



Nicht perfekt. Aber echt .

Spirituelle Anstiftungen für kirchliches Handeln der Zukunft

Pullach, Theologisches Studienseminar

5. bis 8. Mai 2026

Sie bewegen sich mitten im dynamischen kirchlichen Alltag, erleben den Wandel der Institution und befinden sich gleichzeitig auf der eigenen Suche nach Sinn und innerer Stabilität. In einer Zeit, in der Strukturen sich auflösen, Erwartungen steigen und vertraute Sicherheiten schwinden, gelingt es Ihnen dennoch, Gemeinde, Projekte und sich selbst zu führen – oft unter hohem Druck und mit großem Einsatz.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönliche Resilienz zu stärken sowie neue Perspektiven für Ihre pastorale Tätigkeit zu entwickeln. Dabei geht es um das Gewahr-Werden dessen, was im Moment ist. Sie lernen unter anderem Methoden aus der christlichen Achtsamkeitslehre und dem Bibliolog kennen und arbeiten daran, wie Sie selbst, in Zusammenarbeit mit Ihrem Team und den Menschen als Kirche authentisch und lebendig erlebt werden und leben können. Fragen von zukunfts-fähiger und nachhaltiger Kirchenentwicklung werden in diesem Seminar vor allem mit Blick auf die eigene Person und zugleich auf die Menschen vor Ort entwickelt.

Gemeinsam mit Seelsorgenden aus evangelischer und katholischer Kirche

- erweitern Sie Ihre Handlungsfähigkeit in einer sich neu gestaltenden Kirche
- reflektieren Sie, wie Sie über Rollenerwartungen und Leistungsdruck hinaus Kraft schöpfen können und
- lernen, Bibel, Rituale, Stille und Gemeinschaft als nachhaltige Ressourcen für sich und Ihre seelsorgliche Praxis wieder neu zu nutzen.

Wir fördern Ihre Fähigkeit,

- traditionelle Wurzeln mit innovativen Wegen zu verbinden,
- Kontemplation und aktives Handeln auszubalancieren,
- ehrliche Fragen zu stellen und daraus inspirierende Impulse zu gewinnen.

Und wir fragen gemeinsam: Wie sieht eine Vision von Kirche aus, die sowohl Ihnen selbst als auch anderen gut tut?

Referent



**Michael Seitlinger,
München**

Dipl.-Theologe, MBSR-Achtsamkeitslehrer (Senior Teacher und Ausbildungsdozent), Zen-Lehrer der Zen-Linie Leere Wolke (Willigis Jäger), Supervisor (DGSv), Leiter des Forums Achtsamkeit und Stressbewältigung (Einrichtung der Erwachsenenbildung der Erzdiözese München und Freising), www.michael-seitlinger.de, www.forum-achtsamkeit.de

Referent



**Wolfgang Dinkel,
München**

Systemischer Coach DGSF, Religionspädagoge mit schulpastoraler Zusatzausbildung, Bibliologtrainer, Mitarbeiter im Berufungscoaching@wave-der-erzdiocese-muenchen-freising.de

Nichts muss, alles kann.... Getreu diesem Motto wollen wir die Tage gemeinsam gestalten. Das Thema und Ihre Lernanliegen leiten uns, Gebets- und Gottesdienstzeiten bieten wir an und gestalten diese in der Gruppe. Der folgende Plan soll Orientierung bieten und orientiert sich gleichzeitig neu, wenn Bedarfe sich verändern.

Dienstag, 05.05.2026

14:00 bis

18:00 Uhr

Ankommen, Einstieg ins Thema

Meine Rolle als Seelsorger:in gestalten zwischen äußerem Erwartungsdruck, inneren Antriebern und systemischen Gegebenheiten.

18:00 Uhr

Abendessen

19:00 Uhr

Weiterarbeit am Thema
Nachtgebet

Mittwoch, 06.05.2026

7:30 Uhr

Spirituelle Tageseinstieg

08:00 Uhr

Frühstück

09:00 Uhr

Achtsamkeit als säkulare Spiritualität

Achtsamkeit eröffnet einen Raum innerer Bewusstheit und Ruhe. Das bedeutet zunächst eine Stärkung der Fähigkeit, sich im eigenen Körper zu spüren und bei sich anzukommen. Verbunden mit dieser inneren Präsenz ist eine wohlwollende, mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber. Zugleich wächst damit eine heilsame Bewusstheit gegenüber den inneren seelisch-geistigen Impulsen und Reaktionen, die unser Leben im gewöhnlichen Alltagsgeschehen oft auf eine automatisierte Weise leiten. Damit können auch problematische Lebensmuster (und Arbeitsmuster) erkannt und in ihrer verselbständigten Dynamik unterbrochen werden. Neue kreative Spielräume in der Lebensführung und im sozialen Umgang können sich auftun.

Die Achtsamkeitskultur wurzelt in der Weisheit meditativer Traditionen, wie sie u.a. etwa auch in der christlichen Kontemplation zu finden ist. Neu ist, dass diese Weisheit des Innehaltens zusehens auch in anderen säkularen Lebensbereichen fruchtbar gemacht wird. Gemeinsame Übungen der Achtsamkeitsmeditation, Austausch und Reflexion, theoretische Impulse zur Achtsamkeit zwischen Spiritualität und Stressbewältigung sowie ihre Wirkweise auf unser Erleben und unser alltägliches Leben wechseln sich ab.

12:00 Uhr

Mittagessen

14.00 Uhr

Weiterarbeit am Thema

18.00 Uhr

Abendessen

19.00 Uhr

Nachtgebet

Donnerstag, 07.05.2026

07:30 Uhr	Spirituelle Tageseinstieg
08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Mit Bibliolog ausgewählte Texte der Bibel erleben

Kurze Hinführung zur Entstehung des Bibliologs, Bibliolog zu ausgewählten Texten der Bibel, Sharingrunde zum persönlichen Erleben und eigenen beruflichen Erfahrungen.

12:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Bibliolog erleben

Neben dem Erleben von Methoden aus dem Bibliolog erfahren Sie Hintergründe wie:

- Die Struktur und Schritte eines Bibliolog,
- Bibliolog als Methode und Haltung sowie Grenzen und Chancen des Bibliolog.

Das praktische Erleben wird begleitet von reflexiven Sharingrunden, die dem Bezug zur eigenen Lebens- und Arbeitswelt dienen.

18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Nachtgebet

Freitag, 08.05.2026

07:30 Uhr	Spirituelle Tageseinstieg
08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Wie jetzt? Wie weiter?

Praxistransfer mit Blick auf die eigenen Ressourcen und die Gegebenheiten vor Ort.

Reflexion

Abschluss

12:00 Uhr	Mittagessen
-----------	-------------



Leitung



Andrea Schmid, Freising

Supervisorin DGSv, Sozialpädagogin mit theologischer Zusatzausbildung, Lehrbeauftragte für TZI; Fachreferentin FWB; www.schmid-supervision.de

Leitung



Frank Zelinsky, Neuendettelsau

Gemeindepfarrer und Rektor des Theologisch-Pädagogischen Instituts in Mecklenburg, Gemeindepfarrer und Dekanatsjugendpfarrer in Augsburg, Gestaltpädagoge (IGG Berlin), Geistlicher Begleiter

Details zur Veranstaltung

- » **Anmeldung: bis 05.04.2026**
- » **Termin:** 05.05., 14:30 Uhr bis 08.05.2026 13:00 Uhr
- » **Ort:** Theologisches Studienseminar der VELKD ,
Bischof-Meiser-Straße 6, 82049 Pullach im Isartal (bei München)
- » **Teilnahmegebühr: € 350,00**
- » **Teilnahmegebühr*: € 300,00**
**dieser Preis gilt für Teilnehmende der (Erz-)Bistümer: Augsburg, Bamberg, Eichstätt, München und Freising, Regensburg und Würzburg*
- » **Pensionskosten: € 315,00**
- » **Ansprechperson:** Andrea Schmid
- » **Eine Kooperation des Pastorkollegs der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern mit der Fort- und Weiterbildung Freising**

POSTADRESSE

Domberg 27
85354 Freising

BESUCHERADRESSE

Marienplatz 5
85354 Freising

KONTAKT

Tel.: 08161 88540-4324
fwb@dombergcampus.de

