

# Kontemplation in Bielefeld-Lippe



Zeit für  
Ruhe  
Zeit für  
Gott

2024



## 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 zu 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, zwei Mal monatlich in Bielefeld-Jöllenbeck und einmal monatlich in Oerlinghausen.

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, 19.30 Uhr  
Ort: Kirche Heilig Geist  
Spandauer Allee 48 | 33619 Bielefeld  
Begleitung: Team; Kontakt: Regina Beissel  
Telefon: 0521.16398435

## Kirche Heilig Kreuz, Detmold

Zeit: jeden Donnerstag, 19.45 Uhr  
Ort: Kirche Heilig Kreuz  
Schubertplatz 10 | 32756 Detmold  
Begleitung: Team; Kontakt: Pfr. Markus 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

## **Kirche St Michael, Oerlinghausen**

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat, 20.00 Uhr  
Ort: Kirche St. Michael  
Marktstraße 19 | 33813 Oerlinghausen  
Begleitung: Team; Kontakt: Birgit Eschweiler  
Telefon: 05202.4359

## **Kontemplative Exerzitionen im Alltag**

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

Diese Exerzitionen über mehrere Wochen umfassen vier Gebetsabende mit einführenden Impulsen und Gebetszeiten in der Kirche (ca. 1¼ Std.), eine tägliche Gebetszeit mit Hilfen zu Hause (ca. 30 Min.) und das Angebot zu persönlichen Begleitgesprächen. Beide Angebote finden in der Fastenzeit als Vorbereitung auf Ostern statt.

### **Auf Ostern zu: Kirche Heilig Geist, Bielefeld**

Zeit: Mittwoch, 21.2., 28.2., 6.3., 13.3.2024,  
jeweils 19.30 Uhr  
Ort: Kirche Heilig Geist  
Spandauer Allee 48 | 33619 Bielefeld  
Begleitung: Gemeindereferentin Regina Beissel,  
Catherine Menyengue  
Anmeldung: [info@kontemplation-bielefeld-lippe.de](mailto:info@kontemplation-bielefeld-lippe.de)  
bzw. 0521.16398435

### **Auf Ostern zu: Kirche Heilig Kreuz, Detmold**

Zeit: Donnerstag, 7.3., 14.3., 21.3., Mittwoch,  
27.3.2024, jeweils 19.45 Uhr  
Ort: Kirche Heilig Kreuz  
Schubertplatz 10 | 32756 Detmold  
Begleitung: Pfr. Markus Jacobs  
Anmeldung: [info@kontemplation-bielefeld-lippe.de](mailto:info@kontemplation-bielefeld-lippe.de)  
bzw. 05231.92790



## Kontemplative Exerzitien

Wenn der Mensch so betet, dass er Gott die Führung überlässt, betet Gott selbst im Menschen. Dann entsteht, was Jesus im Vater Unser für das christliche Beten verheißt: dass Sein Name geheiligt wird, dass Sein Reich kommt, dass 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, Qi Gong, tägliche Gottesdienste, Impulsvorträge.

### Abtei vom Hl. Kreuz Herstelle

Zeit: Montag, 15.4. bis Samstag, 20.4.2024  
Beginn: 16.00 Uhr | Ende: 10.00 Uhr

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

Begleitung: Pfr. Markus Jacobs,  
Gemeindereferent Regina Beissel

Kosten: 369,00 € ÜVP + 140,00 € Kursgebühr

Anmeldung: 05273.804114  
gaestehaus@abtei-herstelle.de



## Kontemplative Exerzientage

In diesen Exerzientagen widmen Sie sich über vier Tage der Offenheit für Gott. Vom Morgen bis zum späten Nachmittag nehmen Sie an den Angeboten teil. Abends kehren Sie nach Hause zurück, wahren jedoch dort nach Möglichkeit die innere Sammlung. Auf Wunsch können Sie ein Zimmer auf dem Kupferberg erfragen. Zu den Angeboten gehören geistliche Führung und persönliche Begleitung, thematische spirituelle Impulse, Gottesdienste, Qi Gong – alles eingebettet in eine einladende, wunderschöne Natur.

Für die Verpflegung ist gesorgt.

### Gästehaus und Kirche Kupferberg

- Zeit: Mittwoch, 12.6. bis Samstag, 15.6.2024,  
jeweils 9.00-18.00 Uhr
- Ort: Institut St. Bonifatius  
Auf dem Kupferberg 1A | 32758 Detmold
- Begleitung: Pfr. Markus Jacobs,  
Gemeindereferentin Regina Beissel
- Kosten: Spende nach Selbsteinschätzung
- Anmeldung: 05231.92790  
[info@kontemplation-bielefeld-lippe.de](mailto:info@kontemplation-bielefeld-lippe.de)

# Impulsabende

An drei Abenden im Mai 2024 stehen die Grundlagen der christlichen Kontemplation im Fokus. Jeder Abend beginnt mit einem Impulsreferat im Klosteraal St. Jodokus. Danach begeben sich die Teilnehmenden in die Kirche, um das kontemplative Gebet unter Anleitung praktisch zu erproben.

Der erste Abend beschäftigt sich mit den Fragen: Was versteht man unter christlicher Kontemplation und wie ist ihr Verhältnis zu östlichen Meditationsformen? Sind die seit dem 2. Jahrhundert in der christlichen Tradition entstandenen Wege des kontemplativen Gebetes unterschiedlich? Warum spielt das Schweigen in diesem Beten die entscheidende Rolle? Und schließlich: Wie lässt sich eine kontemplative Haltung im Alltag integrieren?

Der zweite Abend wirft einen Blick auf die biblischen Grundlagen der Kontemplation. Jesus hat betend gelebt und sein Gebet unterschied sich offenbar von dem, was die Jünger bisher kannten. Der Abend möchte einen Überblick über die vielen biblischen Bezüge zur Kontemplation geben.

Der dritte Abend beleuchtet die Entwicklung der Kontemplation von ihren Anfängen in der Antike bis heute. Welche Rolle spielten mystische Frauen und Männer wie Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz, Franz von Sales oder Ignatius von Loyola für die bis heute praktizierte Gebetspraxis in Klöstern? Wie hat sich die christliche kontemplative Tradition in der Moderne fortgesetzt und wo finden sich heute Orte des kontemplativen Gebets?

## **Pfarrzentrum St. Jodokus, Bielefeld**

Zeit: Mittwoch 22.5., 29.5. und 5.6.2024,  
jeweils 19.30 Uhr

Ort: Pfarrzentrum St. Jodokus  
Klosterplatz 1 | 33602 Bielefeld

Begleitung: Pfr. Markus Jacobs

Information: 0521.16398435 oder 05231.92790  
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 Tag 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, Zeit für Qi Gong oder Spaziergang.

Das Mittagessen wird vorbereitet und gemeinsam in Stille eingenommen.

Zeit: 9.00-17.00 Uhr  
Begleitung: Pfr. Markus Jacobs, Gemeindefreierin Regina Beissel  
Kosten: Spende  
Anmeldung: 05231.92790 oder 0521.16398435  
info@kontemplation-bielefeld-lippe.de





## **Gemeindezentrum St. Michael, Oerlinghausen**

Samstag, 17.2.2024

Marktstraße 19 | 33813 Oerlinghausen

**Impulsreferat: Jesus spricht: „Ich bin in meinem Vater, ihr seid in mir, und ich bin in euch.“**

Immer wieder ist in den Worten Jesu eine Verschränkung und Überblendung von Wirklichkeiten ausgedrückt, die wir in unserem alltäglichen Beten und Empfinden als getrennt betrachten würden. Die kontemplative Gebetsform schafft einen Zugang zu diesen Erfahrungen. Ein Impuls zur Mystik im Johannesevangelium.

---

## **Gemeindezentrum Liebfrauen, Jöllenbeck**

Samstag, 4.5.2024

Wordstr. 5 | 33739 Bielefeld-Jöllenbeck

**Impulsreferat: „Betet ohne Unterlass!“ – Die aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers**

Durch die Aufforderung des Apostels Paulus (1 Thess 5, 17) tief angerührt, beschreibt ein unbekannter Verfasser den Weg in das unablässige Gebet. Sein dazu 1870 veröffentlichtes Buch „Die aufrichtigen



Erzählungen eines russischen Pilgers“, ein Klassiker russisch-orthodoxer Spiritualität, schenkt uns auch heute wertvolle Einsichten in die Gestaltung des eigenen geistlichen Lebens im konkreten Alltag, denn „wie kann man wohl ohne Unterlass beten, wenn doch ein jeder Mensch auch andere Dinge verrichten muss, um sein Leben zu erhalten?“.

---

### **Gemeindezentrum St. Marien, Hohenhausen**

Samstag, 3.8.2024

Hohenhauser Str. 14 | 32689 Kalletal

### **Impulsreferat: „Spirituelle Richtlinien zur Erlangung der Gegenwart Gottes“**

Mit diesen mutigen Worten wurden vor 300 Jahren die gesammelten geistlichen Aufzeichnungen eines einfachen Laienbruders aus einem französischen Karmelitenkloster herausgegeben. Doch ‚Bruder Lorenz von der Auferstehung‘ hatte auf seine Zeitgenossen eine solche geistliche Kraft ausgestrahlt, dass sie nach seinem Tode diesen Titel für angemessen hielten. Was können wir heute von diesem Mystiker lernen?

### **Pfarrzentrum Heilig Geist, Bielefeld**

Samstag, 5.10.2024

Spandauer Allee 48 | 33619 Bielefeld

## **Impulsreferat: „Ich werde dich trunken machen durch den Strom meiner göttlichen Wonne“ – die Mystik der Gertrud von Helfta**

Gertrud von Helfta gilt als eine der bedeutendsten Mystikerinnen des Zisterzienserinnenklosters Helfta, der Hochburg mystischen Lebens im 13. Jahrhundert. Ihre leidenschaftliche Liebe zu Gott lässt erahnen, was Gott „denen bereitet hat, die ihn lieben“ (1 Kor 2,9).

---

### **Kupferberg, Institut St. Bonifatius**

Samstag, 23.II.2024

Auf dem Kupferberg 1A | 32758 Detmold

## **Impulsreferat: “Maria bewahrte alles in ihrem Herzen”**

Maria ist im christlichen Verständnis ein herausragendes Beispiel ganzheitlicher Empfänglichkeit für Gottes Handeln. An wenigen Stellen nur findet sie biblisch Erwähnung, aber sie zeigt jeweils eine ganz eigene Art, die aufwühlenden Geschehnisse um das Wirken Gottes in ihrem Leben zu verarbeiten. So wurde sie zu einer der wichtigsten Quellen kontemplativer Spiritualität.





## Auszeit mit Gott

**Für junge Menschen (18-33 J.)** Drei Tage lang bieten wir Dir eine „Auszeit mit Gott“ an: eine Zeit zum „Runterkommen“ und eine Möglichkeit, den Stress des Alltags hinter Dir zu lassen. Zusammen mit Gleichgesinnten erlebst Du Ruhe und Stille; begleitet von Einführungen in das kontemplative Gebet übst Du Dich ein im schweigenden Sein vor Gott. Das Naturschutzgebiet am Kupferberg eröffnet Dir die Möglichkeit, in der Natur zu spazieren und achtsam den inneren Quellen des Lebens nachzuspüren.

Es gibt individuelle Zeiten, angeleitete Gebetszeiten, dauerhaftes Schweigen, Begleitgespräche, Austausch in Gemeinschaft und Gottesdienst. Für die leibliche Verpflegung ist gesorgt. Übernachtung privat jeweils zu Hause oder in Einzelzimmern auf dem Kupferberg.

### Gästehaus und Kirche Kupferberg

Zeit:	Zeit: Mo., 12.8. bis Mi., 14.8., 2024, jeweils 10.00-20.00 Uhr
Ort:	Institut St. Bonifatius Auf dem Kupferberg 1A   32758 Detmold
Begleitung:	Begleitung: Pfr. Markus Jacobs, Gemeindereferentin Regina Beissel
Kosten:	15,0 bis 35,00 € nach Selbsteinschätzung
Anmeldung:	info@kontemplation-bielefeld-lippe.de bzw. 05231.92790

# 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 Laufenden aufgreifen und in den Zusammenhang eines tieferen Gottesbezuges stellen.

An den beiden Abenden wird jeweils eine Hinführung in leibbezogenes Gebet geboten, es folgen eine Meditationszeit und ein Lauf von ca. 45 Min. In den Lauf werden geistliche Impulse integriert.

## **Läuferische Voraussetzungen:**

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

## **Kirche St. Stephanus, Detmold**

Zeit:	Sonntag, 23.6. und 30.6.2024, jeweils 19.30 Uhr
Dauer:	insgesamt jeweils ca. 90 Min.
Ort:	St. Stephanus, Haselnussweg 2 32760 Detmold-Hiddesen
Begleitung:	Pfr. Markus Jacobs
Anmeldung:	05231.92790 bzw. Mail (s.o.)





## Damit Jesus auch in mir geboren wird

### Adventliche Begegnung und Impulse aus den Quellen des Herzensgebetes

„Und wäre Christus tausendmal in Bethlehem geboren, und nicht in dir ...“ Dieses Wort von Angelus Silesius (1624-1677), des Arztes, Priesters und Dichters weckt unsere ehrliche Sehnsucht nach guter innerer Vorbereitung auf Weihnachten. Aber wie kann sie gelingen? Advent und Weihnachten können unser Herz berühren – nicht nur als Gefühl, sondern in einem tieferen leiblichen und geistlichen Sinne. Seien Sie willkommen zu einer adventlichen Zusammenkunft mit geistlichen Impulsen, Liedern und Gebet in der Kirche.

#### **Kirche Heilig Geist, Bielefeld**

Zeit: Mittwoch, 11.12. und 18.12.2024,  
jeweils 19.30 Uhr,  
Ort: Kirche Heilig Geist  
Spandauer Allee 48 | 33619 Bielefeld  
Begleitung: Gemeindereferentin Regina Beissel  
Telefon: 0521.16398435

## Kirche Heilig Kreuz, Detmold

Zeit: Donnerstag, 5.12., 12.12., 19.12.2024,  
jeweils 19.45 Uhr  
Ort: Kirche Heilig Kreuz  
Schubertplatz 10 | 32756 Detmold  
Begleitung: Pfr. Markus Jacobs  
Telefon: 05231.92790

Keine Anmeldung erforderlich.

## Unser Team

Pfr. DDr. Markus Jacobs  
Regina Beissel  
Walter Bänfer  
Dr. Birgit Eschweiler  
Barbara Klaus  
Dr. Klaus Kobert  
Jolanta Krause  
Cathrine Menyengue  
Kornelia Lange  
Lena Roberg  
Mechthild Schlauch  
Heike Steinmeyer



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*



## Kontakt Kontemplation in Bielefeld-Lippe



Pfarrer Dr. Dr. Markus Jacobs  
Tel.: 05231.92790

Gemeindereferentin Regina Beissel  
Tel.: 0521.16398435

Mail: [info@kontemplation-bielefeld-lippe.de](mailto:info@kontemplation-bielefeld-lippe.de)

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