

# Franz & Freitag – eine Impulswerkstatt

Einmal im Monat

**April – Oktober 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.



**10. April | 9.30 – 12 Uhr**

## Das Gute im Schlechten

Fluch und Segen liegen manchmal dicht beieinander. Es scheint, dass vieles im Leben sowohl Gutes und Schlechtes in sich tragen kann. Wie finden wir uns in solchen Ambivalenzen und Widersprüchlichkeiten zurecht? Das Gute im Schlechten zu suchen, ist leichter gesagt als getan, gerade in schwierigen Situationen und Herausforderungen. Die Fähigkeit, hier mit Rückschlägen zurechtzukommen, wird mit Resilienz in Verbindung gebracht. Sie setzt eine positive Einstellung und die Fähigkeit, Chancen zu erkennen voraus. Dabei kann hilfreich sein, sich daran zu erinnern, dass Misserfolge und Schwierigkeiten oft zu persönlichem Wachstum und neuen Erkenntnissen führen können.

**8. Mai | 9.30 – 12 Uhr**

## Geschwister

Geschwister – sie kennen uns oft am längsten. Mit ihnen teilen wir Kindheit, Geheimnisse, Rivalität und Verbundenheit. Sie prägen, reiben, begleiten – manchmal innig, manchmal mit Abstand. Was bleibt, ist eine tiefe Spur im eigenen Leben.

Wer keine Geschwister hat, kennt andere Wege: mehr Freiraum, vielleicht weniger Vergleich, aber auch das Fehlen eines Gegenübers auf Augenhöhe. Einzelkind oder Geschwisterkind – beides formt unsere Sicht auf Beziehungen, auf Nähe und Selbstbild. In Begegnung und Erinnerung

spüren wir: Geschwister sind mehr als nur Verwandte – sie sind Teil unserer Lebensgeschichte.



**5. Juni | 9.30 – 12 Uhr**

## Die Macht der Musik

oder was das Leben zum Klingen bringt. Musik hat die Macht uns zu bewegen, unser Leben zu bereichern und uns im tiefsten Innern zu berühren. Sie ist die universelle Sprache, die uns mit Menschen auf der ganzen Welt verbindet. Doch Musik kann noch viel mehr. Anhand des gleichnamigen Buches möchten wir der Kraft der Musik näher auf den Grund gehen. Sie kann eine magische Wirkung auf den Menschen haben: Sie löst Gänsehaut, Kribbeln oder Herzklopfen aus, kann fröhlich oder traurig stimmen oder Stress lindern. Musik macht uns nicht nur ausgeglichener und glücklicher, sondern steigert nachweislich unsere Intelligenz und Sozialkompetenz.



**10. Juli | 9.30 – 12 Uhr**

## Spiritualität an vielen Orten – Ritualagentur st. moment

Lebensläufe verlaufen heute selten in geraden Linien. Biografien sind vielschichtig und so individuell wie die Menschen selbst. Mit ihnen verändern sich auch die Formen, in denen wir Übergänge feiern, Abschiede gestalten und Neuanfänge begehen. Genau hier setzt die Ritualagentur st. moment an. Ob eine Taufe am Wasser, eine Hochzeit unter freiem Himmel oder ein Abschied an einem Ort voller Erinnerungen – der Wunsch nach neuen Ritualen wird größer. st. moment öffnet dafür neue Räume: die Kraft der christlichen Traditionen bleibt spürbar, wird aber behutsam und vertrauensvoll mit zeitgemäßen Formen verbunden. Geleitet wird die Ritualagentur von Pastorin Meike Bernahl. Sie gibt Einblicke in ihre Arbeit, erzählt von besonderen Begegnungen und neuen Wegen gelebter Spiritualität – und steht für Fragen und Gespräche zur Verfügung.

Gastreferentin: Meike Bernahl, st. moment

**11. September | 9.30 – 12 Uhr**

## Vom Umgang mit der Zeit

„Wo ist nur die Zeit geblieben?“ Diese gebräuchliche Redewendung ist ein Ausdruck von Überraschung oder Nostalgie angesichts des raschen Zeitablaufs. Tatsächlich umfasst ein durchschnittlich langes Leben kaum 4.500 Wochen, was überraschend wenig klingen mag. So wird mit zunehmendem Alter vielen Menschen die Kostbarkeit ihrer knapper werdenden Lebenszeit bewusster. Auch verändert sich bei vielen das Zeitempfinden. Die Uhr tickt schneller als in jungen Jahren, sagen viele. Macht in diesem Fall eine Optimierung des persönlichen Zeitmanagements zufriedener? Hilft uns das Bewusstsein über die eigene Endlichkeit, um das Leben sinnvoll zu gestalten? Wir möchten uns auf die Suche nach den Dingen begeben, die uns ein gutes Zeitgefühl geben können.



**16. Oktober | 9.30 – 12 Uhr**

## Weisheit – auf „weisende Wahrheit“ hören

In der Multikulturalität unserer Zeit könnte der Umgang mit Weisheit den Königsweg für ein friedliches Miteinander aufzeigen. Im Altertum kannten Bewohner großer Städte, wie z.B. Alexandria, das bunte Leben verschiedener Kulturen an einem Ort. Genau hier entstand auch das Buch der Weisheit, eine biblische Schrift, die eine Vielzahl von Gedanken zusammenfasst, die für viele Menschen in der multikulturellen Metropole nachvollziehbar waren.

Wir können aus dem ursprünglichen Verständnis von Weisheit lernen, wie in Gesellschaften, die von Interreligiosität und Atheismus geprägt sind, universale Vorstellungen von Frieden und einem guten Leben, Akzeptanz finden. Voraussetzung hierfür ist eine Sensibilität für „weisende Wahrheiten“.



## 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)