

Leben in Fülle

Zeugnis christlicher Hoffnung in einer gebrochenen Welt

Jesus sagt: «Ich bin gekommen, dass sie das Leben, Leben in Fülle haben.» (Johannes 10,10b)

Wie aus dieser Zusage tragende Hoffnung werden kann. Inspirierende Impulse, persönliche Klärung.

Samstag, 8. Nov. 2025

9.00 bis 17.00 Uhr

Elfter Netzwerktag zur Förderung von christlicher
Meditation und Kontemplation in der Schweiz

Programm

- 9.00 Registrieren und Bezahlen, Kaffee und Gipfeli
- 9.30 Begrüssung, Einleitung, Stille-Übung
- 10.00 **Leben in Fülle** – Biblische Impulse entfachen das Gespräch über christliche Hoffnung. Ihr Zeugnis trägt in einer gebrochenen Welt und schwierigen persönlichen Zeiten
- 11.45 Mittagspause – Mittagessen
- 13.45 **10 Workshops zur Wahl – Durchgang 1**
- 15.00 **10 Workshops zur Wahl – Durchgang 2**
- 16.10 Stille-Übung
- 16.30 «Verortung» – mit Hinweis auf konkrete Übungsmöglichkeiten
- 17.00 Tagungsende und Heimreise

Ort

Evangelisch-methodistische Kirche (EMK)

Zeltweg 20, 8032 Zürich.

Tram: Ab Zürich Hauptbahnhof Tram Nr. 3 Richtung

«Klusplatz» bis Haltestelle «Kunsthaus»

(Tarif: Kurzstrecke). Der Zeltweg verläuft in Fahrtrichtung rechts des Schauspielhauses.

Zu Fuss ab Tramhaltestelle ca. 5 Min.

S-Bahn: Zu Fuss ab «Bahnhof Stadelhofen» ca. 10 Min

Referentinnen und Referenten

Hans Jörg Fehle, evang. Theologe –
geistlicher Begleiter und Exerzitienleiter

Barbara Haefele sa, Studierendenseelsorgerin,
geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin

Ursula Schwank, Ergotherapeutin,
geistliche Begleiterin, Exerzitienleiterin

Dr. theol. Stefan Wenger, Pfarrer der Landeskirchlichen
Gemeinschaft jahu, Dozent AT und NT

Nähere Infos und Anmeldung

Infos bei: info@netzwerkkontemplation.ch oder Telefon
071 988 88 30 (Hans Jörg Fehle). Frühzeitige Anmeldung
empfohlen, begrenzte Teilnehmendenzahl.

Die Workshops dauern je 50 Min. und werden doppelt
geführt. Bitte bei der Anmeldung die Nummern Ihrer zwei
Wunsch-Workshops mitteilen, sowie zwei Workshops für
eine 3. und 4. Wahl (beschränkte Teilnehmendenzahl).
Ihre Anmeldung wird bestätigt.

Kosten

für Referenten- und Raumkosten, Getränke,
Mittagessen, Kaffee und Kuchen.

Frühbucherrabatt bis 31.8.2025:

CHF 90.-; ab 1.9.2025: CHF 130.-

Es wird vor Ort bar bezahlt.

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2025



Veranstaltet von der Interessengruppe Netzwerk Kontemplation:
Thomas Bachofner, Hans Jörg Fehle, Peter Graf, Barbara Haefele
sa, Ruth Maria Michel, Ursula Schwank, Étienne Toussaint

Impulse

«Leben in Fülle» klingt gut. – Aber erleben wir das wirklich? Wie geht das mit meiner persönlichen Not zusammen? Und wie angesichts von Krieg, dem Elend in der Welt, dem Klimawandel und seinen Folgen? Was meint Jesus mit seiner Zusage von Leben in Fülle? (Johannes 10,10b) Wie sieht es aus, wenn man biblisch vom Ende her denkt? (z.B. Offenbarung 21+22) Und welche Hoffnung trägt mich persönlich und in Gemeinschaft wirklich?

Hans Jörg Fehle, Barbara Haefele sa, Ursula Schwank, Dr. Stefan Wenger

Workshops

1. Leben in Fülle – Schreibmeditation

Was bewirkt die Zusage des Lebens in Fülle bei mir – heute und jetzt? Unter praktischer Anleitung meditieren wir den Vers aus Johannes 10,10b in Form einer Schreibmeditation mit VerDICHtung.

Uta Widmer

Sozialpädagogin, interkulturelle Coach, geistliche Begleiterin

2. „Leben in Fülle – persönliche Klärungen fürs Leben und fürs Sterben“

– so hiess ein Projekt für geistliche Erkundungen über fünf Wochen im 1. Quartal 2024. Es umfasste täglich biblisch-fundierte Impulse für Eilige und für Zeitreiche; wöchentliche Treffen; und persönliche Gespräche nach Bedarf. – Nach einer Einleitung in das Konzept besteht die Möglichkeit, einen dieser Impulse für sich zu betrachten.

Hans Jörg Fehle (vgl. Vorderseite)

3. Den Tod über-denken

ChristInnen sind zwielichtige Geschöpfe; sie leben in der Dämmerung und gehen der aufgehenden Sonne entgegen. Aber wie wird es sein, wenn die Sonne hinter dem Horizont der Zeit eines Christenmenschen emporsteigt? Eine geistig-geistliche Reise durch das Dämmerlicht neutestamentlicher Texte – der Sonne entgegen.

Dr. theol. Stefan Wenger (vgl. Vorderseite)

4. Meine Fülle auf kreative Weise entdecken

Wir nähern uns dem Begriff der Fülle des Lebens – meines persönlichen Lebens – auf meditative, kreative und intuitive Weise. Angelehnt an eine Methode aus der Neurografik, erkunden wir mit einem Fineliner und Farbstiften unsere persönliche Lebensfülle und lassen uns überraschen von dem, was so entsteht! Es braucht dazu keine zeichnerischen Vorkenntnisse.

Ursula Schwank (vgl. Vorderseite)

5. Und wenn Verheissung und Lebensrealität auseinanderklaffen?

Wenn vieles zerbrochen und Gott fern und mir fremd geworden ist? Mich Gott anvertrauen, auch wenn ich ihn nicht mehr fühle und vieles nicht verstehe? Wir können Schmerz, Verunsicherung, Ohnmacht empfinden, wenn wir entdecken, dass Gott nicht derjenige ist, für den wir ihn bis jetzt gehalten haben. Auf den Spuren erfüllten Lebens trotz unerfüllter Wünsche.

Ruth Maria Michel

VBG-Ressort Spiritualität und Begleitung, Exerzitienleiterin

6. Spiritualität nach unten

Es ist eines der grossen Paradoxe des christlichen Lebens, dass der „göttliche Weg“ ein Weg nach unten ist. Jesus kam als Diener in unsere Welt, um uns die Fülle zu bringen. Dort, wo wir schwach sind, sind wir stark. Dort, wo wir leer sind, werden wir gefüllt. Insofern ist Spiritualität nach unten ein Aufstieg zu Gott durch das Hinabsteigen in die eigene Wirklichkeit. Wie es uns dabei geht?

Barbara Haefele sa (vgl. Vorderseite)

7. Angeschlossen an der Quelle des lebendigen Wassers

Wir sollen Schalen sein, nicht Kanäle. So sagt es Bernhard von Clairvaux. Aus der Fülle, aus dem Überfluss dürfen wir das teilen, was uns von Gott her zufließt. Als die samaritanische Frau am Jakobsbrunnen Jesus begegnet, öffnet sich ihr ein Zugang zu dieser inneren Quelle mit lebendigem Wasser. In der Meditation von Gottes Wort richten wir uns auf diese Quelle aus und lassen Gottes Geist an uns wirken.

Thomas Bachofner

Theologe, Leiter tecum Kartause Ittingen, Meditationsleiter

8. Meister Eckhart – Mystik für das Hier und Jetzt

Meister Eckhart (1260–1328) vertrat eine Mystik, die den Menschen zurück zur Einheit mit Gott führt. Mit „zurück zu Gott, wo ich war, bevor ich war“ beschreibt er die Vorstellung, dass die Seele vor ihrer Geburt in einer ursprünglichen Einheit mit Gott existierte, in einem Zustand des raum- und zeitlosen Seins, bevor sie in die Welt der Formen und des individuellen Bewusstseins trat. Ist diese Lehre zugänglich für eine Alltagsmystik?

Peter Graf, Medizinalunternehmer, Dozent IGW Ignatianische Spiritualität, Theologe MTH

9. Contemplatio: Betrachten, wie Gott in meiner Wirklichkeit wohnt und unwiderstehlich wirkt

Wie geht es mir, wirklich? Darf es so sein? «Was nicht angenommen wird, kann auch nicht erlöst werden.» (Irenäus von Lyon) Gemeinsam wollen wir praktisch einüben, wahrzunehmen, wie es mir jetzt geht, und mich darin von Gott lieben zu lassen. Ich kann meine Wahrheit annehmen, weil Gott mich ganz angenommen hat.

Étienne Toussaint

Sozialunternehmer, Exerzitienleiter in Ausbildung

10. Spiritualität im digitalen Raum

Meditationsanleitungen auf dem Smartphone, Seelsorge per Chat, die ganze Bibel als App... Das Netzkloster ist ein «Ort», an dem Glaube bewusst digital umgesetzt und gelebt wird. «Gemeinsam. Online. Meditieren» lautet der Slogan des Netzklosters. Welche Erfahrungen werden da gemacht? Fühlt sich digitale Gemeinschaft anders an als analoge? Was sind die Chancen und die Grenzen dieses Projektes? In praktischen Übungen können digitale Formen direkt ausprobiert werden.

Simon Weinreich, ref. Pfarrer, Leiter Netzkloster