

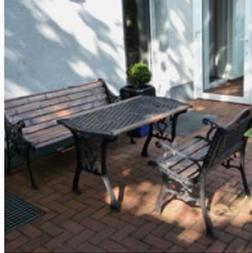


Stadtoase  
Krefeld

Haus für Spiritualität und Begegnung

# Programm

August – Dezember 2022



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Kraft schöpfen – um dann wieder aufzubrechen in den eigenen Lebensalltag.

Dazu laden wir, Maria Hungerkamp und Claus Lücker, herzlich ein mit den Angeboten der Stadtoase Krefeld im 2. Halbjahr 2022.

Erstmals starten wir im Rahmen unseres christlich-buddhistischen Dialogs ein Pilotprojekt: einen gemeinsamen Meditationstag mit Anleitungen aus der tibetisch-buddhistischen und der christlichen Tradition.

Zudem fragen wir nach den neurobiologischen Grundlagen der Meditation in der Abendveranstaltung „Meditation und innere Heilungsprozesse“.

Ein weiterer Focus liegt auf der (Neu)Entdeckung biblischer Texte in unterschiedlichen methodischen Zugängen wie Bibliolog, Bibliodrama und Erzählcafé.

Ende November wenden wir uns mit Lyrik und Poesie – begleitet von klassischer Cellomusik – kirchen- und gesellschaftspolitischen Fragen zu.

Vielleicht ist auch für Sie etwas Passendes dabei.

Herzlich willkommen!

*Maria Hungerkamp Claus F. Lücker*

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 und Meditation

KONTEMPLATION UND MEDITATION

## Kontemplation

Jeden Mittwochabend –

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 nach einem kurzen Impuls sitzen wir 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

## Meditation und innere Heilungsprozesse: Neurobio- logische Grundlagen

Vortrag mit praktischen Übungen



Wie gelingt es in der Meditation „Möglichkeiten zu finden, durch die vielen Öffnungen in unserem Alltagsbewusstsein in einen tieferen, herzlicheren und intimeren Raum zu schlüpfen, in dem wir unser Herz besser spüren und uns selbst näher sein können?“

Diese Frage benennt das zentrale Anliegen des Buches von Marianne Bentzen „Neuroaffektive Meditation“, welches dem Abend zu Grunde liegt. Die Ärztin Martina Heinzen wird in dieses Thema einführen und durch praktische Übungen Anleitungen geben für eine spirituelle Praxis im Alltagsleben. Buchhinweis: Marianne Bentzen, hrsg. von Dorothea Rahm: Neuroaffektive Meditation. Grundlagen und praktische Anleitungen für Psychotherapie, Alltagsleben und spirituelle Praxis. Lichtenau 2021.

**Dienstag, 30. August, 18.00 – 21.00 Uhr**

Martina Heinzen, Fachärztin für Allgemeinmedizin,  
Psychotherapie, Homöopathie  
Kostenbeitrag: € 15,-  
Anmeldung bis 23.08.2022



## Liebe und Mitgefühl – „christliche“ und „buddhistische“ Meditation im Dialog

Ein Pilotprojekt – Meditationstag für Interessierte  
Kooperationsveranstaltung mit dem Forum Krefeld-Viersen



Liebe und Mitgefühl sind zentrale Bausteine beider Religionen, der buddhistischen ebenso wie der christlichen; für den Dalai Lama stellen Liebe und Mitgefühl sogar eine allgemeine, universelle

Religion dar.

Christian Licht vom tibetisch-buddhistischen Zentrum in Aachen wird aus buddhistischer Sicht einführen in diese zentralen Felder und verschiedene Meditationsübungen dazu anleiten. Claus Lücker und Maria Hungerkamp greifen ihrerseits zurück auf den Reichtum der biblischen und der mystisch-christlichen Traditionen. In diesem Pilotprojekt eines gemeinsam gestalteten Meditationstages werden die Anregungen aus beiden großen Traditionen ebenso in einen inneren, schweigenden, stillen Dialog gebracht wie in einen „äußeren“ Dialog durch Austausch und Gespräch.

**Samstag, 24. September, 10.00 – 17.00 Uhr**

Christian Licht, Drikung Sherab Migched Ling e.V. – Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V., Aachen  
Maria Hungerkamp und Claus Lücker  
Kostenbeitrag: € 50,- inkl. Verpflegung  
Anmeldung bis 16.09.2022



## 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 Gebeterfahrung und Gottsuche neu oder vertiefend zu erfahren.

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

**Samstag, 29. Oktober, 10.00 – 17.00 Uhr**

Pfarrer Frank Reyans, Exerzitienseelsorger,

Geistlicher Begleiter (IMS)

Kostenbeitrag: € 50,- inkl. Verpflegung

Anmeldung bis 21.10.2022



## „Vom Aufgang der Sonne“ Morgenmeditation

mit dem Sonnengruß nach S. Painadath SJ  
und anschließendem Frühstück  
Ein Angebot für Frauen

„... bis zu ihrem Niedergang, sei gelobet der Name der Herrn“: dieser bekannte Kanon (Ps 113,3) führt uns hinein in die Morgenmeditation.

Wir starten mit dem leiblichen Gebet des Sonnengrußes aus dem Yoga von P. Sebastian Painadath SJ; danach sitzen wir im Schweigen und in der Stille. (25 Min.).

Wir schließen ab mit einem gemeinsamen Frühstück mit Gelegenheit zu Austausch und Gespräch.

**Samstag, 3. Dezember, 9.00 – ca. 11.00 Uhr**

Maria Hungerkamp

Kostenbeitrag: € 13,- inkl. Verpflegung

Anmeldung bis 25.11.2022



## Immer weiter – immer anders. Vom Umgang mit Veränderung

**Besinnungstage im Haus der Begegnung,  
Baesweiler**

**Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen**

„Wie hat sich das Leben, die Kirche, die Gesellschaft, mein Glaube verändert!“ – für die einen Ausruf des Erschreckens, für die anderen des Erstaunens. Wie lebendig sind wir und ist Gott in diesen Veränderungen präsent?

Elemente: Inhaltliche Impulse, Begegnung mit biblischen Texten, Einzelbesinnung, körperliche Wahrnehmungsübungen, Schweigemeditation, gemeinsamer Austausch.

Bitte mitbringen: Bibel, Schreibzeug, bequeme Kleidung und warme Socken, Decken oder Matten für die Leibübungen.

**Montag, 21. November, 11.00 Uhr –**

**Freitag, 25. November, 14.30 Uhr**

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

Kostenbeitrag:

€ 420,- inkl. Kursgebühr, Unterbringung in Einzelzimmern und Vollverpflegung,

Ort: Haus der Begegnung, Schönstattstr. 19,  
52499 Baesweiler, Tel: 02401-51181

Anmeldung bis 1.10.2022. Sie ist verbindlich, wenn € 100,- Anzahlung auf das Konto der Stadtoase Krefeld eingegangen sind.

Verwendungszweck: Besinnungstage 2022



## 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, 10. Dezember, 18.30 – 21.00 Uhr**

Claus F. Lücker oder Maria Hungerkamp mit einer Teilnehmerin/einem Teilnehmer  
Kostenbeitrag: Spende erbeten  
Anmeldung bis 2.12.2022

# Veranstaltungen

## Männerradtour – nach Dortmund und Schwerte

Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen



Nach Anreise mit dem Zug radeln wir weitgehend auf Nebenstrecken nach Dortmund-Scharnhorst, wo uns am frühen Nachmittag der Pfarrer Reinhard Bürger über Seelsorge in dieser facettenreichen Großstadt informiert. Danach geht es weiter zu unserem Quartier in der katholischen Akademie Schwerte. Sonntags treten wir nach Gottesdienst und Frühstück auf anderen Wegen die Rückreise an.

**Samstag, 3. September, 8.45 Uhr –**

**Sonntag, 4. September, ca. 18.00 Uhr**

Heinz Tichelbäcker und Claus F. Lücker

Teilnehmerzahl: 6 – 11 Personen

Kostenbeitrag: € 105,- inkl. Abendessen/Übernachtung in Einzelzimmern mit Dusche/WC/Frühstück/Fahrtkosten DB.

Nähere Infos und Anmeldung bis 23.06.2022 unter Einzahlung von € 40,- auf das Konto der Stadtoase Krefeld zur Sicherung von Ausfallgebühren und Vorbereitungskosten.

Stichwort: Radtour 2.



## Weil Jede etwas zu sagen hat ...

Einladung zum Bibliolog für Frauen



Ein Bibliolog ist ein an den Teilnehmenden orientierter Zugang zu biblischen Texten, der versucht, einen Dialog zwischen dem biblischen Text und der eigenen Lebensgeschichte zu finden. Wir werden eine Bibelstelle gemeinsam lesen und dann den Gedanken und Gefühlen, die der Text bei uns auslöst, nachspüren.

**Donnerstag, 15. September, 19.30 – 21.00 Uhr**

Ursula Watzka, geistliche Leiterin der  
kfd Region Kempen-Viersen, Bibliologleiterin  
Kostenbeitrag: € 10,-  
Anmeldung bis 8.09.2022

## Erzähl-Café

Geschichten von, über und mit Jesus



Wir wollen uns biblische Geschichten erzählen, die uns besonders berührt haben und vielleicht immer wieder anrühren, Geschichten, die wir lange nicht verstanden haben oder auch heute nicht verstehen.

Wir laden zu einem Stück Kuchen und einer Tasse Kaffee oder Tee ein. Bringen Sie Ihre biblische Geschichte mit.

**Sonntag, 28. August, 15.30 – 17.00 Uhr**

Bodo Watzka, Claus F. Lücker  
Kostenbeitrag: Spende erbeten  
Anmeldung bis 21.09.2022



Stadtoase  
Krefeld

## Bibliodrama – einen Tag lang Zeit

Eine Entdeckungsreise zur Frohen Botschaft



Haben uns die alten Schriften der Bibel heute noch etwas zu sagen?

Mit den kreativen und dramaturgischen Elementen des Bibliodrama tauchen wir in eine biblische Geschichte ein, lassen den Text auf uns wirken und erfahren, welche Botschaft für uns darin verborgen ist. Vorkenntnisse und Vorerfahrung sind nicht erforderlich.

**Samstag, 5. November, 10.00 – 17.00 Uhr**

Christoph Dobras, Beauftragter in der Schulpastoral,  
Bibliodramaleiter (GfB)  
Margret Niehaus, Ergotherapeutin, Bibliodramaleiterin (GfB)  
Kostenbeitrag: € 50,- inkl. Verpflegung  
Anmeldung bis 28.10.2022



## Quo vadis? Wohin gehst Du?

Lesung und Musik mit

Wilhelm Bruners und Inga Piranian

Kooperation mit dem Forum Krefeld-Viersen



Wohin gehst du, Kirche?  
Wohin gehst du, Gesellschaft?  
In verschiedenen Texten  
und Gedichten hat Wilhelm  
Bruners danach gefragt.

An diesem Abend wird er uns mit diesen Fragen und einigen vorläufigen Antworten konfrontieren. Er wird dabei musikalisch begleitet von Inga Piranian, die ihre Gedanken dazu auf dem Cello zu Gehör bringen wird.

**Dienstag, 29. November, 19.30 – 21.00 Uhr**

Dr. Wilhelm Bruners, Priester, Lyriker, Mönchengladbach  
Musikalische Intermezzi: Inga Piranian, Cellistin,  
lange Jahre stellvertretende Solocellistin der  
Niederrheinischen Symphoniker  
Kostenbeitrag: frei(willig)  
Anmeldung bis 22.11.2022



## 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.

Lebensweg-  
Coaching

**Pfr. Dr. Claus F. Lücker**

## Seelsorge, Geistliche Lebensbegleitung und Exerzitenbegleitung



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 Exerzitenbegleiter 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**

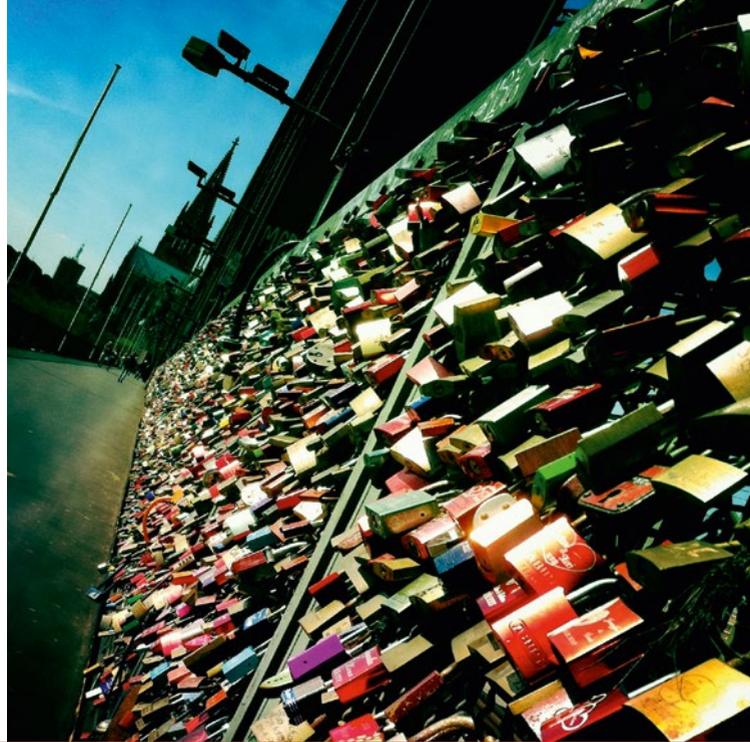
- ressourcenorientiert, um eigene Stärken zu entdecken
- kreativ, um Bewältigungsstrategien zu entwickeln
- systemisch-lösungsorientiert, um neue Perspektiven und Handlungsschritte zu ermöglichen



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

## Auf einen Blick

Wann?	Was?
<b>Jeden Mittwoch</b> 19.15 – 20.45 Uhr (nicht in den Ferien)	Kontemplation
<b>28. August</b> 15.30 – 17.00 Uhr	Biblisches Erzählcafé
<b>30. August</b> 18.00 – 21.00 Uhr	Meditation und Neurobiologie
<b>3. September</b> 8.45 Uhr – <b>4. September</b> 18.00 Uhr	Männerradtour
<b>15. September</b> 19.30 – 21.00 Uhr	Bibliolog
<b>24. September</b> 10.00 – 17.00 Uhr	Christl. und buddh. Meditation im Dialog
<b>29. Oktober</b> 10.00 – 17.00 Uhr	Christliche Schweigemeditation
<b>5. November</b> 10.00 – 17.00 Uhr	Bibliodramatag
<b>21. Nov.</b> 11.00 Uhr – <b>25. Nov.</b> 14.30 Uhr	Besinnungstage: Vom Umgang mit Veränderungen
<b>29. November</b> 19.30 – 21.00 Uhr	Lesung und Musik mit W. Bruners und I. Piranian
<b>3. Dezember</b> 9.00 – 11.00 Uhr	Morgenmeditation mit anschl. Frühstück
<b>10. Dezember</b> 18.30 – 21.00 Uhr	Ur-christlicher Gottesdienst

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



### 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. Lückner, *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**