

# Franz & Freitag – eine Impulswerkstatt

An jedem 2. Freitag im Monat

**April – September 2025**



# Impulswerkstatt für die zweite Lebenshälfte

„Franz und Freitag“ ist eine regelmäßig stattfindende Veranstaltungsreihe.

Einmal im Monat bieten wir bei Franzbrötchen Impulse und Vorträge aus den Bereichen Kultur, Gesellschaft und Kirche. Zu bestimmten Themen laden wir Gastreferent\*innen ein.

Unser kostenfreies Angebot steht offen für alle Interessierte.

Bitte melden Sie sich gerne an unter der E-Mail: [lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de) oder telefonisch bei Martina Alt: 040 519 000 915.



**11. April | 9.30 – 12 Uhr**

## Hände

Die besonderen Merkmale des Menschen sind neben seinem großen Gehirn und dem aufrechten Gang, ganz besonders auch seine Hände. Sie sind anatomische Wunderwerke, mit denen wir schöpferisch, tatkräftig und sozial agieren. Sabine Beeck hat über einen langen Zeitraum interessante und wissenswerte Informationen aus den Bereichen Kunst, Kultur und Wissenschaft über Hände gesammelt, die wir gemeinsam mit ihr vorstellen werden.

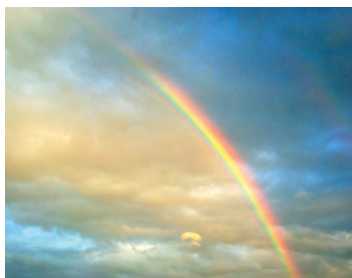
Unsere Gäste erwartet ein abwechslungsreicher Vormittag mit vielen Informationen und gestalterischen Aktionen.

Gastreferentin: Sabine Beeck

**9. Mai | 9.30 – 12 Uhr**

## Vergeben und verzeihen

Vergeben und Verzeihen sind zentrale Themen in unserem Glauben und im Leben. Oft tragen wir Lasten aus der Vergangen-



heit mit uns, die uns bewusst oder unbewusst belasten und unsere Freude mindern. In der Bibel finden wir zahlreiche Beispiele, wie wichtig es ist, einander zu vergeben. Es ist auch ein zentrales Thema in der Kunst, wie z.B. in Märchen oder in der Musik. Vergebung ist ein Geschenk, das wir uns selbst und anderen machen können. Wann bin ich bereit zu verzeihen und was könnte dabei behilflich sein?

Gemeinsam möchten wir Fragen an uns selbst stellen und unserem Gegenüber Raum und Zeit geben, von den Erfahrungen anderer möglicherweise profitieren, um neue Wege zu finden. Unterstützt werden wir dabei von Hanna und Dietrich Schilling.

Gastreferent\*innen: Hanna und Dietrich Schilling

**6. Juni | 9.30 – 12 Uhr**

## Wohnen

In einer Welt, in der Gemeinschaft und Zusammenhalt zunehmend an Bedeutung gewinnen, bieten neue Formen des gemeinschaftlichen Wohnens eine herausragende Lebensqualität. Besonders für Menschen, die Einsamkeit meiden und Anschluss suchen, eröffnen diese Wohnformen neue Perspektiven. Sie fördern nicht nur das soziale Miteinander, sondern unterstützen auch die Energie- und Ressourceneffizienz. In einer lebendigen Gemeinschaft kann man das Leben intensiver erleben!

Sabine Brahms ist für die Wohnungsbaugenossenschaft Bergedorf-Bille in der Quartiersentwicklung tätig und eine Expertin für unterschiedliche Wohnmodelle. Wir werden verschiedene Möglichkeiten des Wohnens in Gemeinschaft erkunden und im Anschluss darüber ins Gespräch kommen.

Gastreferentin: Sabine Brahms

**11. Juli | 9.30 – 12 Uhr**

## Wie wir die richtigen Fragen stellen können



Eine gute Frage sagt mehr als jede Antwort, lautet eine alte Weisheit. Tatsächlich weisen auch Kommunikationswissenschaftler darauf hin, dass Gespräche durch gute Fragen richtig in Gang gebracht werden. Sie können die Neugier der Befragten wecken, ihre Aufmerksamkeit wachhalten und Ressourcen erschließen.

Wie genau das gelingen kann, wollen wir mit unseren Gästen gemeinsam entdecken, indem wir uns unter anderem mit der systemischen Theorie befassen. Wir probieren Fragetechniken aus und beobachten deren Wirkung auf uns.

**12. September | 9.30 – 12 Uhr**

## Demut

Auf den ersten Blick erscheint der Begriff Demut vielen Menschen etwas antiquiert und unpassend für die heutige Zeit. Es mag daran liegen, dass mit Demut ein übertriebenes Sich-Kleinmachen oder eine allzu große Bescheidenheit verstanden werden kann.

Wir möchten mit unseren Gästen erforschen, warum in der Antike und in der jüdisch-christlichen Lehre die Demut als hoch angesehene Tugend galt. Die genauere Betrachtung soll helfen, den Begriff differenziert und neu zu entdecken. So behauptet z.B. der Autor Martin Hecht: „Demokratie braucht Demut“. Demut, so soll an diesem Vormittag deutlich werden, ist alles andere als überholt, sondern eine Haltung, die sehr gut in unsere heutige Welt passt.





## Ihre ReferentInnen

### Dörte Foede



Digitale Projekte, Schreibpädagogin  
und Trainerin für Biografiearbeit  
E-Mail: [doerte.foede@kirche-hamburg-ost.de](mailto:doerte.foede@kirche-hamburg-ost.de)  
Telefon: 040 519 000 838

### Hajo Witter



Trainer für Biografiearbeit,  
Geistlicher Begleiter, Spiritualität  
E-Mail: [hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de)  
Telefon: 040 519 000 836

## Veranstaltungsort

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost  
Kirchenkreisgebäude  
Rockenhof 1, 22359 Hamburg

[www.lebe-im-alter.de](http://www.lebe-im-alter.de)