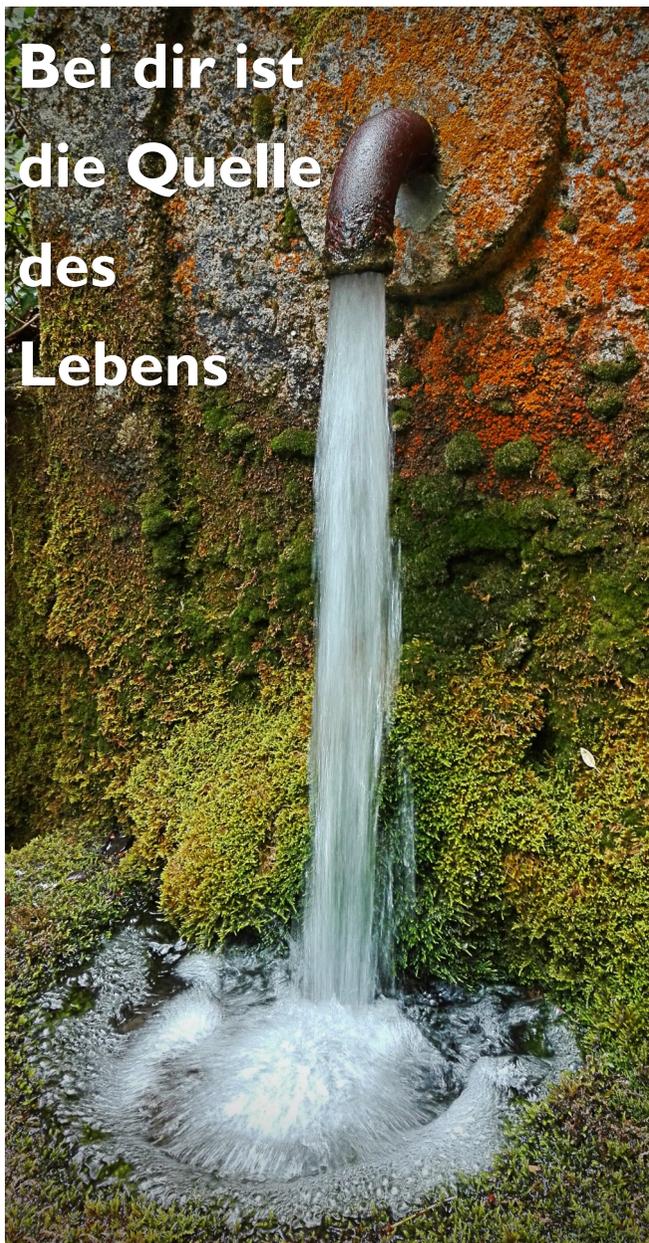


# Kraftquellentage 2021

ERZBISTUM KÖLN  
SCHULPASTORAL

Bei dir ist  
die Quelle  
des  
Lebens



## Perspektivwechsel

Es kommt  
auf den Blickwinkel  
an

Filmexerzitien



Das kennt sicher jeder von uns. Aus den unterschiedlichen Perspektiven erscheinen Dinge oft unterschiedlich oder sogar grundsätzlich verschieden. Welcher Blickwinkel ist für mich der richtige und ist es vielleicht sinnvoll, die Perspektive der Anderen, den Blick von Außen, in meine Lebensplanung mit einzu-beziehen?

Anhand einer Auswahl von Spielfilmen, einer Reihe von Kurzfilmen und Dokumentationen, versuchen wir in Einzel- und Gruppengesprächen dem Thema für unser Leben auf die Spur zu kommen. Der feste Rhythmus von Gebetszeiten, Zeiten der Stille, Filmsichtung und Gespräch bietet Gelegenheit, sich mit den Auseinandersetzungen bekannter und unbekannter Regisseure zu beschäftigen und ihre Gedanken mit biblischen Texten zu kontrastieren, um zu einem eigenen Umgang zu finden.

**Termin wegen der Pandemie verändert**

9. September 2021, 16 Uhr bis

11. September 2021, 14 Uhr

im KSI in Siegburg

## 1. Filmexerzitien

Leitung: Pfr. Andreas G. Haermeyer, Schulseelsorger  
Mechtild Nolteernsting, Dipl. Pädagogin

Termin: ~~25.-Februar 2021, 16 Uhr bis~~  
~~27.-Februar 2021, 14 Uhr~~  
(2.-Fastenwochenende)

Ort: Kardinal-Schulte Haus,  
Overather Str. 51-53  
51429 Bergisch Gladbach

Teilnehmerbeitrag: 50 €



## Für einen Tag ins Kloster



Einen Tag zu Gast sein im Stadtkloster der Gemeinschaften von Jerusalem in Groß- St. Martin, sich einem Lebensrhythmus anzupassen, der von der regelmäßigen Unterbrechung durch das Gebet lebt, dazu lädt dieser Kraftquellentag ein.

Ein Tag, um die Lebensweise und Spiritualität der Gemeinschaften näher kennenzulernen; wie es für sie möglich ist, Kraft zu schöpfen „im Herzen der Stadt, im Herzen Gottes“.

Folgende Elemente sind angedacht:

Kennenlernen der Gemeinschaften – spirituelle Kirchenführung durch Groß- St. Martin – Teilnahme am Mittagsgebet – Mittagessen bei den Schwestern/Brüdern mit Begegnung – die Hl. Schrift als Kraftquelle (neu) entdecken (Bibelteilen).

Darüber hinaus besteht die herzliche Einladung, den Tag mit der gemeinsamen Vesper (18.00-18.30 Uhr) und Heiligen Messe (18.30-19.15 Uhr) ausklingen zu lassen.

Anmeldungen sind bis zum 21.05.2021 möglich.

## 2. Für einen Tag ins Kloster

Leitung: Pfr. Dirk Peters, Schulseelsorger  
Sr. Sarah-Marie

Termin: 5. Juni 2021, 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort: Kloster an Groß St. Martin  
An Groß St. Martin  
50667 Köln

Teilnehmerbeitrag: Spende für die Gemeinschaft

## Muss ich - oder will ich?



In unserem Sprachgebrauch sind wir geprägt vom ‚Müssen‘. Vieles scheint uns auferlegt – und wir müssen reagieren, Aufgaben erfüllen, Standards entsprechen – und nehmen uns so die eigene Entscheidung. Auch in der Bibel begegnen uns Gebote – Du Sollst! Du musst! – und werden viele Aufträge an ‚Berufene‘ ausgesprochen. Aber die Dynamik und das Besondere des Tuns liegt in der je eigenen gewollten inneren Bereitschaft dazu – und nicht im bloßen Müssen.

Das Wochenende möchte Perspektiven eröffnen, das eigene Empfinden von ‚Müssen‘ differenzierter zu betrachten und das eigene Wollen freier in den Mittelpunkt zu stellen. Personen und Impulse aus der Bibel werden – neben der Erfahrung und Praxis des Bogenschießens – dabei begleitend sein.

### 3. Sports & Spirit

Es sind nur wenige Plätze frei

Leitung: Gudrun Schmitz, Gemeindefereferentin, Trainerin für meditativen/ intuitives Bogenschießen  
Dr. Peter Krawczack, Abteilung Schulpastoral und Hochschulen

Termin: 4. Juni 2021, 18 Uhr bis  
6. Juni 2021, 14 Uhr

Ort: Haus Berg Moriah  
Berg Moriah 1  
56337 Simmern

Teilnehmerbeitrag: 50 €

## Verbindliche Anmeldungen

bitte bis 6 Wochen vor der Veranstaltung per Mail an: kraftquellentage@erzbistum-koeln.de

Bitte geben Sie in der Mail die entsprechende Kursnummer, den Titel sowie ihren Namen, ihre Adresse mit Telefonnummer und ihre Schule an.

## Abschied nehmen: Altes loslassen, um Neues zu beginnen.

Heute geh ich.  
Komm ich wieder,  
singen wir  
ganz andre Lieder.  
Wo so viel sich hoffen lässt,  
ist jeder Abschied  
ja ein Fest.

Johann Wolfgang von Goethe



Fast jeder Mensch fürchtet das Loslassen von geliebten Mitmenschen, einer langjährigen Arbeitsstelle bei Versetzung, Elternzeit, Beförderung oder Pensionierung, einer Wohnung, die zu klein oder zu groß geworden ist . . . Dennoch gehört das Abschiednehmen zu unserem Leben unausweichlich dazu und ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Nehmen wir nicht täglich immer wieder Abschied, ohne dass uns das richtig bewusst ist? Schließlich ist auch jeder Sonnenuntergang, den wir sehen, ein Abschied von einem Tag, der niemals wiederkehren wird.

Während der Abschiednehmen-Kraftquellentage werden wir gemeinsam überlegen, wie man Abschiede sinnvoll gestalten kann, sodass Altes gehen und Neues entstehen darf. Wir werden verschiedene Abschiedsrituale kennenlernen und mit einem möglichst optimistischen Blick in die Zukunft hoffentlich feststellen, dass Abschiede nicht nur Hürden, sondern auch Chancen zum Neubeginn sind.

### 4. Abschied nehmen

Leitung: Judith Göd, Abt. Erwachseneneseelsorge  
im Generalvikariat Köln  
Christoph Ehler, Lehrer & Heilpraktiker (Psychotherapie)

Termin: 28. Oktober 2021, 15 Uhr bis  
30. Oktober 2021, 14 Uhr

Ort: Haus Berg Moriah  
Berg Moriah 1  
56337 Simmern

Teilnehmerbeitrag: 50 €

## Kunst und Resilienz

Kunst wäscht den Staub des  
Alltags von der Seele.

Pablo Picasso



An diesen Kraftquellentagen steht das künstlerisch-kreative Tun im thematischen Kontext von Resilienzförderung. Es werden die 7 Säulen der Resilienz im Hinblick auf das eigene Leben anhand des künstlerischen Gestaltungsprozesses betrachtet. Dabei wird neben dem Experiment, dem Zufall auch die bewusste bildnerische Gestaltung hinzugezogen. Wir werden mit unterschiedlichen Materialien und verschiedenen kreativen Zugangsweisen zum Bild experimentieren. Wichtigstes Element ist die Freude und Begeisterung über das künstlerische Tun, das die Möglichkeit bietet, sich selber näher zu kommen, die individuellen Kraftquellen zu reaktivieren und somit die Resilienz zu fördern. Kurze Körperzentrierungsübungen, Feedback- oder Reflexionsrunden ergänzen das Programm. Spirituell vertieft wird dieses Programm durch einen morgendlichen Impuls und einen abendlichen Ausstieg. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse nötig. Lust auf das Gestalten mit Farben und ähnlichen Materialien sowie Experimentierfreude reichen aus!

### 5. Kunst

Leitung: Anja Rübo, Kunstpädagogin, zertifizierte Kunsttherapeutin (DFKGT) & Counsellor grad. BVPPT  
Pfr. Wolfgang Pütz, Schulseelsorger

Termin: 3. September 2021, 15 Uhr  
5. September 2021, 14 Uhr

Ort: Tagungshaus Maria in der Aue  
In der Aue 1  
42929 Wermelskirchen

Teilnehmerbeitrag: 50 €