



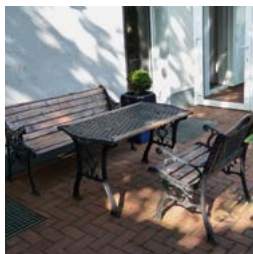
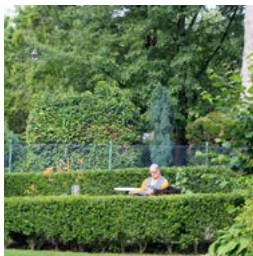
Stadtoase
Krefeld



Haus für Spiritualität und Begegnung

Programm

August – Dezember 2023



Liebe Leserin, lieber Leser!

„Hör nicht auf, mich zu träumen“ – diese an Gott gerichtete Bitte der evangelischen Theologin Dorothee Sölle, die vor 20 Jahren starb, zieht sich als roter Faden durch dieses Halbjahresprogramm: Hör nicht auf, mich zu träumen, damit ich Verantwortung übernehme, unsere Welt, Gesellschaft und Kirche menschenwürdig zu gestalten.

Besonders hinweisen möchten wir in diesem Zusammenhang auf die Lesung mit der Autorin Angela Krumpen: „Die letzte Generation, das sind wir alle“, sowie im Bereich des interreligiösen Dialogs auf die Veranstaltung „Zen und Gestalttherapie“.

Alle weiteren Angebote wie: Meditation und Kontemplation, urchristlicher Gottesdienst, Bibelerzählabend und Bibliodrama, Männerradtour und Feuerabend finden Sie ausführlich auf den nachfolgenden Seiten. Ständig aktuell ist unserer Homepage www.stadtoase-krefeld.de sowie unser monatlicher eNewsletter, zu dem Sie sich über info@stadtoase-krefeld.de anmelden können.

Herzliche Grüße und herzlich willkommen!

Hana Hungerkamp Claus F. Linder

Ihr Stadtoase Team



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

Kontemplation

Jeden Mittwohabend

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 nach einem kurzen Impuls anschließend 2 x 25 Minuten in Stille.

Jeden Mittwoch, 19.15 – 20.45 Uhr

(nicht in den Schulferien)

Claus F. Lücker oder Maria Hungerkamp

Kostenbeitrag: Spende erbeten

Wir bitten um Anmeldung

Kontemplation

Tageskurs

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, 23. September, 10.00 – 17.00 Uhr

Maria Hungerkamp und Claus F. Lücker

Kostenbeitrag: € 50,- inkl. Verpflegung

Anmeldung bis 15.09.2023

Kontemplation und Meditation

Christliche Schweigemeditation

Tageskurs mit Einführung für Interessierte



Sie sind herzlich eingeladen zu einem Tag in der Stille der christlichen Schweigemeditation.

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, 18. November, 10.00 – 17.00 Uhr

Pfarrer Frank Reyans, Exerzitienseelsorger,
Geistlicher Begleiter (IMS)
Kostenbeitrag: € 50,- inkl. Verpflegung
Anmeldung bis 10.11.2023



Stadtoase
Krefeld

Ur-christlicher Gottesdienst

Wir laden ein zum ur-christlichen Gottesdienst. So wie es uns die christlich-hauskirchliche Tradition überliefert hat, sagen wir Dank (eucharistein) und essen und trinken miteinander (in der Agapefeier). Jede/jeder kann zu diesem Fest beitragen, indem sie oder er zum gemeinsamen Mahl etwas mitbringt.

Samstag, 12. August, 18.30 – 21.00 Uhr

Claus F. Lückner oder Maria Hungerkamp mit einer Teilnehmerin/einem Teilnehmer
Kostenbeitrag: Spende erbeten
Anmeldung bis 05.08.2023

Veranstaltungen

Die letzte Generation, das sind wir alle

**Lesung und Gespräch mit der Autorin und
Moderatorin Angela Krumpen**

Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen



Warum sind wir alle so ruhig? Obwohl unsere Welt „brennt“, sich gefährlich erhitzt. Die so umstrittene „Letzte Generation“ will nicht länger „ruhig“ sein. Sie will der Feueralarm sein, der uns endlich wach macht. Aber warum tun die jungen Menschen, was sie tun? Geben Abitur, Studium, Beruf auf und kleben sich auf die Straße? In ihrem Buch „Die letzte Generation, das sind wir alle“ erzählt Angela Krumpen drei Biographien aus zwei Generationen. Drei Wege, eine Erkenntnis: Wir alle „sind die erste Generation, die den Klimawandel zu spüren bekommt, aber wir sind die letzte, die etwas dagegen tun kann“. Ein Nachmittag mit inspirierenden, ermutigenden Geschichten.

Samstag, 26. August, 15.00 – 17.00 Uhr

Angela Krumpen, Radiojournalistin, Autorin und Moderatorin,
www.angela-krumpen.de

Kostenbeitrag: € 17,- inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 18.08.2023

Männerradtour nach Duisburg-Marxloh und Mülheim

Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen



In diesem Jahr starten wir in der Stadtoase Krefeld und radeln von dort aus nach Duisburg-Marxloh, einem Brennpunktviertel Duisburgs. Dort wird Bruder Wolfgang aus der Gemeinschaft der Klei-

nen Brüder Jesu gemeinsam mit uns in einem Lokal zu Mittag essen und uns anschließend anhand ausgewählter Spots „sein“ Marxloh nahe bringen. Anschließend fahren wir weiter zur katholischen Akademie „Die Wolfsburg“ in Mülheim, wo wir am späten Nachmittag Quartier beziehen werden. Sonntags treten wir nach Gottesdienst und Frühstück auf anderen Wegen die Rückreise an. Pro Tag radeln wir ca. 50 km.

Samstag, 9. September, 9.00 Uhr –

Sonntag, 10. September, ca. 18.00 Uhr

Heinz Tichelbäcker und Claus F. Lücker

Teilnehmerzahl: 6 – 12 Personen (ausgebucht)

Kostenbeitrag: € 80,- inkl. Abendessen/Übernachtung in

Einzelzimmern mit Dusche/WC/Frühstück

Nähere Infos und Anmeldung bis 18.06.2023 unter Einzahlung

von € 40,- auf das Konto der Stadtoase Krefeld zur Sicherung

von Ausfallgebühren und Vorbereitungskosten.

Stichwort: Radtour.



Von Tag eins bis Emmaus Bibelerzählabend

Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen und
der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammen-
arbeit Krefeld e.V.



Die Texte der Bibel sind 1900 bis 2500 Jahre alt. In schweren Krisenzeiten haben sie Jüdinnen und Juden ermutigt, getröstet, ermahnt und Weisungen für ihr Zusammenleben gegeben. Die Schriften erzählen in Bildern, die den jeweiligen Zeitgenossen bekannt und verständlich gewesen sind. Christen und Christinnen lesen sie mit ihrer eigenen Vorstellungswelt.

Der Bibelerzähler Joachim Klupsch wird eine Geschichte aus dem Ersten/Alten Testament neu erzählen und dadurch die ferne Zeit und die ferne Welt ihrer Entstehung wie mit einem Zoom nahe heran holen. Und er ist sich sicher: Im Weiß zwischen den Zeilen liegen große Bilder verborgen, die uns zeigen, wie die Menschen lebten und arbeiteten, woran sie litten, worauf sie hofften.

Im Anschluss an sein Erzählen tauschen wir uns über Einfälle, Fragen und möglicherweise neue Sichtweisen des biblischen Textes aus. Und es könnte ja sein, dass dabei die Lust wächst und auch noch Zeit ist für eine zweite Erzählung...

Donnerstag, 14. September, 19.00 – 21.00 Uhr

Joachim Klupsch, katholischer Theologe, Pädagoge,
Bibliodramaleiter, Bibelerzähler
Kostenbeitrag: € 10,-
Anmeldung bis 7.09.2023



Stadtoase
Krefeld

Wer bin ich? – Ein Abend zu Zen und Gestalttherapie

Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen



Therapie will das Ich stärken, Zen das Ego überwinden. Diesen scheinbar unüberbrückbaren Widerspruch erforscht der Gestalttherapeut und Zenübende Bruno Schleegeer seit vier Jahrzehnten.

Ein Abend zu Zen und Gestalt auf der Suche nach Trennendem und Verbindendem. Und nach dem, was Menschen hilft zu wachsen. Mit Übungen und Erzählungen und Fragen wie: Wer bin ich? Oder: Warum bin ich nicht der, der ich gerne wäre?

Donnerstag, 26. Oktober, 19.00 – 21.00 Uhr

Bruno Schleegeer, Gestalttherapeut und Zenübender
Kostenbeitrag: € 10,-
Anmeldung bis 18.10.2023



Schau nicht zurück!

Bibliodramaabend

Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen



– sondern „lass die Toten ihre Toten begraben“ (Lk 9,60)!

Eine sehr harte Anweisung, die uns heute eher provoziert als lockt, oder?

Doch in dieser Provokation steht für Jesus das Ganze auf dem Spiel, alles, was er mit „Reich Gottes“ verbindet. An diesem Abend wollen wir ihr nicht ausweichen, sondern im Einlassen die Tiefenqualitäten entdecken.

Donnerstag, 9. November, 19.30 -21.30 Uhr

Margret Niehaus, Ergotherapeutin, Bibliodramaleiterin (GfB)
 Maria Hungerkamp, Diplomtheologin, Bibliodramaleiterin (GfB)
 Kostenbeitrag: €15,-
 Anmeldung bis 31.10.2023

Feuerabend

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



Auch in diesem Jahr ist Mann wieder eingeladen, in der Dunkelheit eines Novemberabends in den Garten der Stadtoase zu kommen und sich um den wärmenden Schein des Feuers zu versammeln: den

Tag ausklingen zu lassen in dieser besonderen Atmosphäre, ins Feuer zu schauen und zu hören – Männer miteinander im Gespräch.

Für einen kleinen Imbiss und Getränke ist gesorgt.

Freitag, 10. November, 19.00 – ca. 21.00 Uhr

Heinz Tichelbäcker und Claus F. Lückert
 Kostenbeitrag: frei(willig)
 Anmeldung bis 2.11.2023





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. Lückner

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 Lebensbegleitung



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 Missio 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.



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
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. Lückert, *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

Auf einen Blick

Wann?	Was?
Jeden Mittwoch 19.15 – 20.45 Uhr (nicht in den Ferien)	Kontemplationsabend
12. August 18.30 – 21.00 Uhr	Ur-christlicher Gottesdienst
26. August 15.00 – 17.00 Uhr	„Die letzte Generation“: Autorinnenlesung
9. September 9.00 Uhr – 10. September 18.00 Uhr	Männerradtour
14. September 19.00 – 21.00 Uhr	Bibelerzählabend
23. September 10.00 – 17.00 Uhr	Kontemplationstag
26. Oktober 19.00 – 21.00 Uhr	Zen und Gestalttherapie
9. November 19.30 – 21.30 Uhr	Bibliodrama
10. November 19.00 – 21.00 Uhr	Feuerabend für Männer
18. November 10.00 – 17.00 Uhr	Christliche Schweigemeditation

Aktuelles finden sich auf
unserer Homepage
www.Stadtoase-Krefeld.de



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



Atem schöpfen
meditieren
aufbrechen



**Stadtoase
Krefeld**