



## Weiter, immer weiter. Leben ohne Stillstand

### VERANSTALTUNGSNUMMER

222532

### KOOPERATIONSPARTNER\*INNEN

Männerkreis Holthausen der Ev. St. Georgs-Kirchengemeinde Hattingen  
Kirchplatz 19  
45595 Hattingen

### DATUM

11. – 17. September 2022

### INHALT

Sieben Wochen ohne Stillstand – das Motto der Fastenzeit 2022 traf in diesem Jahr auf eine schwierige Zeit. Waffenstillstand war eine der dringlichsten Forderungen seit Beginn des Krieges gegen die Ukraine. Der Aufruf zum Frieden darf aber niemals stillstehen, und so passte das Motto doch auch in diese Zeit. "Der Stillstand ist der Tod..." so lautete es mal in einem Grönemeyer-Song.

Das Männerseminar am Brahmsee möchte dieses Motto aufgreifen und herausfinden, wo uns Stillstand immer wieder herausfordert und zur Änderung aufruft. Was ist so bedrohlich am Stillstand und warum wird das auch von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich bewertet? Warum ist Stillstand nicht unbedingt Sicherheit? Was brauchen Menschen an gewohnten Abläufen und Ritualen und warum ist Bewegung und Veränderung auch immer wieder erleichtert? Diese Fragen werden über Impulsreferate, durch Arbeit in Kleingruppen und im Austausch im Plenum diskutiert und erörtert. Das Seminar richtet sich an alle interessierten Männer.

### PROGRAMM

#### Sonntag, 11. September 2022

- 9.00 Uhr Angebot: Gemeinsame Abreise vom Gemeindezentrum Hattingen – Holthausen, Kirchplatz 19  
16.00 Uhr Ankunft am Tagungsort Waldheim am Brahmsee, Unterbringung  
17.00 Uhr **Warum immer weiter? Einführung in das Seminarthema**
- Begrüßung und Informationen zum Tagungsprogramm
  - Erste Assoziationen zum Thema „Stillstand“
- 17.45 Uhr **Wann habe ich mal stillgestanden? Das Seminarthema in meiner Biografie**  
19.15 Uhr Abendessen  
20.30 Uhr **Wider dem Stillstand. Beweglichkeit üben.**
- Bewegungsübung für den Alltag

#### Montag, 12. September 2022

- 8.30 Uhr Frühstück  
9.15 Uhr **Stillstand im Alter. Verläufe und typische Merkmale**
- Welche Erfahrungen machen wir persönlich mit Stillstand?
  - Warum fühlen sich ältere Menschen manchmal so leer und unbewohnt?
  - Welche Hilfestellungen gibt es dabei von Politik, Kirche und gesellschaftlichen Organisationen?
  - Impuls und Arbeit in Arbeitsgruppen
- 11.30 Uhr Pause  
12.00 Uhr **Bewegung üben, um dem Stillstand auszuweichen.**
- Körperübungen und Gedankenaustausch
- 13.00 Uhr Mittagessen  
15.00 Uhr **Stillstand durch Verlust Erfahrungen**
- Welche Auswirkungen haben Verlust Erfahrungen (Tod, Trennung, Auszug von Kindern) auf meine Lebensbiografie?
  - Welche Verluste erleben wir persönlich schon gehabt?
  - Woher habe ich Hilfe erfahren?
  - Impuls, Arbeit in Kleingruppen und Ergebnissicherung im Plenum
- 18.00 Uhr Abendessen  
20.00 Uhr **Hundert Jahre Einsamkeit – ein Querschnitt durch die Literatur**

#### Dienstag, 13. September 2022

- 8.30 Uhr Frühstück  
9.30 Uhr Abreise in Richtung Hamburg  
10.45 Uhr **Die Ruhe in der Unterwelt. Unterirdische Bauten in Hamburg**
- Schellfischttunnel oder Bunker Wedel – für welchen Zweck sind die Hamburger Unterwelten entstanden?



- Schutz, wenn die Bomben nicht stillstehen. Wie viel Sicherheit bieten Bunker gegen Atom oder Krieg?
  - Hilfe, wenn oben nichts mehr geht – der Bunker Wedel als Krankenhaus
  - Führung durch die Hamburger Unterwelt, Austausch über das Erlebte, Sicherung der Ergebnisse
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 15.00 Uhr **Die Welt entschleunigt genießen – die Hamburger Miniaturwelten**
- Wie sind die Macher\*innen vorgegangen?
  - Wie ist es, sich die Welt mit Flugzeugen, Schiffen und Eisenbahnen mal in Klein anzusehen?
  - Führung durch die Miniaturwelten, Reflexion des Erlebten
- 17.00 Uhr Rückkehr nach Langwedel
- 19.30 Uhr **Bleibt alles anders. Stillstand und Veränderung in der Popmusik**
- Wie wird ein Stillstand nach Verlusterlebnissen in Popsongs beschrieben?
  - Welche Auswege werden in den Liedern beschrieben?
  - Vortrag mit Diskussion im Plenum

### Mittwoch, 14. September 2022

- 8.30 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr **Umgang mit dem Stillstand in den Generationen**
- Welche Formen von Stillstand kann es auch bei Jugendlichen schon geben?
  - Wie entstehen Depressionen und warum kommen sie in dieser Zeit so häufig vor?
  - Welche Rolle spielt die Einsamkeit?
  - Impulsreferat, Debatten in Arbeitsgruppen und Ergebnissicherung
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr **Bewegung am Nachmittag. Übung zur Sicherung der Vitalität**
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr **Rituale ohne Ende. Chancen und Grenzen von routinierten Abläufen**
- Welche Auswirkungen haben Rituale auf meine Psyche?
  - Wo sind Rituale hilfreich, um täglich meine körperliche und geistige Beweglichkeit zu üben?
  - Warum ist es wichtig, auch mal aus Ritualen auszubrechen?
  - Biografische Arbeit in kleinen Gruppen und Bündelung der Ergebnisse im Plenum

### Donnerstag, 15. September 2022

- 8.30 Uhr Frühstück
- 9.30 Uhr Abfahrt nach Kiel
- 10.00 Uhr **Rituale Sicherheit – Bedeutung des Leuchtturms Kiel**
- Wie sichert ein Leuchtturm mit Leit- und Orientierungsfeuer die Sicherheit des Hafenverkehrs und der Seefahrt?
  - Was kann passieren, wenn diese Rituale mal gestört werden und ein Turm stillstehen würde?
  - Führung im Leuchtturm und anschließende Klärung von Rückfragen
- 12.30 Uhr Mittagessen in Kiel
- 15.00 Uhr **Bewegung üben durch Tiere – die 5 Kieler Tiergehege**
- Das Konzept der Kieler Tiergehege –wodurch können Tiergehege für Naherholung sorgen?
  - Welche Auswirkungen haben Naherholungsgebiete auf die Psyche?
  - Können Tiergehege gegen den Stillstand helfen?
  - Besichtigung mit anschließender Diskussion
- 17.00 Uhr Rückkehr nach Langwedel
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr **Gesundheit und Bewegung – wie wir gesund bleiben können**
- Warum macht Bewegungsarmut krank?
  - Welche täglichen Bewegungsrituale sind hilfreich?
  - Was sind langsame und bewusste Bewegungen, die mir guttun?
  - Impuls und verschiedene Bewegungsübungen

### Freitag, 16. September 2022

- 8.30 Uhr Frühstück
- 9.30 Uhr **7 Wochen ohne Stillstand – Rückblick auf die diesjährige Fastenzeit**
- Was haben wir gemacht?
  - Was ist davon übriggeblieben?
  - Woran sind wir gescheitert?
  - Impuls und gemeinsamer Austausch
- 11.00 Uhr **Welche Chancen liegen in der Stille?**
- Was habe ich davon, mal bewusst still zu sein?
  - Wie wäre es mit Entschleunigung?
  - Impuls und Austausch im Plenum
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 15.00 Uhr **Unser Leben steht still – was ein Stromausfall bedeuten würde**
- Wie beschäftigt uns die Diskussion über Stromausfälle über den Winter?



- Welche Ängste und Sorgen verbinden wir damit?
  - Was konnten wir schon in diesem Sommer tun?
  - Vortrag mit anschließender Diskussion
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr **Die Ruhe nach dem Sturm – ein (Waffen-) stillstand, der wichtig wäre**
- Wie können wir Konflikte beruhigen?
  - Warum schaffen wir es manchmal nicht Konflikte zu verhindern?
  - Wie denken wir über politische Auseinandersetzungen und Kriege?
- 20.15 Uhr **Bewegung am Abend**
- Bewegungsrituale am Abend und wie ich sie nutzen kann
  - Übung zum Abschluss des Tages

#### Samstag, 17. September 2022

- 8.30 Uhr Frühstück
- 9.30 Uhr **Mein Leben in der Zukunft – worauf ich in Zukunft achten möchte**
- Welche Alltagsrituale sind für mich persönlich unverzichtbar?
  - Was möchte ich Neues ausprobieren?
  - Worauf kann ich eher verzichten?
  - Impulsreferat und anschließender Austausch im Plenum
- 11.15 Uhr **Wenn wir jetzt weitergehen – Auswertung der Tagung**
- 12.00 Uhr Ende der Tagung. Abreise nach Hattingen
- 19.00 Uhr Ankunft in Hattingen-Holthausen

#### VERANSTALTUNGSORT

Waldheim am Brahmesee  
Waldheim 1  
24631 Langwedel

#### REFERENT\*INNEN

Dirk Engelhard  
Ralf Höffken

#### VERANSTALTUNGSLEITUNG

Dirk Engelhard, Männerkreis Holthausen

#### GESAMTVERANTWORTUNG

Martin Treichel, Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW

#### TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

320,- € (inklusive Tagungsgebühr, Unterkunft im Einzelzimmer, Vollverpflegung und Tagesausflüge wie oben beschrieben)

#### INHALTLICHE BERATUNG

Ralf Höffken  
Institut für Kirche und Gesellschaft, Iserlohner Str. 25, 58239 Schwerte  
T. 02304-755 374  
[ralf.hoeffken@kircheundgesellschaft.de](mailto:ralf.hoeffken@kircheundgesellschaft.de)

#### ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft · Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte  
Sabine Mathiak  
T. 02304.755-342 · F. 02304.755-318 (Mo-Fr 9-16 Uhr)  
[sabine.mathiak@kircheundgesellschaft.de](mailto:sabine.mathiak@kircheundgesellschaft.de)  
[www.kircheundgesellschaft.de](http://www.kircheundgesellschaft.de)

#### HINWEISE ZU ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und **AGB** finden Sie unter: <https://www.kircheundgesellschaft.de/agb-datenschutz/>

**Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V. – vom Land NRW anerkannte und geförderte Einrichtung der Weiterbildung.**