Katholisches Bildungswerk Varel

Programm Frühjahr/Sommer 2024

„Das Leben mit allen Sinnen wahrnehmen“ – So lautet das Leitthema des Katholischen Bildungswerks Varel für das Jahr 2024.

Schon seit der Antike sind im allgemeinen Sprachgebrauch fünf Sinne des Menschen beschrieben, mit denen wir unsere Umwelt wahrnehmen können: hören (Ohren), riechen (Nase), schmecken (Zunge), sehen (Augen) und tasten (Haut). Diese fünf Sinne sind permanent gefragt, Millionen von Eindrücken zu verarbeiten, die auf uns einprasseln.

Doch manchmal überfahren einen die Erlebnisse, so dass man sie kaum mehr verarbeiten kann. In anderen Situationen wiederum ist man zu wenig achtsam, um sich mit seiner Umwelt zu verbinden. Und manchmal unterliegt man vielleicht auch einfach einer „Sinnestäuschung“, deren Auflösung mit einer großen Überraschung enden kann.

Das Katholische Bildungswerk Varel stellt die Sinne des Menschen in den Mittelpunkt seiner Abendveranstaltungen des Jahres 2024. Ziel ist es, das Leben mit allen Sinnen wahrzunehmen, in dem es gelingt, diese intensiver zu erleben und zu schärfen.

Externe Referentinnen und Referenten werden hierzu im Jahr 2024 zu uns ins Katholische Bildungswerk Varel kommen. Hinzu gesellt sich in bewährter Manier mit Godehard Gottwald der Kantor der Pfarrei St. Bonifatius; der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit seinen musikalischen Lebensreisen wieder in die Welt der großen Komponisten früherer Zeiten mitnehmen wird.

Neu im Programm ist im Jahr 2024 der 6-wöchige Kurs „*Achtsames Yoga für mehr Wohlbefinden*“, für den das Bildungswerk Prof. Dr. Corinna Hößle von der Universität Oldenburg gewinnen konnte.

Würdevolles Sterben: Die Rolle von Sterbehilfe und Palliativmedizin

(Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Hermann-Ehlers-Bildungsforum Weser-Ems der Konrad-Adenauer-Stiftung)

Das Thema Sterben und der Umgang mit dem Lebensende sind von großer Bedeutung, sowohl für die betroffenen Personen als auch für ihre Angehörigen und die Gesellschaft als Ganzes.

Im Rahmen dieser Veranstaltung möchten wir uns mit den Themen Sterbehilfe und Palliativmedizin auseinandersetzen, um ein besseres Verständnis für die verschiedenen Ansätze und Perspektiven zu schaffen. Unsere Referenten werden Ihnen einen Einblick in die rechtlichen Rahmenbedingungen der Sterbehilfe geben und die ethischen Fragen, die damit verbunden sind, diskutieren. Zudem werden sie die Bedeutung der Palliativmedizin bei der Begleitung schwerkranker Menschen am Ende ihres Lebens beleuchten

Referenten:	19.30 Uhr:	Begrüßung Manuel Ley, Hermann-Ehlers-Bildungsforum Weser-Ems / Prof. Dr. Gerd Hilligweg, Katholisches Bildungswerk Varel
	19.40 Uhr	Möglichkeiten der Palliativmedizin Dr. Heinrich Klingler Stellvertr. Klinikdirektor Universitätsklinik für Anästhesiologie / Intensivmedizin / Notfallmedizin / Schmerztherapie Leitender Arzt Klinik für Palliativmedizin Klinikum Oldenburg AöR
	20.00 Uhr	Selbstbestimmtes Sterben Angelika Salzburg - Reige Arbeitskreis Selbstbestimmtes Sterben
	20.20 Uhr	Diskussion Dr. Heinrich Klingler Angelika Salzburg - Reige Moderation: Klaus Elfert

Termin: **Donnerstag, 15. Februar 2024, 19.30 Uhr**

Ort: Forum Alte Kirche, Osterstr. 5, Varel

Gebühr: 5,00 €

Gesund bleiben, um anderen zu helfen

Menschen die ein Trauma erleben, können sich nicht wirklich erholen, bis sie ihre Körperreaktionen und Empfindungen gelernt haben zu verstehen und das Trauma somit „integrieren“. Doch wie geht man als Angehöriger, Helfender oder als Notfallseelsorger mit traumatisierten Menschen um. Wie kann man helfen, ohne sich selbst zu gefährden?

Hierzu ist eine Herangehensweise erforderlich, die die Referentin als „trauma-sensibel“ beschreibt. Traumatische Belastungen bei den Hilfsbedürftigen müssten rechtzeitig erkannt und Sekundärtraumatisierungen bei den Helfenden vermieden werden:

Der Vortrag wirft ein besonderes Augenmerk auf die Bedeutung von Selbstfürsorge, um die eigene Gesundheit zu bewahren. Erläutert werden die Ansätze von Traumaentstehung, -prävention und -nachsorge in leicht verständlicher Sprache. Es wird dargelegt, wie man sich als Helfender selbst, z.B. vor Sekundärtraumatisierungen; schützen können.

Jessica Macke koordiniert die Notfallseelsorge im Kirchenkreis Ammerland und ist als ehrenamtliche Notfallseelsorgerin aktiv. Beruflich betätigt sich Jessica Macke als Traumapädagogin sowie als Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin.

Sie wird mehrere Ansätze und Modelle präsentieren, die in einen „Selbstfürsorgekoffer“ gehören (wie zum Beispiel Atemübungen, Bewegungstrainings und einen so genannten imaginären Schutzmantel) und den Helferinnen und Helfer immer bei sich führen sollten.

Referentin: Jessica Macke, Edewecht

Termin: **Donnerstag, 14. März 2024, 19.30 Uhr**

Ort: Forum Alte Kirche, Osterstr. 5, Varel

Gebühr: 5,00 €

Achtsam leben – Wege zur Selbstfürsorge im Chaos des Alltags

Achtsamkeit bedeutet, jeden Augenblick des Lebens bewusst wahrzunehmen und der Gegenwart volle Aufmerksamkeit zu schenken. Achtsamkeit bedeutet, neugierig für das zu bleiben, was hier und jetzt geschieht. Nur dann können wir den Reichtum des gegenwärtigen Augenblicks mit unseren Sinnen erfahren.

Im Rahmen des Vortrags werden anhand praktischer Übungen und theoretischer Inputs drei Säulen aufgebaut, die es ermöglichen, stressreiche Situationen frühzeitig zu erkennen und diesen durch geeignete Methoden zu begegnen: Übungen aus dem Qi Gong, der Achtsamkeitslehre und aus der Atemtechnik. Regelmäßige Übungen helfen, einen bewussten Zugang zum eigenen Körper herzustellen. Es handelt sich dabei nicht um eine Therapie, sondern um eine Lebenshaltung, die ihren Ursprung im Buddhismus hat.

Die Referentin ist Professorin für Biologie und Didaktik und Ansprechpartnerin der überregionalen Kooperationsplattform „Achtsame Hochschulen“ an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Darüber hinaus leitet sie die Grüne Schule im Botanischen Garten Oldenburg, in der regelmäßig Achtsamkeitsseminare für angehende Lehrer angeboten und erforscht werden.

Referentin:	Prof. Dr. Corinna Hößle, Varel
Termin:	**Donnerstag, 18. April 2024, 19.30 Uhr**
Ort:	Forum Alte Kirche, Osterstr. 5, Varel
Gebühr:	5,00 €

Das kann doch nicht wahr sein – ein zauberhafter Abend mit Rüdiger Krüger

Mit seiner Vorführung erzeugt der Zauberkünstler eine Illusion und erlangt damit Macht über die Sinne und Emotionen seines Publikums. Dieses setzt sich gerne dem Reiz aus, sich vom Zauberkünstler „verzaubern“ zu lassen, und hat zugleich Freude daran, über seine Methoden zu rätseln. Der Reiz einer Darbietung liegt neben der Faszination über eine Illusion vor allem in der Inszenierung und deren Unterhaltungswert.

Da der Magier nicht wirklich über Zauberkräfte verfügt, muss er mittels „Täuschung“ sein Publikum unterhalten. Dies gelingt über Sinnestäuschung, Wahrnehmungstäuschung oder Denktäuschung.

In all dem ist unser Mai-Referent ein wahrer Künstler. Rüdiger Krüger ist zudem ein Multitalent, denn der gelernte Physiotherapeut brilliert neben der Zauberkunst auch als Folkmusiker, Schlagzeugspieler und -lehrer sowie als Feuerkünstler.

Lassen wir uns überraschen, was er uns an diesem zauberhaften Abend alles für unsere Sinne servieren wird.

Referent:	Rüdiger Krüger, Varel
Termin:	**Donnerstag, 16. Mai 2024, 19.30 Uhr**
Ort:	Forum Alte Kirche, Osterstr. 5, Varel
Gebühr:	5,00 €

Himmel, Erde, Luft und Meer – Leben und Werke des Komponisten Georg Christoph Strattner

Georg Christoph Strattner (geb. 1644 oder 1645 in Gols im damals ungarischen Burgenland; beigesetzt am 11. April 1704 in Weimar) war ein deutscher Kirchenmusiker und Komponist.

Er kam mit vierzehn Jahren 1659 als Kapellknabe an die Stuttgarter Hofkapelle, wo er ab 1661 als Altist wirkte. Seine dort gewonnenen Erfahrungen haben es ihm dann ermöglicht, 1666 mit gerade einmal 22 Lebensjahren als Hofkapellmeister im badischen Durlach angestellt zu werden.

Strattner komponierte zahlreiche Kantaten, von denen etwa 20 handschriftlich erhalten sind. Seine Kantaten sind typischer Hochbarock und dennoch unverkennbar in ihrer Eigenheit. Von seiner Schaffenskraft zeugen weiterhin zahlreiche einstimmige Kirchenlieder in Gesangbüchern der Zeit sowie mehrstimmige Lieder mit Generalbass, so auch etwa die Melodie zu „Himmel, Erde, Luft und Meer“.

Godehard Gottwald, Kantor der Pfarrei St. Bonifatius, stellt das Leben und die Werke Strattners vor.

Referent: Godehard Gottwald, Varel

Termin: **Donnerstag, 20. Juni 2024, 19.30 Uhr**

Ort: Forum Alte Kirche, Osterstr. 5, Varel

Gebühr: 5,00 €

Neu: „Achtsames Yoga für mehr Wohlbefinden“

Referentin: Prof. Dr. Corinna Hößle, Varel

Termine: 6 Abende, jeweils **Montag von 18.00 – 19.15 Uhr**
(29.04./06.05./13.05./27.05./03.06./10.06.2024)

Ort: Forum Alte Kirche, Osterstr. 5, Varel

Gebühr: 30,00 €

Anmeldung: Gerne per email (gerdhilligweg1@gmail.com)
oder telefonisch (0160 / 98 97 13 82).

Achtsames Yoga ist ein wunderbarer Übungsweg, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen, den Körper, den Atem und den häufig unruhigen Geist bewusst zu erleben und in Einklang zu bringen. Die eindrucksvoll restaurierten, von Licht durchfluteten Räume des Alten Forums laden uns zur Übungspraxis ein und rahmen mit ihrer sakralen Atmosphäre die Zeit der Aktivität und Einkehr.

Die einfachen Körperübungen sind für jedes Alter und ohne jegliche Vorkenntnisse geeignet. Ziel der Übungspraxis ist es, das eigene Wohlbefinden zu fördern und Entspannung vom hektischen Alltag zu erfahren. Leichte Körperübungen im Liegen, Stehen oder Sitzen, Achtsamkeits- und Atemübungen werden von kurzen Momenten der inneren Einkehr gerahmt. Die Übungen helfen, eine Haltung zu entwickeln, aus der heraus wir aufmerksam, wohlwollend uns selbst und unsere Umwelt gegenüber, jeden Augenblick unseres Lebens bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen. Im Erkennen und Annehmen des Augenblicks liegt der Samen für Heilung, Wachstum und Lebensfreude.

Die Referentin ist Professorin für Biologie und Didaktik und Ansprechpartnerin der überregionalen Kooperationsplattform „Achtsame Hochschulen“ an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

Katholisches Bildungswerk Varel e.V.

1. Vorsitzender: Dr. Gerd Hilligweg
Julius-Leber-Str. 7, 26316 Varel / Tel.: 0160 / 98 97 13 82
Email: gerdhilligweg1@gmail.com

2. Vorsitzender: Klaus Elfert

Geschäftsführerin: Bettina Hilligweg

www.sankt-bonifatius-varel.de

Katholische Erwachsenenbildung