

Herzensgebet

Sitzen in Stille

2026



1. Halbjahr

Donnerstag 19-20 Uhr

8. u. 22. Januar - 12. u. 26. Februar
12. u. 26. März - 9. u. 23. April
28. Mai

Menkestr. 15

mit Pastorinnen Jennifer Kauther
& Ute Schmidt-Theilmann

Evangelische
Kirchengemeinde
Aumund-Vegesack



Das Herzensgebet ist ein „hörendes Beten“,
ein aufmerksames Verweilen in der Stille.

Dieser meditative Weg kommt aus der ost-
kirchlichen Tradition und geht in seinem
Ursprung auf eine frühchristliche Form des
Gebetes, dem Hesychasmus (Hesychia: Ruhe,
im Sinne von Frieden) zurück.

Mystikerinnen und Mystiker aus allen Jahr-
hunderten ermuntern durch ihr Vorbild, in die
Atmosphäre des Herzens einzustimmen und sich
vom Geheimnis der Liebe wandeln zu lassen.

Das Herz bezeichnet in diesem spirituellen
Verständnis die Wesensmitte des Menschen.
Das Herz ist sozusagen der Tempel (con-
templum), die verborgene Geburtshöhle des
neuen Menschen.

Im Herzensgebet, wie es heute bei uns praktiziert
wird, beten Menschen in der Stille Worte aus
Psalmen, christliche Mantren oder persönliche
Gebetsworte.

In dieser Weise des Betens findet der Mensch in
die Geborgenheit und Weite der göttlichen
Gegenwart. Es wächst die Verantwortung für das
eigene Leben, die Mitmenschen und die
Schöpfung.

Eingeladen sind alle, die diesen Meditationsweg
kennen lernen wollen oder bereits üben.

Zu Beginn gibt es jeweils eine einfache Anleitung
in das Sitzen und eine Hinführung in die Stille,
danach sitzen wir zweimal ca. 25 Minuten in der
Meditation, unterbrochen von einer Geh-
meditation.

So kann die Stille langsam ins Herz sinken.

Herzliche Einladung dazu!

Herzensgebet

Sitzen in Stille

2026



2. Halbjahr

Donnerstag 19-20 Uhr

11. u. 25. Juni - 9. u. 23. Juli
13. u. 27. August - 10. u. 24. September
8. u. 22. Oktober - 12. u. 26. November
10. Dezember

Oberdeck, Stadtkirche Vegesack
Kirchheide 10

mit Pastorinnen Jennifer Kauther
& Ute Schmidt-Theilmann

Evangelische
Kirchengemeinde
Aumund-Vegesack

