

Liebe Leserinnen und Leser,

noch zaghaft stecken Ende Januar die ersten Frühlingsboten in unserem Garten ihre Köpfchen aus der Erde. Sie sind ein Vorgeschmack auf die vielen Farben und das wiederkehrende Leben in der Natur. Für mich sind sie auch ein Sinnbild für die Fastenzeit. Zugegeben, viele Menschen denken bei Fasten und Buße eher an Verzicht und Trübsal. Das pralle Leben hingegen wird wohl mehr mit der Zeit zuvor, der Karnevalszeit, in Verbindung gebracht. Nichts gegen ausgelassenes Feiern in Verkleidung und hinter Masken.

In der Fastenzeit geht es jedoch um eine andere Form des Lebens, um das „Leben in überfließender Fülle“, das Jesus uns versprochen hat (vgl. Joh. 10,10). Daher ist die Fastenzeit für mich verbunden mit Fragen wie zum Beispiel: Was brauche ich wirklich für ein geglücktes Leben? Welche Richtung soll mein Leben nehmen? Welche hat es bisher genommen und bedarf es evtl. einer Kurskorrektur.

Die Fastenzeit kann so zu einer Art Übungszeit werden, in der man sich in eine Haltung einübt, die mehr Leben ver-

heißt. Man kann diese Zeit nutzen, um zu einer größeren (inneren) Ordnung zu kommen, um sich mehr Zeit mit Gott zu gönnen, oder ...

Wofür wollen Sie die Fastenzeit nutzen?

Im Geistlichen Zentrum bieten wir neben der Möglichkeit, ganz individuell bei uns

Tage der Stille zu verbringen oder ein Gespräch zu suchen, auch regelmäßig Oasentage, kontemplative Nachmittage und Glaubensgespräche vor Ort an, sowie online-Gebetszeiten und -Bibelgespräche.

In der Fastenzeit stehen auch Exerzitien im Alltag auf dem Programm. Das Material ist auf der Webseite des Bistums Osnabrück abrufbar und eignet sich

hervorragend, drei geistliche Wochen für sich allein zu gestalten oder sie mit anderen gemeinsam zu gehen.

Vielleicht ist etwas Passendes für Sie dabei. Sie sind herzlich willkommen!

Eine lebendige Fastenzeit und allen, die sich am Karneval erfreuen, zuvor ausgelassene Tage.

Ihre  
Evelyn Krepele



Die ersten Winterlinge im Garten des Geistlichen Zentrums

# Aktuelle Veranstaltungen

## Online-Exerzitien im Alltag 10. März bis 03. April

Fastenzeit 2023



Drei Wochen – drei Schwerpunktthemen – drei Bibelstellen. In den Blick kommen „Gründe. Abgründe. Himmelsgründe“. Dazu gibt es einführendes Audiomaterial in Form von Podcasts und tägliche Gebetsanregungen, bestehend aus einem biblischen Text, ein paar kurzen Impulsen und einem Vorschlag zur konkreten Umsetzung. Das Material ist im Internet abrufbar sowie in einer Druckversion erhältlich. Frühstarter\_innen erhalten vom Beginn der Fastenzeit bis zum Beginn der Exerzitien im Alltag zusätzlich hinführende Impulse und Übungen.

Der Informationsabend und die Austauschabende finden digital auf der ZOOM-Plattform statt. Letztere sind in einer gottesdienstlichen Form gestaltet. Den Zoom-Link erhalten Sie nach der Anmeldung im Geistlichen Zentrum.

### Informationsabend (zur Auswahl)

Freitag, 24. Februar 2023 um 18 Uhr **oder** Montag, 06. März um 20 Uhr.

### Gottesdienste mit Austausch (Uhrzeiten werden miteinander abgesprochen)

Freitag, 10. März, 17. März, 24. März und Montag, 03. April

### Leitung

Evelyn Krepele, Geistliches Zentrum San Damiano, Hamburg

Dr. Thomas Kroll, Pastorale Dienststelle, Erzbistum Hamburg

*Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des Geistlichen Zentrum San Damiano mit der Pastoralen Dienststelle im Erzbistum Hamburg. Das Material der diesjährigen Exerzitien im Alltag wurde vom Bistum Osnabrück erstellt.*



## Der ignatianische Tagesrückblick

Ein Online-Abend

**Dienstag, 14. Februar, 19.30 – 21.30 Uhr**

Der ignatianische Tagesrückblick ist ein einfacher und wirkungsvoller Weg, um Gottes Spuren im alltäglichen Leben zu entdecken und ihnen immer selbstverständlicher zu folgen.

An diesem Abend gibt es eine Einführung und eine praktische Übung in diese Grundlage der ignatianischen Spiritualität sowie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

**Referentin:** Evelyn Krepele, Geistliches Zentrum San Damiano, Hamburg

**Veranstalterin:** Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL), Diözesangemeinschaft Würzburg - **Anmeldung ausschließlich bei der Veranstalterin:** [wuerzburg@gcl.de](mailto:wuerzburg@gcl.de)

## Highlight des Jahres



### LAUDATO SI'

#### AUF DEN SPUREN VON FRANZISKUS UND KLARA

Eine geistliche Reise nach Assisi

**16. bis 22. Oktober 2023**

Bei Assisi denkt man unmittelbar an den heiligen Franziskus und die weltweite franziskanische Gemeinschaft, die hier ihren Anfang nahm. Weniger bekannt ist die heilige Klara, die mit ihren Mitschwestern einen eigenen Akzent der franziskanischen Spiritualität lebte.

Auf dieser Reise werden wir beide Persönlichkeiten näher kennenlernen und Orte besuchen, die mit ihnen in enger Verbindung stehen: z.B. die Kirche San Damiano, die Portiuncula Kapelle in der Basilika Santa Maria degli Angeli, Rivotorto und Greccio, sowie die Basiliken San Francesco und Santa Chiara, in denen die beiden Heiligen ihre letzte Ruhe gefunden haben. Wir werden erfahren, was ihnen wichtig war und wie sie aus dem Glauben heraus lebten. So werden wir Impulse und Anregungen zum Weiterdenken und Meditieren bekommen. Das Programm bietet neben gemeinsamen Besichtigungen und Impulsen auch Zeit und Freiraum zum Verweilen und um selber auf Entdeckungstour zu gehen. Die Feier der Heiligen Messe und das Angebot gemeinsamer Gebetszeiten runden diese Reise ab.

Begleitung: P. Lukas Sliwinski OFMconv. und Evelyn Krepele

Kosten: ca. 1.100 Euro

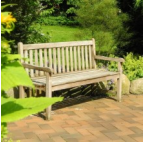
Detaillierte Information: [www.san-damiano-hamburg.de](http://www.san-damiano-hamburg.de) und bei Evelyn Krepele

Anmeldung im Geistlichen Zentrum

Herzliche Einladung zu einem **Informationsabend zu dieser Reise am Mittwoch, den 29. März, um 19 Uhr**, im Gemeindehaus von St. Olaf, Speckenreye 41b

# Regelmäßige Veranstaltungen

**VOR ORT** weitere Informationen [hier](#)



## OASENTAG

Auszeit für die Seele

Elemente des Tages: Feier der Sonntagsmesse, Impulse, Zeiten der Stille, gemeinsame Gebets- und Mahlzeit, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

**Sonntag, 05. Februar, 05. März, 02. April, 06. Mai, jew. 9.30 - 16.00 Uhr**



## KONTEMPLATIVER NACHMITTAG

ein Nachmittag im achtsamen Schweigen

Elemente des Nachmittages: (biblischer) Impuls, Körperübung, Sitzen im stillen Gebet, meditatives Gehen, durchgängiges Schweigen.

Zweimonatliches Angebot am 1. Samstag in den ungeraden Monaten.

**Samstag, 04. März, 07. Mai, jeweils 14.30 bis 18.00 Uhr**

**ONLINE** weitere Informationen [hier](#)



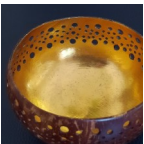
## BIBEL UND ALLTAG

Bibelgespräch zum Evangelium des folgenden Sonntags

Monatlich, jeden 3. Mittwoch im Monat, jeweils 19.30 - 20.30 Uhr

**15. Feb.** (Mt 5,38-48), **15. Mrz.** (Joh.9,1-41), **19. Apr.** (Joh 21,1-14)

Zoom-Meeting: Meeting-ID 999 0276 2787 - Kenncode 15 18 96



## KONTEMPLATIVES ABENDGEBET

Monatlich, jeden letzten Dienstag im Monat, jeweils 20.00 - 20.30 Uhr

**28. Februar, 28. März, 25. April, 30. Mai**

Zoom-Meeting: Meeting-ID 839 1208 2690 - Kenncode 82 87 73

**Soweit nichts anderes angegeben ist, sind unsere Veranstaltungen kostenfrei.  
Über eine Spende für das Geistliche Zentrum freuen wir uns immer.**

Anmeldung für Veranstaltungen vor Ort bis 3 Tage vor dem Termin sowie Zugangslink für online-Veranstaltungen und Abonnement des Newsletters bei E. Krepele.



**GEISTLICHES  
ZENTRUM  
SAN DAMIANO  
HAMBURG**

Evelyn Krepele, Leitung

Speckenreye 41a | 22119 Hamburg

Mobil 0170 151 39 91

E-Mail [e.krepele@st-franziskus-hamburg.de](mailto:e.krepele@st-franziskus-hamburg.de)

Website [www.san-damiano-hamburg.de](http://www.san-damiano-hamburg.de)

Spendenkonto: Pfarrei St. Franziskus, Darlehnskasse Münster,

IBAN DE70 4006 0265 0023 0439 04, Stichwort: Geistliches Zentrum San Damiano



### Veranstaltungen im Überblick

Datum	Veranstaltung	Zielgruppe	Ort	Anmeldung
So. 05. Feb. 9.30 - 16.00	<b>Oasen-Tag</b> Auszeit für die Seele	Interessierte	Geistl. Zentrum	im Geistlichen Zentrum
Di. 07. Feb. 19.30 - 21.00	<b>Glauben wir das noch?</b> Glaubenskurs / OASE-Horn Thema: Woher kommt das Böse?	Interessierte	Gemein- dehaus	nicht notwendig
Di. 14. Feb. 19.30 - 21.30	<b>Der ignatianische Tagesrückblick</b> - ein Einführung Referentin: Evelyn Krepele Veranstalter: GCL-Würzburg	Interessierte	Online	wuerz- burg@gcl.de
Mi. 15. Feb. 19.30 - 20.30	<b>Bibel und Alltag</b> Online-Bibelgespräch	Interessierte	Online	nicht notwendig
Fr. 24. Feb. 18.00 - 19.30	<b>Online-Exerzitien im Alltag</b> Informationsabend	Interessierte	Online	im Geistlichen Zentrum
Di. 28. Feb. 20.00 - 20.30	<b>Kontemplatives Abendgebet</b>	Interessierte	Online	nicht notwendig
Sa. 04. Mrz. 14.30 - 18.00	<b>Kontemplativer Nachmittag</b> Ein Nachmittag in achtsamen Schweigen	Interessierte	St. Olaf	im Geistlichen Zentrum
So. 05. Mrz. 9.30 - 16.00	<b>Oasen-Tag</b> Auszeit für die Seele	Interessierte	Geistl. Zentrum	im Geistlichen Zentrum
Mo. 06. Mrz. 20.00 - 21.00	<b>Online-Exerzitien im Alltag</b> Informationsabend	Interessierte	Online	im Geistlichen Zentrum
Di. 07. Mrz. 19.30 - 21.00	<b>Glauben wir das noch?</b> Glaubenskurs / OASE-Horn Thema: Braucht Gott Opfer?	Interessierte	Gemein- dehaus	nicht notwendig



## Veranstaltungen im Überblick

Datum	Veranstaltung	Zielgruppe	Ort	Anmeldung
Fr. 10. Mrz.	<b>Online-Exerzitien im Alltag</b> Auftaktgottesdienst	Angemeldete Teilnehmende	Online	im Geistlichen Zentrum
Mi. 15. Mrz. 19.30 - 20.30	<b>Bibel und Alltag</b> Online-Bibelgespräch	Interessierte	Online	nicht notwendig
Fr. 17. Mrz.	<b>Online-Exerzitien im Alltag</b> Gottesdienst mit Austausch	Angemeldete Teilnehmende	Online	im Geistlichen Zentrum
Fr. 24. Mrz.	<b>Online-Exerzitien im Alltag</b> Gottesdienst mit Austausch	Angemeldete Teilnehmende	Online	im Geistlichen Zentrum
Di. 28. Mrz. 20.00 - 20.30	<b>Kontemplatives Abendgebet</b>	Interessierte	Online	nicht notwendig
Mi. 29.03. 19.00 - 20.30	<b>Informationsabend zu Reise nach Assisi im Oktober 2023</b>	Interessierte	Gemein- dehaus	im Geistlichen Zentrum
So.02. Apr. 9.30 - 16.00	<b>Oasen-Tag</b> Auszeit für die Seele	Interessierte	Geistl. Zentrum	im Geistlichen Zentrum
Mo. 03. Apr.	<b>Online-Exerzitien im Alltag</b> Abschlussgottesdienst	Angemeldete Teilnehmende	Online	im Geistlichen Zentrum
Di. 04. Apr. 19.30 - 21.00	<b>Glauben wir das noch?</b> Glaubenskurs / OASE-Horn Thema: Tod ist Tod oder ist der Tod tot?	Interessierte	Gemein- dehaus	nicht notwendig
Mi. 19. Apr. 19.30 - 20.30	<b>Bibel und Alltag</b> Online-Bibelgespräch	Interessierte	Online	nicht notwendig

### Veranstaltungsorte

Die Kirche St. Olaf und das Gemeindehaus befinden sich direkt neben dem Geistlichen Zentrum San Damiano, Speckenreye 41 a, 22119 Hamburg. Online - Veranstaltungen sind per Zoom. Der Link ist im Geistlichen Zentrum erhältlich.

[www.san-damiano-hamburg.de](http://www.san-damiano-hamburg.de)

