

Das Leben ist nicht ein Sein,
sondern ein Werden,
nicht eine Ruhe,
sondern eine Übung.
Wir sind's noch nicht,
wir werden's aber.
(Martin Luther)

Das Leben ist voller Umbrüche. Kirche und Gesellschaft wandeln sich. Glaube heißt unterwegs sein.

Spiritualität gibt meiner Sehnsucht nach Tiefe Gestalt. Sie hilft im Hier und Jetzt lebendig zu sein, stärkt den Glauben und lädt ein, aus der liebenden Freiheit Gottes zu leben.

Dazu bieten wir verschiedene Übungswege an wie Herzensgebet, Achtsamkeitswege für uns selbst und unsere Beziehungen, Pilgern, Tanz, Körper- und Atemmeditation, meditative Gottesdienste.

Zwei evangelische Kirchengemeinden im Dekanatsbezirk Erlangen – St. Markus und Uttenreuth – setzen in Kooperation mit bildung-evangelisch einen Schwerpunkt im Bereich christlicher Spiritualität. Mit dem Forum Spiritualität geben wir vor Ort Gelegenheit, christlichen Glauben vertieft einzuüben und im Dialog mit anderen zu reflektieren.



Regelmäßige Angebote

Gebet im Schweigen

dienstags 8.00–8.30 Uhr, Kapelle in der Markuskirche,
donnerstags 8.00–8.30 Uhr, Kapelle in der Markuskirche,
freitags 8.00–8.30 Uhr Uttenreuth, Esperhaus, Großer Saal

Abendtermine (mittwochs):

Einmal im Monat, 20.00 Uhr, Kapelle in der Markuskirche
Leitung: Christian Sudermann
2026: 23. Sep, 21. Okt, 25. Nov., 9. Dez
2027: 27. Jan, 24. Feb, 24. März, 21. April, 12. Mai, 23. Juni,
21. Juli., 29. Sep.

Meditation und Tanz

donnerstags 19.30–21.00 Uhr –
Löhesaal, wenn nicht anders angegeben
Leitung: Elisabeth Reuther (PfarrerIn, Tanzpädagogin)
2026: 24. Sep, 29. Okt, 26. Nov., 17. Dez
2027: 21. Jan, nur 15. Feb und 18. März im Gemeindehaus
Spardorf, 29. April, 27. Mai, 24. Juni, 29. Juli, 30. Sep

Pilgertage mit Dirk Husemann (qualifizierter Pilgerbegleiter)

wird's geben, sind aber noch in Planung. Bei Interesse bitte
direkt an Dirk Husemann wenden: pilgern@dh2.net

Taizé–Abendgebet in St. Markus



Kirche: 16. Sep, 14. Okt, 18. Nov (im
Godi zum Bußtag)
Löhesaal: 2. Dez, 13. Jan, 3. Feb, 3.
Mrz, 7. April
Kirche: 5. Mai, 2. Juni, 7. Juli 4. Aug
ab 18.45 Uhr Einsingen,
Beginn 19.00 Uhr

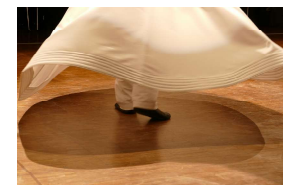
Vorträge, Seminare, Exerzitien, Pilgern...

Gott begegnen mit allen Sinnen – Wege vor der Haustür Meditative Wanderungen (6–8 km)

Miteinander unterwegs bei jedem Wetter – in Stille, im Be-
trachten, im Spüren und im Austausch
jeweils von 14 – 17 Uhr
2026: Fr 25. Sep, Sa 10. Okt, Fr 6. Nov,
2027 Sa 13. März, Fr 9. April, Sa 5. Juni
Treffpunkt: Markuskirche
Leitung: Martina Keller, Anleiterin in christlicher Meditation
keine Anmeldung erforderlich

„A Love Supreme“ Jazzgottesdienst – Geist. Gegenwart. Improvisation

Sonntag, 25. Okt 2026, 18.00 Uhr, Markuskirche
Liturgie: Ralph Thormählen
Musik: Werner Kandzora (piano), Markus Rießbeck (sax),
Ralph Thormählen (sax), Christine Truchseß-Sudermann (voc)



Ein Weg zu Gott zwischen wirbelnder Bewegung und ruhiger Klarheit.

Workshop mit Scheich Sü- leyman Bahn zur mystischen Spiritualität im Sufismus

Süleyman Bahn, Scheich der Mevlevi–Derwische in Deutsch-
land, gibt am 10. Oktober eine Einführung in die mystische
Spiritualität des Sufismus und das Dreh–Ritual der Mevle-
vi–Derwische. Es wird Gelegenheit geben, auch praktische
Übungen aus dieser Tradition kennenzulernen.
Referent: Süleyman Bahn
Leitung: Leona Szemerédy mit dem Team Forum Spiritualität
Sa, 10. Oktober 2026, 15 – 18 Uhr
Villa an der Schwabach, Hindenburgstraße 46a, Erlangen
Kosten: auf Spendenbasis
Anmeldung: Pfarramt St. Markus

Chillen unterm Kirchturm – für Jugendliche #Neues entdecken: chillige Zeit in der Kirche erleben

Samstag, 27. Nov, 18.00 – 22.00 Uhr
Matthäuskirche Uttenreuth
Anmeldung: Pfarramt Uttenreuth
Leitung: Cornelia Froer und Andrea Peters Daniel
Warme Kleidung, Isomatten und Schlafsäcke mitbringen!

„ ... das soll Euch als Zeichen dienen“ Mit Tanz und Stille in den Advent

Sa 28. Nov. 2026, 15.00 – 19.00 Uhr
Löhesaal St. Markus
Kosten: 20 € (ein gemütliches Adventskaffeetrinken inkl.)
Anmeldung: Pfarramt St. Markus
Leitung: Andrea Peters–Daniel, Anne Mayer–Thormählen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschuhe (Holzbo-
den), Decke oder Unterlage, begrenzte Teilnehmendenzahl

Schweigend auf Weihnachten zu

Kurze Texte setzen Impulse für je eine halbe Stunde in Stille
Freitag, 18. Dez. 2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Löhesaal, St. Markus
Leitung: Team Forum Spiritualität



Kontemplative Alltags–Exerzitien in memoriam Franz Jalic SJ zum 100. Geburtstag

Mit Franz Jalic SJ Impulsen werden wir viel Zeit haben, ge-
meinsam in die Stille und ins Lauschen einzutauchen.
Der erste Abend (18. Feb) ist Vorstellungsabend, an dem Ihr
entscheiden könnt, ob Ihr mitmachen wollt.
jeweils donnerstags 20.00 Uhr, 18./25. Feb, 04./11./18. Mrz
Löhesaal, St. Markus
Anmeldung: Pfarramt Markus
Leitung: Team Forum Spiritualität

Anmeldung und Veranstaltungsorte

Anmeldung, wenn möglich schriftlich an

- Pfarramt St. Markus, pfarramt.markus.er@elkb.de
Sieglitzhoferstr. 2a, Erlangen, Tel. 09131 51 516
- Pfarramt Uttenreuth, pfarramt.uttentreuth@elkb.de
Esperstr. 25, Uttenreuth, Tel: 09131 51 307

Veranstaltungsorte

- Esperhaus, Esperstraße 20, Uttenreuth
- Löhehaus, St. Markus, Sieglitzhofer Str. 2a, Erlangen
- Matthäuskirche Uttenreuth, Esperstraße 20, Uttenreuth
- Markuskirche, Markusplatz 1, Erlangen
- Haus der Kirche, kreuz&quer, Bohlenplatz, Erlangen
- Villa an der Schwabach

Wir sind vernetzt mit dem
Spirituellen Zentrum Eckstein in Nürnberg:
www.spiritueller-zentrum-eckstein.de

Näheres zu den Veranstaltungen finden Sie online:

www.forum-spiritualitaet-erlangen.de

Dort erfahren Sie auch alle eventuellen Anpassungen und können den Newsletter abonnieren.

Verantwortlich:

Das **FORUM SPIRITUALITÄT** wird von den Evangelischen Kirchengemeinden Erlangen-St.Markus und Uttenreuth in Kooperation mit BildungEvangelisch getragen.

Die inhaltliche Arbeit wird verantwortet von

- Anne Mayer-Thormählen, Spiritualin der Christusbruderschaft Selbitz, Studienleiterin bei BE (Uttenreuth)
- Andrea Peters-Daniel, Religionspädagogin und Tanzpädagogin (Uttenreuth)
- Christian Sudermann, Gestaltseelsorger und Pfarrer in St. Markus (Erlangen)
- Ralph Thormählen, Gestaltseelsorger und Spiritual der Christusbruderschaft Selbitz (Uttenreuth)



Was gibt uns Halt?

Halbtagesseminar mit Prof. Claus Eurich

Vortrag, Übungen und Möglichkeit zum Austausch
In Zeiten gesellschaftlicher Krisen und großer geopolitischer Verwerfungen sind wir als Individuen besonders herausgefordert, Orientierung und Halt zu finden.

Prof. Claus Eurich zeigt auf, wie die Kraft der Sehnsucht, der Intuition und der Kontemplation uns in einen inneren Raum der Stille führen, in dem wir Antworten auf unsere Fragen und Vertrauen in die Zukunft finden können.

Leitung: Prof. Dr. phil. Claus Eurich,
Hochschullehrer (i. R.) für Ethik und Kommunikation

Samstag, 20. Feb 2027, 9.30 – 13.30 Uhr

Löhesaal, St. Markus

Kosten: 40 Euro

Anmeldung: Pfarramt St. Markus, nur gültig mit Überweisung bis zum 2. Feb.2027 auf das Konto von St. Markus (s.u.)



„Workshop mit Fernand Braun zur Kontemplation“

Unsere Aufmerksamkeit ist ständig gefordert. Umso wichtiger ist das Innehalten. Kontemplation lädt uns ein, einfach da zu sein – ohne Leistung, ohne Ziel. In der Stille begegnen wir unserem tiefsten Wesen und berühren die Quelle, aus der wir leben.

Leitung: Fernand Braun – katholischer Theologe, Leiter der Kontemplationsschule „Wolke des Nichtwissens“ in der Tradition von Willigis Jäger, Benediktiner und Zen-Meister

Samstag, 20. März 2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Löhesaal, Markuskirche

Kosten: 75 Euro (mittags bitte selbst versorgen)

Anmeldung: Pfarramt St. Markus, nur gültig mit Überweisung bis zum 5. März auf das Konto von St. Markus (s.u.)

Konto St Markus:

IBAN: DE58 7635 0000 0012 0011 52 (BIC: BYLADEM1ERH)

„Empfängername“: „St. Markus“

Stornobedingungen: Bei Rücktritt bis zu einer Woche vorher werden 50% der Kosten fällig; in der letzten Woche 100%.

Emmausgang am Ostermontag

Wegstationen-Gottesdienst

Montag, 29. März 2027, 11.00 – 13.00 Uhr

gemeinsamer Start in der Matthäuskirche in Uttenreuth

Leitung: Brigitte Neumann und Andrea Peters-Daniel

nur bei trockenem Wetter

Kontemplation und Feldenkrais – eine Einführung

„Euer Leib ist der Tempel des göttlichen Geistes, der in euch wirkt.“ (1.Kor. 6, 19)

Die Anleitung von Vater Seraphim, einem Einsiedlermönch im 18. Jahrhundert auf dem Berg Athos, wird uns Schritt für Schritt begleiten. Achtsame Bewegungen mit Feldenkrais unterstützen diesen Weg täglich für 2,5 Stunden und schulen unsere Wahrnehmung.

15. April 2027, 15.00 Uhr bis 18.04.2027, 13.00 Uhr

Christusbruderschaft Selbitz

Leitung: Anne Mayer-Thormählen, Sabine Froese

Weitere Infos: <https://www.christusbruderschaft.de/de/einkehr-im-kloster/programm-der-gastehauser/7034/>

„Spirits“

Jazzgottesdienst – Geist. Gegenwart. Improvisation

Sonntag, 18. April 2027, 18.00 Uhr, Markuskirche

Liturgie: Ralph Thormählen

Musik: Markus Rießbeck (sax), Werner Kandzora (piano),

Christine Truchseß-Sudermann (voc)

Vorankündigung

Pilgern auf dem Jakobsweg von Erlangen bis Bayreuth

Andachten, Impulse, Zeiten des Schweigens begleiten uns

Tagesetappen von 18 – 23 km

Mittwoch 6. Okt bis Sonntag 11. Okt 2027

Kosten: ca. 400 € (für Anreise und Unterkunft)

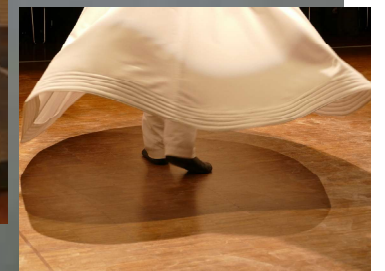
Anmeldung: Pfarramt St. Markus

Leitung: Christine und Christian Sudermann, Dirk Husemann

FORUM SPIRITUALITÄT

GLAUBEN

vertieft einüben
im dialog reflektieren
vor ort leben



Herbst 2026 – Sommer 2027