



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität

# NEWSLETTER MÄRZ 2024

---

Liebe Freund\*innen und Interessierte,

in diesem Newsletter findet sich  
ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum im März.

Alle Termine, wie auch weitere Hinweise zu den Angeboten  
finden Sie wie immer unter [www.meditationszentrum.bistumlimburg.de](http://www.meditationszentrum.bistumlimburg.de)





Du sollst dich selbst unterbrechen

Zwischen Arbeit und Konsumieren  
soll Stille sein und Freude,  
dem Gruß des Engels lauschen:  
Fürchte dich nicht!

Zwischen Aufräumen und Vorbereiten  
sollst du es in dir singen hören,  
das alte Lied der Sehnsucht:  
Maranata, komm, Gott, komm!

Zwischen Wegschaffen und Vorplanen  
sollst du dich erinnern  
an den ersten Schöpfungsmorgen,  
deinen und aller Anfang,  
als die Sonne aufging ohne Zweck  
und du nicht berechnet wurdest  
in der Zeit, die niemandem gehört  
außer dem Ewigen.

(Dorothee Sölle)







# AKTUELLES

## Termine im März

Fr 01.03.	7:30 Uhr	MorgenStille
Sa 02.03.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 04.03.	18.30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 05.03.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 06.03.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst; 18:00 Spontanchor
Do 07.03.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 08.03.	7:30 Uhr	MorgenStille
	19:00 Uhr	Diskussionsabend Geistl. Missbrauch - <b>im Haus am Dom !!</b>
Sa 09.03.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 11.03.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 12.03.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 13.03.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:30 Uhr	Tanz als Gebet
Do 14.03.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	18:30 Uhr	Qi Gong - 5 Elemente
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 15.03.	7:30 Uhr	MorgenStille
Sa 16.03.	10-18 Uhr	Kontemplationstag Weggemeinschaft (Anmeldung: <a href="http://kontemplationundmystik.de">kontemplationundmystik.de</a> )
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst



# AKTUELLES

## Termine im März

Mo 18.03.	18.30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 19.03.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 20.03.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe
Do 21.03.	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen (Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de)
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 22.03.	7:30 Uhr	MorgenStille
Sa 23.03.	10-17 Uhr	Exerziententag (Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de)
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst zu Palmsonntag
So 24.03.	9:30-13 Uhr	Meditieren mit der Kamera Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	16:45 Uhr	Meditatives Singen
	18:00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
Di 26.03.	19:00	Focusing & Bibel - online (Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de)
Mi 27.03.	19-22 Uhr	Mahlfeier mit Texten in Anlehnung an die Pessach Haggadah Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Do 28.03.	18:00 Uhr	Eucharistiefeier an Gründonnerstag
Fr 29.03.	11:00 Uhr	Kreuzweg - Treffpunkt in der Nordweststadt
	15:00 Uhr	Karfreitagsliturgie
Sa 30.03.	23:00 Uhr	Feier der Auferstehung - Osternacht
Mo 01.04.	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst am Ostermontag; 18:00 Uhr Spontanchor





## Effata-Gottesdienst

Mittwoch 06.03.2024 19:00 Uhr

Sich öffnen zum Hören auf Gottes Wort, aufeinander – zusammen miteinander. Eucharistiefeyer mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss.

Besondere musikalische Gestaltung; Spontanchor um 18:00 Uhr.

## Meditation für Neubeginner:innen

Donnerstag 17:45 – 18:45 Uhr

Kennenlernen von verschiedenen Formen der Meditation in der Bewegung und im Sitzen. Die Gruppe ist offen für alle, ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung ist nicht nötig. Bitte Socken für die Krypta mitbringen. Das Angebot findet im Februar/März, im Mai/Juni und im September/Oktober statt.

Leitung: Jutta Hilke | Andrea Stempel | Stefan Schuster | Sr. Kristina Wolf

Termine: 07.03./14.03.2024

Weitere Termine im Mai/Juni und September/Oktober



## Geistlicher Missbrauch - wo steht die katholische Aufklärungsarbeit?

Freitag, 08.03.2024, 19 Uhr

Diskussionsabend in Kooperation mit der Akademie Rabanus Maurus

„Opfer von Geistlichem Missbrauch haben es nach wie vor sehr schwer, sich Gehör zu verschaffen (...).“ Im September 2023 veröffentlichte die Deutsche Bischofskonferenz eine Arbeitshilfe zum Umgang mit Geistlichem Missbrauch. Was geistlicher Missbrauch ausmacht und wo die Chancen und Grenzen der Arbeitshilfe liegen, darüber kommen wir ins Gespräch mit:

- Prof. Dr. Michael Utsch, Religionspsychologe, Psychotherapeut, Berlin
- Stephanie Butenkemper, Therapeutin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Köln

Ort: Haus am Dom, Domplatz 3, 60311 Frankfurt



## Kontemplationstag der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik

Samstag 16.03.2024 10:00-18:00 Uhr

Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack.

Anmeldung: [www.kontemplationundmystik.de](http://www.kontemplationundmystik.de)

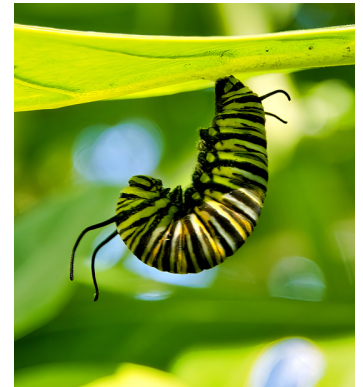
## Bleiben und werden – Exerziententag zu Beginn der Karwoche

Samstag 23.03.2024 | 10:00-17:00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf und Sonja Haas-Wessendorf in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Impulse und Innehalten zu Beginn der Karwoche.

Zeit für mich, Zeit für Gott, Zeit zum Austausch,  
drinnen und draußen in der Natur, Kreatives.

Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)



## Meditatives Singen

Sonntag 24.03.2024 16:45 – 17:45 Uhr

„Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“ Yehudi Menuhin

Einmal im Monat gemeinsames Singen einfacher, sich wiederholender Lieder aus verschiedenen Traditionen (spirituelle Herzenslieder, Kraftlieder, Taizélieder, Mantren) - Tönen von Klängen - Elemente des heilsamen Singens - Lauschen und Verweilen in der Stille, Kraft tanken.

Singen tut Seele und Körper gut, hält uns gesund, stärkt unser Immunsystem, verbindet uns miteinander und mit uns selbst. Eingeladen sind auch Menschen, die glauben nicht singen zu können. Wir wollen völlig ohne Leistungsdruck der Freude am Singen Raum geben.

Leitung: Andrea Stempel

Wenn möglich, melden Sie sich bitte vorher an: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

Im Anschluss besteht am 4. Sonntag im Monat die Möglichkeit das ökumenische Abendlob in der Kirche zu besuchen.



# HINWEISE UND AUSBLICK

## Meditieren mit der Kamera

Palmsonntag, 24.03.2024 9:30 - 13 Uhr | Leitung: Samuel Stricker

Fotografieren entschleunigt. Es kann uns helfen,  
zur Ruhe zu kommen und (neu) zu fokussieren.  
Es ist ein Einüben in eine Haltung der Wahrnehmung.  
So kann sich unser Blick für das Wesentliche schärfen  
- auf uns selbst, auf die Welt die uns umgibt, auf G\*tt.



Elemente: Impuls, Unterwegssein, Fotografieren, Stille, Austausch  
Bitte bis zum 19.3. anmelden: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

## Karwoche und Ostern 2024

### Mahlfeier mit Texten in Anlehnung an die Pessach-Haggadah

Mittwoch in der Karwoche 27.03.2024, **19 bis ca. 22 Uhr** (Kirche)

mit den Missionsärztlichen Schwestern | Musikalische Gestaltung unter Leitung von Benedikt Milenkovic | Spontanchor um 18:00 Uhr

Ein Element der Feier ist ein einfaches vegetarisches Gericht.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 22.03.2024: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

### Gründonnerstag 28.03.2024 - 18 Uhr

Eucharistiefeier - Feier des Letzten Abendmahles Jesu | Zelebrant: P. Markus Luber SJ

### Karfreitag 29.03.2024 - 11 Uhr

Kreuzweg | Treffpunkt: Missionsärztliche Schwestern  
Hammar skjöldring 127, 60439 Frankfurt-Nordweststadt

### 15 Uhr

Karfreitagsliturgie (Kirche)

### Karsamstag 30.03.2024 - 23 Uhr

Osternacht - Feier der Auferstehung | Zelebrant: P. Markus Luber SJ

Musikalische Gestaltung: Benedikt Milenkovic u.a.

### Ostermontag 01.04.2024 - 19 Uhr

Effata-Gottesdienst mit besonderer musikalischer Gestaltung | 18 Uhr Spontanchor | Zelebrant: P. Tobias Specker SJ  
anschließend Umtrunk



Bitte beachten Sie, dass die Verkehrsführung wegen der Dippemess in den Osterferien geändert ist!







## Offene Kirche

Unsere Kirche ist in der Regel täglich von 17- 19 Uhr geöffnet.

## Unterstützer\*innen gesucht!

Damit die Kirche wieder täglich von 17 bis 19 Uhr geöffnet sein kann,  
suchen wir ehrenamtliche Unterstützer\*innen.

Wenn Sie sich vorstellen können, an einem oder an mehreren Tagen im Monat  
während der Öffnungszeit in der Kirche „präsent“ zu sein,  
melden Sie sich einfach per Mail oder telefonisch bei uns.

[meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

Die Terminkoordination und alle weiteren Infos folgen dann anschließend.







## Ausblick April



### Exerzitien in der Stadt für Frauen bis 35 Jahre

Ausgesetzt: Straße - Menschen - Armut - Leben. MEINEM Leben

Vier Tage ungefilterte Straßenrealität und die Suche nach mir selbst und Gott.

Einfache Unterbringung mit Isomatte/Schlafsack im Meditationszentrum

10.-14.04.2024 | Beginn: 16:00 Uhr, Ende 12:00 Uhr |

Begleitung: Sr. Kristina Wolf | Sr. Laura Knäbel | Sr. Carmen Speck  
in Kooperation mit den Missionsärztlichen Schwestern.

Information und Anmeldung bis 01.03.2024:

Sr. Carmen Speck [ffmkontakt@mms-de.org](mailto:ffmkontakt@mms-de.org)

### Mystagogische Pastoral

Die kontemplativ-mystische Dimension kirchlichen Handelns

2024: Burnout und Prophylaxe – Berufung und Vision

25.-28.04.2024 | 20.-25.10.2024

Am Benediktushof-Holzkirchen | Kursleitung: Pfr. Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf.

Anmeldung: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

### Kontemplative Exerzitien

21.-30.07.2024 im Bildungshaus Batschuns-Vorarlberg.

Begleitung: Sr. Kristina Wolf, Pfr. Ernst Ritter.

Anmeldung: [bildungshaus@bhba.at](mailto:bildungshaus@bhba.at)

Der Mystik-Schrank lädt ein, spirituelle Bücher auszuleihen,  
zu lesen, zu tauschen, einzustellen.  
Schauen Sie doch mal in die rote ehemalige Telefonzelle  
hinter der Kirche!

