



GEISTLICHES  
ZENTRUM  
SAN DAMIANO  
HAMBURG

# NEWSLETTER

## NR. 1 / 2022

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Segen auf der nebenstehenden Karte sind wir in das neue Jahr gestartet. Auf Wunsch der Gemeinde Herz Jesu ist diese entstanden und in unseren vier Kirchen ausgelegt worden. Jede und jeder war und ist eingeladen, sie mitzunehmen, für sich oder zum Weitergeben.

Das vergangene Jahr war das erste vollständige Jahr unseres Bestehens. Wir haben einige Projekte verwirklicht. Davon waren die Ausstellung *Bibel Kreativ* und die Erstellung unserer Website mit Abstand die größten. Daneben gab es noch eine Reihe weiterer Angebote wie z.B. die Impulse in der Fastenzeit, die Abendreihe „Beten im Alltag“, Exerzitien im Alltag, unser regelmäßiges Bibelgespräch und einiges mehr. Zudem hatten wir einige Tages- und Übernachtungsgäste in unserem Haus. Alles in allem war es für uns ein gutes Jahr - allen Widrigkeiten zum Trotz.

Jetzt schauen wir voll Zuversicht auf das neue Jahr. In der Fastenzeit bieten wir einen Online-Kurs zur Hinführung in die Stille an. Für die Gemeinde Herz Jesu und alle Interessierten wird es einen besinnlichen Nachmittag als Präsenzveranstaltung geben.

Außerdem planen wir für den Frühsommer eine Reihe zur Spiritualität großer Ordensgründer, in der u.a. Benedikt von Nursia, Franziskus von Assisi und Ignatius von Loyola zu Wort kommen werden. Dazu mehr im nächsten Newsletter.

Daneben ist immer Zeit für Einzelne, die ein Gespräch suchen, und für Gäste, die sich ein paar Tage der Stille gönnen.

Ich wünsche Ihnen eine Fülle von lichtvollen Augenblicken, Hoffnungsschimmern und strahlend hellen Momenten, die Sie erfreuen und stärken mögen.



*MÖGEST DU TAG FÜR TAG  
LICHTVOLLE AUGENBLICKE,  
KLITZKLEINE HOFFUNGSSCHIMMER UND  
STRAHLEND HELLE MOMENTE ENTDECKEN.*

Ihre Evelyn Krepele

# Aktuelle Angebote



## EXERZITIEN IM ALLTAG

### Beten im Schweigen

Eine Online-Hinführung zur Stille

zur Ruhe kommen,  
still werden,  
die Gedanken ziehen lassen  
wie die Wolken am Himmel

An vier Abenden werden wir Übungen vorstellen und ausprobieren, die hilfreich sind, um in die Stille zu kommen. Sie dienen als erste Schritte in die Achtsamkeit und in das kontemplative Beten.

Im Laufe der Woche üben Sie das Gelernte selbständig. Sie benötigen dafür ca. 15 bis 30 Minuten täglich. Die Erfahrungen, die Sie dabei machen, können Sie an den nächsten Kursabenden im Austausch mit den anderen Teilnehmer\_innen reflektieren, bevor Sie eine weiterführende Übung kennenlernen.

Zur weiteren Unterstützung bieten wir jede Woche ein bis zwei kurze Zeiten an, an denen wir unter Anleitung einer der Referentinnen gemeinsam üben. Außerdem besteht das Angebot zu einem persönlichen Gespräch.

Die Abende bauen aufeinander auf. Der Kurs kann nur im Ganzen gebucht werden.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die (wieder neu) in die Stille kommen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Referentinnen: Dr. Maria Henke und Evelyn Krepele

**Termine: jeweils donnerstags um 19:30 Uhr über Zoom**

**Infoabend: 17. Februar 2022 - Anmeldeschluss: 27. Februar 2022**

**Kursabende und Abschluss: 3. März, 10. März, 17. März, 24. März und 31. März**

Die Online-Zeiten für das gemeinsame Üben mit Anleitung und ggf. für ein persönliches Gespräch werden im Kurs abgesprochen.

Dieser Kurs ist gebührenfrei. Wir bitten um eine Spende für das Geistliche Zentrum.

## **BIBEL UND ALLTAGSERFAHRUNG**

### Online - Bibelgespräch

Zu Beginn des Abends lesen wir das Evangelium des kommenden Sonntags. Danach gehen wir folgenden drei Fragen nach:

1. Was berührt mich heute an diesem Evangelium?
2. Was berührt mich an dem, was die anderen gesagt haben?
3. Welchen Gedanken nehme ich mit in die nächsten Tage?

So erschließen sich selbst die herausfordernden Abschnitte aus den Evangelien und bekommen eine konkrete Bedeutung für das eigene Leben.

**Mittwoch, 16. Februar, 23. März, 20. April, jeweils um 19:30 Uhr**

als Zoom-Meeting: Meeting-ID 999 0276 2787, Kenncode 15 18 96

---

## **GESPRÄCHSNACHMITTAG IN PRÄSENZ**

### **Beten = Reden mit Gott?**

An diesem Nachmittag gehen wir der Frage nach, ob Beten mehr ist, als Gott um etwas zu bitten und zu danken. Wir sprechen über verschiedene Gebetsweisen und tauschen uns über unsere eigenen Erfahrungen aus.

Dieser Nachmittag findet im Rahmen des Seniorennachmittags der Gemeinde St. Johannis statt. Eingeladen sind alle Interessierten, unabhängig von ihrem Alter.

**Mittwoch. 09. März, 16 Uhr**

**St. Johannis, Gründensstraße 32**



Um 15:30 Uhr feiern wir die Heilige Messe in

der Kirche St. Johannis. Auch dazu sind Sie herzlich willkommen!



## BESINNUNGSNACHMITTAG

### Von Gott beschenkt

In der Bibel lesen wir immer wieder, dass Gott jeder und jedem Fähigkeiten schenkt, allerdings nicht nur zum eigenen Nutzen.

An diesem Besinnungstag fragen wir nach unseren eigenen Gaben und nach unseren Möglichkeiten, diese einzusetzen. Dabei nehmen wir unseren Ausgangspunkt in einem biblischen Text. Zeiten der Stille, des Austausches miteinander und des gemeinsamen Gebets sind weitere Elemente dieses Nachmittags, der mit einem Gottesdienst schließt.

**Samstag, 02. April, 14 – 18:30 Uhr**  
**im Gemeindehaus von St. Olaf, Speckenreye 41b**

Das Gemeindeteam Herz Jesu und das Geistliche Zentrum San Damiano laden die Mitglieder der Gemeinde Herz Jesu und alle Interessierten zu diesem Besinnungsnachmittag ein.

Kosten entstehen keine, Spenden für Getränke sind willkommen.

Für unsere **Veranstaltungen vor Ort** gelten bis auf Weiteres die **2G-Plus-Regel**: geimpft bzw. genesen und getestet oder geboostert. Bitte bringen Sie einen entsprechenden Nachweis mit. Die **aktuellen Coronaregeln** finden Sie unter: **[www.san-damiano-hamburg.de/corona-hygiene-und-schutzkonzept](http://www.san-damiano-hamburg.de/corona-hygiene-und-schutzkonzept)**

Anmeldung für die einzelnen Veranstaltungen und den Zugangslink sowie Abonnement des Newsletters bei Evelyn Krepele.



GEISTLICHES  
ZENTRUM  
SAN DAMIANO  
HAMBURG

Evelyn Krepele, Leitung  
Speckenreye 41a | 22119 Hamburg  
Mobil 0170 151 39 91  
E-Mail [e.krepele@st-franziskus-hamburg.de](mailto:e.krepele@st-franziskus-hamburg.de)  
Website [www.san-damiano-hamburg.de](http://www.san-damiano-hamburg.de)

Spendenkonto: Pfarrei St. Franziskus, Darlehnskasse Münster,  
IBAN DE70 4006 0265 0023 0439 00, Verwendungszweck: *Geistliches Zentrum San Damiano*