

November 2026

Veranstaltungen und Berichte
aus Einrichtungen auf
anthroposophischer Grundlage
im Raum Hamburg

Erscheint monatlich

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

hinweis



Bild von Dirk Beckedorf. Ausstellung in der Lukas-Kirche bis 28.11. „Impressionen aus Japan“

Wie kann ich die Unordnung zwischen Menschen wieder ordnen? Teil II

Verzeihen und vergeben – was ist das?

Welche Voraussetzungen sind dafür notwendig?

Interview mit Annette Horster-Schepermann, Traumatherapeutin
und Ulrich Meier, Pfarrer



Marlowe
natürlich schön

unser beliebter
Plüsch ist wieder da!

Foto: MAZINE

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 ein Jahr
- Schularzt/Schulärztin (12 Deputatsstunden/Woche) auf Honorarbasis ab 01.08.2027

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

Rudolf Steiner Schule
Hamburg-Bergstedt





Informationsabende

für Eltern der kommenden 1. Klasse im Jahr 2027
und alle Interessierten





Jeweils montags um 20⁰⁰ Uhr:

23.11.2026 Was bedeutet **Waldorfpädagogik**?
Was bedeutet „Eltern sein an einer Waldorfschule“?

30.11.2026 Besondere Elemente der **Unterstufe** sowie
das Künstlerische in unserer Pädagogik

07.12.2026 Von der **Mittelstufe** bis zur **Oberstufe**:
Vom Erlebnis zur Erkenntnis

Wir freuen uns auf Sie und euch!

Weitere Informationen zur Aufnahme der kommenden 1. Klasse
finden Sie auf unserer Website www.steinerschule-bergstedt.de

Bergstedter Chaussee 207 · 22395 Hamburg



Inhalt

In diesem Heft:

Wie kann ich die **Unordnung zwischen Menschen wieder ordnen?** Teil II

Interview mit Annette Horster-Schepermann und Ulrich Meier

Termine

Veranstaltungsanzeigen

Adressen

Impressum

Kleinanzeigen

Seite 7

Seite 18

Seite 30

Seite 37

Seite 40

Seite 41

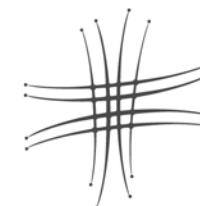


Foto: 2015 auf Pflughay

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.

Agrarwende, Energiewende, Mobilitätswende

Jetzt mit einem
GLS Konto
viel bewirken

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



Wie kann ich die Unordnung zwischen Menschen wieder ordnen? II

Wie kann ich die Unordnung zwischen Menschen wieder ordnen? Teil II

Verzeihen und vergeben – was ist das?

Welche Voraussetzungen sind dafür notwendig?

Interview mit Annette Horster-Schepermann, Traumatherapeutin
und Ulrich Meier, Pfarrer

Wir leiden persönlich und weltweit daran, dass in den mitmenschlichen Verhältnissen vieles in Unordnung ist. Wir stehen heute in der Verantwortung, eigenständig zu prüfen, wie wir die Verhältnisse selbst wieder in Ordnung bringen. Gerechtigkeit wird nicht diktiert, sondern Gerechtigkeit wird geschaffen. Vergeltung und Verzeihung ist ein Weg, diese menschliche Unordnung wieder in eine gerechte Ordnung zu überführen. Aber es gibt Prozesse, die vorher durchlaufen werden müssen, bevor ein wirkliches Verzeihen stattfinden kann. Religion und Therapie zeigen dafür Wege auf.

Interviewpartner:in: Annette Horster-Schepermann, tätig als Psychologin im Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst in Eppendorf und in der waldorforientierten Psychotherapeutischen Praxisgemeinschaft Bergstedt. Mitbegründerin und fachliche Leitung des Isis-Institutes Hamburg für spirituell erweiterte integrative Traumapädagogik und Traumatherapie. Seit 2022 fachliche Leitung der Weiterbildungsgänge in waldorforientierter Traumapädagogik und Traumatherapie des Isis-Institutes Hamburg, seit 2025 fachliche Leitung des Weiterbildungsganges in Pentagramm-Traumapädagogik und -Traumatherapie am edu.Art-Institut der Alanus-Hochschule in Alfter. Mitbegründerin des Pegasos-Netzwerkes, einem freien Zusammenschluss waldorforientierter Traumapädagog:innen und -Therapeut:innen.

Ulrich Meier, Pfarrer der Christengemeinschaft seit 1990. Davor Ausbildung zum staatlich anerkannten Erzieher und zwei Jahre Tätigkeit im Landschulheim Schloss Hamborn. 16 Jahre Gemeindepfarrer in Hannover, seit 2006 in Hamburg Mitarbeit in der Leitung des Priesterseminars und Gemeindepfarrer in Hamburg-Mitte. Redakteur der Zeitschrift „Die Christengemeinschaft“.

C. P.: Wenn man selbst weiß, dass man traumatisiert ist – wie geht man vor? Wie sind die Stufen, auch wenn man vielleicht nicht gleich zum Traumatherapeuten geht?

A. Horster-Schepermann: Es ist nicht unbedingt notwendig, eine Traumatherapie zu machen, wenngleich dies eine große Hilfe und Erleichterung für die Verarbeitung bedeuten kann. Aber die

Schritte, in denen sich eine Verarbeitung vollzieht, sind – mit oder ohne Therapie – grundsätzlich ähnlich.

wieder in eine äußere Sicherheit kommen

Zunächst muss es darum gehen, dass ich wieder in äußere Sicherheit komme. Und Sicherheit bedeutet hier nicht nur physische Sicherheit, sondern auch soziale Sicherheit. Soziale Sicherheit heißt, dass ich einen sozialen Bezugsraum habe, in dem das Unrecht, das mir passiert ist, und mein Opferstatus bedingungslos anerkannt werden.

Solange ich in einem Bezugssystem bin, das dies infrage stellt, ist eine Verarbeitung ganz schwer.

Wenn diese Sicherheit aber erreicht ist, kann der Betroffene realisieren, was ihm wirklich passiert ist, und zwar in dem ganzen Ausmaß dessen, was es ihn gekostet hat und was es manchmal auch andere, zum Beispiel die eigenen Kinder, gekostet hat. Ein solidarisches, unterstützendes Bezugssystem, das das Unrecht klar beim Namen nennt, hilft, dass man nicht mehr selber verleugnen muss, was einem angetan wurde.

Zur physischen und sozialen Sicherheit gehört, neben dem Ende der Gewalt, aber auch ein räumlicher und sozialer Abstand zu den Täter:innen und Mittäter:innen als Vorbedingung für eine weitergehende Stabilisierung, welche die nachhaltige Verarbeitung des Erlittenen erst ermöglicht.

Mit einem Wärmekreis an teilnehmenden und solidarischen Menschen – das kann u.U. auch ein Netzwerk



Foto: Wolfgang Schmidt
Ulrich Meier

an professionellen Therapeut:innen, Lehrer:innen, Ersatzpflegeeltern oder Ähnlichem sein – kann eine Distanzierung von den Verursacher:innen des erlittenen Leides viel besser gelingen. Die Betroffenen können aus dieser neu zur Verfügung gestellten Beziehungssicherheit heraus oft erst die vergangenen destruktiven Bindungen wirklich in Frage stellen.

die eigene Geschichte realisieren und annehmen, wie sie war

U. Meier: Wie du, Annette, diese erste Stufe beschreibst, wird eine wirklich essentielle Voraussetzung deutlich: Verzeihen geht erst, wenn man die eigene Geschichte überhaupt so realisiert und annimmt, wie sie war.

C. P.: Man kennt das auch von kleineren Verletzungen – beispielsweise von dem, was man heute als „toxische Beziehung“ beschreibt: Wenn man einen anderen



Foto: privat
Annette Horster-Schepermann

Ort aufsucht und eine zeitliche Distanz dazwischen ist, schaut man ganz anders auf das, was bislang passiert ist.

wieder bei sich ankommen

U. Meier: Ein alltägliches Beispiel: Jemand hat mich an der Ampel beschimpft, weil er sich geärgert hat, dass ich nicht stehen geblieben bin. Diese Beschimpfung muss ich ja, wenn ich gesund aus der Situation rauskommen will, für mich wieder in Ordnung bringen. Dafür muss ich vielleicht in Kauf nehmen, dass ich mich auch im Moment erst einmal aufrege. Wie finde ich wieder dazu zurück, wieder mit mir in Übereinstimmung zu kommen? Ich könnte sagen: Es gibt gar keinen Grund, dass dieser Kerl mich hier belehrt, aber ich muss zugeben, dass ich mich anders hätte verhalten können. Das ist eine innere Erlaubnis, wieder bei sich anzukommen.

A. Horster-Schepermann: Es gibt allerdings einen wichtigen Unterschied zwischen Alltagsbelastung und Traumatisierung. In dem Moment, wo ich angemessen wütend und empört darüber bin, dass jemand anderes sich mir gegenüber unhöflich oder verletzend verhalten hat, bin ich immer noch Herr meiner Sinne, ich bin immer noch in der Lage, meine Wut und meine Empörung wahrzunehmen und kann mich auch mit meinem Ich darüber stellen und das einordnen. In der Traumatisierungssituation bin tatsächlich überwältigt von den Gefühlen und ich kann die Wut und Empörung, die angemessen wäre, ggf. gar nicht mehr spüren. Denn diese sind dann u.U. tatsächlich abgespalten und meinem Bewusstsein nicht mehr ohne Weiteres zugänglich.

C. P.: Was ist der nächste Schritt nach der physischen und sozialen Sicherheit?

A. Horster-Schepermann: Wir brauchen dann für die weitergehende Verarbeitung zunächst einmal ausreichende wiedererstarkte Lebenskräfte. Um überhaupt die Kraft zu haben, nach der Wiederherstellung der äußeren Sicherheit auch eine innere Beruhigung und schließlich die Integration des Erlittenen anstreben zu können. Dafür braucht es erfahrungsgemäß eine gewisse Stabilität in den äußeren Lebensbedingungen, Wohnen, Arbeit, kontinuierliche Beziehungen spielen hier eine wichtige Rolle, aber auch eine gesundende Umgebung und Ernährung und im besten Falle auch eine gesundende Rhythmisierung des Alltags. Auch eine Rückbesinnung auf die eigene



Peggy und Marco Lachmann-Anke auf Pixabay

die äußere Sicherheit wieder herstellen

spirituelle Zugehörigkeit oder auch die innere Anbindung an höhere moralische Werte, die einem wichtig sind, kann hier zu einer Beruhigung und einem Wiedererstarken der Lebenskräfte beitragen.

Und wenn wir das dann erreicht haben, dass die Lebenskräfte wieder sprudeln, dann können wir diese nun gezielt dafür einsetzen, die inneren zerrütteten Seelenlandschaften wieder neu aufzubauen und zu ordnen.

Das ist jetzt die dritte Stufe, da sind wir jetzt, wenn wir von den Wesensgliedern her schauen, nach der Ebene des physischen Leibes und des Lebenskräfteleibes auf der astralischen oder Seelenebene angekommen.

Und diese innere Stabilisierung und Beruhigung ist dann am Ende die

entscheidende Vorbedingung für die vierte Stufe der Traumaverarbeitung, die beinhaltet, sich auf der Grundlage wiedererstarkter Ich-Kräfte dem Trauma noch einmal in all seinen erschütternden Aspekten zu stellen. Dies kann z.B. in Form einer therapeutisch begleiteten Traumakonfrontation stattfinden, für die es heutzutage eine ganze Reihe an hochwirksamen Traumakonfrontations-Methoden gibt. Es geht dabei darum, auf der Grundlage der wiedererstarkten Ich-Kräfte und auf der Grundlage einer selbst wiederhergestellten Gelassenheit die unverarbeiteten Aspekte des Erlittenen noch einmal in

den Blick nehmen, dadurch vollständiger verarbeiten und schließlich hinter sich lassen zu können.

im Ritual einen Heilungsweg suchen

U. Meier: Im Religiösen können wir im Ritual einen Heilungsweg suchen. Das immer Ritual ist in dem Raum zwischen den Lebenskräften und dem Seelenbereich angesiedelt: seelisches Erleben in einer wiederkehrenden Form.

Eine feine Nähe zur leiblichen Ernährung besteht vor allem im Abendmahlsakrament. Rudolf Steiner machte vor 100 Jahren überraschend deutlich, was schon allein die Ernährung für das ganze Wesensgliedergefüge bewirkt, wie stark

in diesem Umwandeln, in der Zerstörung der aufgenommenen Nahrung und im Wiederaufbau des eigenen Leibes, und zwar von innen her, der Menschen gestärkt wird. Durch das religiöse Prinzip der Wiederholung baue ich sozusagen auch an einem Lebenskräfterraum, einem Wärmeraum, in dem ich mich ganz anders aufgebaut fühlen kann. Das geschieht alles noch, bevor ich anfangen kann, mir zu überlegen, ob ich etwas verzeihen oder vergeben will. Ich finde es schön, dass das alles Zeit braucht: Durch den Körper durchzugehen, durch die Lebenskräfte und die Seele und dass man nicht versucht, irgendwie vorschnell etwas zu erreichen.

C. P.: Gibt es auch im Religiösen auf der astralischen Ebene eine Parallele?

U. Meier: Es war Steiners große Idee, auch den Kosmos einzubinden, denn den Leib der Erde gibt es nicht ohne den ganzen Kosmos drumherum. Und so kann man auch sagen: Es gibt die Seele nicht ohne den Kosmos von Engeln und Götterwesen.

Wir haben immer zugleich auch da, wo Nährendes oder Stärkendes ist, einen Umkreis, also nicht nur das Zentrum des betreffenden Menschen. Ich verbinde mich im Beten oder im Opfern, das sind



Foto: Evgenij auf Pixabay

Es gibt die Seele nicht ohne den Kosmos von Engeln und Götterwesen.

die beiden religiösen Grundtätigkeiten, mit dem ganzen geistig-moralischen Kosmos, bin aber darin jemand, der genährt und gestärkt wird.

Wenn ich ein Gebet verrichte oder wenn ich ein Sakrament vollziehe, habe ich ja auch auf der astralischen Ebene Erlebnisse, die überwiegend über das Wort gehen, aber natürlich ganz stark auch über das Schweigen und über die Bilder. Das sind Seelenlandschaften, das sind

nicht die individuellen, biografischen Seelenlandschaften, sondern es sind die großen, letztlich menschheitlichen Landschaften.

alles, was abgespalten und verdrängt wurde, wieder zulassen und hinter uns lassen

C. P.: Annette, was passiert in der Traumatherapie genauer während der vierten Stufe?

A. Horster-Schepermann: Es geht während der vierten Stufe der sog. Traumbegegnung oder Traumakonfrontation ja am Ende darum, dass wir alles, was abgespalten und verdrängt wurde, wieder zulassen und hinter uns lassen können. Das sind zum einen vielleicht überwältigend erlebte Gefühle, die nun wieder ins Bewusstsein treten können. Indem wir diese Gefühle wirklich zulassen, können wir sie auch irgendwann wieder loslassen, ohne dass sie unterhalb unserer Bewusstseinschwelle ihr Unwesen treiben und z.B. in Form von psychischen oder körperlichen Symptomen auf sich aufmerksam machen. Ähnliches gilt für unsere unterdrückten Handlungsimpulse. Wenn diese, z.B. aus überlebensstaktischen Gründen, unterdrückt, quasi eingefroren wurden, ist diese Situation in der Regel nicht über das Denken zu lösen, sondern wir müssen die unterdrückten Impulse dort abholen, wo sie feststecken – also im Körper. Indem wir den Betroffenen helfen, unterdrückte Impulse noch einmal symbolisch, zum Beispiel im Rollenspiel, ausleben zu können, kann im Körper festgehaltene

Anspannung aufgelöst und hinter sich gelassen werden.

Und Ähnliches gilt auch für das Gedankenleben. Denn in der Traumasituation entstehen in der Regel negative Selbstüberzeugungen, mit denen man quasi das, wie der Täter einen behandelt hat, auf sich selber nimmt. „Ich bin schlecht, ich bin hilflos, ich kann nichts machen“ zum Beispiel.

Hier ist es von Bedeutung, dass über diese verzerren, dysfunktionalen Selbstüberzeugungen noch einmal reflektiert werden kann und sie in angemessenere, positivere Selbstüberzeugung verwandelt werden dürfen.

Dies ist alles Teil der Phase der sog. Traumakonfrontation, in der wir uns noch einmal Kraft unseres Ich damit auseinandersetzen, was in der überwältigenden Situation des Traumas eigentlich an Gedanken, Gefühlen, Körpersensationen und Handlungsimpulsen da gewesen ist, bevor diese ggf. verdrängt werden mussten.

C. P.: Und was passiert dann in puncto verzeihen und vergeben?

Und gerade damit ist die bestehende Unordnung tatsächlich in eine neue, heilende Ordnung geführt.

U. Meier: Der Zustand, der nach diesen Stabilisierungs-Stufen und nach der Konfrontation mit dem Trauma eintritt, besteht im Idealfall darin, dass du für dich in der ganzen Geschichte zur Ruhe kommst. Und genau das ist die allererste Voraussetzung, um überhaupt anzufan-

gen, über Verzeihung und Vergeben zu sprechen – und nicht vorher.

In einer Heilungsgeschichte geht es um einen Gelähmten. Er war 38 Jahre gelähmt. Und plötzlich kann dieser Mann geheilt werden. Warum? Weil der Heiler, der Meister, der zu ihm tritt, die alles entscheidende Frage offenbar zum richtigen Zeitpunkt stellt.

„Willst du gesund werden?“ Daraufhin erklärt der Gelähmte noch, dass das immer nicht geklappt hat, weil er immer der Letzte war, er konnte nicht als erster in den heilenden Teich Bethesda hinein. Und dann schweigt das Evangelium und wir hören nur noch das Wort Christi: „Nimm dein Bett und wandle.“ Und der Geheilte folgt diesem Wort. Er bricht das Gesetz, auch Jesus bricht ja hier das Gesetz. Und gerade damit ist die bestehende Unordnung tatsächlich in eine neue, heilende Ordnung geführt. Und zum Zeugnis trägt er dann seine Bahre durch die Gegend.

C. P.: Und was war der auslösende Moment der Heilung?

U. Meier: Das wissen wir nicht. Wir hören nur von einem 38 Jahre gelähmten Menschen, der plötzlich gesund geworden ist. An dieser Geschichte wird nach meinem Verständnis deutlich, dass es eventuell sehr viel Zeit braucht, um an den Wendepunkt zu kommen, an dem sich Heilung ereignen kann, dass man



Foto: kalyanayahuwo auf pixabay

„Überfordern Sie sich nicht, lassen Sie diesen Bereich beiseite, bis die Zeit dafür reif ist.“

dafür vielleicht auch therapeutische Hilfe braucht.

Diese Geschichte kann Menschen, die verzeihen oder vergeben möchten, in dem Sinne Mut machen: „Überfordern Sie sich nicht, lassen Sie diesen Bereich beiseite, bis die Zeit dafür reif ist. Kommen Sie bitte erst einmal wieder zu sich selbst.“

Man spürt die moralische Kraft, die dahintersteht.

A. Horster-Schepermann: Es gibt Menschen, die kommen zu uns in die Psychotherapie und sagen schon am Anfang: „Ich habe meinen Peinigern bereits verziehen.“ – Also erst einmal ist das ja unbedingt zu würdigen. Diese Menschen wollen verzeihen und sie können das Verzeihen auch denken. Manchmal sogar sehr differenziert. Man spürt die moralische Kraft, die dahintersteht. Diese Menschen haben den Schritt zum Verzeihen vom Denken und auch vom Wollen her also schon sehr beeindruck-

ckend hinbekommen. Und das ist eine großartige Leistung, die anerkannt sein will. Was dann aber manchmal noch fehlt, ist das Anerkennen und Zulassen des Gefühls, das sie in der Traumasituation abspalten mussten, um zu überleben oder durchzukommen. Und dann geht es darum, dass sie sich mit Unterstützung der Therapeut:innen auch dem Schmerz noch einmal vollständig stellen dürfen.

C. P.: Und wie ist die Lage für den Täter?

A. Horster-Schepermann: Auf der Seite der Täter:innen passiert es häufig, dass diese die Tat in sich selbst wie ungeschehen machen wollen. Scham und Schuld sind Gefühle, die keiner von uns gerne fühlt und gut aushalten kann. Um als Täter:in das Geschehene akzeptieren und ein Stück weit hinter sich lassen zu können, musst man erst einmal respektieren, dass die Tat ein Stück des eigenen Lebens geworden ist. Und dann kannst man im Bewusstsein dessen, was geschehen ist und u.U. auch im Bewusstsein dessen, was vielleicht noch an Wiedergutmachung offen ist, weitergehen. Dann kommt vielleicht der Wunsch, sich zu verändern, zu bessern, wiedergutmachen, nicht wieder zur Täter:in werden zu müssen. Vielleicht auch der Vorsatz und schließlich die Durchführung.

U. Meier: Der Wunsch zu verzeihen ist wirklich wertvoll, weil es tatsächlich für Täter und Opfer entscheidend sein kann. Es kann für mich etwas bedeuten, dass ich als Opfer die Anklage zurücknehme, aber die Wirklichkeit des Schadens bestehen lasse.

Ich nehme die Anklage zurück, insbesondere wenn ich mit diesem Menschen keinen Kontakt habe oder haben will. Ich kann mit ihm nichts aushandeln mehr von Geben und Nehmen, damit wieder Ordnung geschaffen wird. Ich kann durch diesen freiwilligen Verzicht, dich weiter anzuklagen, etwas für mich tun: Die Schuld besteht, aber ich nehme meine Anklage zurück. Das ist schon eine andere Ordnung für mich, aber sie kann auch einen Raum für den Anderen eröffnen. Wir haben alle irgendwann einmal erlebt, dass man durch die Verzeihung des Anderen plötzlich selber einen Schritt machen kann.

A. Horster-Schepermann: In dem Moment, wo es mir gelungen ist, die Traumafolgen in mir selber zu heilen, ist das in gewisser Weise eine Art Wiedergutmachung, die ich mir selber ermögliche. Also im Grunde habe ich die Arbeit übernommen, das auszugleichen, was der andere eigentlich wiedergutmachen müsste. Aber damit kann ich mich selbst befreien. Es kostet mich zwar noch etwas obendrauf. Aber es macht mich auch frei. Und am Ende gehe ich deutlich gereifter und mit einem gestärkteren Ich daraus hervor. Das ist etwas, wofür ich vielleicht sogar Dankbarkeit empfinden kann.

U. Meier: Das ist für mich aber schon die Grenze zum Vergeben. Verzeihen ist immer noch ein Schaffen einer Ordnung auf Distanz. Vergebung setzt aber noch eine andere Stufe in Bewegung, nämlich dass wir tatsächlich zu einer Art Wiedergutmachung kommen.

Gott vergibt, das ist meine religiöse Überzeugung, weil er das kann und weil er das auch überschaut. Er gibt jedem sozusagen das, was den entsprechenden gerechten Ausgleich braucht. Aber er setzt dadurch eine Befreiung in Gang, die tatsächlich mehr ist, als die Krankheit nicht mehr zu haben, nämlich Gesundheit.

Und die Vergebung ist eine wirkliche Tat. Verzeihen ist erst mal eine Zurücknahme und vergeben heißt, ich gehe aktiv auf den anderen zu, nach den ganzen Bewältigungsprozessen, über die wir gesprochen haben. Wenn ich es zu früh mache, auch für den anderen zu früh mache, dann sagt er vielleicht: „okay, vergiss es“.

Es ist eine falsche Idee, wenn man meint, man könne Verletzungen über das Vergessen regeln. Man sollte versuchen, die Dinge groß genug zu denken und nicht meinen, ich kann eine Abkürzung wählen, auch wenn der Wunsch verständlich ist, dass ich etwas weg haben will aus meinem Leben.

Verzeihen am Lebensende

C. P.: Wie ist das am Lebensende? Da entsteht noch deutlicher der Wunsch von Verzeihen und Vergeben, und es gibt eben nicht mehr diese symbolischen 38 Jahre, um die Prozesse durchzulaufen.

U. Meier: Das hängt davon ab, wie jemand sich auf sein Sterben eingerichtet hat. Jemand hat bei mir angerufen und gesagt „Ich möchte mein Haus bestellen, kommen Sie bitte nächste Woche zur Beichte, eine Woche später zum Abendmahl und dann zur Letzten Ölung.“ Das war ein

Mensch, der Sinn für Ordnung hatte. Und er hatte Tiefe, auch zu sagen, was wirklich an Last durch ihn in die Welt gekommen war. Aber es war nicht so, dass das vor dem Sterben noch eskaliert.

Es gibt andererseits auch Menschen, die plötzlich merken, wenn der Tod näherkommt, was sie versäumt haben. Dann ist die Frage, wie weit man diese Menschen stärken kann, indem man sagt: „Nimm mal an, dass der Tod jetzt nicht das Letzte ist, sondern ein Übergang.“ Dann bekommt man ein anderes Gefühl dafür, was du jetzt gerne möchtest und was du auch noch mitnehmen kannst in die andere Welt.

Können sich Gruppen, Gemeinschaften, Völker vergeben?

C. P.: Und was meint Ihr: Gibt es zum Beispiel in Zeiten des Krieges auch eine Möglichkeit, dass sich Gruppen, Gemeinschaften, Völker vergeben können?

U. Meier: Das ist für mich eine neue und überraschende Frage und zunächst würde ich zögern, sie einfach mit Ja zu beantworten. Dafür ist mir das individuelle Feld von Verletzung und Vergebung zu wichtig. Von Rudolf Steiner habe ich den Gedanken aufgenommen, dass wir untereinander und gegenseitig die Lasten unsere Schicksale tragen können und dadurch bis in die Schicht von Karma und Reinkarnation etwas Gutes und Verwandelndes bewirken können. Aber auch da, so verstehe ich Steiner, geht es um die freie Tat des Einzelnen aus seinem Ich. Man kann Frieden genauso wenig über Appelle erreichen wie Verzeihen

Wie kann ich die Unordnung zwischen Menschen wieder ordnen? II

und Vergebung. Aber jede individuelle Tat kann sich öffnen für die Dimension größerer Gemeinschaften. Das ist etwas anderes als die Rede von der Kollektivschuld oder von der moralischen Verpflichtung, sich für die Schuld anderer verantwortlich zu machen.



Foto: geralt auf pixabay

A. Horster-Schepermann: Ja, ich glaube, dass auch zwischen Völkern Versöhnung grundsätzlich möglich ist. Aber sie kann nicht auf der Basis erfolgen, dass das Geschehene einfach vergessen wird oder dass vorhandene Schuld oder Verantwortung verleugnet wird. Sie kann nur Schritt für Schritt entstehen, wenn vorhandenes Leid anerkannt, Schuld und Verantwortung benannt und Trauer zugelassen wird. Und zwar auf beiden Seiten. Erst wenn dem Geschehenen in seinen unterschiedlichen Facetten Raum gegeben wird, kann mit der Zeit wieder Vertrauen entstehen. Versöhnung sollte deshalb weniger als ein einzelner Akt, sondern vielmehr als ein langer Prozess verstanden werden, der erst mit der Zeit neue Begegnung und eine andere Zukunft möglich macht.

Vergebung kann also auch hier nicht der erste Schritt sein und sollte schon gar nicht als moralische Pflicht verstanden werden. Zunächst braucht es eben die Anerkennung des erlittenen Leids, der Verantwortung und – wo möglich – auch von Gerechtigkeits- und Wiedergutmachungsbedürfnissen.

Auch in der einzeltherapeutischen Arbeit geht es ja zunächst einmal darum, das Geschehene anzuerkennen und Trauer, Wut, Scham und Schuld ihren Raum zu geben – auch damit sie nicht unbewusst an die nächsten Generationen weitergegeben werden müssen.

Und auch bei der Versöhnungsarbeit mit Gemeinschaften, Volksgruppen oder Völkern ist die entscheidende Frage weniger: „Können wir vergeben?“, als: „Was brauchen wir, damit wir uns wieder begegnen können, ohne das Geschehene verleugnen zu müssen?“ Dann kann Versöhnung mit der Zeit wie als eine Frucht des zugelassenen und vollzogenen Trauerprozesses reifen.

Aber das erfordert in der Regel einen längeren Prozess, der u.U. viel Zeit und Raum benötigt. Dieser Prozess kann therapeutisch unterstützt, aber nicht unbedingt abgekürzt werden. „Gut Ding will Weile haben“ gilt häufig auch in der therapeutischen Arbeit – sowohl mit Einzelnen als auch mit Gruppen.

„Wo Liebe, wo Mitgefühl sich regen im Leben, vernimmt man den Zauberhauch des die Sinneswelt durchdringenden Geistes“
Rudolf Steiner

PEGASOS

NETZWERK

WILLKOMMEN BEIM PEGASOS-NETZWERK

Wenn das Leben aus dem Gleichgewicht gerät...
Traumatische und stark belastende Erfahrungen können Menschen tief erschüttern.
Kinder, Jugendliche und Erwachsene reagieren darauf oft auf ganz unterschiedliche Weise. Angst, Rückzug, Aggressionen, Schlafprobleme, innere Unruhe, Vermeidungsverhalten, Flashbacks und körperliche Beschwerden können Ausdruck davon sein.
Auch für Eltern, Angehörige und Familien kann diese Situation sehr belastend sein.
Sie müssen damit nicht allein bleiben.
Wir begleiten Kinder, Jugendliche und Erwachsene und ihre Familien auf ihrem individuellen Weg der Verarbeitung und Heilung.

Wir sind ein Zusammenschluss waldorientierter Trauma-Pädagog*innen & Therapeut*innen

Wir arbeiten mit modernsten, neuro-wissenschaftlich fundierten traumatherapeutischen Verfahren

Wir arbeiten eng mit Eltern, Angehörigen und weiteren Bezugspersonen zusammen

Wir arbeiten mit Kunst-, Musik- und Bewegungstherapeutischen sowie tiergestützten Erweiterungen

"Unser Anliegen ist, professionelle Räume für Heilung zu schaffen."

Kostenlose telefonische Beratung:
Dipl.-Psych.
Annette Horster-Schepermann
Freitags 8:00 - 8:45
040 - 239 94 758

PENTAGRAMM TRAUMA-THERAPIE
ORTHODOXISCHES ERWEITERTES TRAUMA-THERAPIE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

WWW.PEGASOS-NETZWERK.DE

Sonntag, 1. November

Gemeinde Südwest-Holstein, 11:00Uhr
Ost-West-Probleme der gegenseitigen Wahrnehmung
 Vortrag Jörgen Day

Johannes-Kirche, 11:15 Uhr
Kirchencafé

Markus-Gemeinde Harburg, 11.15 Uhr
Sonntagsfeier und Gemeindefrühstück

Lukas-Kirche, 11.15 Uhr
Café da Luca

mit Antiquariat; Kuchen und Salatspenden sind willkommen Kontakt: Heinrike Müller, Tel. 670 47726. **11.20 Uhr Familienfeier und Sonntagshandlung für die Kinder; anschließend Potluck**

Michaels-Kirche, 11.15 Uhr
Die Begleitung der Sterbenden
 – Beichte, Krankenkommunion, Letzte Ölung; Einleitung und Gespräch

Montag, 2. November

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

Supervisions- und Interventions-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

TONALi-Saal, 19.30

Die Maultasche
 Rainer Moritz stellt sein neues Buch "Die Maultasche" vor, angereichert mit einer Maultasche in der Brüh' und schwäbischen Weinen

Dienstag, 3. November

Waldorfschule HH-Bergstedt, Bergstedter Chaussee 207, Musiksaal, 19.00

Vortrag von Eckart Böhmer: Kaspar Hausers dreifache Liebestat
 Eintritt frei, Spenden erbeten, Verant.: Lesing-Zweig

Rudolf Steiner Haus, 19 Uhr

Sprachvermögen. Sprache schafft Verbindung zu anderen und zu uns selbst.
 Freude am Sprechen und Gestalten von Texten und Gedichten und Mantren. 4 Dienstagabend ab dem 3. November (15 Euro). Anmeldung erbeten, Gabriele EndlichInfo: endlich-sprache@web.de. Tel. 04012 / 8037549 oder 01736532886

TONALi-Saal, 19.30

EVERY MAN A KING?
 von und mit Bernd Grawert

Mittwoch, 4. November

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.

Ort: GLS Bank Hamburg, Düsternstraße 10, 20355 Hamburg, 18:00 – 20:00 Uhr. Einlass ab 17:30 Uhr
„Zusammen – Geht so der Weg aus der Klimakrise?“

Eine Filmvorführung im Rahmen der Fair Finance Week in Hamburg. Der neueste Film von Ronja und Niklas von Wurmb-Seibel erzählt die Geschichte eines ambitionierten Bürgerrats zum Klimaschutz in Erlangen. Anmeldung bis Mi., 4. Nov.

Rudolf Steiner Buchhandlung, 19:00Uhr

Stadt- Land – Zukunft
 Wir freuen uns, dass wir wieder Besuch vom Hof Wörme haben. Wir können teilnehmen, was es bedeutet, wenn ein Demeterhof aus langjähriger Tradition in eine lebendige Hofgemeinschaft sich umwandelt. Um dieses nicht nur im Ideellen auszutauschen, sondern auch in eine konkrete Mitverantwortung zu gehen, laden wir herzlich zu einem gemeinsamen Abend ein.

Institut Diogenes, Kleine Bahnstr. 1, 22525 Hamburg, 19-20.30 Uhr

EIN ANDERER BLICK AUF DAS HERZ –

Ist das Herz nur eine Pumpe?

Ein anthroposophischer Blick auf Diagnose und integrative Therapien. Vortrag Andrea Diehl, Fachärztin für Allgemeinmedizin & Anthroposophische Medizin, Saarbrücken. 12,- Beitrag, Anmeldung info@institut-diogenes.de oder 040-851 792 680

TONALi-Saal, 19.30

Klaviertrios von Schubert
 Franz Schubert Klaviertrio Nr. 2 Es-Dur u.a.m

Rudolf Steiner Haus, 19:30 Uhr

Metamorphosen des Seelenlebens
 Lachen und Weinen Vortrag und Gespräch mit Anja Reglin, Anthroposophische Gesellschaft – Sophia-Zweig am Rudolf Steiner Haus

Markus-Gemeinde Harburg, 20.00 Uhr

Musikalische Lesung
 Fragmentarisches zum Lebenslauf. Heike Rols-hoven (Lesung), Marlies Hartung (Musik)

Donnerstag, 5. November

TONALi-Saal, 18.30

The New Cuba
 Konzert & Austausch mit "Espirales"

Lukas-Kirche, 19.30 Uhr

Brückenbau in die Welt der Verstorbenen
 Vortrag von Brigitte Olle

Freitag, 6. November

Kunstakademie Hamburg, Brehmweg 50, 22527 Hamburg, um 17 Uhr

Kunsttherapie – Infotag
 Information über das Berufsbild der Kunsttherapeutinnen und die Ausbildung an der Kunstakademie Hamburg, Vollzeit und Teilzeit. Möglichkeit für ein persönliches Gespräch und Präsentation der Mappe zur Aufnahme in die Ausbildung. Information und Anmeldung unter Tel.: 040 4480661 oder per E-Mail: info@kunstakademie-hamburg.de

Berufsfachschule für Buchillustration, Brehmweg 50, 22527 Hamburg, 17:00 Uhr

und: Illustrationsdesign – Infotag
 Information und Gespräch zur Ausbildung an der Berufsfachschule für Buchillustrati-

on (BfBH). Möglichkeit für ein persönliches Gespräch und Präsentation der Mappe zur Aufnahme in die Ausbildung. Information und Anmeldung unter Tel.: 040 4480661 oder per E-Mail: info@bfbh.net

Lukas-Kirche Volksdorf, 18.30 – 20.30 Uhr

Sing' mit der Sonne
 November ist der Monat in dem den Verstorbenen, den Ahnen gedacht wird. Mit Liedern, Mantren und Kontemplation tauchen wir in die Innigkeit des Novembers ein. Kosten: 20,-, Anmeldung: www.Sing-Kraft.de / Sonja Sommerlatte

TONALi-Saal, 19.30

Adieu, my Love
 Abschied und Aufbruch. Chanson / Véronique Elling & Band

Samstag, 7. November

Rudolf Steiner Schule Wandsbek, 9 – 13:00

Tag der offenen Tür
 Wir laden Sie herzlich ein, unsere Schule und unseren Kindergarten kennenzulernen. Erleben Sie unseren Schulalltag, entdecken Sie Schülerarbeiten und kommen Sie mit uns ins Gespräch. Seien Sie herzlich willkommen mit Familie und Freunden!

Rudolf Steiner Schule Wandsbek, im großen Saal, Uhrzeit bitte in der Schule erfragen

Öffentliche Monatsfeier

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Bergstedt, Kaudiekskamp 6a, 10 Uhr und um 11:45, **Supervisions- und Interventions-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

Lehrerseminar Hufnerstraße, 10:00-17:30

Konflikte, auf geht's – zum besseren Verständnis von Konflikte, deren Vermeidung und Bewältigung
 Mit Thomas Schramm. Anmeldung und Infos: confidentia.social

Hermann Jülich Werkgemeinschaft e.V., Dorfstraße 27, 22929 Hamfelde, von 11 bis 17.30 Uhr

Martinsmarkt

Kerzenziehen, Basteln mit verschiedenen Materialien und eine Ton-Kunstaktion, außerdem die vielfältigen Produkte aus unseren Werkstätten für Holz, Brennholz, Papier, Kräuter, Tees und Textilien. Machen Sie es sich im Märchenzelt oder am Feuer gemütlich. Dazu gibt es Punsch, Waffeln, Grillwürstchen, Kürbis-Gemüseintopf und Zucchini-Puffer sowie Kaffee, Tee und Kuchen in unseren Cafés, um 17 Uhr gemeinsamer Laternelaufen.

TONALi-Saal, 12.30, 14.00, 15.00 und 16 Uhr

Klangreise um die Welt

auf Streichinstrumenten I, II, III, IV

Freie Waldorfschule Bargteheide, Alte Landstraße 89F, 22941 Bargteheide, 13 - 18 Uhr

Lichterfest

kulinarische Köstlichkeiten, Aktivitäten für Klein und Groß, Vorlesegeschichten, Kunsthandwerker Basar etc.

THE YARD Gallery (TONALi), Kleiner Kielort 8, 20144 Hamburg, 18 Uhr

Vernissage: Iris Templeton – Bilder

Die Ausstellung ist bis zum 22. November zu sehen. Mo – Fr 14 – 18 Uhr, Sa + So 11 – 18 Uhr – und gern auch nach Vereinbarung. Mehr dazu: <https://tonali.de/termine/iris-templeton-bilder-26-11>



Lukas-Kirche, 19.00 Uhr

Konzert

des Orchesters der Lukas-Kirche

Sonntag, 8. November

Lukas-Kirche, 11.15 Uhr

Gemeindeforum

ZusammenLeben, Wohldorfer Damm 20, 22395 Hamburg von 12 bis 17 Uhr

Kunsthandwerkmarkt

Textiles, Papierkunst, Dekoratives & Nützliches, Glaskunst, Schmuck & mehr, Kaffee, Tee, Kuchen & Musik

Lukas-Kirche, 17.00 Uhr

Konzert

des Orchesters der Lukas-Kirche

Montag, 9. November

Rudolf Steiner Buchhandlung, 19:00 Uhr

Rudolf Steiner lesen in der Buchhandlung

Jeder ist herzlich eingeladen. Nimmt sich ein Buch und darf einfach lesen. Nach ca. 45 Minuten kann, wer will, darüber sprechen, was er als Frage hat oder was er mitteilen möchte.

TONALi-Saal, 19.30

Der Hoffnung Flügel schenken

Benefizkonzert für die Charkiwer Kunstuni

Dienstag, 10. November

TONALi-Saal, 16.00, und Mittwoch, 11.11. um 11 und 16 Uhr

Der Wal, der Wald

SPOM – Internationales Theaterfestival für junges Publikum

Mittwoch, 11. November

Lukas-Kirche, 17.00 Uhr

Martinsfest

jeder bringt bitte eine Laterne mit

Rudolf Steiner Haus, 19:30 Uhr

Metamorphosen des Seelenlebens. Das menschliche Gewissen

Vortrag und Gespräch mit Angelika Engels, Anthroposophische Gesellschaft – Sophia-Zweig am Rudolf Steiner Haus

Donnerstag, 12. November

Lukas-Kirche, 19.30 Uhr

Wie können wir Sterbende begleiten?

Einleitung und Gespräch, Anke Nerlich und Marcus Knausenberger

Markus-Gemeinde Harburg, 20.00 Uhr

Brauchen wir heute noch Religion?

Sich öffnen, Resonanz spüren, Wandlung ermöglichen. Elternabend für alle Klassenstufen mit T. Hattenhauer

Samstag, 14. November

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 an.

Lehrerseminar Hufnerstraße, 9:30-16:30

Phänomenologie und Goetheanismus-anthroposophische Perspektiven – Die Metamorphose der Pflanzen

Mit Michael Knöbel. Anm. und Infos: waldorfseminar.de

Lehrerseminar Hufnerstraße, 9:30-16:30

Vitaleurythmie- Stärkung und Vitalität für Beruf und Alltag

Mit Christiane Hagemann, Anmeldung und Infos: waldorfseminar.de. Die zweite Anmeldung einer Einrichtung ist gratis.

Rudolf Steiner Schule Bergstedt und Christophorus Schule, 12:30 - 17:30

Martinsbasar

Die Elternschaft der lädt ein zum beliebten Martinsmarkt!

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

Gesundheit wächst aus Verantwortung und Gemeinschaft

Wir laden herzlich ein zu unserem Café der Begegnung & Gesundheit. Die Gesundheitslotsinnen Angela (Fleckenstein), Birgit (Volkerding) und Christine (Lauke) vom Verein Gesundheit-Aktiv-nord e.V. Bitte anm.: info@gesundheit-aktiv-nord.de

Rudolf Steiner Haus, 17:00 Uhr

„ICH, Johannes euer Bruder...“ – Worum geht es in der Apokalypse des Johannes?

Vortrag und Gespräch mit Hans-Bernd Neumann.

20:00 Uhr Apokalypse: Reiter – Posaunen – Das Weib mit der Sonne bekleidet Aufführung der Eurythmie-Projektbühne Gioia Falk.

30 Eurythmisten – 3 Rezitatoren – Posaune – Harfe. Eintritt Aufführung & Vortrag: 40,-, ermäßigt 30,-. Eintritt Aufführung: 30,-, ermäßigt 25,- Arbeitszentrum Nord in Kooperation mit Rudolf Steiner Haus Hamburg

Sonntag, 15. November

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. Anmeldung: Anja.Wieth@gmail.com 0176-62196387

Markus-Gemeinde Harburg, 10.00 Uhr

Sonntagswerkstatt

(Kinderbetreuung) 11.45-15.00 h Martinsmarkt

Lukas-Kirche, 10.00 Uhr

„Singender Sonntag“

Offenes Ansingen der Lieder um 9.30 Uhr im großen Saal

Gemeinde Südwest-Holstein, 11:00 Uhr

Totengedenken.

Ansprache und Gespräch. Jörgen Day

Magdalena Gemeinde Bergedorf, 11.30h

Kleiner Basar-Verkauf mit Brunch.

Bitte einen Beitrag für das Buffet mitbringen!

Gemeindehaus der Johanneskirche, Johnsallee 17, im unteren Kirchenfoyer, um 12 Uhr

Der Froschkönig

Marionettentheater für Kinder ab 3 Jahren. Es spielt: Barbara's Märchenbühne. Barbara Berderke und Gerhard Löffler. Eintritt frei, Spenden willkommen

TONALi-Saal, 19.30

Lider-Togbuch – (Lieder-Tagebuch)
für Klavier und Pianistenstimme, nach Sutzkever

Montag, 16. November

Rudolf Steiner Schule Harburg, 19.00 Uhr

Einführung in die Waldorfpädagogik 1
– keine Anmeldung erforderlich

Dienstag, 17. November

TONALi-Saal, 19.30

TRIO REVOLUTION "Have Fun"
Originalwerke für Flöte, Violoncello & Klavier

Mittwoch, 18. November

Johannes-Kirche, 10:00 Uhr

Ausflüge zu religiösen Orten in Hamburg XIV
Führung durch das Krematorium Ohlsdorfer Friedhof | Näheres im Gemeindebrief

TONALi Seminar, 19.30

Migrationswege türkischer Juden im 20. Jahrhundert – Türkei, Deutschland, Lateinamerika
mit Corry Guttstadt und Özlem Sultan Çolak

Rudolf Steiner Haus, 19:30 Uhr

Metamorphosen des Seelenlebens. Der positive und der negative Mensch
Vortrag und Gespräch mit Rolf Speckner. Anthroposophische Gesellschaft – Sophia-Zweig am Rudolf Steiner Haus

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

Markus-Gemeinde Harburg, 20.00 Uhr
Religionskreis mit Abendandacht
Thema: Trinität und andere Dreieiten

Donnerstag, 19. November

Rudolf Steiner Haus, 18:00 – 20:30 Uhr

Vom Wesen des Magens und des Darms
Buchvorstellung mit Prof. Dr. Volker Fintelmann. Eintritt: 25,-, ermäßigt 20,- Rudolf Steiner Haus Hamburg

Alfred Schnittke Akademie International, 19:30 Uhr

Carl Maria von Weber: Ein Jubiläumskonzert

Programm: Arien und Duett aus „Der Freischütz“. Stücke für Klavier zu 4 Händen aus op.3, 10 & 60, Klaviersonate Nr. 2 As-Dur op.39, Aufforderung zum Tanz. Olga Gorodkova & Linda Reiter: Gesang, Alan Newcombe & Stuart White: Klavier

Lukas-Kirche, 19.30 Uhr

Die Sakramente, die die Sterbenden und die Verstorbenen begleiten
Anke Nerlich und Marcus Knausenberger

Markus-Gemeinde Harburg, 20.00 Uhr

Wie denken wir Schöpfung? Theologische Kontroverse und spirituelle Aussicht
Vortrag von Klaus J. Bracker

Freitag, 20. November

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

Offene Fortbildungsgruppe „Ohne Wurzeln keine Flügel“ – „Geborene und ungeborene Kinder“

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

Alfred Schnittke Akademie International, 19:30 Uhr

Trio con M.I.O.

Programm: Nikolai Rimski-Korsakow: Klaviertrio, Alexander Glazunow: Meditation für Violine & Klavier op.32a; Elegie für Cello & Klavier op.17, Glan Mardon (Violine) Olga Dowbusch-Lubotsky (Violoncello) Maria Nardytska (Klavier)

20. und 21. November

Rudolf-Steiner-Schule Hamburg-Bergstedt, jeweils 19.30

Mord im Orientexpress

Klassenspiel der 12. Klasse. Wir freuen uns sie zu unserem spannenden Theater willkommen heißen zu dürfen.



Samstag, 21. November

Lehrerseminar Hufnerstraße, 9:30-16:30

Medienpädagogik zum (Be)greifen – analog vor digital – Unterrichtskonzepte für die Unter- und Mittelstufe
Mit Dr.Nino Mindiashvili. Anm. und Infos: waldorfschule.de Die zweite Anmeldung einer Einrichtung ist gratis.

Rudolf Steiner Schule Bergedorf, 10 – 15 Uhr

Lerne die Bothmer Gymnastik kennen
Informationstag. Neue Ausbildung in HH beginnt im Feb. 2027. Anm.: diana.stegemann@posteo.de

Rudolf Steiner Schule Wandsbek, 11 – 17 Uhr

Wintermarkt

Die Schulgemeinschaft, der Hort und die Kindergärten laden zum traditionellen Wintermarkt ein. Erleben Sie unsere Schule als winterlichen Jahrmarkt in festlicher Stimmung einem bunten Angebot für Groß und Klein, Jung und Alt!

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Bergstedt, Kaudiekskamp 6a, 11:30-14 Uhr

Pegasos-Netzwerktreffen

für waldorforientierte Traumapädagog*innen und Traumatherapeut*innen. Anmeldung: A. Horster-Schepermann: 040 – 23994758

15.00 – 18.00 Uhr (Achtung, geänderte Uhrzeit)

Totensonntag und biografisches Schreiben
Wir entdecken schreibend das Urbild von Totensonntag in unserer Biografie. Seminar mit Brigitte Olle, Pfarrerin und Christine Pflug, Biografieberaterin und Autorin. Anmeldung: Brigitte Olle 0151 55560966; brigitte.olle@web.de oder Christine Pflug 040/410 41 71; C.Pflug@web.de

Michaels-Kirche, 16 Uhr

Totengedenken

Rudolf Steiner Haus, 17:00 – 20:30 Uhr

Der Weg von Mittel-Europa über den Ostseeraum zum Keim der 6. nachatlantischen Kulturepoche in Osteuropa
Zwei Vorträge von Ingrid Bartels, Anthroposophische Gesellschaft – Sophia-Zweig am Rudolf Steiner Haus

Johannes-Kirche, 18:00 Uhr

Memento mori. Mit den Sterbesakramenten leben
Vortrag von Sybille Beckert | Näheres im Gemeindebrief

Magdalena Gemeinde Bergedorf, 18.00h

„Aware – Reise in das Bewusstsein“ *
"Was ist Bewusstsein? Woher kommt es? Haben es alle Lebewesen? Kann man einen mystischen Zustand reinen Bewusstseins erreichen? Und was geschieht, wenn wir sterben?" Film und Gespräch – Eintritt frei – Spende erbeten, Kl. Beitrag zum Buffet willkommen.

Markus-Gemeinde Harburg, 19.00 Uhr

Totengedenken
mit Musik und Andacht

Sonntag, 22. November

Michaels-Kirche, 11.15 Uhr

Die Begleitung der Verstorbenen – Abssegnung, Bestattung und Totenweihehandlung,
Einleitung und Gespräch

Markus-Gemeinde Harburg, 11.45 Uhr

Religionsunterricht in der Gemeinde

Johannes-Kirche, 16:00 Uhr

Totengedenken

für die im Umkreis unserer Gemeinde Verstorbenen. 18:00 Uhr **Andacht mit Orgelmusik**

Lukas-Kirche, 17:00 Uhr

Totengedenken

in der Lukas-Kirche

Montag, 23. November

Rudolf Steiner Schule Harburg, 19:00 Uhr

Einführung in die Waldorfpädagogik 2

- keine Anmeldung erforderlich

Rudolf Steiner Schule Bergstedt, 20:00 Uhr

Was bedeutet Waldorfpädagogik? Was bedeutet „Eltern sein an einer Waldorfschule“?

Informationsabende für Eltern der kommenden 1. Klasse im Jahr 2027 und alle Interessierten.

Ein Markt, der **Freude** macht.



Besuchen Sie unseren
Martinsmarkt
in Hamfelde.

Samstag, 7. November 2026
11 bis 17.30 Uhr



Endlich wieder Martinsmarkt!

Nach sechs Jahren Pause freuen wir uns riesig, diese schöne Tradition mit Ihnen gemeinsam wiederzuleben. **Am Samstag, den 7. November 2026, von 11 bis 17.30 Uhr** laden wir Sie herzlich zu einem besonderen Herbsttag bei uns ein.

Wo: Dorfstraße 27, 22929 Hamfelde

Freuen Sie sich auf einen bunten Martinsmarkt für die ganze Familie: Kerzenziehen, Basteln mit verschiedenen Materialien und eine Ton-Kunstaktion. Entdecken Sie außerdem die vielfältigen Produkte aus unseren **Werkstätten** für Holz, Brennholz, Papier, Kräuter, Tees und Textilien.

Machen Sie es sich im **Märchenzelt** oder am **Feuer** gemütlich. Dazu gibt es Punsch, Waffeln, Grilwürstchen, Kürbis-Gemüseentopf und Zucchini-puffer sowie Kaffee, Tee und Kuchen in unseren Cafés.

Zum Abschluss laden wir **um 17 Uhr zum gemeinsamen Laternelaufen ein.**

Kommen Sie vorbei und verbringen Sie einen schönen Martinsmarkt mit uns. Wir freuen uns auf Sie.

Hermann Jülich Werkgemeinschaft e.V.
Dorfstr. 27, 22929 Hamfelde/Stormarn
Tel. 04154 84 38 45
www.werkgemeinschaften.de





Zwischen Krankheit und Heilung
unsere eigene Gesundheit finden

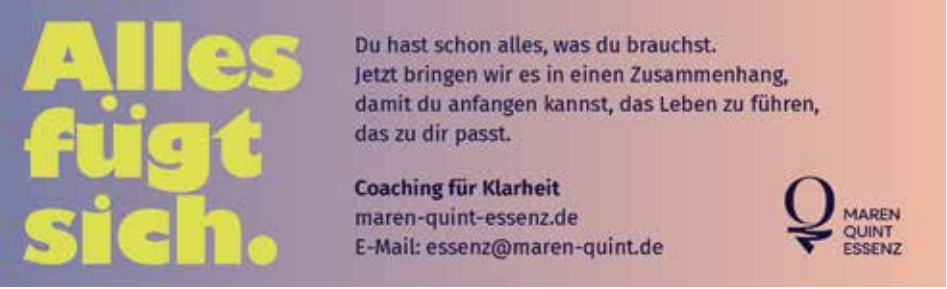
WEITERBILDUNG

Gesundheitslotsinnen
& Gesundheitslotsen

Menschen begleiten Menschen bei einer akuten oder chronischen Erkrankung – auf Augenhöhe und empathisch. Auf Basis der anthroposophischen Anthropologie geht es um integrativ-medizinische Aspekte, Elemente der achtsamkeitsbasierten Kommunikation und dialogischen Gesprächsführung sowie traumasensible und biographieorientierte Unterstützung. Die Weiterbildung ist angelegt für das ehrenamtliche Engagement und zur Auseinandersetzung mit eigenen gesundheitlichen Themen.

START FEBRUAR 2027

Mehr Infos
www.gesundheit-aktiv-nord.de



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

MAREN QUINT ESSENZ

Dienstag, 24. November

Lehrerseminar Hufnerstraße, 16:30

Ringvorlesung: Mehr als Lernen – wie Schule Gesundheit fördert

Mit Prof. Dr. Tomás Zdražil. Gratis und ohne Anmeldung.

Mittwoch, 25. November

TONALI-Saal, 19.30

Romy, la mer et la musique

Schauspiel & Chansons zu Romy Schneider mit Jakob Gühring

Donnerstag, 26. November

Rudolf Steiner Haus, 18:30 – 20:00 Uhr

Meister Jesus und das Vaterunser

Meditationsabend mit Steffen Hartmann, Eintritt: nach Selbstermessung. Werkstatt für Anthroposophie

Lukas-Kirche, 19.30 Uhr

Biographie von Oscar Wilde

Vortrag von Luke Barr

Markus-Gemeinde Harburg, 20.00 Uhr

Die Rituale im Umkreis des Sterbens

Ölung, Aussegnung, Bestattung, Totenweihehandlung. Betrachtungen mit Tabea Hattenhauer

Freitag, 27. November

TONALI-Saal, 19.30

Henri Louis: Concert d'Unité

Classique et Chanson

Samstag, 28. November

Rudolf Steiner Haus, 14:00 – 18:00 Uhr

Werkstatt für biografisch-kreatives Schreiben. Thema: Begegnungen in meiner Biografie

Christine Pflug und Maria Schulenburg. Beitrag: 45,-, ermäßigt 35,- Rudolf Steiner Haus Hamburg, Anm. C.Pflug@web.de

Rudolf Steiner Haus, 15:00 Uhr

Aschenputtel Romantischer Märchenzauber

der Companie Orval für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene. Eintritt: 18,- Erwachsene, 12,- Kinder

Markus-Gemeinde Harburg, 18.00 Uhr

Adventsgärtlein in der Gemeinde für Kinder und Erwachsene

TONALI-Saal, 19.30

Wie einst Lili Marleen

Eine musikalische Annäherung an den Hamburger Dichter Hans Leip

28. – 29. November

Rudolf Steiner Haus, Sa 18:00 Uhr / So 10:00 – 13:15 Uhr

Welche Fähigkeiten braucht es, um die Herausforderungen der Elektronik zu bewältigen? Über Film und Computer zur Abhängigkeit von der künstlichen Intelligenz.

Medientagung mit Jens Göken, Johannes Greiner, Steffen Hartmann, Anton Kimpfner, Torben Maiwald, Almuth Steffens. Eintritt: 15,-, ermäßigt 8,- pro Einheit, Gesamtkarte 60,-, ermäßigt 30,-, Anthroposophische Gesellschaft – Sophia-Zweig am Rudolf Steiner Haus in Kooperation mit Werkstatt für Anthroposophie

Sonntag, 29. November

Gemeinde Südwest-Holstein, 11:00 Uhr

Festansprache zum 1. Advent.

Jörgen Day

Rudolf Steiner Haus, 15:00 Uhr

Aschenputtel Romantischer Märchenzauber

der Companie Orval für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene. Eintritt: 18,- Erwachsene, 12,- Kinder

Johannes-Kirche 18:00 Uhr

Konzert mit Gesängen aus der Russisch-Orthodoxen Liturgie

Kammerchor der Russischen Orthodoxen Kirche des Heiligen Propopij Hamburg unter der Leitung von Irina Gerassimez

Alfred Schnittke Akademie International, 19:00 Uhr

Kawai Konzert mit Maximilian Kromer

Programm: F. Schubert, F. Schubert/Liszt, L. van Beethoven, Sonate Op. 31/3



Privatpraxis
Andrea Diehl

Ein anderer Blick auf das Herz
Ist das Herz nur eine Pumpe?

Ein anthroposophischer Blick auf Diagnose und integrative Therapien

4. November
19.00 - 20.30 Uhr

Ein Vortrag von Andrea Diehl, Fachärztin für Allgemeinmedizin & Anthroposophische Medizin Saarbrücken

12 € Beitrag
Anmeldung:
E-Mail: info@institut-diogenes.de
Tel. 040 – 851 792 680
Adresse:
Kleine Bahnstraße 1
22525 Hamburg

INSTITUT DIOGENES

Montag, 30. November

Rudolf Steiner Schule Bergstedt, 20.00 Uhr

Besondere Elemente der Unterstufe sowie das Künstlerische in unserer Pädagogik

Informationsabende für Eltern der kommenden 1. Klasse im Jahr 2027 und alle Interessierten.

Anfang Dezember

Mittwoch, 2. Dezember

Waldorfschule, Hufnerstraße 18, 10.00 und 17.00 Uhr

Infotag – Wie werde ich Waldorflehrer*in?

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

Rudolf Steiner Haus, 19:30 Uhr

Das Rätsel Rudolf Steiner – offene Fragen zum Wirken und der Individualität Rudolf Steiners

Vortrag von Steffen Hartmann, Anthroposophische Gesellschaft – Sophia-Zweig am Rudolf Steiner Haus

Donnerstag, 3. Dezember

Rudolf Steiner Haus, 18:30 – 20:00 Uhr

Christian Rosenkrenz und die Rosenkreuz-Meditation

Meditationsabend mit Steffen Hartmann, Eintritt: nach Selbstermessung. Werkstatt für Anthroposophie



Ein Leben lang gut sehen mit natürlichen Methoden

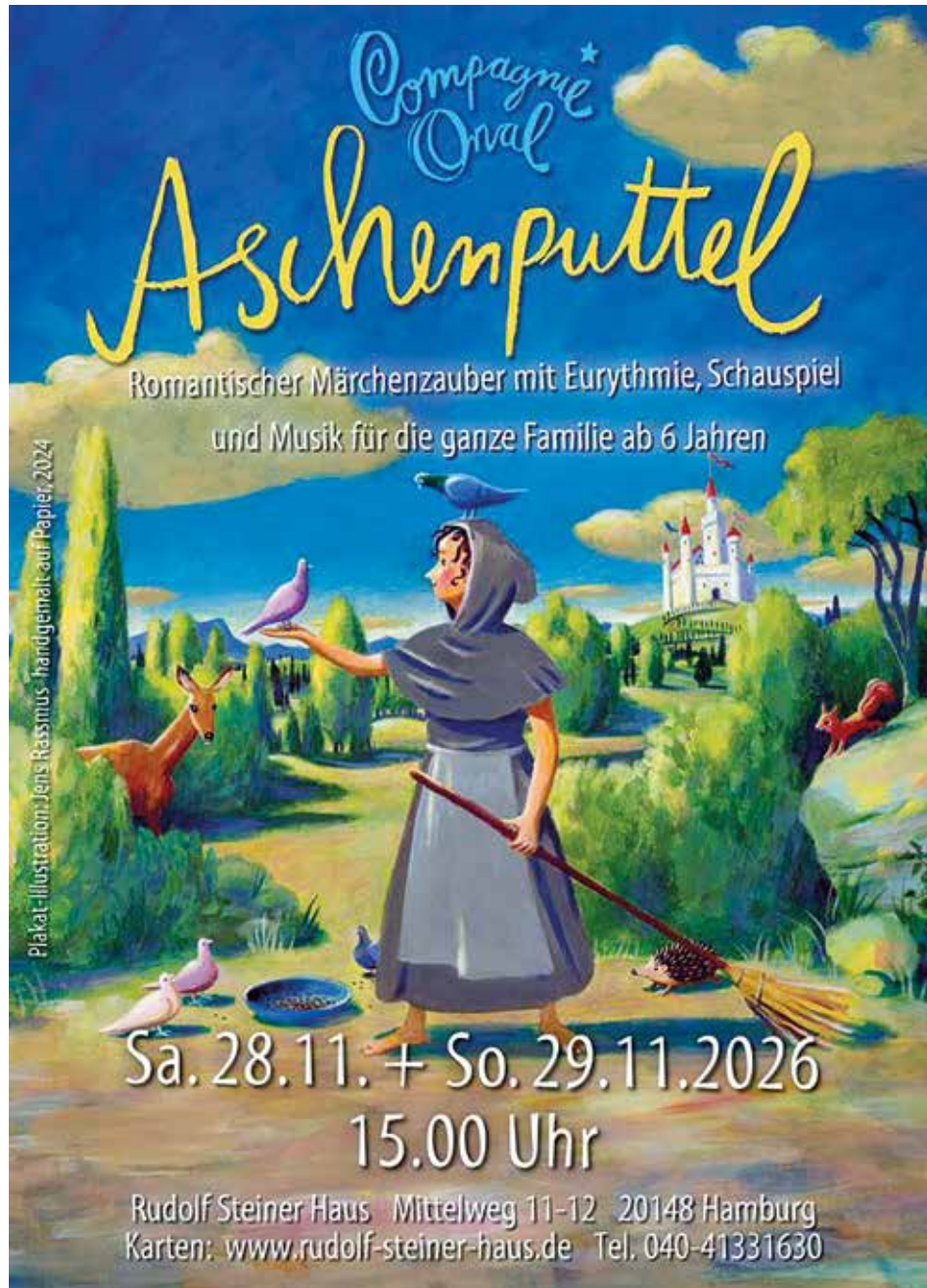
Dipl. Psych. Marita von Berghes
Ordinger Weg 9 • 22609 Hamburg
Tel. 040 – 82 71 38 • marita@berghes.de
www.wiedergutsehen.de

Compagnie
Oval

Aschenputtel

Romantischer Märchenzauber mit Eurythmie, Schauspiel
und Musik für die ganze Familie ab 6 Jahren

Plakat-Illustration: Jens Rasmus - handgemalt auf Papier, 2024



Sa. 28.11. + So. 29.11.2026
15.00 Uhr

Rudolf Steiner Haus Mittelweg 11-12 20148 Hamburg
Karten: www.rudolf-steiner-haus.de Tel. 040-41331630

Lukas-Kirche, 19.30 Uhr

Ahnung wird aus Dämmerung

Eine Betrachtung der Advents-Epistel, Anke Nerlich

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

begegnen
begleiten
bewegen



ZusammenLeben e.V.

zl-hamburg.de

ZusammenLeben e.V. begleitet
erwachsene Menschen mit Assistenzbedarf im Nordosten Hamburgs.

➔ **WIR SUCHEN DICH** m/w/d

- als **Fachkraft für Teilhabe und Empowerment** (Heilerziehungspflege, Soziale Arbeit, Pädagogik u.a.) für den **Wohnbereich**, 25-30 Std./Woche, ab sofort
- als **Auszubildende** für die **Heilerziehungspflege**, in einer dualen, praxisintegrierten Ausbildung ab September 2027
- als **Freiwillige** (FSJ oder BFD) ab August/September 2027

 kontakt@zl-hamburg.de

Tel. 040-604 00 36 | Ansprechpartnerin: Kirsten Nitsche

Funkwende jetzt! Für einen Mobilfunk mit Grenzen, die schützen

Klage gegen die Bundesrepublik fordert Neubewertung und der Grenzwerte für Mobilfunkstrahlung

Hierzu informiert die Bürgerinitiative Mobilfunk Hamburg, Ortsgruppe des Mobilfunk Bürgerforum e.V., am Mittwoch, 25. November 2026 um 19 Uhr, mit einer Vortragsveranstaltung im Kulturhaus Eidelstedt, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

Es lässt sich nicht mehr leugnen: die geltenden Grenzwerte entsprechen nicht mehr dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand zu gesundheitlichen Risiken und Gefahren durch Mobilfunkstrahlung. Eine Neubewertung hat jüngst auch der Oberste Gerichtshof in den USA gefordert.

In ihrer Klage gegen die Bundesrepublik Deutschland fordert die Gruppe von Klägerinnen und Klägern, dass die seit ihrer Einführung 1996 unveränderten Grenzwerte für Mobilfunkstrahlung neu bewertet und deutlich verschärft werden müssen.

Nach Einschätzung von Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen können gesundheitliche Auswirkungen, wie oxidativer Zellstress, Erbgutveränderungen, Wirkungen auf das Nervensystem sowie Beeinträchtigungen der Fortpflanzung bereits weit unterhalb der geltenden Grenzwerte auftreten. Die Forderungen stellen den Ausbau moderner Kommunikationstechnologien nicht

grundsätzlich infrage. Aber es werden Grenzwerte gefordert, die verhindern, dass Mobilfunkstrahlung gesundheits-schädigend wirkt; eine Pflicht, die sich auch aus Artikel 2 Absatz 2 Grundgesetz ableitet.

In seinem Vortrag erläutert Prof. Dr. Wilfried Kühling, Wissenschaftler der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, das Konzept der Funkwende (Kampagne der Kompetenzinitiative e.V.), gibt einen Einblick in bedeutende große Studien zu den Wirkungen der Mobilfunkstrahlung und zeigt weltweite Strategien zur Ausblendung wissenschaftlicher Erkenntnisse auf.

Kontakt:

<https://bi-mobilfunk-hamburg.de>

info@bi-mobilfunk-hamburg.de

www.funkwende.de

Musik Konzert: Leier, Flöte, Singen, Lesung und Papier Puppen "Kinder des Lir" eine irische Legende

Samstag 7. November 2026- um 10:30 Uhr

Veranstaltungsort: Schweriner Waldorfschule- Eurythmie Saal

Schloßgartenalle 59, 19061 Schwerin

Eintritt frei- Spendenempfehlung 15 Euro

Info: info@marcelapaz-moreno.com



WALDORFKINDERGÄRTEN
der Christengemeinschaft in Hamburg e.V.

Der Waldorfkindergarten in Hamburg-Volksdorf stellt ab sofort ein:
Erzieher/in im Elementar-Bereich
für bis zu 33 Wochenstunden

Deine Berufung ist die Arbeit mit Kindern im Alter von drei bis sieben Jahren? Du singst gerne, bist kreativ, hast Freude an der Natur, am Reigen, Puppenspiel und hauswirtschaftlichen Tätigkeiten u.v.m. mit Kindern? Dann bist Du in unserem Team genau richtig. Wir sind eine Kindertagesstätte mit insgesamt neun Gruppen in freier Trägerschaft, sechs Gruppen befinden sich an unserem Standort in Hamburg-Volksdorf, drei weitere Gruppen in Hamburg-Bergstedt. Im Mittelpunkt unserer pädagogischen Arbeit steht das Kind mit seinen individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten. Das Highlight in unserer Einrichtung in Hamburg-Volksdorf ist der große Außen-Waldspielbereich in idyllischer Lage in den grünen Walddörfern.

Das ist uns wichtig:

- Abschluss als **staatlich anerkannte/r ErzieherIn**
- Erfolgreich absolvierte Waldorferzieherausbildung, alternativ: Bereitschaft, das Seminar zur Waldorferzieherausbildung berufsbegleitend zu besuchen
- Du bist eine engagierte Persönlichkeit mit Herzenswärme und Gestaltungswillen
- Offenheit und Freude daran, Dich mit unserer Gemeinschaft zu verbinden

Deine Vorteile:

- Perfekte Work-Life Balance dank der Teilzeitstelle
- zukunftssicherer Arbeitsplatz mit Entwicklungsperspektiven
- Ein kompetentes, engagiertes und kreatives Team
- Sonderzahlungen, wie z. B. Urlaubsgeld
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Supervision, Qualitätsentwicklung
- Zusätzlich bis zu 10 freie Tage im Jahr, Job-Bike, Kinderbetreuungszuschuss

Wir freuen uns, Dich kennenzulernen!

WaldorfkinderGärten der Christengemeinschaft in Hamburg e.V. Julia Brandt
Rögeneck 23, 22359 Hamburg Telefon: 603 82 73 brandt@waldorfkiga-cg.de

**Terminkorrektur für die regelmäßigen
Veranstaltungen
in der Johanneskirche HH-Mitte:**

Gesprächskreis (vormals: Edelsteinkreis)

Treffen an jedem ersten Dienstag im Monat in
der Gemeinde-Bibliothek um 19:00 Uhr

Evangelienkreis – Johannes-Evangelium

Mittwochs, 18:00 – 19:15 Uhr in der Gemein-
de-Bibliothek – außer in den Ferien



Sprachvermögen

Sprache schafft Verbindung
zu anderen und zu uns selbst.

Freude am Sprechen und
Gestalten von Texten
und Gedichten.

Einzelcouching • Kurse

Sprechen
Kommunikation
Sprachgestaltung
Sprachkünstlerische Therapie

Gabriele Endlich

Info: endlichsprache@web.de
Tel. 04012 / 8037549
Mobil 0173 6532886

Psychologossophie und das eigene Wort als Ausdruck des Zeitgeistes

Will ich meine Seelenschichten durch-
dringen, heilen und entwickeln? In
meinen sehr verschiedenen inneren
Schichten immer mehr eigene Substanz
bilden, um alte Muster, Belastungen und
Verstrickungen aufzulösen und Neues
zu verankern? Will ich mein Denken,
Fühlen und Wollen durchdringen - viel-
leicht auch „nur“ ein wenig und leise?
Will ich mich meinem Wesen immer
mehr nähern, meine Lebensmelodie
erklingen lassen? Subtil und zart oder
intensiv. Mich Auferstehungskräften
öffnen? Und im Jahreslauf meine Seele
verbinden mit dem inneren Wesen der
Welt - will ich das?

Der Zeitgeist lädt zur inneren Autonomie
des Friedens ein. Friedens-Autonomie
braucht Innenraum: das Potential eines
jeden Menschen. Ein Potential, das Raum
zum Werden braucht – und Unterstüt-
zung und Zuspruch, auch und gerade in
„vertikaler Achse“. Welche Bedeutung
lebt dabei in der Gestaltung eines inne-
ren Jahres mit 13 Werde-Monaten von je
28 Tagen, beginnend am 6. Januar? Eine
Gestaltung, in der - wie von höherem
Bewusstsein geführt - in jedem Jahr am
29. September eine neue Woche beginnt
und so der Michaeli-Zeit ihr ganz eigener
Raum entgegengebracht wird. Vielleicht
sogar im ganz eigenen Wort: im Sinne
des Zeitgeistes der inneren Autonomie.

Herzlich Willkommen zu einem Abend mit ein-
führenden Worten und Austausch

Wann: 27.11.2026 um 19 Uhr

Wo: Rudolf Steiner Haus Hamburg

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: ich bitte um Anmeldung
marionvonderwense@gmx.net

Mehr unter: www.biographieatelier.de/Termine
und www.biographieatelier.de/DerJahresring-derSeeleunddaseigeneWort



Neuer Begegnungskreis im Hamburger Westen

Ob gerade in einer inneren Krise, eine
solche durchlebt oder einfach interessiert
an Themen zum menschlichen Sein und
Werden: in den neuen Begegnungskreis
sind alle herzlich eingeladen. In diesem
Kreis werden wir Themen rund um Sein
und Werden im Zusammenhang mit der
Anthroposophie beleuchten. Z.B. der
Frage nachgehen, wie ich tragenden
Innenraum bilden kann. Innenraum,
in dem ich Fremdes identifizieren und
verabschieden kann. Ebenso wird Raum
für persönlichen Austausch sein.
Leitstern ist der geistige Kern im Men-
schen. Der Kern, der in jedem Menschen
urgesund ist. Einzige Voraussetzung
für die Teilnahme: Offenheit für An-
throposophie. Der Kreis wird in zeitlich
begrenzten Blöcken stattfinden.

Termine: jeden 2. und jeden 4. Mittwoch im
Monat oder optional nur jeden 2. Mittwoch im
Monat, jeweils 19.00 – ca. 20.30 Uhr.

Der erste Block beginnt am 13. Januar 2027
und endet am 23. Juni 2027. Alle Termine unter
www.biographieatelier.de/Begegnungskreis

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

Kosten: 10 Euro pro Abend (Option 1 gesamt:
120 Euro, Option 2 gesamt: 60 Euro), ErmäBi-
gung möglich

Anmeldung: marionvonderwense@gmx.net

**Rudolf Steiner Schule
Hamburg-Bergstedt** 



Wir freuen uns auf neue Kolleginnen und Kollegen

Für das SJ 2027/28 suchen wir Lehrkräfte (m/w/d) für folgende Bereiche:

Musik
überwiegend in Unter- und Mittelstufe, sowie Mitarbeit in Chören der Mittel- und Oberstufe

Mathe
ab Klasse 9 mit Abiturberechtigung oder Bereitschaft, diese zu erwerben

Chemie
überwiegend als Gastepochen in den Klassen 9-11, Waldorferfahrung erforderlich

Geografie
in den Klassen 9-13 mit Abiturberechtigung oder Bereitschaft diese zu erwerben

Wir bieten:

- kollegiale Begleitung und Mentorierung während der Einarbeitung
- betriebliche Altersvorsorge sowie weitere Sozialleistungen
- Dienstlaptop, Jobrad, Jobticket

Wir sind ein aufgeschlossenes und entwicklungsfreudiges Kollegium am nördlichen Stadtrand Hamburgs. 2026 begehen wir unser 50-jähriges Jubiläum. Als Gesamtschule mit etwa 460 Schüler*innen und 45 Lehrkräften ermöglichen wir alle Abschlüsse vom ESA bis zum Abitur.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
bewerbungen@steinerschule-bergstedt.de

Ein Abend in Achtsamkeit

Wir lernen mit Hilfe von leichten Körperübungen, wie wir uns in herausfordernden Situationen selber beruhigen können. Es wird eine Traumreise geben, Zeit für heilende Begegnung und vieles mehr. Am Ende wirst du tiefe Entspannung und Leichtigkeit erfahren haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ich bin ausgebildete Traumapädagogin und Trauma Coach und arbeite auch in Einzelarbeit mit Kindern und Erwachsenen in liebevoller und wertschätzender Atmosphäre.

Eine Veranstaltung des Isis-Instituts

Wann: Freitag, den 27.11.2026 von 19:00 - 20:30

Ort: Inga Lühmann, Duvenstedter Triftweg 19

Der Unkostenbeitrag beträgt 12,-.

Anmeldung unter 01575 5202203

Weitere Informationen: www.ingaluehmann.de



Familienaufstellung -

10 teilige Selbsterfahrungsgruppe

Beginn neuer Zyklus: Freitag 08.01.2027,
Neuzugänge willkommen

Leitung: Barbara Heeb, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Zeit: 18:30-20:30

*Ort: Rögeneck 25, Lukas-Kirche Volksdorf,
Hamburg-Volksdorf*

Anmeldung und Auskunft:

Barbara Heeb 040/6777983 www.therapieberatung-barmbek.de Dipl.-Psych. A. Horster-Schepermann

Veranstalter: Isis-Institut-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



**Rudolf Steiner Schule
Hamburg-Bergstedt** 



Wir freuen uns auf neue Kolleginnen und Kollegen

Ab sofort suchen wir Lehrkräfte (m/w/d) für folgende Bereiche:

Französisch
überwiegend in Unter- und Mittelstufe

Vertretungslehrkraft
mit Erfahrung im Waldorfbereich, in Unter- und Mittelstufe

Wir bieten:

- kollegiale Begleitung und Mentorierung während der Einarbeitung
- betriebliche Altersvorsorge sowie weitere Sozialleistungen
- Dienstlaptop, Jobrad, Jobticket

Wir sind ein aufgeschlossenes und entwicklungsfreudiges Kollegium am nördlichen Stadtrand Hamburgs. 2026 begehen wir unser 50-jähriges Jubiläum. Als Gesamtschule mit etwa 460 Schüler*innen und 45 Lehrkräften ermöglichen wir alle Abschlüsse vom ESA bis zum Abitur.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Ihre Unterlagen senden Sie bitte an:
bewerbungen@steinerschule-bergstedt.de
Bergstedter Chaussee 207, 22395 Hamburg

Post-Covid-Syndrom (PCS) Eine Zeitkrankheit des Einzelnen und der Gesellschaft

Dieser Vortrag von Harald Matthes im Rudolf Steiner Haus am 23. September ist online anzusehen unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=8DzFvqeWbTO>



Gesellschaftspolitisch wird bereits das 21. Jahrhundert in eine Prä- und Post-Pandemiezeit eingeteilt. Was hat sich geändert? Wie können wir es verstehen?

Prof. Dr. med. Harald Matthes ist 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.

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. Böls, 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
- BfB 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 imTobias-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-Rothofs-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, Kattjahren 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 Heidjherhof, 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 Rondseshagen, 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-meendorf.de
- buero@waldorfindergarten-meendorf.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
- Waldorfindergärten 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, Heimbürgstr. 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
- Waldorfindergärten 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

- 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
- Herzscheule Hamburg: Jahreskurs für Menschen mit Herz- Kreislaufkrankungen; Kontakt: Brigida Stockmar, Tel.: 04102/706767, www.herzscheule-hamburg.de
- Isis-Institut-Hamburg - Institut für spirituell erweiterte integrative Traumapädagogik und Traumatherapie, c/o PPG Bergstedt, Kaudiesskamp 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 Kielort 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
- Waldorf-Fach- und Berufsfachschule, Hufnerstraße 20, 22083 Hamburg, Fon: 040-535 489 06 www.waldorferzieher.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, verwaltung@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 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.

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

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

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

 **Regionales Gemüse, Kräuter und Blumen direkt vom Gärtnerhof**

**Mittwoch u. Donnerstag 10-17 Uhr
Freitag 10-17 Uhr & Samstag 10-13 Uhr
mit Bedienung**

**Soziale und Solidarische Landwirtschaft
gehen einen gemeinsamen Weg**

Stüffel 12, 22395 Hamburg
info@stueffel.de www.stueffel.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!

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

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.

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
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

Rudolf Steiner **BUCHHANDLUNG**
(der Anthroposophie)

Buch und
Begegnung



Rudolf-Steiner-Haus 203
20148 Hamburg

Telefon 040/44 24 311 info@rudolf-steiner-buchhandlung.de
www.rudolf-steiner-buchhandlung.de

Mo-Fr 9:00 bis 19:30 Uhr
Sa 9:00 bis 19:00 Uhr
So 10:00 bis 18:00 Uhr

Christine Pflug
HP für Psychotherapie
Biografieberaterin



**Praxis für
Biografiearbeit und
Psychotherapie**
www.christine-pflug.de
0162 5980271

memento mori
Bestatterinnen



Mozartstr 19 | 22083 Hamburg
040 419 29 804

info@bestatterinnen.de
www.bestatterinnen.de

Mit Abschiedsräumen
in Winterhude:
„Ausklang -
Begegnung am Fleet“



BIOTOP

- Gartengestaltung
- Teichbau
- Naturspielplätze
- Baumpflege

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



Maas.
**WILLKOMMEN
WINTERGEFÜHL**

MODE MIT VERANTWORTUNG. SEIT 1985
GRINDELALLEE 166, 20144 HAMBURG, MO-FR: 10-19 UHR, SA: 10-16 UHR

MAAS-NATUR.DE

NACHHALTIGKEIT DURCH ZERTIFIZIERTE STANDARDS (Z.B. GOTS) BELEGT. MEHR UNTER MAAS-NATUR.DE



EFFENBERGER
VOLLKORN - BÄCKEREI

Das haben Sie gesucht:

Unser Roggenbrot

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

100% Vollkorn.



**Ihr Bäckermeister
Thomas Effenberger**

Rutschbahn 18 • 20146 Hamburg • Tel. 040 -45 54 45

www.effenberger-vollkornbaeckerei.de