

September 2026

Veranstaltungen und Berichte
aus Einrichtungen auf
anthroposophischer Grundlage
im Raum Hamburg

Erscheint monatlich

Der hinweis – online unter
www.hinweis-hamburg.de

hinweis

Bild: Christine Pflug christine-pflug.de/galerie



Depressionen

Interview mit Dr. med. Wolfgang Reißmann, Facharzt für Psychiatrie

Marlowe

natürlich schön



Die neuen Styles
sind da!

Foto: reolution

Hier geht's
direkt zum
Online Shop

marlowe-nature.de



Beim Schlump 5 & 9
Mo-Fr 11-19 / Sa 11-17
Bahrenfelder Str. 176
Mo-Fr 11-19 / Sa 11-16



CHRISTOPHORUS
SCHULE
HAMBURG

Wir sind eine staatlich anerkannte Sonderschule in freier Trägerschaft mit ca. 160 Schüler*innen und 80 Mitarbeitenden. Wir fördern unsere Schüler*innen entsprechend ihrem individuellen Förderbedarf. Die Christophorus-Schule befindet sich innerhalb eines Waldorf-Campus im Nordosten der Hansestadt Hamburg und wurde vor über 40 Jahren gegründet.

Wir suchen...

- Klassenlehrer*in Mittelstufe (90%-Stelle)
- Musik für die Mittelstufe und Oberstufe (60%-Stelle)
- Eurythmie (ca. 1/2 Deputatsstelle), auch in Kombination mit Heileurythmie
- Mathematik für die Oberstufe (70%-Stelle) mit Prüfungsberechtigung ESA/MSA als Schwangerschaftsvertretung für zwei Jahre

Als Lehrer*in (m, w, d) an unserer Schule bieten wir Ihnen

- eine sinnstiftende Tätigkeit mit viel Gestaltungsfreiraum für den eigenen Unterricht
- ein sehr engagiertes und motiviertes Kollegium
- Mitgestaltungsmöglichkeiten
- ein sehr ansprechendes Schulgebäude und Schulgelände
- eine attraktive Vergütung in Anlehnung an TV-L E 13 (zzgl. einer arbeitgeberfinanzierten betrieblichen Altersvorsorge)
- Sonderleistungen wie Urlaubs- und Weihnachtsgeld, Krankenbeihilfe, Budni-Gutscheinkarte, Jobrad, ÖPNV-Zuschuss, Altersentlastungen/Altersteilzeit

Wir finden gerne mit Ihnen zusammen eine Ihrer Situation entsprechende Form der Einarbeitung. Auch für Quereinsteiger ohne waldorfpädagogische Qualifikation finden wir Wege, wie Sie sich berufsbegleitend qualifizieren können.

Zudem suchen wir...

- Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)/Bundesfreiwilligen Dienst (BFD)

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann möchten wir Sie gerne kennenlernen.

Senden Sie Ihre Bewerbung an:
Christophorus Schulverein in Hamburg e.V.
Kerstin Rüter & Michael Rehder
Bergstedter Chaussee 205
22395 Hamburg
bewerbung@christophorus-hamburg.de
Tel. 040 - 604428 - 0

(Waldorf-)Erzieher*in



(m/w/d) in Voll- oder Teilzeit, für den Elementarbereich, in Festanstellung gesucht. Wir sind ein kleiner, familiärer Kindergarten mit 20 Kindern, mit bis zu 6 Stunden Betreuungszeit.

Kontakt: Gerda Käding, 04532/97 57 851, sekretariat@waldorfkindergarten-bargteheide.de



Inhalt

In diesem Heft:

Depressionen

Interview mit Dr. med. Wolfgang Ribmann, Facharzt für Psychiatrie

Seite 7

Termine

Seite 16

Regelmäßige Veranstaltungen

Seite 26

Veranstaltungsanzeigen

Seite 30

Adressen

Seite 37

Impressum

Seite 40

Kleinanzeigen

Seite 41



Foto: Kanchika auf Pixabay

Wir begleiten erwachsene Menschen mit Assistenzbedarf im Nordosten Hamburgs.

ZusammenLeben e.V.
begegnen begleiten bewegen
zl-hamburg.de

WIR SUCHEN DICH m/w/d

- als **Fachkraft für Teilhabe und Empowerment** in einer **Wohngruppe**, für 25 – 30 Stunden/Woche, ab sofort

kontakt@zl-hamburg.de Tel. 040-604 00 36 | Ansprechpartnerin: Kirsten Nitsche

BIOTOP

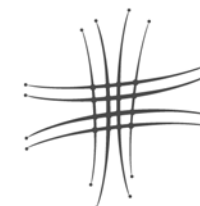
- **Gartengestaltung**
- **Teichbau**
- **Naturspielplätze**
- **Baumpflege**

040 - 601 06 80 www.biotop-hamburg.de

ZUKUNFT GEBEN

Der „Hinweis“ wird herausgegeben von der Gemeinnützigen Treuhandstelle Hamburg e.V. (www.treuhandstelle-hh.de). Seit Gründung 1988 gestaltet Christine Pflug den Hinweis als eigenständigen Verlag zu Veranstaltungen von anthroposophischen Initiativen und Einrichtungen in der Region Hamburg. Neben den Terminen machen inhaltliche Artikel, Kunst und Beilagen zu besonderen Ereignissen aus allen Themen- und Lebensbereichen den „Hinweis“ zu einem Bestandteil des gesellschaftlichen und persönlichen Lebens in Hamburg.

Die Träger der Veranstaltungen, überwiegend gemeinnützige Organisationen, unterstützen und ermöglichen die Publikation.



GEMEINNÜTZIGE TREUHANDSTELLE HAMBURG e.V.

Man kann auf
die Zukunft
warten oder sie
gestalten

Jetzt mit einem
GLS Konto
viel bewirken

Alle Infos auf gls.de
oder in unserer
GLS Bank Filiale Hamburg,
Düsternstraße 10,
20355 Hamburg



Depressionen

Interview mit Dr. med. Wolfgang Reißmann, Facharzt für Psychiatrie

Depressive Erkrankungen sind gegenwärtig die häufigsten seelischen Störungen, und es gibt zunehmend Fälle bei Jugendlichen und Menschen nach der Lebensmitte. Was könnten die Ursachen für diese Steigerung sein? Woran erkennt man eine Depression? Und was sind letztlich die helfenden Maßnahmen bei einer Erkrankung und auch bei einer Vorbeugung im Alltag?

Interviewpartner: Dr. med. Wolfgang Reißmann ist Facharzt für Psychiatrie und war leitender Arzt und Qualitätsmanager an der Friedrich-Husemann-Klinik in Buchenbach bei Freiburg i.Br. Er ist in der Ausbildung von Medizinstudenten, Ärzten, Pflegenden und Therapeuten tätig. Vielfältige Vortrags- und Seminartätigkeit zu den Themen der allgemeinen Anthroposophie und Prävention psychischer Krankheiten. Besonderer Arbeitsschwerpunkt ist die Entwicklung von anthroposophischen Arzneimitteln bei psychischen Krankheiten. Seit Februar 2014 Privatpraxis für Psychiatrie in Hamburg-Volksdorf. Autor des Buches: Seelische Erkrankungen, Verständnisgrundlagen und therapeutische Konzepte der Anthroposophischen Medizin

Christine Pflug: Jeder weiß heute im Allgemeinen, was eine Depression ist, ein Fünftel der Bevölkerung berichtet über eigene depressive Symptome, und die Zahlen steigen über viele Jahre hinweg kontinuierlich.¹ Woran genau erkennt man eine Depression, und was ist beispielsweise der Unterschied zu einer Trauerreaktion?

steigern, wenn die Krankheit voranschreitet, bis zu dem Gefühl einer inneren Leere, einem Totsein, einer fehlenden Sinnhaftigkeit.

Bei der Trauerreaktion hingegen sind immer noch die seelische Schwingungsfähigkeit und das Selbstwertgefühl erhalten. Trauernde können Trost von anderen Menschen empfangen, das hilft ihnen. Auch sind sie nicht willensgehemmt. Der depressive Mensch ist schwer eingeschränkt, mit bloßem Trost kann man ihm nicht helfen.

Es gibt allerdings nach dem erlebten Todesfall eines Angehörigen manchmal die Situation, dass sich tatsächlich eine Depression anschließt; die Betroffenen können dann eben nicht trauern. Sie

Dr. Wolfgang Reißmann: Zunächst kann man ganz allgemein sagen: bei der Depression wird das Leben schwer. Daher kommt auch der alte deutsche Ausdruck Schwermut oder schweres Gemüt. Die seelischen Erlebnisse werden belastend, der Körper wird schwer, der Wille ist eingeschränkt; das kann sich dann

verleugnen den Tod, sind auch nicht in der Lage, ihn anzuerkennen. Ich hatte vor längerer Zeit eine Patientin in Behandlung, die berichtete mir von einem Angehörigen, den sie verloren hatte, und zwar so, als ob er gestern gestorben wäre. Er war aber vor 30 Jahren gestorben. Das heißt, die Erlebnisse sind nicht verarbeitet worden.

Depression und Trauerreaktion sind also zwei grundverschiedene Zustände.

C. P.: Ist eine Selbstvernachlässigung auch ein Symptom von Depression?

W. Rißmann: Als Folge schon, die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage, regelmäßig zu essen, sich entsprechend zu pflegen und auch sich seelisch-geistig um sich zu kümmern.

auslösende Faktoren

C. P.: Was sind die auslösenden Faktoren für eine Depression?

W. Rißmann: Das ist ein weites Feld. Es gibt heute noch kein einheitliches Modell für die Ursachen und auslösenden Faktoren. Eine erbliche Veranlagung kann vorliegen, aber auch epigenetische Voraussetzungen sind möglich, das heißt, dass die Umweltbedingungen in der Schwangerschaft und frühen Kindheit sehr belastend waren und sich dem Gehirn eingeprägt haben.

Dann gibt es heute die sogenannte Pränatalpsychologie, die untersucht, was der Mutter in der Schwangerschaft widerfahren ist. Die Entwicklungspsychologie und Bindungsfor-

Foto: privat



Dr. Wolfgang Rißmann

schung befassen sich mit frühkindlichen Faktoren, also Mangelerfahrungen, Verlust von Bezugspersonen, Misshandlung und Missbrauch.

Aber auch tiefer liegende Persönlichkeitsfaktoren können vorliegen, zum Beispiel eine verstärkte Abhängigkeit von anderen Menschen, zwanghafte Persönlichkeitszüge oder auch eine Veranlagung zu grübeln und zu verstärkter Introversion. Man nannte das früher eine neurotische Veranlagung.

Dann spielen natürlich aktuell auslösende Faktoren eine große Rolle. Das sind heute die Folgen unserer gegenwärtigen Zivilisation mit Anspannung, Stress, Reduktion von Bewegung, zu viel Bildschirmarbeit; aber auch die sozialen Konflikte am Arbeitsplatz und in der Partnerschaft wirken belastend. Verlust und Trauer können Auslöser sein oder die überfordernde Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen, auch schleichender Sinnverlust durch die einseitig materialistische Kultur,

fehlende menschliche Bindungen sowie Einsamkeit.

In der Corona-Zeit waren vor allen Dingen Kinder und Jugendliche betroffen, die durch mangelnde Kontaktmöglichkeiten und den plötzlichen Wegfall ihrer Beziehungen depressiv wurden. Die Kinder- und Jugendpsychiater haben bis heute sehr viel zu tun mit dieser Gruppe. Viele Kinder und Jugendliche leiden zusätzlich auch

an Angstzuständen und ausgeprägten Angststörungen.

Man muss aber sagen, Depressionen gab es schon immer, auch bereits in der griechisch vorchristlichen Kultur. Man sprach damals von Melancholia, erklärte den Zustand als ein Überwiegen der „schwarzen Galle“ (Viersäftelehre der Humoralpathologie). Und auch viele bedeutende Persönlichkeiten der Kulturgeschichte waren mit diesen Stimmungsschwankungen betroffen, selbst Goethe gehörte dazu.

körperliche und seelische Symptome

C. P.: Welche Symptome gehören zur Depression?

W. Rißmann: Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass es nicht nur seelische

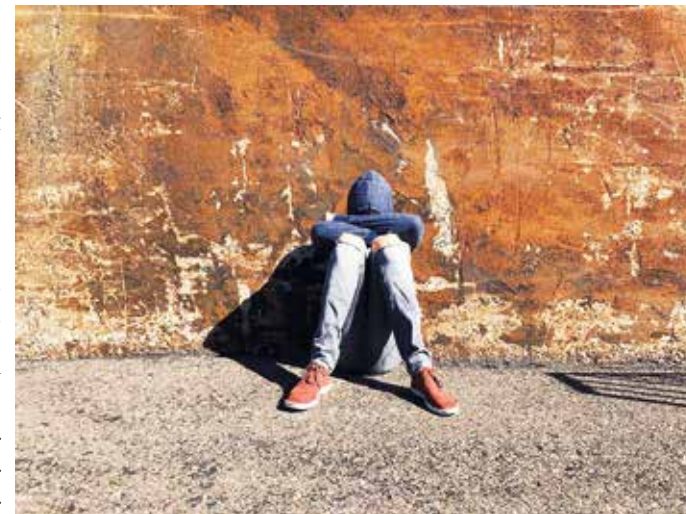


Foto: WOKANDAPIXI! auf Pixabay

In der Corona-Zeit waren vor allen Dingen Kinder und Jugendliche betroffen durch mangelnde Kontaktmöglichkeiten.

Symptome gibt, sondern auch leibliche. Das wird oft übersehen. Eine Depression kann sich oft ankündigen durch körperliche Beschwerden wie unklare Schmerzen im Kopf, auf der Brust, Zahnschmerzen, Verdauungsstörungen u.a. Man nennt das die Vitalsymptome. Manche Depressionsforscher sagen, eigentlich beginnt die Depression immer mit leiblichen Symptomen, nur achten wir zu wenig darauf. Das äußert sich in Spannungsgefühlen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Einschränkung der Atemtätigkeit, Erschöpfung, Verdauungsstörungen, Übelkeit und in vielem anderen. Es ist wichtig, das zu realisieren, weil die Therapie dann auch an den Körperbeschwerden ansetzen kann.

Und zweitens haben wir eben das breite Spektrum der seelischen Symptome: vor allen Dingen kann schon die Sinneswahrnehmung mit Sehen, Riechen, Ta-

sten, Hören, Schmecken eingeschränkt sein. Alle Eindrücke werden matt, grau und innerlich leer; die Sinnes-Eindrücke haben ihre frische Ausdruckskraft verloren.

Das Denken wird zäh, unbeweglich, man kreist immer um die gleichen Inhalte, viele Betroffene sind auch der Auffassung, sie bekommen jetzt eine Demenz, weil sie den Eindruck haben, sie können nicht mehr denken.

Auch die Erinnerung fällt schwer, besonders negative Erinnerungen stehen dauernd im Bewusstsein, die Betroffenen können sich nicht aufschwingen zu etwas Positivem und Neuem.

die freudlos- traurige Stimmung

Im Zentrum stehen die Affektstörungen, die freudlos-traurige Stimmung, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung; wobei man sagen muss, dass das depressive Gefühl nicht einfach Traurigkeit ist, sondern eine Art von Leblosgkeit, Leere, Verhärtung, Gefühl von Abgestorben-sein, Dumpfheit. Affektstarre nennt man das auch.

Und jede einfache Handlung macht Angst, also Angst kommt dazu.

Auch Überempfindsamkeit und emotionale Reizbarkeit können vorliegen, verbunden mit tiefer Scham. Der Depressive schämt sich seines Zustandes.

Dann gibt es die Antriebsstörung, man hat keine Kraft mehr etwas zu tun; schon morgens aufzustehen fällt schwer. Jede Bewegung macht Mühe, am liebsten lässt man alles liegen, und in schweren Zuständen liegen die Betroffenen

regungslos nur noch im Bett. Sprechen fällt schwer, bis zu völliger Stummheit. Dann gibt es eine Reihe weiterer Symptome, die mehr die Ich-Wirksamkeit und das Erleben der eigenen Person betreffen: Das Selbstwertgefühl geht verloren, man fühlt sich wertlos und als völliger Versager.

Der Zustand kann sich bis zu einem vollständigen Negativismus entwickeln. Alles ist schlecht, es gibt nichts mehr Positives. Die Betroffenen haben Schuldgefühle, die sich bis zu einem Schuldwahn steigern können. Sie fühlen sich verantwortlich für das Unglück der ganzen Welt. Auch das Zeitgefühl verändert sich: Die Betroffenen haben den Eindruck, die Zeit steht still, sie geht nicht mehr weiter. Damit sind alle menschlichen Begegnungen und Beziehungen verändert, man fühlt sich fremdbestimmt, misstrauisch, enttäuscht, abgestellt und so weiter. Und nicht zuletzt tauchen Wünsche nach Beendigung des Lebens auf als Suizidgedanken und suizidale Impulse.

der Unterschied von Depression und Burnout

C. P.: Burnout gibt es heute auch häufiger. Können Sie in wenigen Worten sagen, was der Unterschied ist zu Depressionen?

W. Reißmann: Menschen mit Burnout können depressiv wirken, aber es ist eigentlich zunächst eine andere Dynamik. Es sind Betroffene, die stark nach Bestätigung suchen und sich zu intensiv der Welt und der Arbeit zuwenden und

das anfangs sogar als Genuss erleben, später dann ihre seelische Energie verlieren bis zu völliger Kraftlosigkeit und Erschöpfung. Dann geht nichts mehr. Sie drohen sich in der Arbeit aufzuopfern und zu verlieren, gehen über ihre Grenzen hinaus. Im Hintergrund stehen oft ungeklärte Sinnfragen und Unsicherheit in der inneren Orientierung.

Ein Burnout-Zustand kann schließlich in eine Erschöpfungs-Depression übergehen.

Zustände mit Burnout lassen sich unter Umständen relativ schnell durch Übungskonzepte und auch Gruppentherapien deutlich bessern. Wir hatten bei ambulanten Kursen in der Klinik die Erfahrung gemacht, dass sich der Zustand innerhalb von ein bis zwei Wochen deutlich bessern kann, auch durch eine entsprechende Psychoedukation.

Burnout ist ein Zustand des gegenwärtigen Menschen, der sich nicht ganz im Griff hat und wie ausgesaugt wird von dem Stress unserer Zivilisation.

Ist der Betroffene bereit für eine Behandlung oder nicht?

C. P.: Was hilft bei einer Depression? Was soll man machen?

W. Reißmann: Zunächst entsteht ja eine gewisse Hilflosigkeit bei den Betroffenen, aber auch bei den Angehörigen. Der erste Schritt besteht darin, dass man wach ist für Frühsymptome, weil die Betroffenen den Krankheitsbeginn meistens nur wenig bemerken und halb-bewusst in den Zustand hineingleiten. Das heißt, dass man sich die Frage stellt:



Foto: DivineSnapshots auf Pixabay

Menschen mit Burnout suchen stark nach Bestätigung und wenden sich zu intensiv der Arbeit zu und verlieren dann später ihre seelische Energie bis zu völliger Kraftlosigkeit.

Liegt vielleicht eine beginnende Depression vor – ohne vorschnell jemanden zu pathologisieren. Da ist dann das Gespräch das Wichtigste.

Dann geht es um den nächsten Schritt: Ist der Betroffene bereit für eine Behandlung oder nicht? Da muss man leider sagen, dass die Mehrzahl der Betroffenen zunächst keine Behandlung wünscht. Das, was heute an Therapie angeboten wird, erfasst höchstens die Hälfte der Betroffenen.

C. P.: Weil dieses Schamgefühl dahintersteht?



Foto: geralt auf pixabay

Sinnvoll ist es, mit stützenden Gesprächen oder mit einer Psychotherapie zu beginnen.

wo man individuell ansetzt

W. Rißmann: Ja, auch das Gefühl der Wertlosigkeit und natürlich auch die Antriebsstörung. Man muss wissen, dass viele sich nicht in Behandlung begeben. Natürlich hat die öffentliche Aufklärung in den Medien in den letzten Jahren viel positiv verändert.

Wenn die Betroffenen bereit sind zu einer Therapie, wird man überlegen, wo man individuell ansetzt. Sinnvoll ist ein Erstgespräch mit einem Arzt wie z.B. dem Hausarzt oder mit einem Therapeuten, damit überhaupt Behandlung beginnen kann.

Viele Betroffene sind primär wenig bereit, zu einem Psychiater oder Psychotherapeuten zu gehen, weil sie sich sorgen, den Stempel einer psychischen Erkrankung zu erhalten, haben Angst vor Stigmatisierung. Sie gehen lieber zu anderen Helfern wie Künstlern, Kunsttherapeuten, Seelsorgern oder Sozial-

therapeuten. Es ist gut, dass wir alle diese Berufsgruppen haben.

Sinnvoll ist es, mit stützenden Gesprächen oder mit einer Psychotherapie zu beginnen. Es gibt strukturierte Kurzformen der Psychotherapie, meist jedoch längere Formen mit einem verhaltenstherapeutischen oder tiefenpsychologischen Hintergrund. Die Kunsttherapien, vor allem Mal- und Musiktherapie, können zusätzlich eine große Hilfe

bedeuten, weil die Betroffenen dann wenig sprechen müssen, sondern sich ganz dem Tun und dem Erleben hingeben können; da fühlen sie sich anders geschützt als im Gespräch. Sie erleben in den Kunsttherapien, dass sich langsam etwas im Lebensgefühl und Empfinden ändert. Das schafft Vertrauen.

Und dann kann man natürlich auch Naturheilmittel einsetzen, pflanzlicher Art oder Metallzubereitungen; am bekanntesten ist das Johanniskraut, da gibt es sehr viele Präparate.

Äußere Anwendungen sind sehr hilfreich, also heiße Auflagen auf die Leber, auf die Nieren, manchmal auf die Lungen, das erleben die meisten als ungemein wohltuend. Ich hatte mal einen Patienten, der war schwerst depressiv, er lehnte Antidepressiva ab, auch eine Psychotherapie wollte er nicht, war aber sehr unruhig. Ich empfahl ihm, er solle heiße Auflagen mit Ingwerzusatz auf die Nieren machen. Er kam dann ganz begeistert zurück und berichtete, es sei

das erste Mal, dass er eine Verbesserung seiner Depression erlebe.

Wenn man mit Naturheilmitteln nicht weiterkommt, stehen die Psychopharmaka zur Verfügung. Bei den Antidepressiva verwendet man heute vor allem die Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer. Es gibt auch noch andere stärkere Antidepressiva.

Alltagsbewältigung

Nicht zu vergessen sind auch Ergotherapie und Sozialtherapie; vor allem Schwerbetroffene sind oft aus dem sozialen Leben wie herausgefallen, können nicht arbeiten, manche haben keine richtige Wohnung oder kein Einkommen. Psychotherapie alleine ist nicht immer ausreichend, man benötigt auch die Sozialtherapie. Die Ergotherapie geht in eine ähnliche Richtung, da handelt es sich um einfache manuelle und handwerkliche Tätigkeiten und um die Vorbereitung der Alltagsbewältigung und so weiter.

Vor allem sollte man die Angehörigen und Bezugspersonen immer mit einbeziehen. Sie begleiten Betroffene oft Tag und Nacht. Der Kontakt mit den Bezugspersonen verhilft ihnen, die Orientierung nicht zu verlieren und sich zu schützen vor Überlastung, sich rechtzeitig Hilfe zu holen durch andere. Manche Angehörige können sich schwer abgrenzen von den Betroffenen, andere distanzieren sich zu stark und fordern zu viel von ihnen.



Foto: Pixabay

Der Kontakt mit den Bezugspersonen verhilft, die Orientierung nicht zu verlieren.

Für Betroffene und Angehörige ist Psychoedukation, also Aufklärung über das Krankheitsbild und die therapeutischen Möglichkeiten ganz wesentlich. In den Kliniken gibt es heute im Rahmen der Behandlung Gruppen für Psychoedukation, in der ambulanten Behandlung ist das die Aufgabe der einzelnen Ärzte und Therapeuten.

Bewegung, Rhythmus, Pausen, Schlaf, Abbau von Belastungen ...

C. P.: Was ist die Prophylaxe, damit man nicht in eine Depression kommt?

W. Rißmann: Depressive Zustände neigen zur Wiederholung. Es gibt einige grundlegende Gesichtspunkte. Das Erste ist ausreichende und sinnvolle Bewegung, das kann ein täglicher Spaziergang sein, in der Regel eher abends, das kann aber auch eine Gruppe für Gymnastik oder Eurythmie sein, für manche ist es das Fitnesszentrum. Rhythmische Bewegung empfehle ich gerne älteren

Menschen, sie sollen eine halbe Stunde rhythmisch gehen, nicht zu schnell und nicht zu langsam, um ihren inneren Rhythmus zu stärken.

Zweitens ist es wichtig, den Tagesablauf durch drei Mahlzeiten morgens, mittags und abends zu rhythmisieren. Das fällt den gegenwärtigen Menschen schwer. Viele essen morgens gar nicht, mittags nur wenig und abends eine volle Mahlzeit. Hier empfiehlt sich, auf ein gesundes Gleichgewicht aller drei Mahlzeiten hinzuweisen. Und es gilt bei der Arbeit Pausen einzulegen. Pausenlos acht Stunden durchzuarbeiten ist nicht gut und schwächt die Vitalität.

Ein dritter Gesichtspunkt ist der Schlaf, also dafür sorgen, dass man auf natürliche Weise rechtzeitig einschläft und durchschläft. Man kann sich dabei helfen durch angenehme Eindrücke vor dem Schlafen oder einen warmen Tee oder Wärme an die Füße. Gut ist auch ein Ritual durch Spruchworte, Betrachtung von aufbauenden Bildern und vieles andere.

Und viertens: Klärung und Abbau von Belastungen und Überlastungen im Alltag, in der Familie, in der Arbeit.

ein etwas tieferer Zugang zum Leben

C. P.: Was ist die positive Seite von Depressionen oder der Gewinn einer solchen Situation?

W. Rißmann: Das ist eine interessante Frage. Menschen, die eine Depression überstanden haben, sollte man fragen. „War das jetzt nur sinnloses Leiden

oder haben Sie etwas Neues erlebt und gelernt?“ Wir hatten in der Klinik eine Gesprächsgruppe zu diesem Thema, und viele Betroffene äußerten: „Nach der Depression habe ich einen etwas tieferen Zugang zum Leben. Ich kann das noch nicht so genau beschreiben, aber ich habe den Eindruck, ich will mein Leben jetzt anders und neu anpacken.“

Das beschreiben viele so, genauer können sie es in der Regel noch gar nicht formulieren. Der Philosoph Romano Guardini nannte diese Fähigkeit „Wertfähigkeit“ (vgl. Guardini, R.: Vom Sinn der Schwermut. Topos plus Verlagsgemeinschaft Kevelaer 2026). Mit dieser ungewöhnlichen Wortschöpfung meinte er, dass sich während der Depression eine neue Empfindung für Besonderes, für Wertvolles, für Sinnhaftes als zarte Fähigkeit ausgebildet. Insofern ist es wichtig, dass man am Ende einer depressiven Phase sich nicht sagt, „ja wunderbar, jetzt ist alles vorbei“, sondern dass man im Gegenteil noch einmal innehält und sich besinnt, was das Erlittene für eine Bedeutung haben könnte.

„Es ist die Frage ‚wozu?‘“

Der Schweizer Psychiater Daniel Hell fasste das mit kurzen Worten zusammen: „Es ist die Frage ‚wozu?‘“ Denn während der Behandlung fragen wir erstmal ‚warum?‘ Wie ist die Depression entstanden, welche Faktoren gibt es? Die Frage ‚wozu?‘ richtet sich auf die Zukunft, auf die Neugestaltung des eigenen Lebens und auf innere Werte. Wenn man diese Frage im Hintergrund hat, ändert sich die innere

Haltung der Betroffenen und auch der Therapeuten von Anfang an.

aus dem Zustand der Traurigkeit etwas Schöpferisches entwickeln

C. Pflug: Sie sprachen vorhin von Goethe, der angeblich auch depressive Phasen hatte ...

W. Rißmann: Es gab viele bekannte Menschen, die bedrückende Zustände durchmachten: Dante, Juan Ramón Jiménez, Shakespeare, Hölderlin, Schopenhauer, Robert Schumann, Sören Kierkegaard und andere. Man sollte vorsichtig sein, diese Zustände als Depressionen mit Krankheitswert zu sehen. Man spricht eher von Melancholie und meint damit Phasen von Traurigkeit. Wie weit solche Phasen wirklich Krankheitswert besitzen, ist eine offene Frage. Meistens konnten diese Menschen aus dem Zustand der Traurigkeit etwas Schöpferisches entwickeln – das ist das Entscheidende.

¹ <https://gesundheittanken.de/depression-statistik-deutschland-2026-zahlen-entwicklungen-und-einordnung/>

Wolfgang Rißmann: Seelische Erkrankungen. Verständnisgrundlagen und therapeutische Konzepte der Anthroposophischen Medizin. Salumed Verlag Berlin 2025.

In dem vorliegenden Buch findet sich eine weitgespannte Übersicht über die Grundlagen der Psychiatrie, erweitert durch Aspekte der Anthroposophie und Anthroposophischen Medizin. Eine solche Zusammenschau eröffnet neue therapeutische Perspektiven durch anthroposophische Arzneimittel, äußere Anwendungen, Bewegungstherapie (u.a. Heileurythmie), Psychotherapie, Seelsorge, Kunst-, Ergo- und Sozialtherapie.



Foto: spiagol56 auf pixabay

Mittwoch, 2. September

Waldorfseminar, Hufnerstraße 18, 10.00 und 17.00 Uhr

Infotag – Wie werde ich Waldorflehrer*in?

Einstieg in die Waldorfpädagogik, Online und vor Ort. <https://waldorfseminar.de/lehrerin-werden/fuer-interessierte/infotage/> Wir stellen Ihnen den besonderen Beruf "Waldorflehrer*in" vor.

Rudolf Steiner Haus, 19.30 Uhr

Parsifal

Richard Wagners Bühnenweihfestspiel als Einakter. Mit Eunike Engelkind. Eintritt: 15,-, ermäßigt 10,- Anthroposophische Gesellschaft – Sophia-Zweig in Kooperation mit Rudolf Steiner Haus Hamburg

Donnerstag, 3. September

Hof Wörme, Im Dorf 20, Handeloh, 15:00 18:00

Lebensmittel-Verkostung

verschiedener Fleischprodukte

Markus-Kirche, Harburg, 20.00 Uhr

Parsifal: Zum Raum wird hier die Zeit

Das Bühnenfestspiel Richard Wagners als Einakter. Theater mit Gesang von Eunike Engelkind

Freitag, 4. September

Hof Gut Wulfsdorf, Ahrensburg, Fr, 13:00 – 17:00 + Sa, 11:00 – 17:00 Uhr

Kartoffelernte für Familien

Auf dem Kartoffelacker

Rudolf Steiner Haus, 19:00 Uhr

ZeitNah – Lyrik-Lesung

mit Charlotte Ueckert, Gudrun Pfeifer-Kersting und Antje Kelle. Drei Hamburger Autorinnen lesen aus ihren Arbeiten im Themenspektrum von Zeit, Gegenwart und Beziehungsräumen. Eintritt: 10,-

Markus-Kirche, Harburg, 19.00 Uhr

Christian Morgenstern: „So streife ich oft vorbei an der Hecke des Paradieses“

Eine sprachlich-musikalische biografische Verdichtung von Martin Felix Stolz (Sprache) und David Plum (Cello)

4. und 12. September

Hof Gut Wulfsdorf, Ahrensburg, 16:00–20:30

Freitagsbacken wie die Profis

info@birtekruse.com

4. – 5. September

Rudolf Steiner Haus Fr 16:00 – 20:00 Uhr / Sa 10:00 – 18:00

SCHMERZ und TRAUMA. Grenzerlebnisse der Seele. Den sicheren Ort finden

5. Modul der Weiterbildung Gesundheitslotse & Gesundheitslotsin. Auf Basis des ganzheitlichen, anthroposophischen Menschenbildes gehören zu den Ausbildungsinhalten integrativ-medizinische Grundlagen, Elemente der achtsamkeitsbasierten Kommunikation und dialogischen Gesprächsführung. Die Weiterbildung ist angelegt für das ehrenamtliche Engagement und eignet sich gleichermaßen für die Auseinandersetzung mit eigenen gesundheitlich-biografischen Themen. Infos und Anm. <https://gesundheit-aktiv-nord.de/weiterbildung-gesundheitslotsen>

Samstag, 5. September

Gärtnerhof am Stüffel e.V., Stüffel 12, 22395 Hamburg

Hof-Feier auf dem Gärtnerhof

Hof Klostersee, 23743 Cismar 15:00 auf der Cafëwiese

Sommerjazz im Cafe –**Susanne Wegener & Friends**

Ralph Schlunk, Alt-Saxofon. Axel Burkhardt, Bass. Oliver Sonntag, Schlagzeug. Susanne Wegener, Keyboard



Foto: NetPfelZone auf Pixabay

Rudolf Steiner Buchhandlung, 17 Uhr

Mascha Kaleko – Nimm deinen Mantel von der Wand und wandre

Mascha Kaleko, jüdische Dichterin des 20. Jahrhunderts, gilt als eine „eigenwillige Einzelpersone in der deutschen Literatur“. Ihre Poesie lebt zwischen Witz und Melancholie, Lyrik und Satire, zwischen bitteren und zärtlichen Rhythmen und Reimen. Ein Blick auf Leben und Dichten der Mascha Kaleko in Wort und Klang mit Sophia Usadel (Cello) und Roswitha Meyer-Wahl (Schauspieler*in)



Fotoatelier Ullstein, Public domain, via Wikimedia Commons https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c6/Mascha_Kal%C3%A9ko.jpg?utm_source=commons.wikimedia.org&utm_campaign=index&utm_content=original

Samstag, 5. – 6. September 2026

Ort: Vogt-Hof in Ammersbek bei Hamburg 10-18:30/10-14:30

Weiterbildungs-Wochenende III in Pentagramm-Traumatherapie – Zusatz-techniken (3. WB-Jahr)

Anmeldung und Auskunft: Dipl.-Psych. A. Horster-Schepermann 23994758. Veranstalter: Isis-Institut-Hamburg

Sonntag, 6. September

Rudolf Steiner Haus, 10:00 – 14:00 Uhr

Der Templer-Orden: Mythos – Macht – Mission

Drei Vorträge von Marcus Schneider.

10:00 Uhr **Die historische Basis**

11:30 Uhr **Bernhard und Esoterik**

13:00 Uhr **Fortwirken bei Goethe und in der Gegenwart**. Eintritt je Vortrag: 15,-, ermäßigt 10,-

Johannes-Kirche, 11:15 Uhr

Kirchencafé

Markus-Gemeinde Harburg, 11.15 Uhr

Sonntagsfeier und Gemeindefrühstück**Montag, 7. September**

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Bergstedt, Kaudiekskamp 6a, 19-20:30

Supervisions- und Intervisions-Gruppe

zur waldorforientierten Pentagramm-Traumapädagogik und -Traumatherapie – Fortgeschrittenen-Gruppe I. Anmeldung und Auskunft: Dipl.-Psych. A. Horster-Schepermann 23994758. Kostenbeitrag: 20,- Veranstalter: Isis-Institut-Hamburg

Mittwoch, 9. September

im Gartensaal der Johanneskirche, Johnsallee 15-17 wöchentlich von 17.00 – 18.00 Uh

"Meditativ-spirituelle Eurythmie Kurs"

mit Almuth Steffens, siehe Anzeige in diesem Heft

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Bergstedt, Kaudiekskamp 6a, 19.30 Uhr

Äussere Anwendungen in der Herbstzeit "Die Schlehe als Heilpflanze"

mit Iris Landeck-Schneekloth, Kosten: 20,-Euro (incl. Material), Verant.: Isis-Institut. Anmeldung und Auskunft: 0175 1170760

Rudolf Steiner Haus, 19:30 Uhr

Die geistigen Hintergründe von Naturkatastrophen

Ein Vortrag von Dr. Christoph Bernhardt; Verant.: Sophia-Zweig am Rudolf Steiner Haus

Donnerstag, 10. September

Lukas-Kirche, 19.30 Uhr
Ministrantenabend

10. bis 13. September

Hof Wörme, Im Dorf 20, Handeloh,
Handlungspädagogik – Der Hof als Lernort

Wochenendseminar mit Dr. Manfred Schulze und Dr. Peter Guttenhöfer

11. – 13. September

Rudolf Steiner Buchhandlung, Freitag, 19 Uhr bis Sonntag, ca. 17 Uhr

DAS UNBEOBACHTETE DENKEN ? Rudolf Steiner in seiner «Philosophie der Freiheit» und die Schöpfung aus dem Nichts
 Studienwochenende mit Andreas Wilke (HH)
 Freitag, 11. September, 19 Uhr

Das «a priori» von Kant in Rudolf Steiners Beobachtung. Einführung und Entwicklung der Seminar-Fragestellungen im Gespräch
SEMINAR: Samstag, 12. September, 14–16 Uhr und 16.30–18.30 Uhr Sonntag, 13. September, 13 – ca. 17 Uhr (inkl. Pause)

Übung am 3-Satz Rudolf Steiners in seiner Einheit von Form und Inhalt:

1 Das ist die eigentümliche Natur des Denkens, daß der Denkende das Denken vergißt, während er es ausübt. 2 Nicht das Denken beschäftigt ihn, sondern der Gegenstand des Denkens, den er beobachtet. 3 Die erste Beobachtung, die wir über das Denken machen, ist also die, daß es das unbeobachtete Element unseres gewöhnlichen Geisteslebens ist. Tel: 040-442411, info@rudolf-steiner-buchhandlung.de. Kostenbeiträge (Richtsatz): 70,-, Schüler, Auszubildende und Studenten kostenfrei

Freitag, 11. September

Hof Gut Wulfsdorf, Ahrensburg, 15:00–18:00
Wulfsdorfer Genusstour
 veranstaltungen@gutwulfsdorf.de

Rudolf Steiner Haus, 18:00 – 21:30 Uhr

Die sechs Seelenübungen zur Erkräftung des Herzens als weltweiter Friedensimpuls

Vortrag und Seminar mit Andreas Schmitt und Team. Wir werden die sechs Seelenübungen als einen modernen Friedensimpuls kennenlernen. Durch verschiedene kleine Übungen mit Austausch und gegenseitigem Kennenlernen werden wir sie praktisch vertiefen. Außerdem berichten wir von unseren weltweiten Initiativen und den Erfahrungen in verschiedenen Ländern der Erde.



Hof Wörme, Im Dorf 20, Handeloh, 19:00 21:00
Handlungspädagogik – Der Hof als Lernort

Vortrag mit Dr. Manfred Schulze und Dr. Peter Guttenhöfer

11.–12. September

Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg, Hufnerstraße, Uhrzeiten erfragen

Fachtagung Sozialkunde – Gegenwart verstehen, Zukunft gestalten: Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Nachhaltigkeit im Unterricht. Mit diversen Dozent:innen. Anmeldung und Infos: waldorfseminar.de

11.–13. September

Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg Hufnerstraße, Uhrzeit erfragen

Audiopädie – Einführungswochenende in die Waldorfpädagogik durch Hören, Wahrnehmen und Bewegen.

Mit Reinhild Brass. Anm. und Infos: waldorfseminar.de

11. bis 19. September

Rudolf Steiner Schule Bergstedt

Festwoche. JUBILÄUM 50 Jahre Rudolf Steiner Schule Bergstedt

Alle Veranstaltungen siehe unter Veranstaltungsanzeigen

Samstag, 12. September

Hof Wörme, Im Dorf 20, Handeloh, 9:00 17:00
Wörme Wuppt

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Arbeitseinsatz, ein gemeinsames Mittagessen.
 Anm.: info@hofwoerme.de

Rudolf Steiner Haus, 09:00 – 11:30 Uhr

Die sechs Seelenübungen und der innere Schulungsweg als Möglichkeit weltweiter Begegnung

Seminar und Austausch für junge Menschen bis ca. 28 Jahre. Sechs Seelenübungen hat Rudolf Steiner für die Entwicklung der Herzenskräfte angegeben: Fokus im Denken, Initiative im Handeln, Gelassenheit im Fühlen, Positivität in der Weltbegegnung, Offenheit für das Leben und Harmonie der Seelenkräfte. Eintritt: nach Selbstermessung. Siehe Text unter Veranstaltungsanzeigen.

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Bergstedt, Kaudiekskamp 6a, 10:00–11:30 und 11:45–13:15

Supervisions- und Interventions-Treffen

zur waldorforientierten Pentagramm-Traumapädagogik und -Traumatherapie – Experten-Gruppe und Fortgeschrittenen-Gruppe II. Anmeldung und Auskunft: Dipl.-Psych. A. Horster-Schepermann 23994758. Kostenbeitrag: 20,- Veranstalter: Isis-Institut-Hamburg

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Bergstedt, Kaudiekskamp 6a, 14 Uhr

Treffen des "Pegasos-Netzwerkes"

für waldorforientierte Traumatherapie, traumasensible Begleitung und Weiterbildung" Anmeldung und Auskunft: Annette Horster-Schepermann, Tel.: 239 94 758. Veranstalter: Isis-Institut-Hamburg

Rudolf Steiner Haus, 16:00 – 20:30 Uhr

Zukünftig werden – mit Sophia, Widar und dem heiligen Geist

Vorträge und Gespräch mit Volker Fintelman und Steffen Hartmann. Eintritt: 40,-, ermäßigt 30,- Rudolf Steiner Haus Hamburg in Kooperation mit Werkstatt für Anthroposophie

Sonntag, 13. September

Ort: Waldorfkindergarten Wedel, 9:30– 18.00 Uhr

Biographia – Mein Lebensweg

Quelle von Kraft und Zukunft. Anja-Bettina Wieth & Daniela Witzleben. Veranstalter: Isis-Institut- Hamburg. Kosten: 80,- inkl. Material. Anm: Anja.Wieth@gmail.com 0176-62196387

Michaels-Kirche, 11.15 Uhr

Betrachtungen zur Menschenweihehandlung – die Wandlung

Johannes-Kirche, 11:45 Uhr

Haiku – finden, schreiben, hören

Sophia Vietor und Michael Malert

Montag, 14. September

Rudolf Steiner Haus, 18:00 – 19:00 Uhr

Thema: Wer lenkt meine Seele? Meditation und inneres Leben.

Die Seele als Schauplatz geistiger Wirkungen und Wesen, Seminar mit Matthias Böltz. Richtsatz je Abend: 10,- Anthroposophische Gesellschaft – Zweig am Montag

Mittwoch, 16. September

im Rittelmeyersaal der Johannes-Kirche, von 16:00 bis 20:00 Uhr

25-jähriges Bestehen des Priesterseminars
 Einladung zu unserer kleinen Feier

TONALI SAAL, 19.30

Frequenzgänge #104

Jane in Ether / Bunte Luft Trio

Rudolf Steiner Haus, 19:30 Uhr

Die geistigen Hintergründe von Kriegs- und Zivilkatastrophen

Ein Vortrag von Dr. Christoph Bernhardt; Veran- st.: Sophia-Zweig am Rudolf Steiner Haus

Hof Wärme, Im Dorf 20, Handeloh, 19:30 20:30
Tanzabend

Donnerstag, 17. September

Rudolf Steiner Haus, 19:00 Uhr
„Von Seelenrätseln“ – das Jahr 1917 als qualitative Mitte der Biographie Rudolf Steiners
Vortrag von Gottfried Stockmar. Eintritt: 15, erm. 10,-

Freitag 18. September

Ort: Lukas-Kirche Volksdorf, Rögeneck 25, 22359 Hamburg 18:30–20:30

Offene Fortbildungsgruppe „Ohne Wurzeln keine Flügel“ – Modul VII: Die Geschwisterbeziehung II

Systemische Aufstellungsarbeit für Traumapädagog*innen und Traumatherapeut*innen – mit Annette Horster-Schepermann, Anne Leucht und Hermann Horster, Anm.: Dipl.-Psych. A. Horster-Schepermann 23994758. Kostenbeitrag: 40,- (oder 10er-Karte 240,-) Veranstalter: Isis-Institut-Hamburg

Rudolf Steiner Schule Harburg, 19:30 Uhr
Oberstufenkonzert

Sonnabend, 19. September

Michaels-Kirche,
Flohmarkt
Näheres über den Newsletter

Rudolf Steiner Haus (Treffen am Tresen) 16.00 – 18.00 Uhr

Jeder Mensch hat das Recht krank zu werden
Wir laden herzlich ein zu unserem Café der Begegnung & Gesundheit. Die Gesundheitslotsinnen Angela (Fleckenstein), Birgit (Volkerding) und Christine (Laude) sundheit-Aktiv-nord e.V. Anm.: info@gesundheitsaktiv-nord.de

Lukas-Kirche, 17.00 Uhr
Abenteuernacht auf Gut Wulfsdorf
für Kinder von 8 – 10 Jahren (Handzettel und Anmeldung ab September)

Alfred Schnittke
Akademie International, 19:30 Uhr

Poesie & Virtuosität
Programm:
Ernest Chausson, Eugène Ysaÿe, Camille Saint-Saëns, Karol Szymanowski, Nathan Milstein, Władysław Żelenski, Béla Bartók, Myroslav Skoryk, Toma Bervetsky



Sonntag, 20. September

Markus-Gemeinde Harburg, 10.00 Uhr
Sonntagswerkstatt
(Kinderbetreuung) 11.45 Uhr **Religionsunterricht** in der Gemeinde

Gemeinde Südwest Holstein, 11:00 Uhr
Franz Kafka: „Vor dem Gesetz“
Ansprache Jörgen Day

Lukas-Kirche, 11.15
Midissage der Ausstellung „Malerei und Graphik“
von Ulf Michaelis, Schwerin

Rudolf Steiner Haus, 19:30 Uhr
„Wo Worte enden...“ Clara und Robert im musikalischen Dialog
Klaviertrios von Clara und Robert Schumann. Konzert zur Eröffnung des Studienjahres von MenschMusik Hamburg. Es musiziert das Chiron-Trio mit Zofia Zakrzewska (Violine), Barbara Hanssen (Violoncello) und Iku Nakamura (Klavier). Eintritt: 15,-, ermäßigt 10,- MenschMusik Hamburg

Montag, 21. September

Rudolf Steiner Haus, 18:00 – 19:00 Uhr
Thema: Vom Umgang mit dem inneren Kritiker Meditation und inneres Leben.
Die Seele als Schauplatz geistiger Wirkungen und Wesen, Seminar mit Matthias Böltz. Richtsatz je Abend: 10,- Anthroposophische Gesellschaft – Zweig am Montag

Mittwoch, 23. September

Rudolf Steiner Haus, 19:00 Uhr
Post-Covid-Syndrom (PCS) Eine Zeitkrankheit des Einzelnen und der Gesellschaft
Vortrag von Prof. Dr. Harald Matthes. Gesellschaftspolitisch wird bereits das 21. Jahrhundert in eine Prä- und Post-Pandemiezeit eingeteilt. Was hat sich geändert? Wie können wir es verstehen? Ein tieferes Krankheitsverständnis des PCS kann zu den gesellschaftlichen Auswirkungen und Folgen der Pandemie führen. Prof. Dr. med. Harald Matthes Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Psychotherapie. Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer des Gemeinschaftskrankenhauses Havelhöhe, Berlin. Professur für Anthroposophische und Integrative Medizin an der Charité, Berlin. Immunambulanz mit Schwerpunkt Post-Covid/Post-Vac mit Apheresezentrum. Eintritt: 15,-, ermäßigt 10,-. Veranstalter: Rudolf Steiner Haus Hamburg in Kooperation mit Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland – Regionalgruppe Nord



Stüffel
Wir laden ein zur
Hof-Feier
Samstag, 05. 09. 26
14.00 bis 18.00 Uhr
Stüffel 12, Hamburg-Bergstedt
Keine Parkmöglichkeiten auf dem Gelände
Bitte Bus 174 bis Hakt Stüffel nutzen
oder Osterkampstieg parken

Waldorfkindergarten Bogenstraße
Und wir suchen zusätzlich eine FSJ/BFD Kraft.
Erzieher*in sein in einem jungen Team im Zentrum der Stadt
Erzieher*innen (m/w/d) in Voll- und Teilzeit
Auszubildende (m/w/d) für die dreijährige Ausbildung zur staatlich anerkannten Waldorf-Erzieher*innen
Meldet euch bei uns!
Lena Brüggemann-Koegst
info@waldorfkindergarten-hh.de | 040 420 80 23

Rudolf Steiner Haus, 19:30 Uhr
Metamorphosen des Seelenlebens. Die Mission des Zornes
Vortrag und Gespräch mit Maria Schulenburg.
Anthroposophische Gesellschaft – Sophia-Zweig

Donnerstag, 24. September

Lukas-Kirche, 19:30 Uhr
Die Kraft des Wassers – Geomantie an der Lukas-Kirche
Darstellung und Gespräch mit Astrid Marzahn



Der Waldorfkindergarten
Bogenstraße sucht ab sofort
eine*n

Koch/Köchin
(m/w/d) in Teilzeit.

Ihre Aufgaben:

- Zubereitung eines frischen, ausgewogenen Mittagessens für unsere Kindergartenkinder
- Umsetzung eines kindgerechten, möglichst biologischen Speiseplans
- Einhaltung der Hygiene- und Qualitätsstandards in der Küche

Das bringen Sie mit:

- Erfahrung im Kochen, idealerweise in Gemeinschaftsverpflegung
- Freude am Umgang mit Lebensmitteln und an der Arbeit für Kinder
- Selbstständige und zuverlässige Arbeitsweise

Wir bieten:

- Eine sinnstiftende Tätigkeit in einem herzlichen Waldorfkindergarten
- Angenehme Arbeitszeiten am Vormittag
- Ein wertschätzendes und kollegiales Umfeld

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Lena Brüggemann-Koegst
info@waldorfkindergarten-hh.de
040 420 80 23

Freitag, 25. September

Lukas- Kirche Volksdorf, 18.30 – 20.30 Uhr

Sing' mit der Sonne

Wir wollen die Herbst- Tag- und- Nacht- Gleiche feiern, – und den Erzengel Michael! Mit Gesang, Stille und Kontemplation nutzen wir diesen Extrempunkt des Jahres uns innerlich zu zentrieren und zu fokussieren. Mehr und Anmeldung unter www.Sing-Kraft.de

Alfred Schnittke Akademie International, 19:30 Uhr

Duo Almaro

Olga Dowbusch-Lubotsky (Cello) & Maria Narodytska (Klavier). Werke von Michail Glinka, Nikolai Rimski-Korsakow, Felix Blumenfeld, Paul Juon, Nikolai Potolovsky, Alfred Schnittke, Avet Terterjan, Maria Narodytska

TONALi SAAL, 19.30

L'ESPÉRANCE. Sehnsucht nach Frieden
Chanson / Véronique Elling & Band

Samstag, 26. September

Rudolf Steiner Schule Bergedorf, 10:00

Monatsfeier und Herbstfest

Markus-Gemeinde Harburg, 14.00 Uhr

Gemeindeausflug zum Dom in Bardowick
Einführung in die Gregorianik (Karsten Köppen) Gesang, Besichtigung und Café-Besuch

Johannes-Kirche, 14:00 Uhr

Besuch des Archivs
der Christengemeinschaft in Berlin

Rudolf Steiner Haus, 14:00 – 21:45 Uhr

Tag der Sprach- und Schauspielkunst

14:00 – 15:30 Uhr:

"Die Entstehung der Bühnenwirklichkeit" Schauspiel-Workshop mit Gosha Gorgoshidze

16:30 – 18:00

Uhr: **"Es dämpft sich herbstlich"** – Naturlyrik und Wochensprüche Sprachgestaltungs-Workshop mit Agnes Zehnter



19:00 Uhr: **„Rot stammt von Hell und Dunkel“**

Ein Drama zur Zeit Kaspar Hausers mit der Möglichkeit zu einem anschließenden Gespräch mit den Beteiligten nach der Aufführung. Schauspiel von Bühnenkunst am wort Dornach. Gesamtkarte: 40,-, ermäßigt 30,- / Workshops: 25,-/ Aufführung: 25,-, ermäßigt 20,- Arbeitszentrum Nord in Kooperation mit Rudolf Steiner Haus Hamburg

Rudolf Steiner Buchhandlung, ab 15 Uhr

Herbstfest zu Michaeli

ab 15 Uhr basteln wir Bienen, schminken schöne Gesichter, knüpfen und gestalten mit Märchenwolle. um 16.30Uhr und 17.00Uhr wird die Geschichte der kleinen Biene erzählt FLIEG HEIM, KLEINE BIENE vom Theater MELLIFLUUS. Wir freuen uns auf ein heiteres Beisammensein bei wunderbaren Harfenklängen von Laura Tsertsvadze.

Rudolf Steiner Haus, 15:00 – 19:00 Uhr

Grundlagen der Anthroposophie

Einführungsseminar in die Anthroposophie mit Joachim Heppner und Dr. Christoph Bernhardt

15:00 Uhr **Das Menschenbild der Anthroposophie**

16:00 Uhr **Anthroposophie und Christentum**

17:00 Uhr **Das Leben nach dem Tod – Karma und Reinkarnation**

18:00 Uhr **Das Rätsel des Bösen**

Anthroposophische Gesellschaft – Sophia-Zweig am Rudolf Steiner Haus

TONALi SAAL, 19.30

Dafür bin dagegen ich

unpolitisch korrektes Musikkabarett mit Johannes Kirchberg

Sonntag, 27. September

Michaels-Kirche, 11.15 Uhr

Soziale Dreigliederung in der Christengemeinschaft?

Brüderlichkeit: untereinander – regional – weltweit, Einleitung und Gespräch, u.a. mit Thomas Nayda, Koordinator der Region Nord-deutschland

Rhythmische Einreibung

nach Wegman/Hauschka



Philipp Martin

Heilpraktiker

Rahlstedter Bahnhofstraße 22

22143 Hamburg

Termine nach Vereinbarung

0177 – 3777941

www.praxis-martin.net

Lukas-Kirche, 11.30 Uhr

Großes Michaelifest

für die ganze Gemeinde

Markus-Gemeinde Harburg, 11.45 Uhr

Gemeindeforum

Initiativen aus der Gemeinde / Mitglieder erzählen aus ihrem Leben / Was uns bewegt

Montag, 28. September

Rudolf Steiner Haus, 18:00 – 19:00 Uhr

Thema: Vom Umgang mit dem inneren Verführer. Meditation und inneres Leben.

Die Seele als Schauplatz geistiger Wirkungen und Wesen, Seminar mit Matthias Bölts. Richtsatz je Abend: 10,- Anthroposophische Gesellschaft – Zweig am Montag

Dienstag, 29. September

Seminar für Waldorfpädagogik Hufnerstraße, 16:30

Ringvorlesung: Tier-Mensch-Beziehung – ein Perspektivwechsel.

Mit Dr. Andrea Kersten und Prof. Frank Steinwachs. Gratis und ohne Anmeldung.

Mittwoch, 30. September*Rudolf Steiner Haus, 19.30***Ein Abend zu Michaeli**

Auf der Suche nach lebendigen Gedanken in Beispielen aus der Kunst, der Wissenschaft, dem persönlichen, dem religiösen oder sonstigen Erleben. Wer beitragen möchte, bitte melden: info@anthrohamburg.de. Veranstalter: Sophia-Zweig

*Lukas-Kirche, 19.30 Uhr***Aufrecht stehen inmitten des Chaos**

Vortrag von Christine Gruwez

*Markus-Gemeinde Harburg, 20.00 Uhr***Solo Violin-Konzert als klingendes Gespräch**

Eine Klang-Exkursion zu den 12 Ur-Harmonien mit Musik aus 2000 Jahren mit Magnus Schlichtig (Violine)

Anfang Oktober**Donnerstag, 1. Oktober***Lukas-Kirche, 9.30 - 12.30 Uhr***Seminar zum Vortrag „Aufrecht stehen inmitten des Chaos“**

mit Christine Gruwez

*Lukas-Kirche, 19.30 Uhr***Michael: Erzengel des Lichtes**

Eine Betrachtung der Michaeli-Epistel

Freitag, 2. Oktober*Rudolf Steiner Haus, 19:00 Uhr***Psychologosophie – Ein selbstschöpferischer Akt der Seele**

Einführung und Austausch mit Marion von der Wense. Mehr unter www.biographieatelier.de/ Psychologosophie. Anmeldung erbeten unter marionvonderwense@gmx.net

*Rudolf Steiner Haus, 19:30 Uhr***Weltenweiter Wanderer**

Konzert mit Marret Winger und Henning Lucius. Eintritt: 18,-, ermäßigt 12,-

02. / 03. Oktober

Rudolf Steiner Haus, Fr 19:30 Uhr / Sa 10:00 - 18:00 Uhr

Michael und die Seinen – im Lichte der Alster

Vortrag, Seminar und Inspirationswanderung mit Dirk Kruse, Steffen Hartmann und Almuth Steffens. Seminargebühr: 80,-, Ermäßigung möglich. Werkstatt für Anthroposophie

Sonntag, 4. Oktober*Johannes-Kirche, 11:15 Uhr***Kirchencafé**

In der online Ausgabe finden Sie auch noch weitere Termine von freien Veranstaltern
www.hinweis-hamburg.de



**Wir haben noch
Betreuungsplätze
zum Sommer 2026**

Anmeldungen und Informationen
info@waldorfkindergarten-hh.de
040 420 80 23



Baubiologisch bauen

Holzbau
Altbausanierung
Strohballenbau
isofloc-
Wärmedämmung
AURO Naturfarben

AKKA GmbH | 21358 Mechtersen
Tel. 0 4178 / 14 65 | www.akka-bau.de

DIE TERMINE RUND UM DAS JUBILÄUM



Rudolf Steiner Schule
Hamburg-Bergstedt

FESTWOCHE 11. - 19.9.2026

Freitag, 11.9. ab 17 Uhr	Empfang und Festakt im Foyer und in der Aula
Montag bis Mittwoch, 14.9. - 16.9.	„Zukunftstage“ für die Schülerinnen und Schüler der Schule
Freitag, 18.9. ab 8 Uhr	Unterrichtsbesuche der ehemaligen Schülerinnen und Schüler in den Klassen
17 Uhr	Begrüßung und Aufführung der „Zauberflöte“ von der 6. Klasse
anschließend	Klassentreffen ehemaliger Klassen mit Imbiss
Samstag, 19.9. ab 11 Uhr	Monatsfeier, Präsentationen der „Zukunftstage“, Tag der offenen Tür mit Schulführungen und Workshops, abends fröhliches Tanzfest

WEITERE TERMINE

Samstag, 13.2.27 19 Uhr	Kollegiumstheater
Freitag, 30.4.27	Großes Abschlusskonzert

Weitere aktuelle Informationen sind auf unserer Webseite zu finden.

www.steinerschule-bergstedt.de

Die regelmäßigen Veranstaltungen werden nur im Januar und September oder zu ihrem jeweiligen Beginn abgedruckt

Rudolf Steiner Haus

ANTHROPOSOPHIE

dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr

Die Schwelle der geistigen Welt

GA 17 Arbeitsgruppe unter der Leitung von Dr. Kai Gabriel Priebe. Genaue Textarbeit aller Teilnehmer. Keine Kosten. Anmeldung erbeten: dr.kai.priebe@posteo.de bzw. 040 870 35 75

samstags & sonntags

Das Denken in der Sprache Rudolf Steiners. Intensive Textarbeit mit Irene Diet, Berlin.

Termine und weitere Informationen unter bug-lunau@posteo.de bzw. 040 82 17 5. Anthroposophische Gesellschaft – Sophia-Zweig am Rudolf Steiner Haus.

MEDITATION

montags, 18:00 – 19:00 Uhr

Meditation und inneres Leben

Die Seele als Schauplatz geistiger Wirkungen und Wesen. Seminar mit Matthias Böls. Anthroposophische Gesellschaft – Zweig am Montag. Siehe Terminteil

dienstags, 19:30 Uhr, 15.09. / 06.10. / 03.11. / 08.12.2026

Studien- und Meditationskreis zu Christian Rosenkreutz

Wir arbeiten gemeinsam an der Rosenkreuz-Meditation. Daneben lesen wir die „Chymische Hochzeit des Christian Rosenkreutz“ von Johann Valentin Andreae. Arbeitskreis unter der Leitung von Steffen Hartmann. Kostenbeitrag: 10,- je Termin

donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, 26.11. – 17.12.2026

Meditationskurs

26.11. Meister Jesus und das Vaterunser
03.12. Christian Rosenkreutz und die Rosenkreuz-Meditation

10.12. Rudolf Steiner und die Grundstein-Meditation

17.12. Parzival und der Heilige Gral
Vier Meditationsabende mit Steffen Hartmann. Eintritt: nach Selbstermessung. Werkstatt für Anthroposophie

EURYTHMIE

mittwochs, 17-18 Uhr

Eurythmie zum aktuellen Wochenspruch des Seelenkalenders

„Wort, Farbe, Form – den aktuellen Spruch der Woche des Seelen-Kalenders neu denken.“ Für alle – zur Schulung der inneren Eurythmie. Anleitung: Frederike von Dall'Armi. Alle Interessierte sind herzlich willkommen! Info unter 040 648 21 60 bzw. vondallarmi@eurythmiewerk.de

donnerstags, 17.00 – 19 Uhr

Heilsame Bewegung in kleiner Gruppe

Übelemente aus der Laut- und Toneurythmie für alle Interessierte, Beitrag: 10 – 15,- pro Einheit. Anmeldung und Info: Frederike von Dall'Armi 040 648 21 60 bzw. vondallarmi@eurythmiewerk.de 60.

donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Ton- und Lauteurythmie

Wir erarbeiten kleine Kunstwerke aus Musik und Dichtung. Die Heileurythmie ist dabei immer anwesend! Kurs mit Tom Singer-Carpenter. Kursgebühr: 50,- / monatlich (Richtsatz, inkl. Klavierbegleitung) Info und Anmeldung unter 040 670 440 19

HEILEURYTHMIE / RHYTHMISCHE MASSAGE / GESANGSTHERAPIE

montags, mittwochs, donnerstags

Heileurythmie

Abrechnung über einzelne Kassen möglich. Einzelstunde: 45,- Auch Hausbesuche. Frederike von Dall'Armi 040 648 21 60 oder vondallarmi@eurythmiewerk.de



dienstags, Termine / Behandlungen nach Absprache

Heileurythmie

Christiane Hagemann 040 513 34 28, chr.hagemann@vital-eurythmie.de

Termine / Behandlungen nach Absprache

Heileurythmie

Martina Kiefer von Heynitz 040 840 67 67

mittwochs – freitags, Termine nach Absprache

Rhythmische Massage

Abrechnung über einzelne Kassen möglich. Martina Kiefer von Heynitz 040 840 67 67

mittwochs, Termine nach Absprache

Anthroposophische Gesangstherapie – Kunsttherapie „Schule der Stimmthüllung“ (BVAKT).

Marcela Paz Moreno. Anmeldung und Informationen: info@marcelapaz-moreno.com, 0176 62 67 14 36, www.marcelapaz-moreno.com

CHORSINGEN

montags, 17.30 – 19.15 Uhr

Singen mit intensiver Stimmgebung

Gemischte Gruppe. Kanons und mehrstimmige Lieder. Notenkenntnisse nicht erforderlich. Anm. Monika Hiibus, 040 53 00 82 53 oder 0157 76 80 18 96

montags, 19.30 – 21.30 Uhr

Chor am Mittelweg

Mehrstimmige Werke der klassischen Gesangsliteratur mit professioneller Stimmgebung. Neue Mitglieder sind willkommen. Leitung: Olga Gorodkova 040 410 47 10

dienstags, 16:15 – 17:45 & 18:00 – 19:30 Uhr

Ich singe wieder!

Stimmbildung und einfachere Lieder in kleiner Gruppe – zum Reinschnuppern, zum sich selber kennen lernen, zum sich Trauen. Anm. Monika Hiibus 040 53 00 82 53 oder 0157 76 80 18 96

donnerstags, 18.45 – 20.15 Uhr

Singen mit Freude!

Musikalische Reise durch den Kaukasus, den Balkan und die ganze Welt. Notenkenntnisse nicht erforderlich. Ltg: Mariam Kiria 0176 76 10 59 59



Lukas-Kirche

montags, 10.10 Uhr

Arbeit am Johannesevangelium

Jeder ist herzlich willkommen mitzumachen!
Mit Luke Barr

montags 11.45 - 13.00 Uhr

Altgriechischkurs

Kurs mit Isabel Köthke

montags, 16.00 Uhr 12.10./ 02.11

Meditation für den Frieden

mit Luke Barr

montags 17.00 Uhr, 12.10./ 02.11

Leben mit der Menschenweihehandlung

mit Luke Barr

dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr, vierzehntägig

Männergruppe ü70

Hans-Jürgen Krauel, Tel. 644 300 45 und 0179 9904490

dienstags, alle 14 Tage, 20.00 Uhr

Die Perikopen der Menschenweihehandlung

Brigitte Olle, Anm. 04102 77 76 12, 01515-55 60 966 oder brigitte.olle@web.de

donnerstags, 16.00 Uhr, Tobias-Haus

Die Perikopen

Kurs mit Luke Barr

donnerstags, 9.00 Uhr

Eltern-Kind-Gruppe

für Kinder von 0 - 3 Jahren; Anke Nerlich, Tel. 360 92 918.

freitags, 14.15-19 Uhr

Waldgruppe

Treffpunkt am Wartehäuschen der Bergstedter Schule. Näheres über Marcus Knausenberger.

monatlich

Termine Jugendtreffen

Näheres über Marcus Knausenberger

Kinderfeste

Information: Julia Schmidt, Tel. 0176 84343295, Thora Wendland, Tel. 0176 71909682, Luke Barr, Tel. 0176 36295057

Anke Nerlich, Tel. 360 92 918

Gemeindeorchester

Leitung: Ulf Mummert, Tel. 04171 72872

dienstags um 20 Uhr - 21.30:

Singzeit - mit Liedern aus aller Welt - und Sonja Sommerlatte

Musik im Kultus

Information: Anke Nerlich

Markus-Gemeinde Harburg

dienstags 19.00 - 20.00 Uhr

Die Apostelgeschichte

Arbeitskreis mit Tabea Hattenhauer

Jeden 1. Sonntag im Monat ab 11.00 Uhr

Gemeindefrühstück

Um Beiträge fürs Buffet wird herzlich gebeten!

Jeden 1. Sonntag im Monat um 11.15 Uhr.

Sonntagsfeier für Kinder vor dem Schulalter

Informationen über Julie Schuberth, Tel.: 0176 80 56 31 34

Sonntagswerkstatt (Kinderbetreuung)

Renate Schrittenlacher, Tel.: 0176 497 892 71.
Jeden dritten Sonntag im Monat 10:00 bis 11:00 Uhr

Jeden dritten Mittwoch im Monat, 20.00 Uhr

Religionskreis: Trinität und Dreieiten

Informationen und Termine über Tabea Hattenhauer

Sonntags um 11.40 Uhr am 13.9., 20.9.

Gemeinde-Chor

Informationen über Marlies Hartung, Tel. 04186 88 97 09

etwa einmal monatlich nach Absprache freitags von 18:30 bis 20:00 Uhr

Jugendtreff

Singen, Gespräch, Andacht, Tabea Hattenhauer, Termine über Tabea Hattenhauer

Alles fügt sich.

Du hast schon alles, was du brauchst.
Jetzt bringen wir es in einen Zusammenhang,
damit du anfangen kannst, das Leben zu führen,
das zu dir passt.

Coaching für Klarheit
maren-quint-essenz.de
E-Mail: essenz@maren-quint.de



Johannes Kirche

dienstags: Arbeitskreis 11:15 nach der Menschenweihehandlung und einem gemeinsamen Frühstück.

Arbeitskreis: Die Episteln der Menschenweihehandlung

mit Sybille Beckert. Der Kurs ist offen für neue Teilnehmende.

Jeden ersten Dienstag im Monat, 19:00 Uhr

Edelsteinkreis

mit Cornelia Held, mcheld@outlook.com

mittwochs, 16:30 Uhr

Meditativer Eurythmie-Kurs

im Untergeschoss des Gemeindehauses. Mit Almuth Steffens.

mittwochs, 18:00Uhr

Evangelienkreis: Das Johannes Evangelium

Verantwortlich: Gundel Fuchs (0179 1379988) und Cornelia Held (0162 1990225)

Donnerstags, 17:30 - 18:30 Uhr

Arbeitskreis: Die Menschenweihehandlung in ihrem Wortlaut

mit Ulrich Meier | Neubeginn ab 24.9., nicht am 26.11.

Sonntags, 11:15 Uhr, einmal im Monat

Kirchencafé

im Foyer: Begegnungen bei Café und Kuchen, Beiträge aus der Gemeinde. siehe Terminteil. Helfer melden sich gern bei Christian Dorp (c.dorp@gmx.de)

Sonntags, 11:30 Uhr, einmal im Quartal

Gemeinde im Gespräch

Termine und Themen siehe Programm

ab Oktober

Fragen an das Evangelium

Neue Arbeitsgruppe mit Sybille Beckert

Michaels-Kirche

montags, 19.45 Uhr (14-tägig)

Das Lukas-Evangelium

Gesprächskreis für Männer, Leitung: Uwe Sondermann

dienstags, 10.00 Uhr

Die Apokalypse des Johannes

Leitung: Uwe Sondermann

dienstags, 11.15 - 12.15 Uhr

Eurythmie

Leitung: Konstanze Schertel

dienstags, 17.00 - 19.00 Uhr

Chor

Leitung: Gundula Albrecht

Mi., 19.00 - 20.30 Uhr

Internationaler Folkloretanz

Leitung: Janina Passoth. Bitte Anmeldung unter 0163-9027593

freitags, 9.00 Uhr, (14-tägig)

Philosophie der Freiheit

Lese- und Arbeitskreis. Koordination: Marianne Teßmer

Samstag, 10.00 Uhr, 5.9., 10.10.

Meditationskreis

Leitung: Christian Bartholl



1976 - 2026

50 Jahre

**Rudolf Steiner Schule
Hamburg-Bergstedt**

Festwoche
11. bis 19.9.26

Wir laden Sie ein, mit uns zu feiern!

Freuen Sie sich auf ein buntes Programm mit Monatsfeier,
Schulbands, Vorträgen, Tag der Ehemaligen, Konzerten...

Rudolf Steiner Schule Hamburg-Bergstedt | Bergstedter Chaussee 207 | 22395 Hamburg

Wir feiern 50 Jahre Waldorfpädagogik in den Waldörfern!

Eine besondere Festwoche, vom 11.-19.9.2026, bildet den Auftakt zu unserem Jubiläumsschuljahr 2026- 2027:

Am Freitag, 11. September 2026, ab 17 Uhr, laden wir sehr herzlich zu einem feierlichen Festakt in unsere Schule ein! Der Gründungslehrer Helmut Eller wird einen Rückblick auf den Gründungsimpuls und die Historie der Rudolf- Steiner-Schule Bergstedt darstellen.

Anschließend wird Christof Wiechert uns seine Gedanken in einem Vortrag mitteilen, was für Impulse die Waldorfpädagogik braucht, um mit Strahlkraft in die Zukunft gehen zu können?

In der Festwoche werden die Schüler:innen in den „Zukunftstagen“, klassenintern und klassenübergreifend, das Thema "Schule der Zukunft- lebendiges Lernen" bearbeiten.

Am Freitag, 18.9.2026, werden ehemalige Schüler:innen der Schule einzelne Klassen besuchen, aus ihren Biographien und Berufen erzählen und in einen Austausch mit den Schüler:innen gehen. Ebenso wird an diesem Tag die 6. Klasse die „Zauberflöte“ aufführen und abends sind Klassentreffen der 50 Jahrgänge geplant.

Am Samstag, 19.9. 2026, 11 Uhr, öffnet dann die Schule ihre Türen für alle Interessierten.

Den Beginn macht eine festliche Monatsfeier.

Im Anschluss lädt ein „Tag der offenen Tür“ dazu ein, die Schule kennenzulernen.

Interessierte Besucher:innen und Eltern können an Workshops, Schulführungen, etc. teilnehmen und einen Blick in die Werkstätten und Ateliers werfen.

Den stimmungsvollen Abschluss des Tages bildet ein Tanzfest ab dem späten Nachmittag bis in den Abend hinein, bei dem die gesamte Schulgemeinschaft gemeinsam mit Gästen das Jubiläum feiert.

Am 13. Februar 2027 wird das Kollegium ein Theaterstück auf die Bühne bringen und am 30. April 2027 ein festliches, großes Konzert.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, das Jubiläum mitzufeiern und die Rudolf-Steiner-Schule Hamburg-Bergstedt als lebendigen Ort des Lernens, der Kreativität und der Gemeinschaft kennenzulernen.

Alle aktuellen Details zum Jubiläum, zu den Veranstaltungen und zur Schule allgemein, können auf unserer Webseite eingesehen werden!

www.steinerschule-bergstedt.de



Psychologossophie –

Psychologie inneren Erwachens und weiterführender Individuation

Die Frage, wie inneres Wachstum und Heilung gelingen, ist gefühlt in aller Munde. Das Internet ist voll von Angeboten und neuen Methoden.

In Psychologossophie lebt Wesentliches in einem Wort: Wachstum und Selbstdurchdringung als selbstschöpferischer Akt einer Individualität und weiterführender Individuation.

In einer Zeit, in der es um existentielle Fragen geht, kann das Menschenbild der Anthroposophie einen Beitrag leisten. Denn in dem Konzept einer weiterführenden Individuation lebt Potential für tiefe Zukunftsbildung. Herzlich willkommen zu einem Abend mit viel Austausch!

Wann: 2. Oktober 2026, 19 Uhr

Wo: Rudolf Steiner Haus Hamburg

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: Ich bitte um Anmeldung mario-vonderwense@gmx.net

Mehr: www.biographieatelier.de, dort finden Sie zu dem Thema auch einen kleinen Artikel unter *psychologossophie*, erschienen in *Das Goetheanum* vom 29.5.2026

Das innere Werden meiner Biographie – zwischen Einzigartigkeit und allgemein menschlicher Entfaltung

Die menschliche Biographie ist auf Entwicklung und Wandlungen angelegt. In einem Tagesseminar bzw. Workshop bekommen Sie Zugang zu wertvollem Wissen und beginnen, Ihre eigene Biographie tiefer zu erforschen.

Tagesseminar:

Wann: 20. September 2026, 10.00–12.30 und 13.30–ca 16 Uhr

Wo: Weleda Spa, Blankeneser Bahnhofstr. 5, 22587 Hamburg

Kosten: 60 Euro inkl. Materialien

Anmeldung bis 13. September marionvonderwense@gmx.net (Mindestteilnehmerzahl: 4)

Workshop – kompakt und intensiv

Wann: 7.11., 8.11. und 21.11. 2026, jeweils von 14 Uhr – ca. 16 Uhr

Wo: Therapeutikum Hamburg-West (Praxis Klimpel), Langelohstr. 134

Kosten: Gesamtpaket 140 Euro (inkl. Skript zum Inhalt), Ermäßigung möglich!

Anmeldung marionvonderwense@gmx.net

Mehr unter www.biographieatelier.de

Post-Covid-Syndrom (PCS)

Eine Zeitkrankheit des Einzelnen und der Gesellschaft, Vortrag von Prof. Dr. Harald Matthes

Mi., 23. September 2026

Rudolf Steiner Haus, 19:00 Uhr

Gesellschaftspolitisch wird bereits das 21. Jahrhundert in eine Prä- und Post-Pandemiezeit eingeteilt. Was hat sich geändert? Wie können wir es verstehen? Das Post Covid Syndrom ist durch Müdigkeit und Abgeschlagenheit, sowie durch Herz-Kreislaufstörungen, Atmungsstörungen, Brain Fog und vielen weiteren Symptomen gekennzeichnet. Ein tieferes Krankheitsverständnis des PCS kann zu den gesellschaftlichen Auswirkungen und Folgen der Pandemie führen.

Aus der Diagnostik und Therapie des PCS wird in dem Vortrag die Brücke zu den gesellschaftlichen Herausforderungen der Post-Pandemiezeit geschlagen und möglichen Antworten aufgezeigt.

Prof. Dr. med. Harald Matthes Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Psychotherapie. Mitglied im Vorstand der Hufelandgesellschaft und DAfIM. Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer des Gemeinschafts-krankenhaus Havelhöhe, Berlin. Professur für Anthroposophische und Integrative Medizin an der Charité, Berlin. Immunambulanz mit Schwerpunkt Post-Covid/Post-Vac mit Apheresezentrum.

Veranstalter: Rudolf Steiner Haus Hamburg in Kooperation mit Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland – Regionalgruppe Nord



Herbstfest zu Michaeli

Samstag, den 26. September 2026

Rudolf Steiner Buchhandlung,
ab 15 Uhr

ab 15 Uhr basteln wir Bienen, schminken schöne Gesichter, knüpfen und gestalten mit Märchenwolle. um 16.30 Uhr und 17.00 Uhr wird die Geschichte der kleinen Biene erzählt FLIEG HEIM, KLEINE BIENE vom Theater MELLIFLUUS. Wir freuen uns auf ein heiteres Beisammensein bei wunderbaren Harfenklängen von Laura Tsertsvadze.



LUCIA e.V.
Pflege- und Betreuungsdienste

Gemeinnützig und
anthroposophisch orientiert

- Alltagsbegleitung
- Familienpflege, Wochenbettpflege
- Pflege-Unterstützung für Angehörige
- Unterstützung bei Rehabilitationsmaßnahmen
- Besuche im Krankenhaus
- Übergangsbetreuung für kurze Zeiträume

Telefon: 040 / 53 32 70 83, Fax: 040 / 53 32 70 84
www.lucia-ev.de, E-Mail: info@lucia-ev.de
Rögeneck 25, 22359 Hamburg

Vogthof

Wohngruppen und Werkstätten (Tagesbetreuung)
für Menschen mit Behinderung

Ausbildungsstelle der Fachschule Nord für
anthroposophisch-orientierte Heilerziehungspflege

Vorpraktika
Bufdi
Vogthof BG e.V.
Vogthof

Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Ammersbek e. V.
Ohlstedter Str. 11
22949 Ammersbek
Tel.: 040-605 67 80
info@vogthof.de
www.vogthof.de

www.Piano-Dilger.de **200 Klaviere & Flügel**

südlich HH an der A7
21272 Evendorf, Osterfeld 8

Mietkauf, Finanzierung
Service, Clavinova

Samstags 9-14 Uhr
oder nach Termin

☎ 04175-372

Die sechs Seelenübungen zur Erkräftung des Herzens als weltweiter Friedensimpuls

Freitag, 11. September

Rudolf Steiner Haus, 18:00 – 21:30 Uhr

Vortrag und Seminar mit Andreas Schmitt und Team.

Die sechs Seelenübungen und der innere Schulungsweg als Möglichkeit weltweiter Begegnung

Samstag, 12. September

Rudolf Steiner Haus, 9:00 – 11:30 Uhr

Seminar und Austausch für junge Menschen bis ca. 28 Jahre. Sechs Seelenübungen hat Rudolf Steiner für die Entwicklung der Herzenskräfte angegeben: Fokus im Denken, Initiative im Handeln, Gelassenheit im Fühlen, Positivität in der Weltbegegnung, Offenheit für das Leben und Harmonie der Seelenkräfte. In einer Zeit zunehmender Fragmentierungen und weltweiter Krisen sind sie wie kaum ein anderes Instrument geeignet, uns in unserem Herzen zu verankern und schöpferisch auf die Zukunft zuzugehen. Wir wollen miteinander ins Gespräch darüber gehen, welche spezifischen Herausforderungen in der aktuellen Weltlage ihr erlebt und gemeinsam die Frage bewegen, ob die sechs Seelenübungen auch hierfür eine Unterstützung sein können. Außerdem werden wir unsere interkulturelle Jugendinitiative vorstellen, bei der wir junge Menschen

verschiedener Länder miteinander über den inneren Schulungsweg der sechs Seelenübungen in Verbindung bringen wollen. Andreas Schmitt ist Facharzt für Visceralchirurgie, Anthroposophischer Arzt, Funktionsoberarzt am Zentrum für Integrative Onkologie der Filderklinik und wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universitätsklinik Tübingen.

Seit sieben Jahren entwickelt er gemeinsam mit einem wachsenden internationalen Team moderne Schulungswege auf Basis der Anthroposophie, wie die „Sechs Seelenübungen zur Erkräftung des Herzens“, den Jahreskurs „Vom Leben nach dem Tode – eine transformative Reise“ und das „Jahrestraining Philosophie der Freiheit“.

Überblick über die Initiativen: <https://spiritual-activity.org>. Eintritt: nach Selbstermessung. Veranstalter: Rudolf Steiner Haus Hamburg



Anthroposophische Gesellschaft

- Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland, Arbeitszentrum Nord, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Fon 41 33 16-22
- Sophia Zweig am Rudolf Steiner Haus Hamburg, mittwochs von 15 - 18 Uhr, zarsth-s@t-online.de, Tel: 41 33 16-21
- Zentrale Leihbibliothek am R S H Tel: 41 33 16-24, Mi 16 - 19 h. bibliothek@anthrohamburg.de
- Anthroposophische Gesellschaft Lessing-Zweig HH-Bergstedt, Bergstedter Chaussee 207, 22395 HH, Auskunft Gesa Butin, 0406011938
- Anthroposophische Gesellschaft Manes-Zweig, Rothenbaumchaussee 103, (in der Rudolf Steiner Buchhandlung) 20148 HH, Zweigbüro T: 040 539 43 94 (AB)
- Anthroposophische Gesellschaft Michael-Zweig Elmshorn, Auskunft: Anne-Lene Lamke, 04128-1289
- Anthroposophische Gesellschaft Novalis-Zweig Hamburg-Bergedorf, Georg Huisgen T. 040-64 53 87 40.
- Anthroposophische Gesellschaft Raphael-Zweig Ahrensburg, Tobiashaus, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Auskunft: Dr. Wolfgang Reißmann, Tel. 04102-7776844
- Anthroposophische Gesellschaft, Zweig am Montag Hamburg, Mittelweg 11-12, 20148 HH, Auskunft: M. Böltz, T: 040/41331620
- Arbeitsgruppe an der Michael-Schule in Harburg, Wöllmerstr. 1, 21075 Hamburg. Auskunft: Christoph Sträßner, Tel. 040/41542773; Ingrid Bartels, Tel. 04183/776044
- Arbeitsgruppe Travenbrück, Harald Nowka T: 04531-188 063
- Arbeitsgruppe Itzehoe, verantwortl.: Maja Schultz, Tel. 04821-712 10
- Arbeitsgruppe Kaltenkirchen, Auskunft: Carol Stockmar, Tel: 04191-3206 + Jutta Schumacher, Tel: 04191-1558
- Arbeitsgruppe Rellingen. Auskunft: Peter Drescher, Tel: 04122-52493
- Arbeitsgruppe Stade, Auskunft: Ursula Peters, Tel: 04141-826 69

Altenpflege

- Tobias-Haus, Alten- und Pflegeheim, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Tel. 0 41 02 / 806 - 0
- Haus Regenbogen, Alten- und Pflegeheim, Bogenstr. 65, 22869 Schenefeld, Tel. 830 87 30

Bildende Kunst

- ausstellungsraum.steiner haus, Mittelweg 11-12, 20148 HH, Mo-Do: 16-20, Fr: 14-20.
- Kunstakademie Hamburg, Ausbildung in Malerei, Zeichnung, Plastik, Kunsttherapie, Brehmweg 50, 22527 HH, Tel.: 4480661
- BfH Berufsfachschule für Buchillustration Hamburg, Brehmweg 50, 22527 HH, Tel. 44 80 661

Die Christengemeinschaft

- Johannes-Kirche, Johnsallee 15/17, 20148 HH, Tel. 41 30 86-0, Die. und Do. 9:00-13:00 Uhr, <https://christengemeinschaft.de/hamburg-mitte/>
- Lukas-Kirche, Rögeneck 23/25, 22359 Hamburg, Tel. 603 29010
- Michaels-Kirche, Schenefelder Landstr. 38, 22587 Hamburg, Tel. 86 03 26, hamburg-blankenese@christengemeinschaft.org
- Markus-Gemeinde in Hamburg-Harburg, Heimfelder Str. 67, 21075 Hamburg, Tel. 49208016
- Magdalena-Gemeinde, Bergedorf-Lüneburg-Wendland, Brookkehre 12, 21029 Hamburg, Tel.: 040/ 30 71 61 20
- Gemeinde in Ahrensburg, Kapelle im Tobias-Haus, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg
- Gemeinde Südwest-Holstein, Ansgarstr. 103, 25336 Elmshorn, Tel.: Jens Lührs: 0176-4888 6848
- Die PilgerBrücke, Forum für Pilgern, Begegnung und Seelsorge, Mittelweg 13, 20148 Hamburg, diepilgerbruecke@christengemeinschaft.org
- Lazarus-Kapelle, (Mika-Rothfos-Stiftung), Vogt-Kölln-Str. 155, 22527 Hamburg, Tel. 571 44 941
- Priesterseminar Hamburg, Johnsallee 17, 20148 HH, T: 334 555 80
- Die Christengemeinschaft in Norddeutschland, Verwaltung: Mittelweg 13, 20148 Hamburg, T: 040 41 30 861
- Verband der Sozialwerke der Christengemeinschaft e.V., Mittelweg 13, 20148 Hamburg, Tel.: 41330270
- Erzieherausbildung
- Waldorf Fach- und Berufsfachschule für Sozialpädagogik in Hamburg, Verein zur Förderung der Waldorfbildung Hamburg e. V., Hufnerstraße 20, 22083 Hamburg, Tel.: 040-535 489 06, www.waldorferzieher.de

Heilpädagogik und Sozialtherapie

- Bauckhof Stütensen, sozialtherapeutische Gemeinschaft e.V., Stütensen 2, 29571 Rosche, Tel.: 05803-9640, info@bauckhof-stuetensen.de, www.bauckhof.de
- Christophorus-Schule, Waldorfschule für heilende Erziehung, Bergstedter Chaussee 205, 22395 HH, Tel. 604 428-0
- Eichenhof, Sozialtherapeutische Lebensgemeinschaft e.V., Auf dem Felde 14, 25486 Alveslohe, T: 04193/9661-0
- Elias-Schulzweig, Förderschulzweig der Rudolf Steiner-Schule Nordheide, Schulweg 1, 21255 Wistedt, Tel.: 04182/28750 -0
- Franziskus e.V., Sozialtherapeutische Lebens- und Arbeitsgemeinschaft, Op'n Hainholt 88 a-c, 22589 HH, T.: 870 870-0
- Friedrich-Robbe-Institut, Rudolf Steiner Schule für Seelenpflegebedürftige Kinder, Bärenallee 15-17, 22041 Hamburg, Tel. 68 44 55

- Haus Arild, Lübecker Str. 3, 23847 Bliestorf, Tel.: 04501/1890
- Haus Mignon, Christian-F. Hansen-Str. 5, 22609 Hamburg, Institut für ambulante Heilpädagogik und Frühförderung, Tel. 82 27 42 - 0, Seminar Mignon Tel. 82 27 42-11, Kinderhaus Mignon, Tel.: 82274210
- Haus Mignon Kindergarten — Integrationsgruppe und Heilpädagogische Gruppe, Christian-F.-Hansen-Str. 5, 22609 Hamburg, Tel. 82 27 42 10
- Mignon Segelschiffahrt e.V. Segelschiff Fortuna, Christian-F.-Hansen-Str. 5, 22609 HH, Tel. 8227 42 11
- Heilpädagogische Hofschule Wendisch Evern, Förderschulzweig der Rudolf Steiner Schule Lüneburg, Dorfstr. 15, 21403 Wendisch-Evern, Tel.: 04131-861070.
- Heilpädagogische Förderzentrum Friedrichshulde, Lindenallee 96, 22869 Schenefeld, Tel. 839 35 10
- Hermann-Jülich Werkgemeinschaft, Dorfstr. 27, 22929 Hamfelde, Tel. 0 41 54 / 84 38-0
- Hölderlin e.V. ambulante psychiatrische Vor- und Nachsorge, Katjahren 4, 22359 Hamburg, Tel. 603 30 91 / 92 / 93
- Institut für ambulante Heilpädagogik und Psychotherapie, Langenberg 17, 21077 HH/Harburg, Tel. 760 70 01
- Kinderheim Heidjerhof, für Kinder u. Jugendl., Radbrucher Weg 2-4, 21444 Vierhöfen, Tel.: 04172/8091
- „Lebensgemeinschaft Birkenhof e.V.“, Lebensort mit Seelenpflege-bedürftigen Erwachsenen, Karzer Str. 2, 21398 Neu Neeze, Tel.: 05850/97257-0
- Michael Schule Harburg, Waldorfschule für heilende Erziehung, Woellmerstraße 1, 21075 Hamburg, Tel.: 040 — 709 737 780, Fax: 040 — 709 737 78 19, Email: mail@michaelschule.net Internet: www.michaelschule.net
- Raphael-Schule, Schule für seelenpflege-bedürftige Kinder und Jugendliche e.V., Quellenthal 25, 22609 Hamburg, Tel. 81 99 26 40
- Humanopolis GmbH, Groß Malchau 50, 29597 Stoetze, www.humanopolis.de ; info@humanopolis.de, Tel.: 05872/99091-0
- Thorsmoerk, Sozialgemeinschaft für Lebens- und Arbeitsgestaltung e.V., Am Brink 7, 23919 Rondeshagen, T. 04544/1720
- Vogthof, Sozialtherapeutische Lebensgemeinschaft Ammersbek e.V., Ohlstedter Str. 11, 22949 Ammersbek, Tel. 040/6056780
- Werkgemeinschaft Bahrenhof e.V., Dorfstr. 6, 23845 Bahrenhof, Tel. 0 45 50 / 99 79 -0
- ZusammenLeben e.V. und ZusammenLeben GmbH, Angebote zum Wohnen und Arbeiten für Menschen mit Assistenzbedarf, Wohldorfer Damm 20, 22395 Hamburg, Tel. 040-604 00 36.

Kindergärten

- Freier Waldorfindergarten Meiendorf e.V., Meiendorfer Weg 77, 22145 Hamburg, Tel.: 040/ 66935190
www.waldorfindergarten-meiendorf.de

- buero@waldorfindergarten-meiendorf.de
- Waldorfindergarten Bargtheide, Jersbeker Straße 7, 22941 Bargtheide, sekretariat@waldorfindergarten-bargtheide.de, www.waldorfindergarten-bargtheide.de
- Hamburgische Vereinigung der Waldorfindergärten e.V., Geschäftsstelle: Hufnerstraße 18, 22083 Hamburg, Tel.: +49 (40) 85 98 47, hantel@waldorfindergaerten-hamburg.de, www.waldorfindergaerten-hamburg.de
- Haus Mignon Kinderkrippe, Rugenbarg 22, 22549 Hamburg, T 87 000 449
- Waldorfindergarten Wilhelmsburg/ Georg-Wilhelm-Str. 43-45/ 21107 Hamburg, Tel: 040-87072036.
wilhelmsburg@waldorfindergarten-hh.de
www.waldorfindergaerten-hamburg.de/wilhelmsburg
- Ch. Morgenstern Kindergarten, Heinrichstr. 14a, 22769 Hamburg, Tel. 41359444
- Kindergarten zur Förderung der Waldorfpädagogik Hamburg-Iserbrook gGmbH, Iserbrook Weg 62, 22589 HH, Telefon 040 / 28515813
- Waldorfindergarten a. d. Rudolf Steiner Schule Altona, Blücherstraße 35, 22767 Hamburg, Tel. 18 88 45 95, bluecherstrasse@waldorfindergarten-altona.de
- Waldorfindergarten a. d. Rudolf Steiner Schule Altona, Große Rainstr. 22, 22765 HH, Tel. 39 90 52 29, mercado@waldorfindergarten-altona.de
- Waldorfindergarten Alte Rabenstraße, Alte Rabenstr. 9, 20148 Hamburg, E-Mail: waldorfindergarten@alterabenstrasse.de.
www.alterabenstrasse.de. Tel. 45000377
- Waldorfindergarten Uetersen e.V., E.-L.-Meyn-Str. 1a, 25436 Uetersen, Tel.: 0 41 22 / 4 39 90
- Waldorfindergarten Eimsbüttel/Eppendorf e.V., Bogenstraße 45, 20144 Hamburg, Tel. 040/420 80 23, E-Mail: info@waldorfindergarten-hh.de
- Suse-König-Kindergarten, Heimbargstr. 4, 22609 HH, T. 82 74 46, susekoenigkindergarten.de
- Waldorfindergarten Nienstedten, Elbchaussee 366, 22609 Hamburg, Tel. 822 400 20
- Blankeneser Waldorfindergarten, Schenefelder Landstr. 34, 22587 Hamburg, Tel. 278 66 66 4 /-5
- Waldorfindergarten der Christengemeinschaft HH-Bergstedt, Bergstedter Chaussee 209, 22395 HH, T. 604 78 56
- Waldorfindergarten der Christengemeinschaft HH-Volksdorf, Rögeneck 23, 22359 Hamburg, T. 60382 73
- Waldorfindergarten Wandsbek, Rahlstedter Weg 60, 22159 Hamburg, Tel. 64 58 95 31
- Waldorfindergarten Bergedorf, 21037 Hamburg, Kirchwerder Landweg 2, Tel. 73 50 98 23, kindergarten@waldorf-bergedorf.de
- Waldorfindergarten Bergedorf, Brookkehre 12, 21029 Hamburg, Tel.: 20 97 14 75, kindergarten@waldorf-bergedorf.de

- Waldorfindergarten Ahrensburg, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Tel. 0 41 02 / 596 15
- Waldorfindergarten Norderstedt, Friedrichsgaber Weg 244, 22846 Norderstedt, T. 040 - 32 59 544 40
- Waldorfindergarten Stade, Henning-von-Tresckow-Weg 2a, 21684 Stade, 04141 / 411 473 www.waldorfindergarten-stade.de
- Waldorfindergarten Nottensdorf, Bremers Garten 18a, 21640 Nottensdorf, Tel. 0 41 63 / 62 91
- Waldorfindergarten Kakenstorf, Lange Str. 2, 21255 Kakenstorf, Tel. 0 41 86 / 81 06
- Waldorfindergarten Bad Oldesloe, Rümpeler Weg 31, 23843 Bad Oldesloe, Tel. 0 45 31 / 874 84
- Waldorfindergarten Rellingen, Jahnstr. 5, 25462 Rellingen, www.waldorfindergarten-rellingen.de, Tel. 0 41 01 / 20 77 77
- Waldorfindergarten Wedel, Am Redder 8, 22880 Wedel, Tel.: 04103/130 87
- Waldorfindergarten Neugraben, Falkenbergsweg 48, 21149 Hamburg, Tel.: 703 802 76
- Waldorfindergarten Elmshorn, Adenauerdamm 4, 25337 Elmshorn
- Waldorfindergarten Kaltenkirchen, Kisdorfer Weg 1, 24568 Kaltenkirchen
- Waldorfindergarten der Rudolf Steiner Schule Harburg, Ehestorfer Heuweg 82, 21149 HH, Tel. 79 71 81 24
- Waldorfindergarten Itzehoe, Am Kählerhof 6, 25524 Itzehoe, Tel.: 04821/84434
- Waldorfindergarten Tonndorf, Holstenhofstieg 11, 22041 Hamburg, Tel. 656 21 54
- Waldorfindergarten Bad Segeberg, Am Wege nach Stipsdorf 1, 23795 Bad Segeberg, Tel.: 04551/999171

Kulturinitiativen

- Domäne Fredeburg, KulturLandWirtschaft e.V., Domänenweg 1, 23909 Fredeburg, Tel. 04541-8621-31, vielseitiger Demeter-Hof, www.klws.de, www.domaene-fredeburg.de
- Hof Klostersee - biologisch-dynamische Landwirtschaft an der Ostsee. Hofbäckerei - Käserei - Hofladen & Cafe - Ferienvermietung - Altenwohnprojekt. Klostersee 1, 23743 Grömitz, 04366 884061 www.klostersee.org
- Hof Würme, Gemeinschafts- und Kulturhof in der Lüneburger Heide - biologisch-dynamische Landwirtschaft. Im Dorf 20, 21256 Würme / info@hofwoerme.de / www.hofwoerme.de
- Rudolf Steiner Haus Hamburg e.V., Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Tel. 41 33 16-30, www.rudolf-steiner-haus.de Landwirtschaft
- Gärtnerhof am Stüffel e.V., Stüffel 12, 22395 Hamburg, Tel. 604 00 10 www.stueffel.de

Lehrerbildung

- Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg, Hufnerstr. 18, 22083 HH-Barmbek, Tel.: 88 88 86 10, Fax: 88 88 86 11, Email: mail@waldorfseminar.de, www.waldorfseminar.de

Medizinische Initiativen

- Institut Diogenes Hamburg e.V., Freies klinisch-therapeutisches Institut, Kleine Bahnstr. 1, 22525 Hamburg Tel:040-85179268-0, Fax:040-85179268-21, info@institut-diogenes.org, www.institut-diogenes.de
- „Haus am Ottenbeck — ein Ort zur Stärkung seelisch-geistiger Kräfte“, Ottenbeck 1, 21684 Stade-Agathenburg, Tel.: 0162 866 5796, Email: info@haus-am-ottenbeck.de Homepage: www.haus-am-ottenbeck.de
- Herzschule Hamburg: Jahreskurs für Menschen mit Herz- Kreislauferkrankungen; Kontakt: Brigida Stockmar, Tel.: 04102/706767, www.herzschule-hamburg.de
- Isis-Institut-Hamburg - Institut für spirituell erweiterte integrative Traumapädagogik und Traumatherapie, c/o PPG Bergstedt, Kaudiekskamp 6a, 22395 Hamburg, 040 - 239 94 758, www.isis-institut-hamburg.de
- Isis Verein für ganzheitliches Heilwesen e.V., Dr. Astrid Engelbrecht. Geschäftsstelle: Immenhorstweg 104 a, 22395 Hamburg. Telefon: 040 - 645 04 897, E-Mail: isis.verein@gmail.com, Webseite: www.isis-verein.de
- Lucia e.V., Pflege- und Betreuungsdienst, Rögeneck 25, 22359 Hamburg, Tel.: 533 27 083
- PHILIA Pflegedienst UG , Buchenring 65 , 22359 Hamburg-Armgard Brunotte, 0160 1771 532, info@philia-pflegedienst.de
- Regionalgruppe Nord Anthroposophischer Ärzte, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, www.gaed-regio-nord.de
- Gesundheit Aktiv nord e.V., c/o Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Kontakt : 040 811340 . info@gesundheit-aktiv-nord.de. www.gesundheit-aktiv-nord.de

Musik

- Freie Musikschule Hamburg e.V. Rahlstedter Weg 60, 22159 HH und Berner Heerweg 183, 22147 HH
www.freie-musikschule-hamburg.de Tel.04543/7036
- MenschMusik Hamburg, Studium.Konzert.Forschung, Mittelweg 11-12, 20148 HH, Tel/Fax 040-41331620.
www.menschmusik.de
- Alfred Schnittke Akademie International, Max-Brauer-Allee 24, 22765 Hamburg, Tel. 040-447531.
Internet: www.schnittke-akademie.de
- TONALI SAAL, Kulturprojekt, Kleiner Kiehlort 3 - 5, 20144 Hamburg, 040 532 66271, info@tonali.de, tonali.de

Schauspiel

• Anthroposophische Schauspielgruppe im Manes-Zweig Hamburg, Rothenbaumchaussee 103, Leitung: Veronika Willich, Tel. 880 18 55

Schulen

- Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Waldorfpädagogik Hamburg e.V., Hufnerstraße 18, 22083 Hamburg, 040-88 88 86 20, info@waldorf-hh.de, www.waldorf-hh.de
- Rudolf Steiner Schule Altona e.V., Bleickenallee 1, 22763 HH, mail@waldorfschule-altona.de; www.waldorfschule-altona.de, Tel. 410 099 3
- Rudolf Steiner Schule Nienstedten, Elbchaussee 366, 22609 HH, Tel. 82 24 00 - 0
- Rudolf Steiner Schule Bergstedt, Bergstedter Chaussee 207, 22395 HH, Tel. 040 607 757 30
- Rudolf Steiner Schule Wandsbek, Rahlstedter Weg 60, 22159 HH, Tel. 645 89 50
- Rudolf Steiner Schule Bergedorf, Am Brink 7, 21029 HH, Tel. 040 3009465-00
- Rudolf Steiner Schule Harburg, Ehestorfer Heuweg 82, 21149 HH, Tel. 797 18 10
- Christian Morgenstern Schule, Heinrichstr. 14a, 22769 Hamburg, Tel. 41 35 94 44, E-Mail: mail@innerstadt.de, www.christianmorgensternschule.de
- Freie Waldorfschule Apensen, Auf dem Brink 49, 21641 Apensen, T.: 04167/699 74 80
www.waldorfschule-apensen.de, vewaltung@waldorfschule-apensen.de
- Rudolf Steiner Schule Nordheide, Lange Str. 2, 21255 Kakenstorf, Tel. 0 41 86 / 89 35-0
- Rudolf Steiner Schule Lüneburg, Walter-Bötcher-Str. 6, 21337 Lüneburg, Tel. 0 41 31 / 861 00
- Freie Waldorfschule Stade und Verein zur Förderung der Waldorfpädagogik in Stade e.V., Henning-von-Tresckow-Weg 2, 21684 Stade, 04141 / 510 521 www.waldorfschule-stade.de
- Freie Waldorfschule Elmshorn, Adenauerdamm 2, 25337 Elmshorn, Tel. 0 41 21 / 477 50
- Freie Waldorfschule Itzehoe, Am Kählerhof, 25524 Itzehoe, Tel. 04821/89860
- Freie Waldorfschule Kaltenkirchen, Kisdorfer Weg 1, 24568 Kaltenkirchen, Tel: 04191 9301-0
Fax: 04191 9301-37, Internet: http://www.fws-kaki.de
- Freie Waldorfschule Bargteheide, Alte Landstrasse 89f, 22941 Bargteheide, 04532/2833423, sekretariat@fws-bargteheide.de

Therapeutika

- Bernard Lievegoed Institut, Kindertherap., Erziehungs- u. Sozialberatung, Weiterbildung, Biographiearbeit, Am Felde 2, 22765 Hamburg, Tel. 430 80 81
- Therapeutengemeinschaft Elbvororte. Heileurythmie, Rhythmische Massage, Kunsttherapie, Psychotherapie, Hausarztpraxis. Langelohstr. 134, 22549 Hamburg-Osdorf, Tel: 040-406905.
- Therapeutikum Hamburg West e.V., Massagepraxis: Jürgensallee 47, 22609 HH, . Ambulante Krankenpflege: Langelohstr.134, 22 549 HH, Tel. : 040/ 85 41 3733, e-mail: therapeutikumhamburgwest@web.de

Sonstige Einrichtungen

- Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V., Regionalstelle Norddeutschland, c/o Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg e.V., Hufnerstraße 18, 22083 Hamburg, Tel: +49 (0)40 88 88 86 21, Mobil: +49 (0) 1525 2451132, E-Mail: regio-nord@freunde-waldorf.de
- Grüner Lernort Lillemor e.V. Natur — Tiere — Kreativität. Büro: Sülldorfer Kirchenweg 158 a, 22589 Hamburg. Lernort: Am Osdorfer Born, 22549 Hamburg. www.gruener-lernort-lillemor.de
- Gemeinnützige Treuhandstelle Hamburg e.V., Mittelweg 147, 20148 Hamburg, Tel. 040/556 19 881 www.treuhandstelle-hh.de

Impressum

Der Hinweis erscheint monatlich in Zusammenarbeit mit Einrichtungen auf anthroposophischer Grundlage. Jede Einrichtung ist autonom und für ihre Ankündigungen selbst verantwortlich. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Termine und Adressen. Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach Rücksprache mit der Redaktion. Die Hinweise sind im Internet archiviert und abrufbar unter:

www.hinweis-hamburg.de

Redaktionsschluß: 10. des Vormonats.

Anzeigenschluß: 13. des Vormonats!

Hinweis Verlag, Christine Pflug; Mittelweg 147, 20148 Hamburg. Tel 040 / 410 41 71, e-mail: hinweis-hamburg@online.de. Redaktion: Christine Pflug, V.i.S.d.P. Christine Pflug. Herausgeber: Gemeinnützige Treuhandstelle Hamburg e.V., Mittelweg 147, 20148 Hamburg, Konto für Rechnungen und Abos: Christine Maria Pflug, IBAN DE 96 4306 0967 0029 0079 10, BIC GENODEM1GLS. Konto nur für Spenden: IBAN DE56430 609 6700 124 54 804, BIC GENODEM1 GLS Kontobez.: Gemeinnützige Treuhandstelle, Sonderkonto Hinweis.

Rechtliche Beratung? Rechtsanwalt Gerd-J.Schulz hilft! Tel.: 040/64508304.
G-J.SCHULZ@T-ONLINE.DE

Schöne Räume für Wochenendseminare, regelmäßige Gruppen oder Mo/ Die Vormittag für Beratung/Therapie/ Coaching im Bernard Lievegoed Institut in Hamburg Ottensen zu vermieten! Tel. 040-4308081 oder info@bli-hamburg.de



hinweis

Ihr Abonnement

für monatlich Euro 2,-

Bitte entsprechenden Betrag für den gewünschten Zeitraum überweisen auf das Konto IBAN DE 96 4306 0967 0029 0079 10 BIC GENODEM1GLS. Kontobezeichnung: Hinweis Verlag

Absenderangabe nicht vergessen!

hinweis

Ihre Kleinanzeige

kostet pro Satzzeile (40 Anschläge) Euro 2,00 (bei Chiffre: plus Euro 3,-).

Bitte den entsprechenden Text mit der Bezahlung als Vorkasse (Briefmarken oder Geld in Scheinen) zuschicken: Hinweis Verlag, Mittelweg 147, 20148 HH

• **Anzeigenannahme bis 13. des Vormonats**

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nur diese Art des Auftrags akzeptiert wird. Eine andere Art der Bezahlung bitte vorher mit der Redaktion per Mail abklären.

Der hinweis wird auf der website als pdf ins Netz gestellt und damit auch Ihre Anzeige

Wir weisen darauf hin, dass die Anzeigen und Angebote von der Redaktion weder geprüft noch bewertet werden

Für die Oberuferer Weihnachtsspiele, die jährlich im Rudolf Steiner Haus aufgeführt werden, **suchen wir dringend viele schauspielfreudige Mitgestalter.** Die Arbeit an der Sprache bildet die Grundlage für die Gestaltung der einzelnen Rollen. Die gesanglichen Umgänge im Saal lassen für alle eine harmonische Gemeinschaft entstehen. Probebeginn im September. Aufführungen Paradies- und Christgeburtsspiel 29.12.2026. Dreikönigsspiel 6.1.2027. Leitung: Veronika Willich, T. 040/880 18 55 Mobil 0172-7869753. Sie können mich jederzeit anrufen.

Gerne mal vorbeigucken: www.mediationundberatung.hamburg
Grüße an alle Neugierigen!

In unserem kleinen Wohnprojekt, ganz in der Nähe des Segeberger Sees, wird ein **lichtdurchflutetes Apartment für 6 Monate frei.** Mehr auf www.kleinanzeigen.de. Anzeigennr.: 3420150524 Tel.: 0171-9355661

Schöne Räume tageweise frei im Institut Diogenes. Wir sind eine anthroposophische therapeutische Praxisgemeinschaft und freuen uns über Ihre Anfrage. Tel. 040/851792680, info@institut-diogenes.de

Ein Leben lang gut sehen
mit natürlichen Methoden



Dipl. Psych. Marita von Berghes
Ordinger Weg 9 • 22609 Hamburg
Tel. 040-82 71 38 • marita@berghes.de
www.wiedergutsehen.de

Intuitive Impulse – Inga Lühmann
Waldorforientierte Trauma-Arbeit und EFT Coaching. Ich arbeite mit Kindern und Erwachsenen in liebevoller und wertschätzender Atmosphäre.
www.ingaluehmann.de

Familienfeiern, Veranstaltungen, Seminare. Wir vermieten Ihnen unseren **atmosphärisch einmaligen Gemeinschaftsraum**, ca. 100 m², in Hamburg-Bergstedt. Foyer und Küche an Wochenenden verfügbar. Informationen bei Zusammen-Leben GmbH unter Tel. 040-604 00 36 oder kontakt@zl-hamburg.de; Internet: www.zl-hamburg.de.

Gartenbaulehrerin sucht sehr dringend eine Übergangswohnung für ca. 1 Jahr für sich und ihre betagte Schulhündin! Bevorzugt im Nord-Osten von Hamburg; 1-2 Zimmer ohne lange Treppen oder mit Fahrstuhl. Kann jemand helfen? Ich freue mich über Nachrichten unter: birte.kaufmann@posteo.de

Maas.
**WENN SICH NATUR
GUT ANFÜHLT.**

ÖKOLOGISCHE MODE, FAIR PRODUZIERT SEIT 1985

GRINDELALLEE 166, 20144 HAMBURG, MO-FR: 10-19 UHR, SA: 10-16 UHR

MAAS-NATUR.DE

NACHHALTIGKEIT NACH ZERTIFIZIERTEN STANDARDS BELEGT. MEHR UNTER MAAS-NATUR.DE

Das haben Sie gesucht:

Unser Roggenbrot

- Frisch geschrotetes Getreide
 - Sauerteig
 - Wasser
 - Salz
- sonst nichts.

100% Vollkorn.



Ihr Bäckermeister
Thomas Effenberger

