



LIEBE MITARBEITENDE IN DER ERWACHSENENBILDUNG

Die Unverfügbarkeit des Lebens spüren wir gerade in der Coronazeit. Wie gehe ich mit Unsicherheiten um? Wie entwickle ich eine innere Haltung, die mir hilft, nicht zu verzweifeln?

Christliche Spiritualität setzt sich mit dem Wirken Gottes auseinander. Eine spirituelle Praxis kann in herausfordernden Zeiten Struktur geben, Bewusstsein und Raum schaffen, und befreien aus der eigenen Endlosschleife. Stellen Sie diese Ideen wie die App 3:33 WEILER oder 5 Tipps für eine spirituelle Praxis daheim oder individuelle Glaubenspfade in der Kirche auf den Webseiten Ihrer Kirchgemeinde zur Verfügung, damit der eine oder die andere ermutigt wird, eigene spirituelle Wege zu gehen.

Jessica Stürmer

Jessica Stürmer-Terdenge, Pfrn.
Erwachsenenbildung

Der Seele Raum geben

THEMEN: SPIRITUALITÄT, PAUSEN IM ALLTAG

SPIRITUALITÄT ZUHAUSE

Pfarrer Rolf Mauch aus dem Kirchenkreis vier fünf der Stadt Zürich hat fünf Tipps zusammengestellt, wie der Seele im Alltag in den eigenen vier Wänden mehr Raum gegeben werden kann:

- Regelmässige Zeiten festlegen
- An einem ruhigen und schön gestalteten Ort, z.B. mit einem Tuch, Blumen oder einer Kerze



- Anfang und Ende der Auszeit rituell gestalten
- Raum geben mit Bibellesen, Beten, Meditieren
- Notizen machen

[LINK: Spiritualität Zuhause leben](#)

SPIRITUALITÄT IN DER STADT

Statt durch die Straßen von A nach B zu rennen, bietet die App 3:33 WEILER an 33 Orten in Zürich die Möglichkeit zu verweilen und dabei über das eigene Leben nachzudenken. 3:33 WEILER funktioniert kartenbasiert oder mit einer Liste. Sie führt an sowohl bekannte als auch überraschende Orte. An jedem Ort bietet die App eine Anleitung, den Ort aufmerksamer zu erkunden und dabei auch mehr über sich selbst zu erfahren mittels drei Audiopassagen.

Die dritte Audiopassage bündelt die Gedanken und schliesst mit der Aufforderung, die eigenen Erfahrungen mit einem Wort zu beschreiben. Dieses Wort erscheint auf einer Art Postkarte mit einem eingefärbten Screenshot des jeweiligen Ortes als Hintergrund. Diese Karte kann mit den gängigen Funktionen eines Smartphones auf Social Media geteilt oder per E-Mail in 33 Tagen an sich selbst geschickt werden.

Das Verweilen am Ort endet mit einem Wegwort, das als Audiofile zur Verfügung steht. Die Achtsamkeitsübungen an den Orten dauern ca. 15 Minuten, eine kurze und erholsame Pause im Alltag. Die App wurde von der Katholischen Kirche der Stadt Zürich entwickelt und ist kostenlos per Download erhältlich.

- App 3:33 WEILER

BUCHTIPP

- Uwe Habenicht. *Freestyle Religion: Eigensinnig, kooperativ und weltzugewandt - eine Spiritualität für das 21. Jahrhundert*. Echter Verlag, Würzburg 2020. Der evangelische Theologe Uwe Habenicht erkundet die spirituellen Aufbrüche der Gegenwart und stellt u.a. einige praktische Übungen vor. Ausleihe bei www.relimedia.ch

TIPP REVIVAL

- Glaubenspfade für individuelle religiöse Wege in der Kirche. Themen: Pfingsten, Aufbruch u.a. Impuls Erwachsenenbildung Mai 20

KONTAKT

Jessica Stürmer-Terdenge
• [E-Mail](#)

ARCHIV

- [Impuls abonnieren](#)
- [weitere Ausgaben](#)