



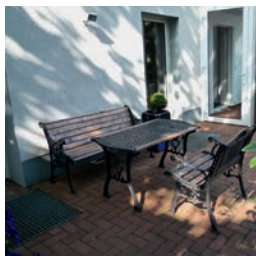
Stadtoase  
Krefeld



Haus für Spiritualität und Begegnung

# Programm

August bis Dezember 2021



## Atem schöpfen

In einer Oase, einem Vegetationsfleck mitten in der Stadt

## Meditieren

Mir selbst und Gott auf der Spur

## Aufbrechen

Gestärkt in den Alltag, in die Stadt

# Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie halten das Programm des zweiten Halbjahres 2021 in Händen – von uns geplant mit viel Hoffnung nach der langen Kontaktabstinenz der vergangenen Monate. Die Veranstaltungen sind live, zum Teil auch hybrid angelegt.

Neben unseren „Kernangeboten“ laden wir zu einigen besonderen Veranstaltungen ein: Handauflegen mit Anemone Eglin, Einübung in die Tugend des Bodhicitta mit Christian Licht vom tibetisch-buddhistischen Zentrum in Aachen e.V., ein Gespräch mit der Diakonin Hilde Freihoff zu einer aktuellen katholisch-innerkirchlichen Fragestellung: die Zulassung von Frauen zu Weiheämtern, und nicht zuletzt ein Lyrikabend mit Willi Bruners und Inga Pririan. Weitere, jeweils aktuelle Hinweise finden Sie auf unserer Homepage [www.stadtoase-krefeld.de](http://www.stadtoase-krefeld.de).

Herzlich willkommen!

*Maria Hungerkamp Claus F. Lischer*

Ihr Stadtoase Team



# Kontemplation und Meditation



## Kontemplation

**Jeden Mittwochabend –  
live oder per Audiostream**

Kontemplation will hinführen zur inneren Ruhe  
und zur Erfahrung des Gottes, der von sich sagt  
„Ich-bin-da.“ (Ex 3,14)

Wir beginnen mit körperlichen Lockerungsübungen  
und sitzen anschließend 2 x 25 Minuten.

**Jeden Mittwoch (außer in den Schulferien)**

**Live: 19.15 – 20.45 Uhr**

**Audiostream: 19.30 – 20.00 Uhr**

Claus F. Lücker oder Maria Hungerkamp  
Kostenbeitrag: Spende erbeten  
Wir bitten um Anmeldung

## Kontemplation

**Tageskurs – live oder per Videoschaltung**

Elemente dieses Kontemplationstages sind:  
Impulse zur Achtsamkeit, die helfen, in eine ungeteilte  
absichtslose Präsenz hinein zu finden, Sitzen in Stille  
5 x 25 Minuten, Körper- und Atemübungen,  
nach Wunsch Einzelgespräch.

**Samstag, 28. August und 13. November**

**Live: 10.00 – 17.00 Uhr**

**Videoschaltung: 10.00 – 12.00 & 15.00 – 17.00 Uhr**

Maria Hungerkamp und Claus F. Lücker  
Kostenbeitrag: € 40,- inkl. Verpflegung  
bei Videoschaltung € 10,-  
Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher





## Christliche Schweigemeditation

Tagekurs mit Einführung für Interessierte



Sie sind herzlich eingeladen zu einem Tag in der Stille der christlichen Schweigemeditation (3 x 30 Minuten). Gestaltungselemente dieses Tages sind: Leib- und Achtsamkeitsübungen, biblische Impulse und Texte aus der geistlichen (christlichen) Tradition, die uns einladen zur Erfahrung und zum Erleben, zum Vertiefen oder neuen Kennenlernen des wortlosen Gebetes.

Wir erkunden einen Weg, die eigene persönliche Gebetserfahrung und Gottsuche neu oder vertiefend zu erfahren.

Erfahrenen und (neu) Interessierten an einem solchen Übungsweg ein herzliches Willkommen!

**Samstag, 2. Oktober, 10.00 – 17.00 Uhr**

Pfarrer Frank Reyans, Exerzitienseelsorger,

Geistlicher Begleiter (IMS)

Kostenbeitrag: € 40,- inkl. Verpflegung

Anmeldung bis 24. September 2021

## „Geh für dich“ (Gen 12,1)

**Kontemplative Exerzitien im  
Bildungshaus Kloster Horrem**

Folgende Elemente prägen den Charakter und die Atmosphäre dieser Exerzitien: Durchgehendes Schweigen, täglich ein kurzer Impuls, persönliche Gebetszeiten, begleitendes Einzelgespräch, tägliches Angebot von Leibübungen, gemeinsame stille Gebetszeit als Start in den Tag, gemeinsamer Tagesausklang mit Abendgebet bzw. Eucharistiefeier. Nähere Infos auf Anfrage.

**Sonntag, 5. September, 18.00 Uhr –**

**Sonntag, 12. September, 10.00 Uhr**

Claus F. Lücker, Exerzitienbegleiter G.I.S.

Kosten: € 606,50 · Anmeldung bis 20. August 2021 mit Angabe der Kursnummer 2021/50 online oder per Post an das [www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## Mein Gott – meine Gottesbilder – Gott ist anderswo

**Besinnungstage im Haus der Begegnung, Baesweiler  
Kooperation mit dem Forum Krefeld – Viersen**

Bilder prägen unsere Erfahrungen – auch die von Gott. Dennoch: Du sollst Dir kein Bild machen – so lautet das biblische Gebot. Wie passt das zusammen? Elemente: Inhaltliche Impulse, Begegnung mit biblischen Texten, Einzelbesinnung, körperliche Wahrnehmungsübungen, Schweigemeditation, gemeinsamer Austausch. Nähere Infos auf Anfrage.

**Montag, 1. November, 11.00 Uhr –**

**Freitag, 5. November, 14.30 Uhr**

Maria Hungerkamp, Diplomtheologin, Bibliodramaleiterin GfB,  
Psychoanalytisch-systemische Beraterin (SG)

Kostenbeitrag: 380,- inkl. Kursgebühr und Vollverpflegung  
Anmeldung bis 1. September 2021





## Ur-christlicher Gottesdienst

Wir haben die Hoffnung, dass es am 4. Dezember wieder möglich sein wird, einen Gottesdienst mit anschließendem Agapemahl zu feiern – so wie es uns die christlich-hauskirchliche Tradition überliefert hat. Wie damals sagen wir Dank im Sinne Jesu und essen und trinken miteinander. Jede/jeder kann zu diesem Fest beitragen, indem sie oder er zum gemeinsamen Mahl etwas mitbringt.

**Samstag, 4. Dezember, 18.30 – 21.00 Uhr**

Pfr. Dr. Wilhelm Bruners und Maria Hungerkamp  
Kostenbeitrag: Spende erbeten  
Anmeldung bis 26. November 2021



# Veranstaltungen

## Innere Orientierung – eine befreiende Erfahrung in meinem Lebensprozess

Dem Klang meiner inneren Stille lauschen – und  
tönen / Der Spur meiner inneren Freiheit folgen –  
und tanzen / Dem Weg meiner tiefen Liebe  
trauen – und handeln



An drei Abenden wollen wir uns auf den Weg in unser Innerstes aufmachen und unseren Klang, unseren Rhythmus und unsere Farben entdecken, ihnen Raum geben und sie zum Ausdruck bringen. So können wir bestehen in dieser zerrissenen Welt, uns in uns selbst verankern und mutig unsere Entscheidungen treffen. Herzlich willkommen!

**Donnerstag, 9. September, 7. Oktober,  
28. Oktober, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr**

Gabriele Steiner-Janssen, Musiktherapeutin AKL  
Kostenbeitrag: € 15,- pro Abend oder € 40,- für alle drei Abende  
Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher

## Unterwegs sein Bibliodramaabende



Wer unterwegs ist, erfährt etwas, begegnet Menschen, besucht Orte. Er bricht auf, entdeckt und sieht neue Perspektiven. So ist es in einigen biblischen Geschichten auch überliefert. Wir laden ein, sich auf den Weg zu diesen Texten zu machen.

**Donnerstag, 23. September und  
Dienstag, 7. Dezember, jeweils 19.30 – 21.30 Uhr**

Christoph Dobras, Beauftragter in der Schulpastoral,  
Bibliodramaleiter  
Margret Niehaus, Ergotherapeutin, Bibliodramaleiterin (GfB)  
Kostenbeitrag: € 15,- pro Abend  
Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher

## Heilende Kraft fließt durch unsere Hände

Einführungskurs Handauflegen

Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen



Heilende Kraft fließt durch unsere Hände. Das wissen Menschen seit Jahrhunderten und legen ihre Hände dorthin, wo es ihnen selbst oder andern gut tut. Woher diese Kraft kommt, wird unterschiedlich aufgefasst. Im christlichen Verständnis ist es die Segenskraft Gottes, die heilend wirkt. Beim behutsamen Handauflegen öffnen wir uns für diese heilende Kraft und vertrauen darauf, dass sie für uns ganz persönlich zum Guten wirkt.

Einführung in das Verständnis des Handauflegens, Anleitungen für die Praxis sowie der Austausch von Erfahrungen sind wichtige Elemente des Kurses. Der Kurs richtet sich an Menschen, welche daran interessiert sind, in das achtsame Handauflegen bei sich und andern eingeführt zu werden und seine wohltuende Wirkung zu erfahren.

**Freitag, 17. September, 9.00 – 17.00 Uhr und**

**Samstag, 18. September, 9.00 – 12.00 Uhr**

Referentin: Anemone Eglin, Theologin, Handauflegen Open Hands ([www.anne-hoefler.de](http://www.anne-hoefler.de)), Kontemplationslehrerin, Integrative Therapeutin FPI, Winterthur/CH  
Literatur: Anemone Eglin, Handauflegen mit Herz und Verstand. Hintergrund.Praxis.Reflexionen, Theologischer Verlag Zürich 2019

Höchsteilnehmer\*innenzahl: 8 Personen

Kostenbeitrag: € 90,- inkl. Verpflegung am Freitag sowie Getränke an beiden Tagen

Anmeldung bis 1. September 2021

## Heilsames Berühren

### Vertiefungskurs Handauflegen Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen

Im Vertiefungskurs setzen wir uns intensiver mit dem Handauflegen auseinander. Wir befassen uns mit unterschiedlichen Möglichkeiten des Handauflegens. Die Teilnehmenden können zudem ihre spezifischen Fragestellungen einbringen, die ihnen über ihre eigenen Erfahrungen mit dem Handauflegen aufgetaucht sind. Wir schenken auch der inneren Haltung beim Handauflegen große Aufmerksamkeit. Der Vertiefungskurs richtet sich an Fachpersonen aus sozialen Berufen sowie an Interessierte, die in das Handauflegen eingeführt worden sind.

**Montag, 20. September, 9.00 – 17.00 Uhr**

Referentin: Anemone Eglin, (s. auch unter Einführungskurs)  
Höchstteilnehmer\*innenzahl: 8 Personen  
Kostenbeitrag: € 70,- inkl. Verpflegung  
Anmeldung bis 1. September 2021



**1,5**



**Abstand schü**

*Take care and kee*



## „du weißt / dein innerer mensch / wächst immer / über dich hinaus“

Lyrikabend mit Pfr. Dr. Wilhelm Bruners  
und Inga Pirianian

Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen



Texte der Hoffnung und Zuversicht in einer Umbruch-Zeit werden an diesem Abend vorgetragen, Lyrik, die in den Monaten der Pandemie ent-

standen ist. Wilhelm Bruners reflektiert in seinen Texten im Licht eines Glaubens, der sich auch täglich verändert, unsere menschliche Situation in und nach Corona-Erfahrungen.

Inga Pirianian ist musikalische Dialogpartnerin und wird auf dem Cello passende Intermezzi zu Gehör bringen.

**Dienstag, 5. Oktober, 19.00 – 20.30 Uhr**

Dr. Wilhelm Bruners, Priester, Lyriker, Mönchengladbach  
Musikalische Intermezzi: Inga Pirianian, Cellistin, langjähriges  
Mitglied der Niederrheinischen Symphoniker

Kostenbeitrag: Spende erbeten

Anmeldung bis 28. September 2021

## Das Herz des Erwachens – Bodhicitta

Liebe und Mitgefühl – ein Einblick in die  
tibetisch-buddhistische Tradition

Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen



Dazu schreibt unser Referent, der Buddhist Christian Licht: „Liebe und Mitgefühl/ Barmherzigkeit sind sowohl im Christentum als auch im Buddhismus zentrale innere Einstellungen, die die Verbindung

zu Menschen und auch Tieren prägen. Auf dieser Grundlage entwickelt man im Mahayana-Buddhismus »den Geist bzw. das Herz des Erwachens« (auf Sanskrit „Bodhicitta“). Dabei geht es darum, die eigenen Fähigkeiten und geistigen Qualitäten so weit zu entfalten, dass man Anderen in der besten Weise helfen kann, bis dahin, dass sie sich vollständig von allem Leid befreien können. Auf diesem Weg übt man die sechs Vollkommenheiten: Freigebigkeit, ethisches Verhalten, Geduld, freudige Anstrengung, Sammlung und Weisheit.“

An diesem Abend führt uns Christian Licht vom tibetischen Zentrum in Aachen in die entscheidende Übung ein und wird sie in der Meditation erfahrbar machen.

**Dienstag, 26. Oktober, 19.00 – 21.00 Uhr**

Christian Licht, Drikung Sherab Migched Ling –  
Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V., Aachen

Kostenbeitrag: € 15,-

Anmeldung bis 19. Oktober 2021





## Feuerabend

Ein Abend am Feuer für Männer, die sich von seinem Zauber einfangen lassen wollen



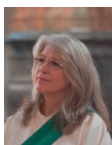
Interessierte Männer sind am Ende dieses durch die Covid-19 Pandemie so besonderem Jahres wieder eingeladen, in der Dunkelheit eines Novemberabends in den Garten der Stadtoase zu kommen und um den wärmenden Schein des Feuers den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen: ins Feuer schauen und horchen, miteinander ins Gespräch kommen, Rück- und Ausblick halten, in Ruhe abschalten. Für einen kleinen Imbiss und Getränke ist gesorgt.

**Freitag, 4. November, 19.00 – ca. 21.00 Uhr**

Heinz Tichelbäcker, Claus F. Lücker  
Kostenbeitrag: frei(willig)  
Anmeldung bis 28. Oktober 2021

## Diakonin sein – geweiht und beauftragt

Gespräch mit Hilde Freihoff, Diakonin in Krefeld  
Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen



In der frühen Kirche waren sowohl Diakone als auch Diakoninnen im Dienst der Gemeinden tätig. Gleiche Würde der Frauen und Priesteramt aller Gläubigen – so wird es seit dem

2. Vatikanischen Konzil in der römisch-katholischen Kirche diskutiert. Hilde Freihoff ist seit 20 Jahren als Diakonin in der alt-katholischen Kirche tätig; sie leitet Gottesdienste, tauft und salbt kranke Menschen. An diesem Abend wird sie von ihren vielfältigen Erfahrungen erzählen – vielleicht impulsgebend für die römisch-katholische Kirche?

**Donnerstag, 25. November, 19.30 – 21.00 Uhr**

Hilde Freihoff, Diakonin, Niederrheinische alt-katholische  
Gemeinde »Erscheinung Christi« in Krefeld

Kostenbeitrag: € 10,-

Anmeldung bis 11. November 2021

SAINT  
JUNIA



UCRIN



A photograph of a forest path. In the foreground, a large, gnarled tree trunk with a textured, brown bark dominates the left side. The path leads through a lush green lawn towards several other large, mature trees with dense green foliage in the background. The scene is bright and natural.

Lebensweg-  
Coaching



# Wenn Sie sich

- selbst besser kennen lernen wollen
- Sehnsucht nach mehr Lebensqualität verspüren
- in Umbruch- und Krisensituationen Unterstützung wünschen
- Ihr Leben religiös und spirituell vertiefen möchten
- Beratung in aktuellen Lebensfragen wünschen

dann stehen wir Ihnen mit unterschiedlichen Methoden und Kompetenzen zur Verfügung.

Je nach Person und Situation genügt ein einzelnes Gespräch, anderen dient eine regelmäßige Begleitung über einen vereinbarten Zeitraum, wieder andere nutzen die Intensität einer mehrtägigen Auszeit.

Sie wählen, was für Sie passt, oder wir klären es miteinander in einem ersten Gespräch.

**Pfr. Dr. Claus F. Lücker**

## Seelsorge, Geistliche Lebensbegleitung und Exerzitienbegleitung



Für jeden religiös-spirituellen Menschen sind Lebens- und Glaubensweg, menschlicher Alltag und Gebets- bzw. Meditationspraxis vielfach miteinander verflochten. Der göttliche Grund, den Jesus seinen Vater nannte, ist als DU immer schon gegenwärtig, in uns, uns gegenüber, alles umfassend.

Wie gestaltet sich meine Lebenssuche, wie ändern sich Fragen und Sichtweisen, Problematiken und seelische Heilungsvorgänge, wenn von mir dieses göttliche DU als Akteur\*in aktiv einbezogen wird? – Genau darum geht es in den Formen der Begleitung, die ich Ihnen anbieten kann.

Ich bin ausgebildet als

- Diplomtheologe mit Studium der katholischen Theologie in Bonn und Würzburg
- Dr. phil. mit einer sozioethischen Promotion zu finanzwirtschaftlichen Fragestellungen
- Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter G.I.S. (Gesellschaft für ignatianische Spiritualität)

Ausgehend von Ihren Fragestellungen und Bedürfnissen

- arbeite ich mit Ihnen sowohl gesprächsweise als auch mit Methoden aus Körperarbeit und Imagination, um Perspektiven und Wege frei zu legen
- finden wir Weisen, wie die neue Ausrichtung sowohl in den gelebten Alltag als auch in den Dialog mit Gott, in Meditation und Gebet hinein genommen werden und sich weiter entwickeln kann.



Dipl. theol. Maria Hungerkamp

## Psychoanalytisch-systemische Beratung und Geistliche Lebens- begleitung



Als Menschen sind wir hinein gewoben in ganz unterschiedliche Systemzusammenhänge wie Familie, Beruf, Kirche.

Wie bewege ich mich darin? Wie schaffe ich mir Freiräume, um gut leben zu können? Welche eigenen Möglichkeiten stehen mir bei Krisen und Problemen zur Verfügung? Im Gespräch miteinander lassen sich Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten entwickeln.

Ich bin ausgebildet als

- Diplomtheologin mit Studium der katholischen Theologie in Bonn und Wuppertal
- Psychoanalytisch-systemische Beraterin SG (Systemische Gesellschaft)
- Bibliodramaleiterin GfB (Gesellschaft für Bibliodrama)

Mit Ihnen arbeite ich

- ressourcenorientiert, um eigene Stärken zu entdecken
- kreativ, um Bewältigungsstrategien zu entwickeln
- systemisch-lösungsorientiert, um neue Perspektiven und Handlungsschritte zu ermöglichen



Wir sind offen für alle, die spirituell suchen, mit und ohne Kirchenbindung. Darin liegt für uns ein wesentlicher Teil unseres christlichen Profils.

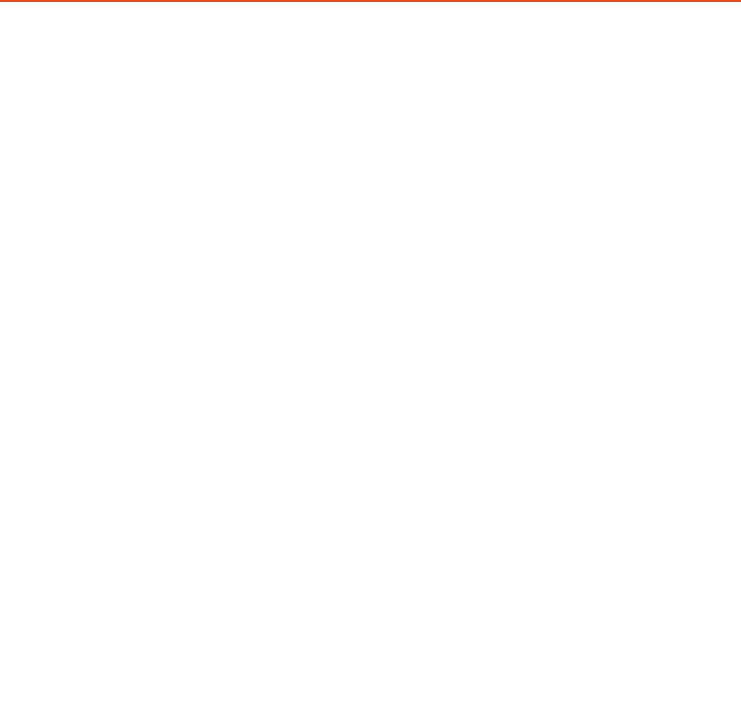
Wir suchen den Kontakt und Dialog mit anderen Religionen, insbesondere mit den Religionen des Ostens, Buddhismus und Hinduismus, und beteiligen uns in Foren des interreligiösen Dialogs, regional und überregional.

Wir richten uns nachhaltig aus: für unser vorwiegend vegetarisches Essen verwenden wir überwiegend Bioprodukte bzw. Lebensmittel aus dem regionalen Anbau, und den Strom beziehen wir bei LichtBlick, einem der profiliertesten Ökostromanbieter in Deutschland.

## Uns ist wichtig

Wir sind vernetzt im buddhistisch-christlichen Dialog auf NRW-Ebene sowie im Krefelder Dialog der Religionen und tragen die Krefelder Erklärung mit. Vor Ort kooperieren wir mit dem Forum Krefeld-Viersen und dem regionalen Caritasverband, überregional mit Misio Aachen und auf Bundesebene mit der Gesellschaft der Freunde christlicher Mystik e.V..

Wir verstehen uns als Anlaufstelle für Menschen, die Anleitung und Begleitung zu einem kontemplativen Leben im „normalen“ Alltag von Stadt – Familie – Arbeit ... suchen.



# Auf einen Blick

Wann?	Was?
Jeden Mittwoch 19.15 – 20.45 Uhr (nicht in den Ferien)	Kontemplationsabend
28. August 10.00 – 17.00 Uhr	Kontemplationstag
5. Sept. 18.00 Uhr – 12. Sept. 10.00 Uhr	Kontemplative Exerziten: Geh für dich
9. September 19.30 – 21.00 Uhr	Musiktherapie
17. Sept. 9 – 17 Uhr & 18. Sept. 9 – 12 Uhr	Einführungskurs Handauflegen
20. September 9.00 – 17.00 Uhr	Vertiefungskurs Handauflegen
23. September 19.30 – 21.30 Uhr	Bibliodrama
2. Oktober 10.00 – 17.00 Uhr	Christliche Schweigemeditation
5. Oktober 19.00 – 20.30 Uhr	Lyrikabend mit Wilhelm Bruners und Inga Piranian
7. Oktober 19.30 – 21.00 Uhr	Musiktherapie
26. Oktober 19.00 – 21.00 Uhr	Das Herz des Erwachens – Bodhicitta
28. Oktober 19.30 – 21.00 Uhr	Musiktherapie
1. Nov. 11.00 Uhr – 5. Nov. 14.30 Uhr	Besinnungstage: Meine Gottesbilder
4. November 19.00 – ca. 21.00 Uhr	Feuerabend
13. November 10.00 – 17.00 Uhr	Kontemplationstag
25. November 19.30 – 21.00 Uhr	Diakonin sein
4. Dezember 18.30 – 21.00 Uhr	Ur-christlicher Gottesdienst
7. Dezember 19.30 – 21.30 Uhr	Bibliodrama

Links zu unseren Streamangeboten  
sowie aktuelle Änderungen finden  
Sie auf unserer Homepage  
[www.Stadtoase-Krefeld.de](http://www.Stadtoase-Krefeld.de)







Stadtoase  
Krefeld

## **Stadtoase Krefeld**

Haus für Spiritualität und Begegnung

### **Räumlichkeiten der Stadtoase**

Unser Haus ist mit einem Meditationsraum, einem Seminarraum, Wintergarten, Küche, Garten sowie einem Gästezimmer ausgestattet.

### **Kontakt und Information**

Stadtoase Krefeld · Schroersstraße 9 · 47803 Krefeld  
Tel: 0 21 51/75 58 62 · Email: [info@stadtoase-krefeld.de](mailto:info@stadtoase-krefeld.de)  
[www.Stadtoase-Krefeld.de](http://www.Stadtoase-Krefeld.de)

### **Spendenkonto**

Um die Stadtoase als einladendes Haus mit geringen TeilnehmerInnenbeiträgen führen zu können, sind wir auf Spenden angewiesen. Gerne erhalten Sie auf Wunsch eine steuerabzugsfähige Spendenbescheinigung. Herzlichen Dank für jede Unterstützung!

Stadtoase Krefeld · Volksbank Krefeld  
IBAN: DE42 3206 0362 1033 6001 15  
BIC: GENODED1HTK

### **Team der Stadtoase**

Dr. Claus F. Lücker, *Leiter*  
*Priester im Bistum Aachen,*  
*geistlicher Begleiter G.I.S., Ethikberater*

Dipl. theol. Maria Hungerkamp, *Mitarbeiterin*  
*Psychoanalytisch-systemische Beraterin SG,*  
*Bibliodramaleiterin GfB*



Kirche im  
Bistum Aachen

**Die Stadtoase Krefeld ist eine Einrichtung des  
Fachbereichs Exerzitienarbeit im Bistum Aachen.**



Atem schöpfen  
meditieren  
aufbrechen



**Stadtoase  
Krefeld**