



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität

# Newsletter Weihnachten & Januar

## Liebe Interessierte,

in ein paar Tagen feiern wir das Weihnachtsfest. Sicher in diesem Jahr anders als wir es gewohnt sind. Aber das, was wir feiern, ist bedingungslos - unabhängig von allen äußeren Bedingungen: Die Menschwerdung Gottes. Gott wird Kind, wird Mensch. Das wollen wir feiern - in einem Rahmen, der Sicherheit bietet. Was wir für Weihnachten vorbereitet haben, findet sich in diesem Newsletter und unter [www.meditationszentrum.bistumlimburg.de](http://www.meditationszentrum.bistumlimburg.de)

Bleiben Sie gesund und behütet,  
das Team vom Meditationszentrum

## Weihnachten

Wir laden jeden Tag in die offene und besonders gestaltete Kirche ein.

### **Vierte Adventswoche: Aufbrechen - Ankommen**

19.-23.12. Lichtgestalten auf dem Weg auf Weihnachten zu

Licht und Leichtigkeit erwarten Sie in den Tagen vor Weihnachten - Gott sendet immer wieder Boten, die mit Menschen auf dem Weg sind. Entdecken Sie die Lichtspuren dieser Himmelsboten in ihrem eigenen Leben und in anderen.

19.-23.12., jeweils 17 - 19 Uhr

### **Weihnachten in Heilig Kreuz - Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität Heilig Abend**

**17 - 22 Uhr Offene Kirche** mit Gedanken zur Einstimmung auf Weihnachten und einer interaktiven Krippe

**22 Uhr Christmette** - bitte melden Sie sich vorab über das Sekretariat an, da wir nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen in der Kirche haben!

**Erster Feiertag**, 16-20 Uhr - Der andere Weihnachtsabend in Form der Offenen Kirche  
Zusammen mit Susanne Kohnen, einer Frankfurter Künstlerin, gestalten wir den Kirchenraum. Erleben Sie ganz neue weihnachtliche Aspekte über Musik, Klang und mehr!

### **Andere Weihnachtsgottesdienste in Frankfurt**

Welche Weihnachtsgottesdienste an anderen Orten wann stattfinden, ist auf [www.frankfurt-feiert-weihnachten.de](http://www.frankfurt-feiert-weihnachten.de) zusammengestellt.



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität



## Weitere Gottesdienste in der Weihnachtszeit in Heilig Kreuz

**Freiraum-Gottesdienste:**  
immer samstags um 18:00 Uhr in der Kirche

**Ökumenisches Abendlob:**  
27.12.2020, 18:00 Uhr in der Kirche

**Werktagmesse:**  
Findet in den Schulferien nicht statt

**Effata- Eucharistie mit den Missionsärztlichen Schwestern:**  
Mittwoch, 06.01.2021, 19:00 Uhr in der Kirche  
"Öffne Dich zum Hören auf Gottes Wort, aufeinander - zusammen mit  
anderen" - zum Fest Erscheinung des Herrn

**Gebetszeit mit den Missionsärztlichen Schwestern:**  
Mittwoch, 20.01.2021, 19:00 Uhr in der Kirche

---

## Halbjahresprogramm digital

einfach sein | einatmen ausatmen | dem Fluss des Lebens überlassen | einfach sein

- unter diesen Worten steht das Programm des ersten Halbjahres 2021.

Was die nächste Zeit für uns bereithält, können wir nicht genau vorhersagen. Einige Programmpunkte haben wir gesetzt, andere werden noch dazukommen. Um es einfach zu halten, gibt es in diesem Jahr kein gedrucktes Programm, aber einen Übersichtsflyer mit regelmäßigen Angeboten. Was darüber hinaus geplant ist und sich im Laufe der Zeit entwickelt, erfahren Sie auf unserer Homepage

[www.meditationszentrum.bistumlimburg.de](http://www.meditationszentrum.bistumlimburg.de) sowie über den Newsletter.



## Besonders hinweisen möchten wir auf...

... das **Ökumenische Abendlob** am 27.12.2020 um 18.00 Uhr

... das Meditationszentrums schließt von 28.12.2020 - 17.01.2021 - in dieser Zeit erreichen Sie nicht immer jemanden im Sekretariat und die Bearbeitung von Anfragen kann länger dauern. Die Gottesdienste finden wie angekündigt statt, Sie können sich in der Kirche anmelden.

... Welche Kurse und Gruppen sich ab dem 18.01.21 wieder treffen können, entscheidet sich in der KW 2 entsprechend der dann geltenden Regelungen. Informationen finden Sie entsprechend auf der Homepage.

... Wir hoffen, dass ab 19.01.2021 wieder das gemeinsame kontemplative Gebet stattfinden kann. Bitte schauen Sie aber nochmal auf die Homepage, bevor Sie kommen.

... Vom 24.-31.01.2021 findet die **Woche der Stille** in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Frankfurt und dem Evangelischen Regionalverband Frankfurt und Offenbach im Meditationszentrum statt.

... die Kirche bleibt auch nach Weihnachten täglich von 17-19 Uhr geöffnet.

---

### ZU DEN GOTTESDIENSTEN

Für das Feiern von Gottesdiensten haben das Bistum Limburg und das Land Hessen strenge Hygiene-Regelungen erlassen. Daher bitten wir folgende Hinweise zu beachten:

#### 1. Anmeldung

Wegen der Hygiene-Vorschriften ist die Anzahl der Gottesdienstteilnehmer\*innen begrenzt. Für diesen Gottesdienst gilt die Höchstzahl von 85.

Um sicher zu gehen, dass Sie teilnehmen können, melden Sie sich bitte nach Möglichkeit vorher telefonisch im Sekretariat an:

Telefon: 069/945484980

Bürozeiten: Dienstag: 10 – 12 Uhr, Mittwoch: 16 – 18 Uhr, Donnerstag: 10 – 12 Uhr, Freitag: 10 – 12 Uhr

Wir benötigen Ihren vollständigen Namen und Ihre Telefonnummer. Die Daten werden vertraulich behandelt und nach 21 Tagen vernichtet. Sie dienen dazu, dass das Gesundheitsamt – bei einem Infektionsfall – Infektionsketten verfolgen kann. Ein Teil der Plätze stehen aber auch für Besucher\*innen, die vorher keine Möglichkeit zur Anmeldung hatten. Sie können also auch „spontan“ den Gottesdienst mitfeiern. Am Eingang notieren wir Ihren Namen und die Telefonnummer.

#### 2. Mund-Nasen-Schutz

Bitte tragen Sie in der Kirche einen Mund-Nasen-Schutz („Alltagsmasken“).

#### 3. Einbahnstraßen-Regelung

Bitte beachten Sie, dass wir Eingang und Ausgang voneinander getrennt haben.



# Loslassen und Neu beginnen

Das Ende des Jahres 2020 rückt näher. Ein verrücktes Jahr, ein Jahr, das durch die Pandemie eine ganze Menschheit ins Stocken gebracht hat. Der Wunsch, dass wir aus diesem Albtraum aufwachen, ist allgegenwärtig.

Loslassen und Neu beginnen – danach verlangt es viele Menschen, nicht nur im Kontext der Pandemie.

Alte Gewohnheiten loslassen.  
Schmerzliche Gefühle ausatmen.  
Erinnerungen ziehenlassen.

Und dann...

Freiraum für Neues.  
Platz für Begegnungen.  
Neue Horizonte sehen.

Loslassen und Neu beginnen – einen Versuch wert?

... Danke für das, was gewesen ist.

... leg in Gottes Hände, was du nicht mehr tragen kannst.

... richte dein Blick auf das, was kommt.

Dieser Impuls wurde von Isabelle Röhr gestaltet. Im Rahmen ihrer Ausbildung zur Pfarrerin bereichert sie unser Team für die nächsten sechs Monate.

Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit!

Hier finden Sie eine kurze Vorstellung.