

# Was ist Kontemplation

Spüren Sie, dass in der heutigen Zeit zu viele Worte gemacht werden? Der Alltag wird von Bildern und Informationen überschüttet. Viele Menschen leben eilig. Dies beeinflusst das Gebet. Vielfältig ist die Suche nach spiritueller Erneuerung. Weder die vielen Worte noch die Hetze tun der Beziehung zu Gott gut.

Die geistliche Erfahrung weiß, dass Gott aus der Stille sprechen kann. Die innere Sammlung und die Wachheit des ganzen Körpers können zu einer ganz anderen Verbindung mit Gott führen. Die Stille reinigt die Seele, sie schafft neue Klarheit und stärkt mehr für den Alltag als viel wohlgemeintes Tun.

In allen großen Religionen finden sich Formen schweigenden Betens. Das Christentum bietet eine umfassende und in Jahrhunderten gereifte Erfahrung an, sich Gott in der inneren Ausrichtung zu öffnen und ihn dort suchen, wo alle einengenden Begriffe und Bilder sich auflösen.

Die christliche Tradition kennt verschiedene Gebets- und Meditationsformen. Kontemplation bezeichnet das einfache Verweilen vor Gott, wobei alle Aktivitäten und Gedanken losgelassen werden und eine Haltung der Offenheit für die Gegenwart Gottes entsteht. Dies ist ein Zugang zu Christus, der als inneres Gebet, als Herzensgebet oder als Weg zum immerwährenden Gebet bezeichnet wird.

## Kontemplatives Gebet

Die Möglichkeit zum gemeinsamen kontemplativen Gebet besteht das ganze Jahr über an jedem Mittwochabend in Bielefeld, an jedem Donnerstagabend in Detmold und zwei Mal monatlich in Bielefeld-Jöllenbeck. Damit Sie sich eine Vorstellung über den Verlauf der Abende bilden können: Die Teilnehmenden sitzen auf den vorderen Bänken in der Kirche bzw. auf dortigen Stühlen. Sie werden behutsam in die innere Wahrnehmung hinein begleitet. Nach hinführenden Gedanken verweilen sie zweimal 20 Min. in gemeinsamer stiller Meditation.

Eingeladen sind alle, die sich angesprochen fühlen, unabhängig von ihrer religiösen Ausrichtung oder Konfession. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Kirche Heilig Geist Bielefeld

Zeit: jeden Mittwoch, 20:00 Uhr  
Ort: Kirche Heilig Geist  
Spandauer Allee 48 | 33619 Bielefeld  
Begleitung: Team, Kontakt R. Beissel  
Telefon: 0521.16398435

### Kirche Heilig Kreuz Detmold

Zeit: jeden Donnerstag, 19:45 Uhr  
Ort: Kirche Heilig Kreuz  
Schubertplatz 10 | 32756 Detmold  
Begleitung: Pfr. Dr. Dr. M. Jacobs  
Telefon: 05231.92790

### Kirche Liebfrauen Jöllenbeck

Zeit: jeden 1. und 3. Montag im Monat,  
20.00 Uhr  
Ort: Pfarrvikarie Liebfrauen  
Wordstr. 5 | 33739 Bielefeld-Jöllenbeck  
Begleitung: Kornelia Lange  
Telefon: 05223.1896666

# Kontemplative Exerzitionen im Alltag

Exerzitionen sind geistliche Übungen. Sie dienen dem Einüben, Vertiefen und Erneuern der kontemplativen Ausrichtung auf Gott.

Diese Exerzitionen mit Impulsen über mehrere Wochen umfassen drei Gebetsabende mit einführenden Impulsen im Pfarrheim und Gebetszeiten in der Kirche (zus. ca. 1¼ Std.), eine tägliche Gebetszeit zu Hause (ca. 30 Min.) und einen Abschlussabend sowie das Angebot zu persönlichen Begleitgesprächen.

## In der Fastenzeit:

### Kirche Heilig Geist Bielefeld

Zeit: mittwochs 4.3., 11.3., 18.3. und 25.3.2020; 20:00 Uhr

Ort: Pfarrheim und Kirche Heilig Geist  
Spandauer Allee 48 | 33619 Bielefeld

Begleitung: Pfr. DDr. Markus Jacobs

## In der Osterzeit:

### Kirche Heilig Kreuz Detmold

Zeit: mittw. 8.4., donnest. 16.4., 23.4. und 30.4.2020; 19:45 Uhr

Ort: Pfarrheim und Kirche Heilig Kreuz  
Schubertplatz 10 | 32756 Detmold

Begleitung: Pfr. DDr. Markus Jacobs

Anmeldungen: [info@kontemplation-bielefeld-lippe.de](mailto:info@kontemplation-bielefeld-lippe.de) bzw. 05231.92790

# Kontemplative Exerzitionen

Wenn der Mensch so betet, dass er Gott die Führung überlässt, betet Gott selbst im Menschen. Dann entsteht, dass Sein Name geheiligt wird, dass Sein Reich kommt, Sein Wille geschieht.

Möchten Sie dem geistlichen Leben eine intensivere Zeit widmen? Möchten Sie sich Gott öffnen und dabei persönliche Begleitung nutzen? Sind Sie offen dafür, dass Gott Ihr Leben auf heilsame Weise erneuert?

## Wir bieten Ihnen:

- Tage in Stille
- angeleitete kontemplative Gebetszeiten
- persönliche Begleitungsgespräche
- Chi Gong
- Gottesdienste
- Impulsvorträge

## Kloster Herstelle

Zeit: 21.-26.9.2020 | Beginn: 16:00 Uhr | Ende: 10:00 Uhr

Ort: Kloster Herstelle  
Carolus-Magnus-Straße 9 | 37688 Beverungen

Begleitung: Pfr. DDr. Markus Jacobs,  
Gemeindereferentin Regina Beissel

Kosten: 300 € ÜVP + 120 € Kursgebühr

Anmeldung: 05273.804114; gaestehaus@abtei-herstelle.de

## Beten – Ein paar Tage mit Gott für junge Erwachsene (18-33 Jahre)

Suchst Du als junger Mensch die innere Quelle des Lebens? Möchtest Du Dich zusammen mit Gleichgesinnten Gott öffnen? Hast du schon bemerkt, dass in der Ruhe ganz tiefe und wesentliche Fragen eine Antwort finden? Willst Du von Jesus beten lernen? Willst Du dabei das Angebot persönlicher Begleitung nutzen? Dann nimm Dir dafür vor und nach Ostern einige Tage und komm aus den täglichen Herausforderungen heraus!

### Wir bieten Dir:

- Hilfen zur persönlichen Gottsuche in der Stille
- Erfahrungen im christlichen Beten
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- persönliche Begleitungsgespräche
- Gottesdienste
- drei Mahlzeiten täglich

Übernachtung in einem kleinen Haus am Waldrand neben der Kirche oder privat jeweils zu Hause

### Gästehaus und Kirche Kupferberg

Beginn: Fr., 17.4. 9.00 Uhr  
Ende: So., 19.4., 20.00 Uhr  
Ort: Auf dem Kupferberg 1A | 32758 Detmold  
Begleitung: Pfr. DDr. Markus Jacobs,  
Gemeindereferentin Regina Beissel  
Kosten: 20,00 €  
Anmeldung: 05231.92790 bzw. info@kontemplation-bielefeld-lippe.de

## Laufen und Gebet

Laufen Sie in Ihrer Freizeit? Erleben Sie Dauerlauf bzw. Jogging als reinigend und innerlich frei machend? In der spirituellen Tradition liegen Impulse bereit, die diese Erfahrungen der Läufer aufgreifen und in den Zusammenhang eines tieferen Gottesbezuges stellen.

Sie verbinden das körperlich-seelische Geschehen während des Laufens mit leibbezogenen Formen des Gebetes. An den drei Abenden wird jeweils eine Hinführung geboten, es folgen eine Meditationszeit und ein Lauf von ca. 45 Min. in fast ebenem Gelände. In den Lauf werden geistliche Impulse integriert.

### Läuferische Voraussetzungen:

Das Tempo wird untereinander abgestimmt, so dass alle ohne Schwierigkeiten mitkommen. Körperliche Gesundheit ist vorausgesetzt.

### Kirche St. Stephanus Detmold

Zeit: 5.-7.6.2020, jeweils 20.00 Uhr  
Dauer: insgesamt jeweils ca. 90 Min.

Ort: St. Stephanus, Haselnussweg 2  
32760 Detmold-Hiddesen  
Begleitung: Pfr. DDr. Markus Jacobs  
Anmeldung: 05231.92790 bzw. info@kontemplation-bielefeld-lippe.de

## Tage der Spiritualität

Gönnen Sie sich einen Tag geistlicher Ruhe und innerer Tiefe. Lassen Sie sich bereichern aus dem Schatz christlicher Spiritualität und führen auf bewährten Wegen der Gottsuche.

An jedem der Tage erhalten Sie einen anderen Impuls aus den Schriften geistlicher Meister oder den kontemplativen Abschnitten der Bibel. Jeder der Tage ist auch eine verdichtete Einführung in die Form des kontemplativen Betens. Die innere Sammlung auf Gott wird in der Folge der einzelnen Gebetsschritte immer größer.

### Programm an allen Tagen:

- Hilfen zum kontemplativen Gebet
- Gebetszeiten
- Mittagessen
- Zeit für Chi Gong oder Spaziergang

Zeit: 9.00-17.00 Uhr  
Begleitung: Pfr. DDr. Markus Jacobs und  
Gemeindereferentin Regina Beissel  
Kosten: jeweils 6,00 €

**Anmeldung** und weitere Informationen: info@kontemplation-bielefeld-lippe.de bzw.  
Tel.: 05231.92790 oder 0521.16398435

### Pfarrzentrum Heilig Geist Lemgo

Samstag, 28.3.2020  
Pideritstraße 12 | 32657 Lemgo

### Impulsreferat: „Das Vater Unser tiefer durchdringen“

Jesus selbst ist ein großer Lehrer des Betens. Er zeigt den Menschen, die von ihm lernen wollen, eine innere Schrittfolge des Betens. Welchen inneren Weg gehen Menschen im Gebet? Der kontemplative Zugang hilft, diese inneren Haltungen und Schritte nachzuzeichnen.

---

### Pfarrzentrum Liebfrauen Bi-Jöllenberg

Samstag, 13.6.2020  
Wordstr. 5 | 33739 Bielefeld-Jöllenberg

### Impulsreferat: „Der ‚Engel des Herrn‘ als kontemplatives Gebet“

Der christliche Gebetsschatz empfiehlt ein tägliches Innehalten morgens, mittags und abends zur inneren Ausrichtung auf die zentralen Geheimnisse göttlichen Handelns in unserer Welt. Die Kirchenglocken rufen treu zu dieser geistlichen Unterbrechung im Alltag. Welche Verbindungen bestehen zur Kontemplation?

---

## **Pfarrzentrum Heilig Geist Lemgo**

Samstag, 1.8.2020

Pideritstraße 12 | 32657 Lemgo

### **Impulsreferat: „Loslassen und die Liebe finden. Die Mystik des Johannes vom Kreuz“**

Johannes vom Kreuz (1542-1591), spanischer Karmelit und Weggefährte der heiligen Teresa von Avila, gehört zu den Klassikern mystischer, spiritueller Literatur. Heute noch können sein Leben und Werk Menschen auf ihrem Weg in das innere Gebet wertvolle Unterstützung bieten.

---

## **Pfarrzentrum St. Michael Bielefeld**

Samstag, 24.10.2020

Am Depenbrocks Hof 39 | 33649 Bielefeld-Ummeln

### **Impulsreferat: „Dag Hammarskjöld - Die längste Reise ist die Reise nach innen“**

Das Leben des zweiten Generalsekretärs der Vereinten Nationen, Dag Hammarskjöld (1905 – 1961), ist ein beeindruckendes Beispiel einer lebenslangen Gottessuche. Erst nach seinem Tod fand man sein spirituelles Tagebuch, welches einen Einblick in die innere, mystische Triebkraft eines Mannes gibt, der sein Leben ganz in den Dienst des Friedens und der Menschen stellte.

## **Kontemplative Abende im Advent**

Der Advent ist für viele Menschen eine besondere Zeit, aber auch eine Zeit der unerfüllten Hoffnungen. Viele wünschen sich, Stille und Besinnung zu finden und haben dennoch den Eindruck, dass ihnen dies nicht gelingt.

Wie kann man offen werden für die Ankunft Gottes im eigenen Leben und die Menschwerdung Jesu Christi? Hier ermöglicht das kontemplative Gebet, sich als Mensch vor Gott in der Stille beschenken zu lassen.

Wir bieten an, durch kontemplatives Gebet im Advent zur inneren Stille zu gelangen. Dieses Gebet, bei dem der Name „Jesus Christus“ schweigend wiederholt wird, führt in das stille Verweilen und das einfache Dasein vor Gott.

Die Abende sind auch geeignet, dieses Gebet schrittweise kennen zu lernen.

### **Kirche Heilig Geist Bielefeld**

Zeit: mittwochs in der Adventszeit, 2.12., 9.12., 16.12.2020, jeweils 20.00 Uhr

Ort: Kirche Heilig Geist  
Spandauer Allee 48 | 33619 Bielefeld

Begleitung: Kornelia Lange

Telefon: 05223.1896666

### **Kirche Heilig Kreuz Detmold**

Zeit: donnerstags in der Adventszeit, 3.12., 10.12. und 17.12.2020, jeweils 19.45 Uhr

Ort: Kirche Heilig Kreuz  
Schubertplatz 10 | 32756 Detmold

Begleitung: Pfr. DDr. Markus Jacobs  
Telefon: 05231.92790

Keine Anmeldung erforderlich.

„Wenn Ihr Herz in die Irre geht oder sich abwendet, führen Sie es sachte zum Punkt der Betrachtung zurück, tragen Sie es liebevoll zu seinem Meister zurück; und wenn Sie während Ihrer ganzen Stunde nichts anderes tun, als ganz sachte Ihr Herz wieder in die Hand zu bekommen und es zu Unserem Herrn zurückzubringen, auch wenn es sich immer wieder abwenden möchte, sooft Sie es dorthin zurückbringen, so wäre doch Ihre Stunde gut angewendet.“

*Franz von Sales, Briefe*

## **Team Kontemplation in Bielefeld-Lippe**

Pfr. DDr. Markus Jacobs  
Gemeindereferentin Regina Beissel  
Walter Bänfer  
Barbara Klaus  
Dr. Klaus Kobert  
Jolanta Krause  
Kornelia Lange  
Lena Roberg  
Mechthild Schlauch  
Dr. Gertrud Wintermantel

## **Kontakt**

Pfarrer Jacobs, Telefon: 05231.92790  
Regina Beissel, Telefon: 0521.16398435

per Mail:  
info@kontemplation-bielefeld-lippe.de

**[www.kontemplation-bielefeld-lippe.de](http://www.kontemplation-bielefeld-lippe.de)**