

## Newsletter Herbst 2025

### Die kürzeste Definition von Religion ist Unterbrechung (J. B. Metz).



Eigentlich bin ich in mancherlei Hinsicht mit dieser Definition nicht einverstanden, weil es in der Religion ja um eine Verbindung geht, nämlich um die Verbindung mit Gott (je nach Religion auch Götter oder dem Göttlichen). Andererseits bringt mich die Definition doch ins Nachdenken über die Rolle von Religion in dieser Welt oder meinem Leben. Z. B. ist ein Stoßgebet im Alltag oder eine kurze stille Zeit einerspüren der Verbindung zu Gott wie auch eine Unterbrechung meines sonstigen Tuns. Und auch ein

Gottesdienst am Sonntag kann als eine Unterbrechung der Woche, des Arbeits- oder Freizeitstress wahrgenommen werden. Religion ist so gesehen eine Unterbrechung des Alltags und erinnert daran, dass es mehr und Wichtigeres gibt als die alltägliche Geschäftigkeit. Religion könnte den Größenwahn von manchen Autokraten in der Politik unterbrechen oder die Selbstüberschätzungen im eigenen Umfeld und erinnert daran, dass keiner auf dieser Welt der oder die Größte ist. Sie unterbricht meine eigenen Sorgen und Ängste oder auch mein persönlichen Allmachtsfantasien und erinnert mich daran, dass ich keineswegs der Größte, aber trotzdem von Gott geliebt bin, ganz gleich was passiert.

Wir vom Institut für Spiritualität möchten dazu beitragen, dass Sie die Verbindung zu Gott spüren, für einen Moment aussteigen aus der Betriebsamkeit, vor- und zurückschauen und mit Gottes Augen ordnen und sich neu ausrichten. Dazu bieten wir Ihnen Unterbrechungen an, nämlich unserer Veranstaltungen. Auch für 2026 haben wir wieder viele Angebote für Sie im Programm, für die Sie sich **ab sofort auf unserer Homepage online anmelden** können. Die gedruckten Jahresprogramme sind fertig und werden dann in den kommenden Wochen in die Fläche des Bistums verteilt.

Gönnen Sie sich diese Unterbrechungen um Verbindungen zu schaffen, zu sich, zu Gott und zu Ihren Mitmenschen.

**Im Folgenden finden Sie eine Auswahl interessanter Veranstaltungen bis zum Jahresende.**

**Samstag, 27. September 2025 9:30 - 17:00**

**Besinnungstag Schöpfung erleben – Schöpfer erahnen: Von Brunnen und Wassern**

„Er ließ Bäche aus dem Gestein entspringen, ließ die Wasser fließen ...“ (Ps 78,16) – In dem am Basaltrücken am Rande des Vogelsberges gelegenen Städtchen **Grünberg** wollen wir uns bei einer kleinen Wanderung im „Brunnental“ inspirieren lassen und der Frage nachgehen: Wie kann meine innere Energie aufgepumpt werden und gut fließen – wie kann ich von dem „lebendigen Wasser“ schöpfen, das meine Sehnsucht stillt?

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

**Montag, 27. Oktober 2025 18:00 - Sonntag, 2. November 2025 10:00**

**Kontemplative Exerzitien mit dem „Jesusgebet“: Auf dem Weg zur Mitte**

Das Verweilen in der Gegenwart Gottes kann zu einer Quelle des Lebens werden. In dieser Woche laden wir Sie ein, im Rahmen von Kontemplativen Exerzitien das Beten mit dem Namen Jesus kennen zu lernen oder zu vertiefen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Zeitgleich dazu: **Ignatianische Einzelexerzitien mit Körperübungen**

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

**Freitag, 28. November 2025 17:30 - Sonntag, 30. November 2025 16:00**

**Stille Tage am Beginn des Advents: Die Ruhe vor dem Sturm**

Ein Wochenende voller Stille, Besinnung und Zeit für sich selbst.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

**Freitag, 5. Dezember 2025 18:00 - Sonntag, 7. Dezember 2025 14:00**

**Kontemplatives Wochenende mit dem „Jesusgebet“: Auf dem Weg zur Mitte**

Ein Wochenende mit Hinführung zum „Jesusgebet“. Entdecken Sie, wie das Verweilen in der Gegenwart Gottes zu einer Quelle des Lebens werden kann.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

**Samstag, 6. Dezember 2025 9:30 - 17:00**

**Besinnungstag Schöpfung erleben – Schöpfer erahnen: Von Wiesen und Bächen**

Die Bäche und Wiesen um Stockheim und Selters (Wetterau) faszinieren durch ihre Vielfalt und Einfachheit. Spaziergänge und Betrachtungen der Natur inspirieren zu einem Blick auf das eigene Leben und den persönlichen Glauben und lassen Geist und Seele zur Ruhe kommen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

---

Schauen Sie auch gerne auf unserer Webseite bei „[Alle Veranstaltungen](#)“. Wir verlinken dort auch immer wieder zu anderen Anbietern mit spirituellen Angeboten, z. B. bietet der Erbacher Hof eine dreiteilige Reihe zur Spiritualität an: [9. September](#), [23. Oktober](#) und [22. November 2025](#).

Am Sonntag, den 31. August, wurde auf dem Jakobsberg die große Familienwallfahrt unter erheblicher Beteiligung der Referent:innen des Instituts für Spiritualität anlässlich des Heiligen Jahres gefeiert. Einen Bericht und weitere Links finden Sie hier: [Bistumswallfahrt zum Heiligen Jahr 2025 | Institut für Spiritualität Bistum Mainz](#).

Wir wünschen Ihnen einen entspannten Spätsommer.

Herzliche Grüße

*Dr. Juliane Reus & Andreas Münster für das Institut für Spiritualität*