

# Franz & Freitag – eine Impulswerkstatt

Einmal im Monat

**Oktober 2025 – März 2026**



# Impulswerkstatt für die zweite Lebenshälfte

„Franz und Freitag“ ist eine regelmäßig stattfindende Veranstaltungsreihe.

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

Unser kostenfreies Angebot steht offen für alle Interessierte.

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



17. Oktober 2025 | 9.30 – 12 Uhr

## Mein Fels in der Brandung

Das Bild vom Fels in der Brandung, der ganz selbstverständlich fest und unbeirrt den Naturgewalten des Meeres standhält, ist eine geläufige Redewendung. Als Metapher dient sie uns wenn wir von Menschen erzählen, die uns in schwierigen Zeiten zuverlässig Halt und damit Sicherheit bieten. Doch es kann neben persönlichen Kontakten auch etwas anderes sein, was uns einmal zum Fels in der Brandung geworden ist. Oft geben sich diese Verbindungen erst in der Rückschau klar zu erkennen und es stellt sich ein Gefühl von Dankbarkeit ein. Darüber hinaus können wir etwas über unsere Bedürfnisse und Kraftquellen lernen. Es lohnt sich also, sich für dieses schöne Thema einmal Zeit zu nehmen und darüber nachzudenken, wer oder was mir zuverlässig Halt und Sicherheit gibt.

7. November 2025 | 9.30 – 12 Uhr

## Hoffnung(s)voll

Was macht ein hoffnungsvoller Blick mit uns? Wo begegnet uns Hoffnung, selbst in dunklen Zeiten? Hoffnung zieht sich wie ein leiser Faden durch viele Werke der Kunst, Literatur und Musik. In Gemälden zeigt sich Licht am Horizont, in leuchtenden Farben oder offenen Blicken. Dichterinnen und Dichter schenken Worte für das Hoffen in schweren Zeiten. In der Musik klingt Hoffnung in aufsteigenden Melodien, Chorälen, in Liedern von Trost und Neubeginn. Hoffnung wird sichtbar, hörbar, fühlbar – als zarte Kraft, die trägt. Sie verbindet das Persönliche mit dem Universellen und schenkt Zuversicht, wo Worte allein nicht reichen. So bleibt die Hoffnung ein schöpferisches Prinzip in allen Künsten und kann uns hoffnungsvoll machen.



12. Dezember 2025 | 9.30 – 12 Uhr

## Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!

(Offenbarung 21,5) Die Jahreslosung 2026



Im vorletzten Kapitel der Bibel ist die Jahreslosung 2026 zu finden. Sie gehört zu einem Text, der von einer großen Hoffnung erzählt. Hier wird spürbar, dass dieses letzte Buch der Bibel am Ende des ersten christlichen Jahrhunderts als

Hoffnungs- und Trostbuch für die junge Gemeinde geschrieben worden ist. Alles wird neu werden – dieses zu hoffen angesichts all des Schweren und der Sorgen der Gegenwart, war damals und ist heute so nötig und gleichzeitig eine Herausforderung. Der ausgewählte Vers lässt in wenigen Worten eine helle Zukunft aufscheinen. Kann von diesem hellen Schein schon heute etwas in meinem Leben sichtbar werden? Lassen Sie uns danach miteinander suchen.

Gastreferentin: Dr. Hella Lemke

16. Januar 2026 | 9.30 – 12 Uhr

## Was kommt als Nächstes?

Im Alter beginnt eine neue Lebensphase – oft stiller, aber voller Fragen: Was kommt noch? Was darf noch kommen? Die Zeit scheint kostbarer, die Zukunft ungewisser. Ängste vor Krankheit, Einsamkeit oder Verlust tauchen auf. Doch zugleich wächst Raum für Freude: mehr Zeit für sich, für Familie, Reisen, alte Hobbys oder neue Leidenschaften. Begegnungen mit Menschen, die wirklich zählen, werden wichtiger. Wünsche ändern sich – oft wird Einfaches bedeutungsvoll. Die Zukunft bleibt offen: Vielleicht langsamer, aber nicht weniger lebendig. Was kommt als Nächstes? Alles, was man zulässt.

13. Februar 2026 | 9.30 – 12 Uhr

## Was ist ein Christ?

Die Kirche und ich, passen wir noch zusammen? Diese Frage haben in den vergangenen Jahren Millionen Menschen mit ihrem Austritt aus ihrer Kirche beantwortet. Die Gründe, die zu einem Kirchenaustritt führen, sind zwar vielfältig, bringen gemeinsam aber zum Ausdruck, dass für unzählige Menschen die Kirche an Bedeutung verloren hat. Was sind die Ursachen hierfür? Was ist eigentlich „Kirche“ im ursprünglichen Sinn? Und, sind nur *die* Christen, die einer Kirche angehören? Eine Auseinandersetzung mit der Grundsatzfrage, was eigentlich ein Christ ist, und was es braucht, einer zu werden und sein zu können, soll dazu anregen, der ganz persönlichen Haltung zu diesem Thema nachzugehen.



13. März 2026 | 9.30 – 12 Uhr

## Geburt – Beginn des Lebens

Geburt ist mehr als der Anfang eines Lebens – sie ist ein tiefgründiges Ereignis, das in Religion, Philosophie, Kunst und Literatur vielfältig reflektiert wird. Geburt symbolisiert oft den Anfang neuen Lebens und steht für Hoffnung, Neuanfang und das Vertrauen in das Leben selbst und die Verbindung zwischen Generationen. Früher war die Geburt oft ein rein medizinischer und privater Vorgang. Im Laufe der Zeit hat sich unser Blickwinkel gewandelt: Heute sehen wir die Geburt als ein bedeutendes Ereignis. Für viele Menschen ist die Geburt auch eine spirituelle Erfahrung, die den Glauben an das Wunder des Lebens stärkt und wird immer wieder dargestellt: mal als kraftvoller Moment des Schöpfens, mal als Symbol für Transformation und Hoffnung.

Gastreferentin: Inge Breier



## Ihre Referent\*innen

Dörte Foede



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

Hajo Witter



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

## Veranstaltungsort

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost  
Kirchenkreisgebäude  
Rockenhof 1, 22359 Hamburg  
[www.lebe-im-alter.de](http://www.lebe-im-alter.de)