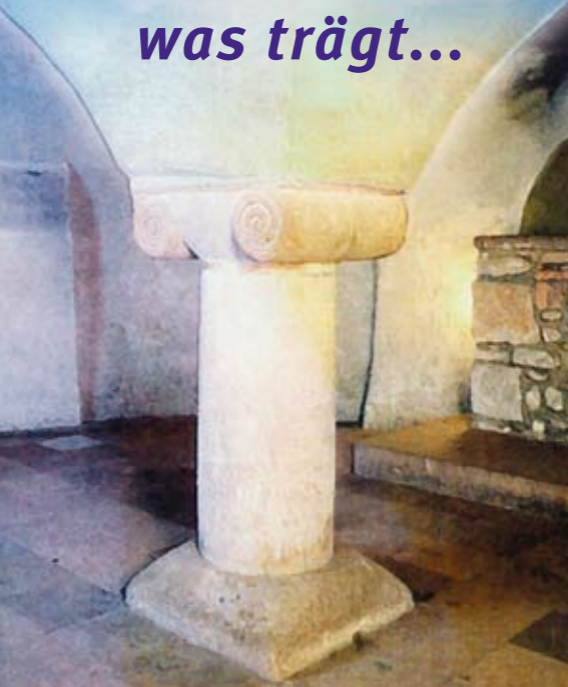


# Erfahren *was trägt...*



Referat  
für *spirituelle*  
Bildung



in der Arbeitsstelle für pastorale  
Fortbildung und Beratung  
des Bistums Hildesheim

# *Erfahren was trägt*

## **Erfahren was trägt –**

*ein Drahtseilakt*

*ein Abenteuer mit offenem Ausgang*

*fest stehen auf Altbewährtem*

*etwas zutiefst Persönliches*

*mit anderen zusammen*

Spiritualität ist der Raum, in dem Menschen erfahren und in Kontakt treten zu dem, was ihr Leben trägt und zugleich überschreitet. Spirituelle Menschen schweben nicht über den Dingen, sie setzen sich dem Leben aus – als Berührung oder Geschenk von Gott, manchmal auch als Zumutung. Wenn Christen in Kirche und Gemeinde in diesem Sinn spirituell sind – *gottvoll und lebensnah* – werden sie sich nicht in Äußerlichkeiten verlieren.





Die Angebote des Referats für spirituelle Bildung wollen Räume eröffnen, um dem was das Leben trägt und überschreitet, auf die Spur zu kommen

- in der Begegnung mit sich selbst
- bei der Suche nach Gott im persönlichen Leben und im Leben der Gemeinde
- durch die Erfahrung, als Suchende gemeinsam unterwegs zu sein
- im Einüben von Meditation und Gebet

### **Wir wenden uns an**

- Gruppen und Kreise in Gemeinden und kirchlichen Einrichtungen
- einzelne Menschen
- Priester, Diakone und Mitglieder der pastoralen Berufsgruppen
- ehrenamtliche Verantwortungsträger in kirchlichen/gemeindlichen Gruppen und Gremien

Die folgenden Seiten geben Ihnen einen Überblick über unsere Arbeit.

# *Spirituelle Fort- und Weiterbildung*

## **Spirituelle Fort- und Weiterbildung**

In den derzeitigen kirchlichen und gesellschaftlichen Veränderungsprozessen ist es für SeelsorgerInnen wie für Ehrenamtliche wichtig, der geistlichen Dimension Raum zu geben. Die christliche spirituelle Tradition ist reich an Wegen, Haltungen, Übungen und Erfahrungen, um Veränderungsprozesse zu gestalten, ihnen Atem und Geist zu verleihen.

### **Unsere Fort- und Weiterbildungen wollen**

- dazu befähigen, Menschen auf ihrer geistlichen Suche zu begleiten
- Grundkenntnisse christlicher Spiritualität vermitteln
- pastorales Handeln auf der Basis einer theologisch reflektierten Spiritualität fördern
- dem eigenen spirituellen Wachsen durch geistliches Üben Raum geben
- Hilfen bieten, die geistliche Dimension gemeindlicher und kirchlicher Veränderungsprozesse wahrzunehmen, sie (miteinander) zu leben und zu gestalten



## Unsere Angebote richten sich an

- ehrenamtliche Verantwortungsträger in Gemeinden und kirchlichen Einrichtungen
- kirchliche Verbände
- Mitarbeiter von kirchlichen Einrichtungen
- Priester, Diakone, Gemeindeferent/innen, Pastoralreferent/innen
- interessierte Einzelpersonen

## Je nach inhaltlichem Schwerpunkt und Zielgruppe bieten wir an

- Kurzveranstaltungen
- Wochenenden
- längerfristige Kurse
- spirituelle Prozessbegleitung vor Ort



# Geistliche Einzelbegleitung

## Geistliche Begleitung

*das normale und alltägliche Leben aufmerksam wahrnehmen*

*den persönlichen Weg erkennen, bewusst gestalten und aufrichtig gehen*

*die Unmittelbarkeit mit Gott entfalten*

Das kann in geistlicher Begleitung geschehen.

### Konkret bedeutet das:

- in regelmäßigen Gesprächen mit einem geistlichen Begleiter/einer Begleiterin mein Leben anschauen: was mich treibt und lockt  
meine Aufgabe  
was ich glaube  
wie ich bete  
wie ich Gott erfahre  
meine Kraft  
was mir fehlt
- absolute Verschwiegenheit über den Inhalt der Gespräche





## Unser Angebot:

- Wir beraten Sie, wenn Sie klären möchten, ob geistliche Begleitung ein Weg für Sie ist.
- Wir nennen Ihnen ausgebildete geistliche Begleiter/innen in Ihrer Nähe und stellen, wenn Sie es wünschen, einen Kontakt her.
- Wir stehen selbst für diesen Dienst zur Verfügung.
- Wir arbeiten zusammen mit Kolleginnen und Kollegen inner- und außerhalb der Diözese und über Konfessionsgrenzen hinweg. Wir unterstützen die Qualität von geistlicher Begleitung in unserer Diözese durch fachlichen Austausch.

## Tipp

*Wenn Sie auf der Internetseite unseres Bistums [www.bistum-hildesheim.de](http://www.bistum-hildesheim.de) in der Suchfunktion „Geistliche Begleitung“ eingeben, finden Sie auch eine aktuelle Liste von Personen, die für den Dienst der geistlichen Beleitung qualifiziert sind.*

*Das Angebot der geistlichen Begleitung ist unabhängig von Beruf und Alter – gleichgültig, ob Sie eine Funktion und Aufgabe in Kirche/Gemeinde haben oder nicht.*

# *Geistliche Begleitung von Teams*

## **Spirituelle Angebote für Teams und Gremien**

Viele Menschen, mit denen Seelsorgerinnen, Seelsorger und Ehrenamtliche in kirchlichen Einrichtungen und Verbänden zu tun haben, wünschen sich zeitgemäße, für sie stimmige Formen der Spiritualität und geistliche Vertiefung ihres Engagements. Sie brauchen dabei Begleitung und Hilfestellung. Für die, die sie bieten möchten, ist das eine Herausforderung an die eigene Spiritualität.







Teams und Gremien in kirchlichen Einrichtungen und Gemeinden wollen mehr als dass die Arbeitsverteilung gut organisiert ist und „der Laden läuft“. Sie sehen sich auf einer tieferen Ebene mit der Frage nach dem Warum und Wozu konfrontiert. Manche wünschen sich in der Arbeit mehr gemeinsame Vergewisserung über das, was Kraft für den Dienst gibt und miteinander auf dem Weg hält. Hierzu möchten wir Anregung und Hilfestellung geben.

### **Wir bieten Gremien und Teams**

- Beratung und Begleitung, auch vor Ort
- einen zeitlichen und organisatorischen Rahmen für gemeinsames Sich-Zurückziehen, z.B. in Form eines Oasentages
- Hilfen, um ihre Spiritualität zu reflektieren – zu entwickeln – einzuüben
- Unterstützung bei der Entwicklung und Reflexion des geistlichen Profils der gemeinsamen Arbeit



# Exerzitionen

## Exerzitionen

Exerzitionen sind ein geistlicher Übungsweg, mit Zeiten der Stille, des Gebets, der Besinnung auf das eigene Leben und der inneren Ausrichtung auf Gott. Sie können geprägt sein von Zeiten der Schriftmeditation wie auch der Kontemplation, des stillen Daseins vor Gott. Sie

- finden abseits vom gewohnten Alltag in einem dafür geeigneten Haus statt und dauern in der Regel 5 – 10 Tage
- sind ausgerichtet auf den persönlichen Weg des Einzelnen. Je nach Angebot sind Gemeinschafts- und Gruppenelemente mehr oder weniger stark ausgeprägt
- sind eine besonders intensive Form von geistlicher Begleitung, für die in unserem Bistum qualifizierte Personen zur Verfügung stehen.





## Unser Angebot:

- Wir bieten, meist in Kooperation mit Exerzitienhäusern, verschiedene Formen von Exerzitien an.
- Wir geben jährlich einen Veranstaltungskalender mit sämtlichen Angeboten von Exerzitien, Besinnung und Meditation im Bereich des Bistums Hildesheim heraus.
- Wir kooperieren – auch über Diözesan- und Konfessionsgrenzen hinweg – mit Exerzitienhäusern, Klöstern, Meditationszentren oder Häusern der Stille.
- Wenn gewünscht, helfen wir Ihnen, aus der Fülle der Angebote den für Sie passenden Kurs zu finden.

## Tipp

*Wenn Sie Ihre Exerzitien online suchen möchten, klicken Sie: [www.exerzitien.info](http://www.exerzitien.info) (Datenbank mit sämtlichen Exerzitien-, Besinnungs- und Meditationsangeboten im deutschen Sprachraum)*

*[www.bistum-hildesheim.de](http://www.bistum-hildesheim.de) (Angebote im Bereich der Diözese Hildesheim)*

*weiterer Zugangspfad: Veranstaltungssuche*

*Themebereich*

*„Exerzitien/Meditation“*

*gewünschten Zeitraum eingeben*



## Exerziten im Alltag

Exerziten im Alltag sind ein geistlicher Übungsweg, der helfen kann Gott mitten im normalen Tagesgeschehen „*in allem*“ zu suchen und zu finden“ (Ignatius von Loyola).

Sie laden dazu ein, im Alltag Räume offen zu halten

- für regelmäßige Zeiten der Stille
- für die Begegnung mit Gott im persönlichen Gebet
- für den Austausch mit anderen und gemeinsames geistliches Üben
- für das aufmerksame Wahrnehmen des Lebens



### **Konkret bedeutet das**

- sich täglich mithilfe von schriftlichen Impulsen Zeit zu nehmen für
  - Meditation und Gebet (ca. 30 Minuten)
  - einen Tagesrückblick (ca. 15 Minuten)
- an einem wöchentlichen Treffen in einer Gruppe teilzunehmen mit den Akzenten
  - Austausch über Erfahrungen auf dem Übungsweg
  - Einübung in verschiedene Formen von Meditation und Gebet

### **Unser Angebot:**

- bistumsweite Exerzitien im Alltag mit einer eigenen Impulsmappe
- Seminare für Begleiterinnen und Begleiter von Exerzitien im Alltag
- Hilfe und Beratung bei Vorbereitung und Durchführung
- Hilfestellung für spirituelle Weiterwege nach Exerzitien im Alltag
- Informationen über Modelle anderer Diözesen

# Oasentage und Besinnungs- wochenenden



## Oasentage und Besinnungswochenenden

***Es muss doch in diesem Leben  
mehr als Eile geben.***

Karlheinz R. Geisler

Aus der Eile  
bewusst heraustreten  
Zeit haben für sich  
mit anderen  
mit Gott  
der Sehnsucht nach „mehr“ Raum geben  
schweigen  
einmal nichts machen müssen  
neue Lebensquellen in sich entdecken ...  
... dazu laden Oasentage und  
Besinnungswochenenden ein.

Sie finden als offen ausgeschriebenes Angebot in einem Exerzitenhaus oder, wenn gewünscht, auch bei Ihnen vor Ort statt.

Je nach inhaltlichem Schwerpunkt und Teilnehmern sind sie geprägt von:

- Zeiten der Stille
- Wahrnehmungs- und Körperübungen
- Hilfen zum persönlichen Beten
- Kreativem Tun
- Impulsen aus Kunst, Literatur und Film
- Austausch mit anderen

### **Oasentage und Besinnungswochenenden bieten wir an für**

- Einzelteilnehmer/innen
- Leitungsgremien der Gemeinden
- Lektoren und Kommunionhelfer
- Gruppen, in denen sich Ehrenamtliche engagieren
- Dekanatskonferenzen (dies communes)



## Unser Team



**Werner Hohmann**  
Leiter

Tel. 05121 / 17915-43  
werner.hohmann  
@bistum-hildesheim.de



**Dagmar Buseke**  
Referentin

Tel. 05121 / 17915-46  
dagmar.buseke  
@bistum-hildesheim.de



**Michael Hasenauer**  
Referent

Tel. 05121 / 17915-43 oder  
04131 / 48029 (Lüneburg)  
michael.hasenauer  
@bistum-hildesheim.de



**Hildegard Fensterl**  
Sekretariat

Neue Str. 3, 31134 Hildesheim  
Tel. 05121 / 17915-47  
Fax 05121 / 17915-42  
spirituelle.bildung.afb  
@bistum-hildesheim.de