wird dabei zu einer Entdeckungsreise, die Erinnerungen hervorlocken kann, aber ebenso Raum für Fantasie, Gedanken und neue Perspektiven schafft.

Über das Schreiben in und mit der Natur
Wie lassen sich Naturerlebnisse lebendig beschreiben? Wie können Gerüche, Geräusche, Farben und Stimmungen in Worte gefasst werden? Welche Bilder entstehen, wenn wir aufmerksam beobachten und unseren Erinnerungen folgen? Mit kurzen Impulsen und abwechslungsreichen Übungen entdecken wir verschiedene Zugänge zum kreativen Schreiben. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Theorie, sondern die Freude am Ausprobieren und Schreiben.

Gemeinsam durch die Jahreszeiten
Ausgehend von der herbstlichen Natur vor unserer Tür begeben wir uns schreibend auf eine Reise durch die Jahreszeiten. Vom Herbst wandern wir weiter durch Winter, Frühling und Sommer, schreiben über Stille und Wandel, über Aufbruch und Wachstum, über Fülle und Reife. Dabei entstehen persönliche Texte, Naturbeobachtungen, Erinnerungsstücke und vielleicht auch überraschende oder lustige Geschichten.
Wir arbeiten in einer wertschätzenden Atmosphäre, in der jede Stimme willkommen ist. Das Vorlesen der eigenen Texte ist möglich, aber freiwillig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Entscheidend sind Neugier, Freude am Schreiben und die Lust, sich von der Natur inspirieren zu lassen.

Die Referentin Bernadette Olderdissen arbeitet

seit vielen Jahren als freie Journalistin und Autorin. Ihr neuestes Buch „Zwischen ewigem Sommer und tiefster Nacht“ (Malik, 2023) erzählt von den acht Jahreszeiten Nordeuropas und der tiefen Verbindung zwischen Mensch und Natur.

Termin:	Donnerstag, 29. Oktober 2026; 9.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Bernadette Olderdissen
Informationen & Leitung:	Dörte Foede, doerte.foede@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	65,- €
Anmeldung:	bis 19. Oktober 2026 bei Martina Alt, 040 / 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Digitale Schreibwerkstatt: Winterworte live aus dem hohen Norden

Schneebedeckte Wälder, zugefrorene Seen, tanzende Nordlichter und das sanfte Licht eines Wintertages – Lappland ist eine Landschaft, die Räume für Fantasie und Geschichten öffnet und den Blick auf die kleinen Wunder der Natur lenkt. Die Weite der Landschaft, das besondere Licht und die Stille laden dazu ein, innezuhalten, genauer hinzuschauen und den eigenen Gedanken nachzuspüren.

Schreibinspiration aus Lappland

In dieser digitalen Schreibwerkstatt nehmen wir Sie mit in den Winter des hohen Nordens, wo Referentin

Bernadette Olderdissen live vor Ort ist. Zu jedem Termin bringt sie neue Bilder, kurze Videosequenzen und persönliche Eindrücke aus Schwedisch-Lappland mit. Dabei werden Bilder, Klänge und Stimmungen des nordischen Winters zur Inspiration für eigene Geschichten: Mal inspiriert der Tanz des Polarlichts am Nachthimmel, mal ein neugieriges Rentier, das geheimnisvolle Singen des zugefrorenen Meeres oder das sanfte Licht eines kurzen Wintertages.

So entstehen Texte, die Erinnerungen aufgreifen, der Fantasie freien Lauf lassen oder ganz neue Welten erschaffen.

Gemeinsam auf Schreibreise

Mit kurzen Impulsen und abwechslungsreichen Übungen entstehen persönliche Texte, Naturbeschreibungen, Erinnerungen oder frei erfundene Geschichten. Es geht nicht darum, möglichst perfekt zu schreiben, sondern sich von Bildern, Stimmungen und der eigenen Fantasie tragen zu lassen. Jeder Termin widmet sich einer anderen Facette des nordischen Winters.

Die entstandenen Texte können anschließend mit der Gruppe geteilt werden, das Vorlesen ist jedoch freiwillig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Entscheidend sind Neugier, Freude am Schreiben und die Lust, sich von der faszinierenden Natur Lapplands inspirieren zu lassen.

Für alle, die sich in der digitalen Welt noch nicht ganz sicher fühlen, besteht die Möglichkeit, vor Ort gemeinsam mit anderen Teilnehmenden an der hybriden Veranstaltung teilzunehmen.

Termine:	jeweils donnerstags 10.00 – 11.30 Uhr, 14. Januar 2027 | 21. Januar 2027 | 28. Januar 2027 | 04. Februar 2027
Ort:	digital und hybrid über Videokonferenzformat Teams, Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Bernadette Olderdissen, Autorin und Journalistin
Kosten:	60,- €
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040 / 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Schreiben in göttlichen Zentralen – Vier Orte, viele Geschichten

Manchmal braucht es einen besonderen Ort, einen guten Impuls, ein Blatt Papier und einen Stift. In dieser Schreibwerkstatt treffen wir uns in vier unterschiedlichen Kirchen und lassen uns von der Atmosphäre inspirieren. Gemeinsam werden kurze Texte geschrieben, Momentaufnahmen oder Erinnerungen. Egal ob Sie bereits Schreiberfahrung mitbringen oder zum ersten Mal kreativ schreiben: hier ist Raum für Ihre Worte.
Wir beginnen die vierteilige Reihe in der **Hauptkirche St. Jacobi.** Diese historische Hauptkirche mit ihren beeindruckenden Altären beherbergt seit 2013 das Pilgerzentrum.
Die zweite göttliche Zentrale ist die **Auferstehungskirche** in Barmbek Nord. Die fast 100-jährige Kirche gehört zu den jüngsten Kirchen in Barmbek und hat den zweiten Weltkrieg ohne Schäden überstanden.
Der dritte Ort ist die **Martin-Luther Kirche** im Alsterbund. Die vom Hamburger Maler Hanno Edelmann gestalteten Fenster sind das wesentliche bildnerische Element dieser Kirche.
Die Reihe endet in Wandsbek in der **Kreuzkirche.** Um die Kirche herum liegt der schöne Eichtalpark mit der Wandse, die direkt hinter dem Gemeindehausgarten sanft vor sich hin plätschert.
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. So entsteht ein wertschätzender und oft überraschender Abschluss.

Termine: Freitag, 09. Oktober 2026, 10.00 – 13.00 Uhr Hauptkirche St. Jacobi |
Mittwoch, 11. November, 10.00 – 13.00 Uhr Auferstehungskirche Barmbek |
Donnerstag, 25. Februar 2027, 10.00 – 13.00 Uhr Martin Luther Kirche Alsterdorf |
Dienstag, 20. April, 10.00 – 13.00 Uhr Kreuzkirche im Wandsetal

Referentin: Dörte Foede

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

Kreatives Schreiben – offene Schreibgruppe am Rockenhof

Was passiert, wenn Menschen sich Zeit für Worte nehmen? Genau das entdecken wir beim kreativen Schreiben. Aus kleinen Schreibanregungen entstehen Texte, die mal nachdenklich, mal humorvoll, mal überraschend sind. Manche füllen Seiten, andere verdichten sich zu einem Gedicht oder ein Haiku. Vorkenntnisse braucht es keine – nur die Lust und Freude sich auf Sprache einzulassen.
Schreiben mit der Hand, Buchstaben und Gedanken fließen lassen. Neues ausprobieren und den Ideen anderer zu folgen, darum geht es bei unser offenen Schreibgruppe, die sich am Rockenhof trifft. Ob mit Schreiberfahrung oder einfach aus Neugier: Alle sind willkommen. Das Besondere ist nicht nur die wertschätzende Atmosphäre, sondern das Miteinander. Das Vorlesen am Ende des Vormittags ist ein besonderer Moment, dann wird hörbar, wie andere dem Schreibimpuls gefolgt sind.

Termine und Zeit: jeweils donnerstags, 10.00 – 12.30 Uhr; 22. Oktober 2026 | 10. Dezember | 11. Februar 2027 | 11. März | 15. April | 13. Mai

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Referentin: Dörte Foede

Kosten: keine

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

Doppel-Schreibwerkstatt: Heimat – zwischen Erinnerung und Gegenwart

Was ist Heimat für uns? Der Landstrich, wo wir geboren sind? Oder der Ort, an dem wir leben? Wodurch fühlen wir uns verwurzelt? Was davon bleibt in uns lebendig oder hat sich wieder neu gezeigt? Zur Heimat gehören die Ferne und das Fremde. Wie hat uns das geprägt? Und vielleicht ist Heimat noch etwas ganz anderes: nämlich ein Gefühl. In dieser Schreibwerkstatt beschäftigen wir uns mit biografischen Aspekten unserer Heimat: Wir erinnern uns an Rituale und Gebräuche, entdecken die Sprache unserer Heimat, indem wie Sprachgewohnheiten oder Dialektfärbungen betrachten – und wir verorten uns in der Gegenwart unserer Erinnerung.

Zwei Workshoptage mit vertiefender Schreibpraxis

Im ersten Termin bearbeiten wir das Thema und erschreiben unser persönlich es Heimatgefühl. Damit das Schreiben im Alltag tiefer verankert wird, erhalten die Teilnehmenden einen Schreibauftrag zur Bearbeitung für zuhause. Im zweiten Termin werden wir diese Texte in der Gruppe würdigen, Gemeinsamkeiten entdecken – und von dieser Erfahrung aus weiterschreiben.

So erleben wir einen mehrstufigen Prozess über vier Wochen hinweg, der eine tiefere Schreiberfahrung ermöglicht: im geschützten Raum der Gruppe und durch eine persönliche Schreibpraxis als Brücke. Termin 2 ist nur in Kombination mit Termin 1 buchbar, Voraussetzung ist, den Schreibauftrag zuhause zu erfüllen und bis 12. März 2027 einzusenden an Beate Münchenbach.

Beate Münchenbach (Jahrgang 1971), gebürtig aus Baden-Württemberg, lebt seit 2004 in Hamburg und arbeitet über 20 Jahre im Bereich Medien, Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation.

Termin:	Freitag, 19. Februar 2027 | Freitag, 19. März 2027, jeweils 9.30 bis 16.30 Uhr, Termin 2 ist nur in Kombination mit Termin 1 buchbar
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Beate Münchenbach, Redakteurin und ArtCounselor
Informationen & Leitung:	Dörte Foede, doerte.foede@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	150,- €
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040 / 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Bildnachweis: Seite 1: Hella Lemke; Seite 2: Freepik - j.chizhe; Seite 3: Kirche Damgarten: Foto: Johannes Lehnert;
Seite 4: Altarraum Berlin-Steglitz: Foto: Johannes Lehnert; Seite 5 oben: iStock-1184844896 Oversnap; Seite 5 unten: iStock-1443456768;
Seite 6: iStock iStock-532520587 Grafner; Seite 7 oben: iStock PeopleImages; Seite 7 unten: Stock-2166782732DrAfter123;
Seite 8 oben: iStock valio84sl; Seite 8 unten: iStock „1001Love"; Seite 9 oben: iStock Govindamarudhai; Seite 9 unten: iStock -1055064410 BrAt_PiKaChU;
Seite 10 oben: iStock Seb_ra; Seite 10 unten: Johanna-Maria Lühmann; Seite 11: Peter Bongard, fundus-medien.de; Seite 12 oben: iStock Benjavisa;
Seite 12 unten: iStock Kateryna Mukhena; Seite 13 oben: iStock Liudmilla Chernetska; Seite 13 unten: iStock-97646999;
Seite 14 oben: iStock Jorm Sangsorn; Seite 14 unten: iStock, doidam10; Seite 15 oben: iStock-1294027158 Canetti; Seite 15 unten: iStock Robson PL;
Seite 16 oben: iStock Matt Francis; Seite 17 unten: Johannes Lehnert; Seite 17: iStock-1467884666.jpg; Seite 18 oben: freepik.com;
Seite 18 unten: Freepik.com; Seite 19 oben: Hella Lemke; Seite 19 unten: freepik - autumn-decoration-with-candle-pine-cones;
Seite 20 oben: national-cancer-institute-BxXgTQEw1M4-unsplash; Seite 20 unten: KI-generiert durch ChatGPT;
Seite 21 oben: Constance Böhle, Kirche Eimsbüttel; Seite 21 unten:Tina Jachomowski;
Seite 22 oben: Chatseelsorge; Seite 22 unten: Johanna-Maria Lühmann; Seite 23: Johanna-Maria Lühmann;
Seite 24: Johanna-Maria Lühmann; Seite 25: Bernadette Olerdissen;
Seite 26 links oben und unten: Bernadette Olderdissen; Seite 26 rechts unten: iStock-1300014142 Seite 27 oben: iStock AscentXmedia;
Seite 27 unten: iStock-Jardul 1041764000; Seite 28: Beate Münchenbach; Seite 29: Claudia Meyer;
Seite 32: HH-Ost: Lichtliebe, Hamburg-Volksdorf, HH-West: Hendrik Lüders, Hamburg.

BRIEFE MEINES LEBENS – Worte von heute für gestern und morgen

Manchmal tragen wir Worte in uns, die wie kleine Schätze im Verborgenen schlummern. Ungesagtes, das leise anklopft und endlich gehört werden möchte. Erinnerungen, die nach Farbe verlangen. Und Träume für die Zukunft, die wir auf Papier festhalten wollen. Diese kreative Schreibwerkstatt versteht sich als ganz persönliche Einladung an alle Schreibenden, die Schubladen des Herzens weit zu öffnen – aber vollkommen frei von jeder Schwere.

Hier geht es nicht um Abschied, nicht um Melancholie oder Trauer. Wir feiern das Leben in all seinen Facetten! Es ist eine Zeit des Innehaltens, des Sortierens und des Aufatmens. Das Schreiben wird zu einem Raum voller Wärme, Leichtigkeit und stärkender Worte, die Ihnen neue Kraft schenken.

Ein Ort für Ihre Gedanken: Gemeinsam reisen wir durch die Zeit. Wir verfassen Briefe an das eigene Ich aus vergangenen Tagen, schreiben liebevolle Botschaften an die WegbegleiterInnen unseres Lebens oder richten den Blick voller Zuversicht auf das, was morgen vor uns liegt. Beim Schreiben, Tippen oder Skizzieren ordnen sich die Gedanken fast wie von selbst. Was bisher nur gefühlt wurde, darf eine Stimme bekommen. Sie werden spüren, wie wunderbar befreiend und erleichternd es ist, den eigenen Impulsen zu folgen und manches, das uns auf der Seele liegt, einfach zurückzulassen.

Die Magie des eigenen Ausdrucks: Sie brauchen keinerlei Schreiberfahrung, um an dieser Werkstatt teilzunehmen. Die Worte fließen genauso, wie sie in Ihnen entstehen – ohne Bewertung, ohne Druck und ohne Richtig oder Falsch. Inspirierende Impulse begleiten Sie Schritt für Schritt durch diesen schöpferischen Prozess: Mal humorvoll, mal nachdenklich. Mal laut und mal leise. Immer mit der Aussicht, dass es gut ist, wenn wir Worte für das finden, was in uns steckt.
Alles, was Sie mitbringen dürfen, ist ein wenig Neugier auf sich selbst.
Erleben Sie die wohltuende Kraft des Schreibens in einer wertschätzenden Gemeinschaft.

Die Referentin Claudia Meyer betreibt seit einigen Jahren die Agentur wort & werke für Menschen in Kirche und anderswo und gibt kreative Schreibwerkstätten. Sie ist als Autorin, Musikerin, Anstifterin für neue Projekte, Mutmacherin und Ermöglicherin freiberuflich im Bereich der Kirche und anderswo unterwegs.

Termin:	Mittwoch, 7. April 2027, 9.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Claudia Meyer
Kosten:	60,- €
Anmeldung:	bis 19. Februar 2027 bei Martina Alt, 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!

OKTOBER

01.10.2026	15.00 Uhr	JA! Zum Alter – denn jede Lebengeschichte ist einzigartig	Altona	Seite 23
08.10.2026	16.00 Uhr	Altonaer Vielfaltswoche 2026 – Wir WAGEN Vielfalt, Nachbarschaft und WIR-Momente (weiterer Termin: 15.10.)	Altona	Seite 22
09.10.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Hauptkirche St. Jacobi	Seite 27
12.10.2026	18.00 Uhr	Infoabend Basiskurs MitMenschen unterwegs,	Othmarschen	Seite 21
14.10.2026	11.02 Uhr	2 nach 11 – Plaudern am Bildschirm (weitere Termine mittwochs: 04.11., 16.12.2026, 13.01., 10.02., 10.03., 13.04. 2027	online	Seite 10
16.10.2026	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Weisheit – auf „weisende Wahrheit“ hören	Volksdorf	Seite 5
20.10.2026	17.00 Uhr	Workshop | Glauben in Krisenzeiten – Wenn der Glaube nicht mehr trägt	Volksdorf	Seite 19
21.10.2026	18.00 Uhr	Stille am Abend (Termine: 04.11., 18.11., weitere Termine folgen)	Volksdorf	Seite 12
22.10.2026	10.00 Uhr	Kreatives Schreiben – offene Schreibgruppe im Rockenhof (Termine: 10.12. 2026, 11.02., 11.03., 15.04. u. 13.05.2027)	Volksdorf	Seite 27
23.10.2026	9.30 Uhr	Franz und Freitag in St. Nikolai: Das Gute im Schlechten	Hauptkirche St. Nikolai	Seite 6
24.10.2026	14.00 Uhr	GEHMOMENTE – St. Nikolai in Harvestehude	Harvestehude	Seite 15
29.10.2026	09.30 Uhr	Schreibwerkstatt | Im Wandel der Jahreszeiten	Volksdorf	Seite 25
29.10.2026	15.00 Uhr	Impulsreihe: Letzte Reise – was vorher noch zu bedenken ist (weitere Termine: 05.11.. 12.11. und 19.11.2026	Halstenbek und Schenefeld	Seite 11
31.10.2026	10.00 Uhr	Echt.Jetzt. Sehnsucht nach Begegnung	Stephans-kirche Schenefeld	Seite 10

NOVEMBER

02.11.2026	18.00 Uhr	Beginn Basiskurs „MitMenschen unterwegs“ (weitere Termine: 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. und 07.12.)	Othmarschen	Seite 21
06.11.2026	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Neues aus der digitalen Welt	Volksdorf	Seite 5
09.-13.11.26		Exerzitientage im Kloster Birkenwerder – Ein Leben lang wachsen -Biografiearbeit und Spiritualität	Birkenwerder	Seite 14
11.11.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	KG Nord-Barmbek	Seite 27
13.11.2026	18.00 Uhr	Gottesdienst „Seelen(t)räume“	Uhlenhorst	Seite 18
20.11.2026	17.00 Uhr	Wir WAGEN: Raum für das, was fehlt. – Rest in Love	Altona	Seite 24
23.11.2026	18.15 Uhr	Stille Zeit im Advent (Termine: 30.11., 07.12. und 14.12.)	Volksdorf	Seite 13

DEZEMBER

04.12.2026	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Jahreslosung 2027	Volksdorf	Seite 6
16.12.2026	15.00 Uhr	Adventsliedersingen im Rockenhof	Volksdorf	Seite 13

JANUAR

11.01.2027	15.00 Uhr	Grundkurs Biografiearbeit (Termine: 08.02., 08.03. u. 12.04.)	Eppendorf	Seite 12
14.01.2027	10.00 Uhr	Digitale Schreibwerkstatt „Winterworte live aus dem hohen Norden“ (weitere Termine: 21.01., 28.01. und 04.02.2027)	digital und hybrid, Volksdorf	Seite 26
15.01.2027	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Aus dem Blick verloren	Volksdorf	Seite 7
16.01.2027	10.00 Uhr	Samstagspilgern im Winter „Auf gutem Wege“	Volksdorf	Seite 16
20.01.2027	17.00 Uhr	Kursreihe | Andachten gestalten (weitere Termine: 03.02. / 17.02. und 24.02. 2027)	Volskdorf	Seite 19

FEBRUAR

02.02.2027	19.30 Uhr	Kursbeginn | MitMenschen unterwegs – Erste Schritte – Einführung ins seelsorgerliche Gespräch (weitere Termine: 09.02. / 16.02. und 23.02.)	Horn	Seite 21
12.02.2027	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Glückseligkeit	Volksdorf	Seite 7
19.02.2027	09.30 Uhr	Doppel-Schreibwerkstatt | Heimat – zwischen Erinnerung und Gegenwart (2. Termin am 19. März)	Volksdorf	Seite 28
25.02.2027	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Martin-Luther-KG Alsterdorf	Seite 27

MÄRZ

12.03.2027	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Geburt – (Heilige) Orte	Volksdorf	Seite 8
18.03.2027	17.30 Uhr	Ehrenamtlich Seelsorgende im Gespräch	Volksdorf	Seite 20
25.03.2027	14.00 Uhr	GEHMOMENTE – Gründonnerstag in St. Georg (Teil 2)	St. Georg	Seite 15

VORSCHAU

07.04.2027	09.00 Uhr	Schreibwerkstatt | Briefe meines Lebens – Worte von heute für gestern und morgen	Volksdorf	Seite 29
10.04.2027	11.00 Uhr	Start Seelsorgeausbildung „Miteinander unterwegs – Besuche für die Seele“	Volksdorf/ Niendorf	Seite 17
20.04.2027	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Kreuzkirche im Wandsetal	Seite 27
05.-09.05.2027		Exerzitientage im Kloster Birkenwerder – Jesus begegnen in Abendmahl und Eucharistie	Birkenwerder	Seite 14
09.06.2027	09.30 Uhr	Seelsorge-Fachtag in der Nordkirche	Volksdorf	Seite 20
11.06.2027	18.00 Uhr	Gottesdienst „Seelen(t)räume“	Farmsen	Seite 18
02.07.2027	09.30 Uhr	Kirchenräume – Menschen(t)räume: der Raum erzählt. Ich schreibe zurück	Kreuzkirche Wandsbek	Seite 16

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

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

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

Fachstelle
Leben im Alter