

# Veranstaltungen

## Musik – Balsam für die Seele

### Konzert und Gespräch

Samstag 21. November 2020, 19:30 Uhr

Alle Gefühle lassen sich mit Musik ausdrücken. Freude und Traurigkeit, Sehnsucht und Glück – alles hat seine eigene Melodie. Wer gestresst ist oder Sorgen hat und Musik hört, dem geht es besser.

Wir hören Fado Musik von Manuel Campus und entdecken gemeinsam die Bedeutung dieser Klänge. Moderation auf Portugiesisch, Spanisch und Deutsch.

Ort: Allerheiligen-Kirche, Thüringer Str. 35, 60316 Frankfurt

Musik: Manuel Campus

Moderation: Paulo Caldeira Pereira, Birgit Opielka, Brigitta Sassin

Kosten: Wenn möglich 5€

Anmeldung: [interkulturell@stadtkirche-frankfurt.de](mailto:interkulturell@stadtkirche-frankfurt.de)  
Die Teilnehmerzahl ist auf 50 beschränkt.

## Depression und Familie

Mittwoch, 2. Dezember 2020, 18:30 – 20:00 Uhr

Wie wirkt es sich auf die Familie aus, wenn ein Familienmitglied an Depression erkrankt? Wie kann man Symptome richtig erkennen? Wie kann man mit einem depressiv erkrankten Menschen umgehen, ohne sich aufzuopfern oder selbst zu verzweifeln? Wie geht es Kindern, wie kann man sie unterstützen? Ein Abend mit Informationen, Austausch, Zeit für Fragen.

Ort: Haus der Volksarbeit, Walter-Dirks-Saal  
Eschenheimer Anlage 21, 60318 Frankfurt  
am Main

Referentin: Dr. Barbara Bornheimer, Leitende Ärztin, Stv.  
Ärztliche Direktorin Vitos Klinik Bamberger Hof

Moderation: Claudia Dinnes-Sommerhoff

Anmeldung: bis 25.11.2020, Sekretariat Frau Winkler,  
Telefon: 069 1501 108  
[lebensberatung@hdv-ffm.de](mailto:lebensberatung@hdv-ffm.de)

## Lichterlabyrinth... die Finsternis wäre vor Dir wie Licht... (vgl. Ps 139, 12)

Samstag, 5. Dezember 2020, 11:00 – 19:00 Uhr

Meditation und Gestaltung des adventlichen Labyrinths mit 2000 Lichtern in der Kirche des Meditationszentrums. Der Advents-Gottesdienst um 18:00 Uhr schließt den Tag ab.

Referenten: Monika Reiser, Kristina Wolf MMS,  
Simone Müller

Kosten: für das Mittagessen (Selbstzahler)

Ort: Kirche und Saal, Heilig Kreuz – Zentrum für  
christliche Meditation und Spiritualität, Kettel-  
erallee 45, 60385 Frankfurt (Bornheim)

U7 Eissporthalle/Festplatz  
Tram 14 Ernst May Platz

Anmeldung: Bitte bis Montag, 30. November 2020  
mit der Kurs-Nr. 12 unter  
[meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)  
oder 069 945 484 980 anmelden.

Das Lichterlabyrinth steht bis zum Sa 12.12.2020 in der Kirche und steht Gruppen zur Nutzung offen. Anfragen bitte an [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

### Informationen bei:

Angela Ruhr,  
Referat Seelsorge für Menschen mit psych. Beeinträchtigung  
Ludwig-Rehn-Str. 7  
Mail: [a.ruhr@bistumlimburg.de](mailto:a.ruhr@bistumlimburg.de)  
Tel: 069 69 714 535

## Depression

Nur noch Kummer – Trauer – Dunkelheit?

Sieben Veranstaltungen  
an verschiedenen Orten in Frankfurt  
September bis Dezember 2020

## DEPRESSION – Nur noch Kummer – Trauer – Dunkelheit?

Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Störung, an der Menschen in jeder Lebensphase erkranken können. Betroffen sind dann indirekt auch Angehörige, Freunde und Bekannte, die sich darum bemühen, die Erkrankten aus der Spirale von Kummer, Trauer und Dunkelheit hinauszuführen. Ist das überhaupt möglich? Häufig werden Depressionen verschwiegen oder die medizinische Diagnose wird vermieden. Ein „bisschen traurig“ oder etwas „melancholisch“ – ist noch nicht depressiv – oder doch?

Die Frankfurter Arbeitsgruppe „Kirche und Depression“ bietet im September bis Dezember 2020 zum sechsten Mal eine Themenreihe zum Krankheitsbild Depression an. Wir laden an verschiedenen Orten der Stadt ein und werden uns dem Thema aus unterschiedlichen Richtungen nähern.

Eine Kooperation von:  
frankfurter werkgemeinschaft e.V., Referat Seelsorge für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, Kath. Stadtkirche Frankfurt, Katholische Erwachsenenbildung Frankfurt, Meditationszentrum, Haus der Volksarbeit



## „... kein Licht, als das im Innern, das ein Brennen war.“

Soirée: Lesung mit Musik

Donnerstag, 17. September 2020, 19:30 – 21:00 Uhr

Weltweit haben Autor\*innen Erfahrungen der dunklen Nacht der Seele ins Wort gebracht. Johannes vom Kreuz besingt Liebesflammen, Fadwa Tuqan erzählt von verschlossenen Türen, „auf meinen Schultern der Erde Leid und des grausen Geschickes Schrecken“. Gebete der Menschheit wechseln mit theologischen Resonanzen und der Weltmusik des Trios „Blue Mango“, das Eigenes mit Flamenco, persischer Kunstmusik, europäischer Klassik und traditioneller Musik verschiedener Nationen schwebend verbindet.

Mohanad Almoslli, Gitarre  
Pejman Jamilpanah, Tar, Gesang  
Ina Werse-Wiskott, Violine, Sansula, Glockenspiel  
Dr. Christoph May, Betrachtung  
Lisa Straßberger, KARM, Lesung

Ort: Kaiserdom St. Bartholomäus Frankfurt,  
Domplatz 1, 60311 Frankfurt

Kosten: Eintritt 5 €, erm. 4 €

Anmeldung: Katholische Akademie Rabanus Maurus/  
Anmelde-Nr.: A200917LS

Kooperation: Katholische Akademie Rabanus Maurus und  
Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

## Depression und Religiosität Vortrag und Gespräch

Mittwoch 30. September 2020, 19:00 – 21:30 Uhr

Depressionen sind sehr weit verbreitet. Was kennzeichnet sie und wie lassen sie sich behandeln? Was kann ich als Angehörige\*r unterstützend machen? Wann wird Religiosität oder Spiritualität ein Schutzfaktor vor, wann ein Risikofaktor für eine Depression?

Prof. Dr. Markus Steffens, Chefarzt der Abteilung Allgemeine Psychiatrie, Psychotherapie, Sozialpsychiatrie und Suchtmedizin der Klinik Hohe Mark und Professor zu Fragen der seelischen Gesundheit an der Katholischen Hochschule Mainz, verbindet in seinem Vortrag Basisinformationen mit konkreten Fragestellungen zum Selbsthilfepotential und zur Spiritualität.

Ort: Haus am Dom, Domplatz 3, 60311 Frankfurt

Referent: Prof. Dr. Markus Steffens, Chefarzt Klinik  
Hohe Mark, Stiftungsprofessur Katholische  
Hochschule Mainz

Anmeldung: interkulturell@stadtkirche-frankfurt.de  
Anmelde-Nr.: A200930DS

Kooperation: frankfurter werkgemeinschaft e.V.,  
Katholische Stadtkirche Frankfurt

## Hoffnungsspaziergang

Donnerstag 15. und 16. Oktober 2020

Ein Stück Weg gemeinsam gehen, statt alleine. In Gemeinschaft unterwegs sein und Hoffnung erfahren. Hierzu lädt der Hoffnungsspaziergang ein. Mit kleinen Impulsen, Momenten der Stille und des Austauschs wollen wir uns gemeinsam auf den Weg machen. Die Strecke beträgt ca. 5 km und führt uns auch zu kleinen Neu-Entdeckungen und kleinen Oasen in Frankfurt.

Termine: Donnerstag 15. Oktober 2020, 17:30 Uhr  
Freitag 16. Oktober 2020, 15:00 Uhr

Treffpunkt: Holbeinsteg, Sachsenhäuser Seite

Anmeldung: Angela Ruhr, 069 69 714 535  
a.ruhr@bistumlimburg.de

## Den Bogen nicht überspannen Resilienzförderung durch Achtsamkeit

Do 19. November 2020, verschiedene Zeiten

Anspannen, loslassen – Stille und Sammlung, Ruhe und Bewegung erfahren. Einführung ins meditative Bogenschießen und in die Schweigemeditation im Sitzen und Gehen.

Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt. Bitte Socken für die Krypta mitbringen.

Ort: Krypta und Saal, Heilig Kreuz – Zentrum  
für christliche Meditation und Spiritualität,  
Kettelerallee 45, 60385 Frankfurt (Bornheim)

U7 Eissporthalle/Festplatz  
Tram 14 Ernst May Platz

Kursleitung: Kristina Wolf MMS, Karola Kahrs

Kosten: 5 € pro Kurs

Termine: Kurs 1: 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr  
Kurs 2: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Kurs 3: 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Anmeldung: Bitte bis Montag, 16. November 2020  
unter meditationszentrum@bistumlimburg.de  
oder 069 945 484 980 anmelden. Die  
Teilnehmerzahl ist auf jeweils 10 Personen  
beschränkt.