

Einladung zu digitalen Kurz-Fortbildungen für interessierte Gremienmitglieder und solche, die es vielleicht (nie) werden wollen...

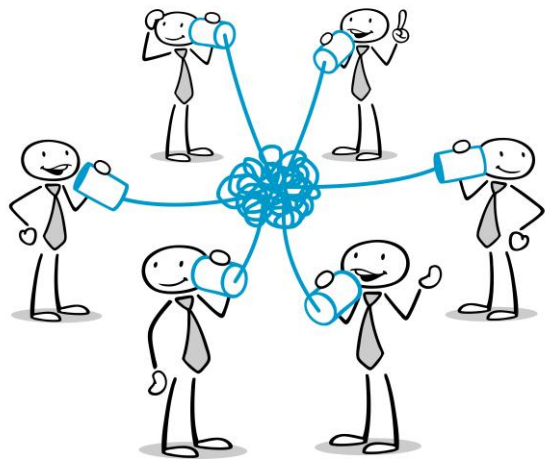
Im 2. Halbjahr 2026 bieten wir als **Team Kirche im Wandel** zwei kurze Fortbildungsreihen an: SeSam und Kommunikation. Die Abende können auch einzeln besucht werden. Es ist keine Anmeldung notwendig. Kommen Sie einfach zur angegebenen Zeit in den Ecclesias-Raum und nehmen teil. Ecclesias-Link für **alle** Veranstaltungen:

<https://seminar.pfarrverwaltung.de/b/rooms/sqs-tqi-tds-s59/join>

Gute Kommunikation hat das Wort! (Anne Sumbeck, PaDi)

Oder: „Die Art und Weise, wie wir kommunizieren, bestimmt die Qualität unserer Beziehungen.“ – Anthony Robbins

Wir sprechen auf unterschiedliche Weisen (miteinander). Dabei scheint es manchmal fast wie eine Kunst, wenn Menschen sich miteinander verständigen können, sich verstehen und in Kontakt kommen!



Wenn der Rahmen für die Kommunikation nicht stimmt, dann entstehen schnell Missverständnisse und Konflikte: Wir sagen etwas, ohne uns unserer eigenen Bedürfnisse bewusst zu sein. Jemand sagt etwas und wir hören es auf „dem falschen Ohr.“ Unsere Wahrnehmung wird in eine bestimmte Richtung gelenkt, und wir sprechen etwas aus, was beim Gegenüber ganz anders ankommt. Schnell ist dann in der Kommunikation ein Maß erreicht, in dem man sich gegenseitig nicht mehr versteht. Es geht „heiß“ her – Verletzungen und Kränkungen können entstehen.

Damit es anders sein kann, braucht es eine aufmerksame, achtsame Haltung. Es benötigt das Verstehen, wie Kommunikation miteinander hilfreich(er) ablaufen kann. Es braucht ebenso das Verständnis, dass Konflikte nützlich sein können, um wieder besser in Verbindung zu kommen. Und es braucht neben Methoden und Techniken insbesondere die Motivation, um an dem eigenen Verhalten zu arbeiten.

Wenn Sie Lust und Interesse haben, den Fallstricken der eigenen Kommunikation nachzugehen, mit sich selbst und Anderen neue Wege auszuprobieren und den Mut haben, auf neuen Wegen zu experimentieren- dann sind Sie in dieser Fortbildungsreihe richtig!

Das Besondere: Alle Teile sind miteinander verbunden und bauen aufeinander auf. Gleichzeitig können sie – je nach Interesse und Bedarf – auch einzeln besucht werden.

Freuen Sie sich auf kurze theoretische Impulse, gemeinsame Reflexionen, praxisnahe Übungen sowie konkrete Anregungen, die Sie direkt in Ihren persönlichen, beruflichen oder ehrenamtlichen Alltag übertragen können.

Teil 1: Achtsamkeit und Präsenz (23.9.26, 19.30-21.00 Uhr)

Ankommen, durchatmen und Wirkung entfalten.

Achtsamkeit ist weit mehr als ein Trend – sie kann zu einer Lebensweise werden! Achtsamkeit hilft uns, bewusster wahrzunehmen, präsent zu sein und den Moment mit offenem Blick zu erleben. Oft bewerten wir Situationen oder Menschen innerhalb von Sekunden – meist ganz automatisch. Achtsamkeit lädt dazu ein, diesen Automatismus zu unterbrechen und einen Moment innezuhalten.

An diesem Abend nehmen wir uns bewusst Zeit, die eigene Wahrnehmung zu schärfen, präsenter im Hier und Jetzt zu sein und den Blick auf das zu richten, was gerade wirklich da ist. Mit einfachen Übungen und Impulsen entdecken Sie, wie ein kurzer Moment des Innehaltens neue Perspektiven eröffnet – für sich selbst, für andere und für die gemeinsame Zusammenarbeit.

Teil 2: Gewaltfreie Kommunikation (GfK) (20.10.26, 19.30-21.00 Uhr)

Weniger reagieren. Mehr in Verbindung bleiben.

Im Zentrum dieser Methode steht keine Technik, sondern eine Haltung. Es geht im Kern um Empathie, Vertrauen und Klarheit! Und darum, eine wertschätzende Beziehung zu mir selbst sowie zu meinen Gesprächspartner_innen aufzubauen. Als Methode werden die Hintergründe und die vier konkreten Schritte der gewaltfreien Kommunikation vorgestellt. Sie sind eingeladen, sich auf die Spur eines Formats zu begeben, das ein anderes Verständnis füreinander wecken und den Weg für ein konstruktives Miteinander ebnen kann.

Teil 3: Die vier Ohren einer Nachricht (Schulz v. Thun) (10.11.26, 19.30-21.00 Uhr)

Mehr hören, als gesagt wird!

Jede Nachricht birgt viel mehr Botschaften als dieser eine, - manchmal im Vorübergehen gesprochene Satz. Es ist vielschichtiger: Denn es begegnen uns mehrere Ebenen: Die Sache, ein Appell, unsere Selbstkundgabe sowie die dahinterliegende Beziehung! Diese werden wiederum von unserem Gegenüber ebenso eingeordnet und gehört. Kommunikation kann also komplex sein. Das Sprechen und Hören auf verschiedenen „Ohren“ wird uns an diesem Abend beschäftigen – sowie die Frage, wie die Kommunikation miteinander trotzdem gelingen kann.

Teil 4: Konflikte (15.12.26, 19.30-21.00 Uhr)

Konflikte - Willkommen?!

Konflikte sind selten willkommen. Sie kosten Kraft, lösen Unsicherheit aus und bringen uns manchmal an unsere Grenzen. Am liebsten würden wir ihnen aus dem Weg gehen. Doch was wäre, wenn Konflikte gar nicht das eigentliche Problem sind – sondern wertvolle Hinweise auf das, was uns wirklich wichtig ist? Was wäre, wenn sie uns unterstützen, unsere eigenen Grenzen und Bedürfnisse wahrzunehmen und darüber ins Gespräch zu gehen? Wenn wir die Ursachen für den jeweils zugrundeliegenden Konflikt erkennen und verstehen, fällt es häufig leichter, darüber in einen Austausch zu gehen. Um ehrlicher und authentischer sein zu können. Dieser Abend ist eine Einladung sich schwierige Situationen anzuschauen sowie erste Lösungsansätze zu entwickeln, damit Zusammenarbeit besser gelingen kann.

„Lass‘ uns reden über Sendung und Sammlung (SeSam)“ (Roland Lammers, PaDi)

„Die Bedeutung von SeSam liegt darin, dass „Sendung“ und „Sammlung“ als untrennbar zusammengehörig verstanden werden: Christinnen und Christen sind gesandt, ihren Glauben zu leben, und brauchen zugleich Orte, an denen sie Gemeinschaft erfahren, ihren Glauben feiern und Kraft schöpfen können. Bedeutsam ist SeSam damit nicht nur als Strukturfrage, sondern als Antwort darauf, wie Kirche „auch in Zukunft verlässlich, nah und lebendig gestaltet werden kann“. Seine Bedeutung macht also aus, dass es Glaubenszeugnis nach außen und geistliche Gemeinschaft nach innen miteinander verbindet und dafür unter veränderten personellen und finanziellen Bedingungen verlässliche Strukturen schaffen soll.“ (Quelle: KI-Assistent auf www.erzbistum-hamburg.de)

Im neuen Format "Lass‘ uns reden über..." geben wir einen inhaltlichen Impuls als Gesprächsanlass und schauen danach, wohin uns das Gespräch führt.

Teil 1: SeSam und was sich verändern wird (8.10.26, 19.30-21.00 Uhr)

Teil 2: SeSam und wie gehen wir vor Ort mit den Veränderungen um? (15.10.26, 19.30-21.00 Uhr)

Teil 3: SeSam und das neue Gremienmodell ab Herbst 2027 (5.11.26, 19.30-21.00 Uhr)

Weitere Hinweise:

Bleiben Sie informiert und melden Sie sich [für den Newsletter der Pastoralen Dienststelle](#) an oder schauen Sie in [das Veranstaltungsportal](#).

Für Nachfragen wenden Sie sich gerne an das Team Kirche im Wandel unter organisationsberatung@erzbistum-hamburg.de