

2026



# Aus der Quelle schöpfen – Das Leben geistlich vertiefen

„Alle meine Quellen entspringen in dir, in dir,  
mein guter Gott. Du bist das Wasser, das mich  
tränkt, und meine Seele stillt.“

(Sr. Leonore Heinzl, nach Psalm 87,7)



**Katholische  
Kirche**  
WATTENSCHIED

# Editorial

Das Leben fordert uns immer wieder heraus. In jeder Lebensstufe sind wir aufgefordert, uns zu orientieren, das Leben zu ordnen, uns und der Welt zu begegnen, uns auszurichten auf das, was uns hält und trägt und Kraft gibt. Als Christ\*innen sind wir eingeladen, aus der Kraft und dem Geist des Evangeliums zu leben, die Tradition bewährter spiritueller, auch ökumenischer Wege zu entdecken und den Schatz auch neuer geistlicher Wege für die eigene Spiritualität zu erproben.

In diesem Flyer finden Sie dazu Informationen und Hinweise.



## Tag der Achtsamkeit für Menschen in Trauer

Der Verlust eines vertrauten Menschen kann Leben radikal verändern und verunsichern. Was gibt mir Zuversicht? Was stärkt meinen Mut? Was hat mich bis hierher getragen? Elemente: Erleben von Natur und Stille, meditative/kreative Momente, ins Gespräch kommen...

**Samstag, 18.04., 10.00 - 16.30 Uhr,**

Meditationszentrum, St.-Josef-Str. 2, 45527 Hattingen

Begleitung des Tages und Anmeldung: Sr. Beate Harst, Seelsorgerin, Trauerbegleiterin ([b.harst@mms-de.org](mailto:b.harst@mms-de.org))

und Ralf Tietmeyer, Seelsorger, Trauerbegleiter ([ralf.tietmeyer@wat-katholisch.de](mailto:ralf.tietmeyer@wat-katholisch.de))

# Bibliolog

Mit der Bibel im Dialog – weil Jede\*r was zu sagen hat. Über die eigene Freude und Hoffnung, Trauer und Angst mit einem Bibeltext ins Gespräch kommen. In jedem Bibeltext lesen wir die schwarze Schrift und nehmen gleichzeitig das Weiße zwischen den Zeilen wahr. Der jüdische Psychodramatiker Peter Pitzele bezeichnet das als schwarzes und weißes Feuer. Einen Bibeltext entdecken, mit dem ins Gespräch kommen, was zwischen den Zeilen steht, ist eine spannende Angelegenheit. So lesen wir unsere heiligen Schriften mit dem Hintergrund unserer eigenen Lebenserfahrung, mit Erfahrungen eigenen Leids und der Hoffnung auf Auferstehung und den vielfältigen Perspektiven, die alle einbringen. **25.02., 25.03., 29.04., 30.09., 28.10. und 25.11, jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr**

**Raum der Stille, Kolumbarium St. Pius, An St. Pius 2. 44866 Bochum**

Anmeldung unter der Leitung:

Stefanie Müller & Elisabeth Hartmann-Kulla

([stefanie.mueller@wat-katholisch.de](mailto:stefanie.mueller@wat-katholisch.de))

## Taizé-Fahrt

vom 31.05.-07.06.2026 nach Taizé in Burgund, Frankreich. Dort hat sich eine ökumenische Bruderschaft angesiedelt, die Gäste aus aller Welt am Leben in der Gemeinschaft der Brüder und Pilgernden teilhaben lässt. Die Spiritualität ist geprägt durch einfaches Leben in Ausrichtung auf das Evangelium – in Gottesdiensten, Gesprächsgruppen und gemeinschaftlichem Leben. **Leitung:** Anke Wolf und Roland König

### Ansprechperson



**Anke Wolf**

Seelsorgerin, Gemeindereferentin,  
Geistliche Begleiterin

02327 . 33696

[anke.wolf@wat-katholisch.de](mailto:anke.wolf@wat-katholisch.de)

Erstkommunion, spirituelle Angebote,  
Geistliche Begleitung, Bürgerkirche Leithe

**wat-katholisch.de**

# Gottesdienstformate

- **Taizé-Gebet:** jeden dritten Dienstag in den geraden Monaten um 19.30 Uhr, Bürgerkirche Leithe, Kemnastr. 10, 44866 Bochum
- **Bibelteilen online:** in 7 Schritten dem Evangelium begegnen. 1x im Monat. Termine und Anmeldung: [onlinebibelteilen@wat-katholisch.de](mailto:onlinebibelteilen@wat-katholisch.de)

**Leitung:** Anke Wolf

## Meditation und Achtsamkeit

### Auszeit in Wattenscheid

Monatliches offenes ökumenisches Treffen mit den Elementen kontemplatives Gebet, Begegnung mit biblischen Texten, Austausch und Körperwahrnehmung.

Termine werden in den Pfarrnachrichten veröffentlicht, jeweils von 19.00-21.00 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Orte: Kolumbarium St. Pius, An St. Pius 2, 44866 Bochum  
Evangelische Kapelle, Höntroper Str. 35, 44869 Bochum

**Leitung:** Dr. Uwe Gerstenkorn und Ralf Tietmeyer

### Meditieren am Abend

Zur Ruhe kommen durch angeleitete Achtsamkeitsübungen, Sitzen in der Stille, Körpergebet

jeden ersten Dienstag im Monat, 19.30 bis 20.30 Uhr

Ort: Bürgerkirche Leithe, Kemnastr. 10, bitte warme Socken mitbringen!

**Leitung:** Anke Wolf, Seelsorgerin, Achtsamkeitslehrerin

### Beten mit Leib und Seele

Walken, Körpergebet, Meditation

21.07., 28.07., 04.08., jeweils 18.30-20.00 Uhr

Ort: Bürgerkirche Leithe, Kemnastr. 10, 44866 Bochum

**Leitung:** Anke Wolf

### Guten Morgen, lieber Morgen: Wanderung in den Morgen mit spirituellen Impulsen

22.8., Beginn mit dem Sonnenaufgang um 6.28 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden, anschl. gemeinsames Frühstück

Treffpunkt: Bürgerkirche Leithe

# Klangerfahrungen

Die Welt ist Klang: Alles um uns und in uns klingt und schwingt. Klänge, besonders von Naturtoninstrumenten, wirken oft heilsam auf Körper und Seele und können spirituelle Erfahrungen sein.

**Abend 1: Singen und Tönen: Mantras aus verschiedenen Traditionen**, 19.05.

**Abend 2: Eine meditative Klangreise**, 14.07.

**Abend 3: Einen Psalm zum Klingen bringen**, 25.08.

jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr, Bürgerkirche Leithe

**Leitung:** Anke Wolf - Anmeldung erforderlich

## Übungswege

Geistliche Übungswege sollen helfen, die Gegenwart Gottes und sein Wirken im eigenen Leben intensiver wahrzunehmen und den Spuren nachzugehen, die Gott im eigenen Leben gelegt hat oder legt.

### AusZeit Kloster Vinnenberg

„Alles beginnt mit der Sehnsucht, immer ist im Herzen Raum für mehr, für Schöneres, für Größeres.“ (Nelly Sachs) Ökumenische AusZeit im Herbst (24.-27.09.) im ehemaligen Benediktinerinnenkloster Vinnenberg. Eine Unterbrechung des Alltags, um der eigenen Sehnsucht nach ‚mehr‘, nach intensiverem Leben, nach Gott auf die Spur zu kommen. Verschiedene Elemente machen diese Tage aus: Schweigen, Übung des kontemplativen Gebets, Beschäftigung mit biblischen Texten, Gespräche und Gottesdienste in der Gruppe. Zu den Elementen gibt es Einführungen und Hilfen. Anmeldung bei der Leitung: Dr. Uwe Gerstenkorn ([uwe.gerstenkorn@ekvw.de](mailto:uwe.gerstenkorn@ekvw.de)) und Ralf Tietmeyer ([ralf.tietmeyer@wat-katholisch.de](mailto:ralf.tietmeyer@wat-katholisch.de))

### Ignatianische Einzelexerziten in der Gruppe

„Der Herr ist mein Licht und mein Heil“ (Ps 27,1) – Exerziten nach Ignatius v. Loyola im Kloster Gnadenthal, Hünfelden, vom 09.-15.03.: Durchgängiges Schweigen, tägliches Begleitgespräch, biblische Impulse und Hinweise für die eigene Spiritualität, Gottesdienstteilnahme, achtsame Körperarbeit und angeleitete Meditationen unterstützen den eigenen spirituellen Weg.

Leitung: Anke Wolf und N.N., Anmeldung:

[kloster-gnadenthal.de/haus-der-stille](http://kloster-gnadenthal.de/haus-der-stille)

oder telefonisch unter 06438 . 81300

# Geistliche Begleitung

## Das Leben spirituell betrachten

Geistliche Begleitung ist ein (kostenfreies) Einzelgesprächsangebot für Erwachsene. Alle Bereiche des Lebens können dabei spirituell betrachtet werden.

Darum kann es gehen:

der Sehnsucht nach mehr Lebensqualität folgen,  
neue Kraft schöpfen, das Leben ordnen, Sinn finden,  
Entscheidungen entstehen lassen,  
Raum haben für Fragen, Zweifel, Suchen ..., das  
Wirken Gottes im eigenen Leben entdecken, spirituelle  
Alltagsgestaltung einüben, die Beziehung zu sich  
selbst, zu anderen, zu Gott liebevoller leben, Krisen und  
Umbruchzeiten auch im Glauben gestalten.  
Die Gespräche sind absolut vertraulich.

Neben den Personen vor Ort sind im Bistum Essen  
mehr als 50 geistlich Begleitende aktiv. Informationen  
dazu unter:

**[team-exercitia.de/geistlichebegleitung](https://team-exercitia.de/geistlichebegleitung)**

oder: Tel. 0 23 24 . 39 197 - 0

## Geistliche Begleitung & Trauerbegleitung vor Ort



**Stefanie Müller**

Seelsorgerin, Gemeindereferentin

0177 . 6870599

[stefanie.mueller@wat-katholisch.de](mailto:stefanie.mueller@wat-katholisch.de)



**Ralf Tietmeyer**

Seelsorger, Pastoralreferent

0177 . 5478847

[ralf.tietmeyer@wat-katholisch.de](mailto:ralf.tietmeyer@wat-katholisch.de)



**Anke Wolf**

Seelsorgerin, Gemeindereferentin

02327 . 33696

[anke.wolf@wat-katholisch.de](mailto:anke.wolf@wat-katholisch.de)