



Hauptbereich  
**Gottesdienst und Gemeinde**  
Evangelisch-Lutherische  
Kirche in Norddeutschland

## Eintauchen in die Welt der Gefühle

Von der Entdeckung unserer Gefühlskräfte  
und dem Umgang mit unseren Emotionen

2. – 4. Oktober 2026



## Vom Gefühlswirrwarr zu innerer Klarheit

Wer kennt es nicht – irgendetwas „triggert“ einen, die inneren Wellen gehen hoch oder plötzlich fühlt man sich wie gelähmt. Hinterher fragt man sich, wie das passieren konnte oder warum einem das immer wieder begegnet.

Überhaupt – wie umgehen mit all dem, was gerade in der Welt los ist – mit Gefühlen von Ohnmacht und Angst, von Verzweiflung, Wut und Protest. Wie ist es möglich, angesichts all dessen, weder gleichgültig noch unter Dauerstress zu leben?

In ihrem Buch: „Der emotionale Rucksack - Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen“, stellt Vivian Dittmar ein Modell vor, das auf überzeugende Weise einen hilfreichen Weg durch diesen scheinbar undurchdringlichen Dschungel zeigt. Die Erkenntnisse dieser bekannten Fachfrau auf dem Feld der Gefühle und Emotionen bilden die Grundlage dieses Seminars.

### Elemente des Wochenendes

- Input und Übungen
- Tagzeitengebete und Körperübungen
- Austausch und Zeiten der Stille

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Weitere Informationen gibt es auf der Website des  
Hauptbereichs Gottesdienst und Gemeinde:

[www.gottesdienst-gemeinde.de](http://www.gottesdienst-gemeinde.de)

### Zeiten:

Beginn: Freitag, 2. Okt. 2026 um 16.00 Uhr  
Ende: Sonntag, 4. Okt 2026 nach dem Mittagessen

### Ort:

Fichtenhof Rickling  
Freizeitheim des Landesvereins  
An der Kirche 6  
24635 Rickling

(<https://www.gruppenhaus.de/fichtenhof-rickling-begegnungsstaette-des-landesvereins-rickling-hs1658.html>)

### Seminarkosten:

130€ Unterkunft und Verpflegung  
sowie 80€ Kurskosten

### Anmeldung bis 4.Sept. 2026:

Kerstin.Dobbeling@hb3.nordkirche.de

### Leitung:

**Magda Hellstern-Hummel**,  
Referentin für Spiritualität und Geistliches Leben in der  
Nordkirche

**Stephanie Meyer-König**,  
Absolventin des Jahrestrainings bei Vivian Dittmar

### Veranstalter:

Hauptbereich Gottesdienst und Gemeinde der  
Nordkirche

Weitere Infos bei:

**Magda Hellstern-Hummel**  
[magdalene.hellstern-hummel@spiritualitaet.nordkirche.de](mailto:magdalene.hellstern-hummel@spiritualitaet.nordkirche.de)