

Christliche Lebenskunst

Jede Einheit ist in sich abgeschlossen und besteht aus **Impulsreferat, Austausch und praktischen Übungen**, oft Achtsamkeit Entspannungsverfahren, Gebet und Meditation oder Übungen zu Gesprächstechnik, kleine Selbstreflexionen z.B. anhand des eigenen Kalenders oder Körperübungen.

Persönliche Erfahrungen bekommen immer Raum, umgekehrt wird niemand bedrängt, von sich persönlich zu sprechen. Jeder nimmt so teil, wie es für ihn bzw. sie stimmig ist. Stets besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Die **Orte & Uhrzeiten** wechseln, damit jeder mal einen nahen Ort und eine passende Uhrzeit findet. Die Einheiten sind auf 1,5 Stunden angelegt, die Zeit kann variieren nach Anzahl und Wünschen der Teilnehmenden. Themenvorschläge sind willkommen.

In diesem Flyer finden Sie die Einheiten des ersten Halbjahres vorgestellt.

Die Beschreibung der Einheiten finden Sie jeweils einige Wochen vorher auf der Homepage oder per Rundmail, wenn Sie sich für die Mailinformation anmelden.

Aus praktischen Gründen bitte ich um Anmeldung per Mail oder online.

Kontakt



JESSICA WEIS

Pastoralreferentin

jessica.weis@erzbistum-koeln.de

Rufnummer 0160 5091163

www.kath-gv-roki.de



Scan zur
online
Anmeldung



KATHOLISCHE KIRCHE
IN GREVENBROICH UND
ROMMERSKIRCHEN

Christliche Lebenskunst



Eine Reihe zu den drängenden Herausforderungen des Alltags und Hilfen aus dem Reichtum biblischer und geistlicher Erfahrung des Glaubens.

UMGANG MIT ÜBERFLUTUNG

Freitag, 21.02.2025 18.00 bis 19.30 Uhr

St. Josef, An St. Josef 1, Grevenbroich Südstadt

Zu viele schlechte Nachrichten im Fernsehen, zu viele Whatsapp auf dem Smartphone, zu viele Punkte auf der to do Liste, zu viele Erwartungen in Beruf, Familie, Nachbarschaft.

In dieser Einheit geht es um die beiden Schritte „Unterscheidung“ und „Schutz“. Es gilt zunächst, bei all den auf uns einströmenden Impulse zu unterscheiden zwischen denen, die gut oder notwendig sind und denen, die schädlich oder überflüssig sind. Zwei Methoden der Unterscheidungskunst werden vorgestellt und an Beispielen geübt. Im nächsten Schritt geht es darum, sich zu schützen, zurück zu ziehen aus der Flut auf sichere Inseln im Alltag. Vorgestellt werden bewusste Atmung und Atemgebet, Imagination des sicheren Ortes, der „Blick der Ewigkeit“ (sub specie aeternitatis) und Entspannungsverfahren.

DAS BESSERE ZUERST

ENTSCHEIDUNGEN FÄLLEN

mit Methoden der Ordensgründerin Maria Ward, des Hl. Ignatius von Loyola und der Kraft der Imagination

Samstag, 22.03.2025, 16.30 bis 18.00 Uhr

St. Martinus, Unterstr. 139, Wevelinghoven

Ob es um die ersten Lebensentscheidungen wie Ausbildung, Beruf, Lebensform und Lebensort geht oder um die nagenden Fragen der Lebensmitte: bleibe ich in dieser Lebenssituation oder fange ich nochmal neu an oder um die kleinen aber bis zur Zermürbung vielen Entscheidungen des Alltags: was mache ich als erstes, was ist jetzt wichtiger ... Drei miteinander verwandte Methoden werden vorgestellt: die Unterscheidung der Geister des hl. Ignatius, die Imagination, die er dafür einsetzte und die später für psychotherapeutische Verfahren entdeckt wurde und die Leitlinie der seligen Maria Ward: Das Bessere zuerst. Wir betrachten die Bibelstelle, aus der sie ihre Erkenntnis gewann, die Schwestern Marta und Maria und Jesu Zusage: Maria hat das Bessere erwählt (Lk 10).

Samstag, 12.04.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

St Peter & Paul, Am Markt, GV-Stadtmitte

Hinter Schicksalsschlägen, Leid und Scheitern suchen wir meist die Schuld. Manchmal ist Schuld tatsächlich Ursache von Leid, sie wird geheilt durch Bekenntnis, Übernahme von Verantwortung, Vergebung und Versöhnung zwischen Menschen, im Gebet und im Sakrament. Die Suche nach Schuld kann aber einer Lösung gerade im Weg stehen, wenn das Leid oder Problem nämlich nicht schuldhaft verursacht ist, sondern durch Zufall oder als Sachfolge. Die Bibel stellt oft diesen Zusammenhang von Handlung und Sachfolge („Tun-Ergehens-Zusammenhang“) dar und unterscheidet dies deutlich von Schuld-Strafe-Zusammenhängen. Um die Unterscheidung und die unterschiedlichen Lösungswege für Unglück, Leid und Schuld geht es in dieser Einheit. Biblische Texte stehen im Mittelpunkt, ein Impuls befasst sich mit dem jüdischen Philosophen Theodor Lessing („Mindere den Schmerz. Das ist der einzige sittliche Imperativ“).

WENN DU RECHTS GEHST, GEH ICH LINKS

... und wenn du links gehst, geh ich rechts.

Konflikte pragmatisch lösen wie Abraham und Lot

Samstag, 24.05. 2025, 18.15 bis 19.45 Uhr

(nach der Vorabendmesse)

St. Mattäus, Matthäusplatz 2a, Allrath

Neben der Betrachtung des biblischen Textes Gen 13 wird das Modell der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg vorgestellt, um einen geistlichen Schritt ergänzt.

DIE FÜLLE DER ZEIT

STRESS, LANGEWEILE UND ERFÜLLTE ZEITEN

Sonntag, 14.06.2025

10.00 – 11.15 Uhr & 11.30 – 12.45 Uhr

St Peter, Kirchstr. 3, Rommerskirchen

Doppeleinheit mit Pause.

*Es ist möglich, an beiden oder nur einer teilzunehmen.
Bitte, geben Sie das bei der Anmeldung an.*

1.EINHEIT | ZU VIEL ZEIT

Langeweile und Leere: Wenn der Tag zur Last wird weil nichts geschieht, weil sich nur Leere vor einem ausdehnt. Wenn man vergeblich darauf wartet, dass Besuche, Anrufe, Ereignisse kommen. Wenn man nicht (mehr) tun kann, was man gern täte, sondern das Lebensfeld sich einengt – dann erfährt man die Zeit wie eine Wüste. Erfahrungen der Wüstenväter und Ordensleute können helfen, in der Leere Fülle zu finden. Dazu gibt es praktische Übungen wie die „Tätigkeitsbox.“

2. EINHEIT | ZU WENIG ZEIT

Stress und Hektik: Keine Zeit für das Gebet, für mich, für das, was mir wichtig ist, ich funktioniere nur noch ... so fühlt sich die Zeit fremdbestimmt an. Doch jeder Tag hat unentdeckte Momente zur freien Gestaltung, z.B. Wartezeiten, mechanische Tätigkeiten, Wege. Chancen liegen auch am Beginn und Ende des Tages, beim Essen oder beim Hinausgehen, – viele Momente, die zum Innehalten im Tagesablauf werden können durch Achtsamkeit und Rituale, die uns die Gestaltung über unsere Zeit zurückgeben

STELL DICH AUF DEINE FÜSSE

... MENSCHENKIND, ICH WILL MIT DIR REDEN.

Aufrecht stehen vor Gott und den Menschen

Donnerstag, 24.07.2025, 18.00 bis 19.00 Uhr

St. Martinus, Unterstr. 139, Wevelinghoven

Es gibt vieles, was uns niederdrückt, von außen und von innen wirken auf uns Mechanismen, die uns beugen und kleinmachen. Auch religiöse Erziehung hat zuweilen einseitig die Sündigkeit und Niedrigkeit des Menschen betont und zu wenig seine Würde und Größe. Wir betrachten die Berufung des Propheten Ezechiel, der sich vor Gott in den Staub wirft und von ihm hört: „Stell dich auf Deine Füße, Menschensohn, ich will mit Dir reden“ (Ez 2), hören Impulse zum aufrechten Gang aus geistlicher, philosophischer und psychologischer Perspektive und setzen sie in Körperübungen um.