

station s

stille
mittendrin



26/27

Programm

Willkommen

Herzlich willkommen in **station s**, dem spirituellen Zentrum mitten in Stuttgart – einem Ort des Innehaltens, der Vergewisserung und des Auftankens in der Stadt. In Zeiten des Umbruchs – gesellschaftlich, kirchlich und persönlich – tut es gut, innezuhalten, zu spüren, was einen bewegt, und neue Kraft zu schöpfen. Wir laden Sie ein, bei uns Station zu machen, zu verweilen und das „je Größere“, das Göttliche, mitten im Alltag neu zu entdecken. Auch unser Programmheft zeigt sich in einem neuen Gewand. Es bringt zum Ausdruck, was uns wichtig ist: an der Tradition anzuknüpfen und zugleich mutig neue, experimentelle Wege zu gehen.

Mit Jugum rückt in diesem Programm ein klösterlicher Schatz besonders in den Mittelpunkt. Körper- und Atemübungen verbinden sich mit den Leibgebärden des heiligen Dominikus zu einer ganzheitlichen Praxis für Körper, Geist und Seele. In einer oft lauten und fordernden Welt eröffnet Jugum einen Weg zu heilsamer Ruhe und stärkt die eigene Resilienz. Gelegenheiten, in die Stille zu finden, bieten ebenso mittwochs Stille mittendrin, eine Auszeit mit Musik im Oktober und November und unsere Gottesdienste am Sonntagabend. Im Advent laden wir Sie ein mit Impulsen, Übungen und Austausch Station zu machen und Ihren Adventsweg bewusst zu gehen.

In **station s** möchten wir Ihnen Frei-Raum geben für Stille, Bewegung und Begegnung, damit Sie Ihrer Sehnsucht nachspüren und ihr Ausdruck verleihen können. Kommen Sie vorbei, machen Sie Rast und gestalten Sie mit uns Gegenwart – als Beitrag zu dem Wandel, den wir uns für unsere Welt wünschen. Wir freuen uns auf Sie!

Kirstin Kruger-Weiß

Pastoralreferentin, geistliche Begleiterin, Focusingbegleiterin DAF,
Jugum-Trainerin, Leitung **station s**

Stefan Karbach

Pfarrer, Leitung **station s**

Stille & Alltag

6

Kultur & Musik

19

Gespräch & Austausch

21

Gottesdienst

24

„Wir müssen der Wandel sein,
den wir in der Welt zu sehen wünschen.“

Mahatma Gandhi

September

16.09. 19.00	Stille mittendrin	6
20.09. 19.00	Gottesdienst vertraut	24
23.09. 19.00	Stille mittendrin mit Austausch	6
25.09. 18.00	Freiraum finden – Focusing	7
27.09. 19.00	Gottesdienst kontemplativ	25
30.09. 19.00	Stille mittendrin	6

Oktober

04.10. 19.00	Gottesdienst vertraut	24
07.10. 19.00	Stille mittendrin	6
11.10. 19.00	Gottesdienst kulturell	25
14.10. 19.00	Stille mittendrin	6
16.10. 14.00	Brustkrebs-patient:innentag	8
18.10. 19.00	Gottesdienst vertraut	24
21.10. 19.00	Stille mittendrin mit Austausch	6
25.10. 14.00	Gregorianik und Jugum	10

November

03.11. 18.00	Ausdruck finden – Malworkshop	11
04.11. 19.00	Stille mittendrin	6
08.11. 16.00	Auszeit mit Musik	19
08.11. 19.00	Gottesdienst vertraut	24
11.11. 19.00	Stille mittendrin	6
15.11. 19.00	Gottesdienst vertraut	24
18.11. 19.00	Stille mittendrin mit Austausch	6
22.11. 19.00	Gottesdienst kontemplativ	26
25.11. 19.00	Stille mittendrin	6
26.11. 19.00	Ausdruck finden Jugum u. Klang	12
27.11. 18.30	Allein oder einsam? Vortrag	14
28.11. 10.00	Allein oder einsam? Besinnungstag	14
29.11. 19.00	Gottesdienst bei Kerzenlicht	26
30.11. 20.15	Station machen im Advent – Online	23

Dezember

02.12. 19.00	Stille mittendrin im Advent	16
06.12. 19.00	Gottesdienst bei Kerzenlicht	26
07.12. 20.15	Station machen im Advent – Online	23
09.12. 19.00	Stille mittendrin im Advent	16
13.12. 19.00	Gottesdienst bei Kerzenlicht	26
14.12. 20.15	Station machen im Advent – Online	23
16.12. 19.00	Stille mittendrin im Advent	16
20.12. 19.00	Gottesdienst bei Kerzenlicht	26
21.12. 20.15	Station machen im Advent – Online	23
24.12. 22.00	Christmette	27

Januar

10.01. 19.00	Segensraum	27
13.01. 19.00	Stille mittendrin	6
14.01. 19.00	Mystik und Musik: Angelus Silesius	20
17.01. 19.00	Gottesdienst vertraut	24

20.01. 19.00	Stille mittendrin mit Austausch	6
24.01. 14.30	Auszeit mit Stille und Klangmeditation	17
24.01. 19.00	Taizé Gottesdienst	28
25.01. 19.00	Mit Jugum bewegt durchs Jahr	18
27.01. 19.00	Stille mittendrin	6
31.01. 19.00	Gottesdienst vertraut	24

Februar

03.02. 19.00	Stille mittendrin	6
-----------------	-------------------	---

Während der Schulferien in Baden-Württemberg pausieren mittwochs **Stille mittendrin** und die **Gottesdienste** in station s am Sonntagabend.

Stille mittendrin – Innehalten inmitten des Alltags

Eine Stunde einfach da sein dürfen. Den Alltag hinter sich lassen. Gedanken, To-Do-Listen, Verpflichtungen loslassen und mit Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen. Angeleitete Körper- und Atemübungen, ein kurzer Impuls, sowie achtsames Gehen können helfen in die Stille zu finden und der göttlichen Gegenwart Raum zu geben.

Ganz im Moment sein. Innehalten inmitten des Alltags. Aufatmen.

Übungsschritte aus der Kontemplation geben Orientierung und helfen in die Stille zu finden. Vorerfahrungen braucht es nicht – jede:r ist willkommen. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie das erste Mal da sind.

Jeden Mittwoch,
außer in den Ferien
19.00–20.00 Uhr

Stefan Karbach
Kirstin Kruger-Weiß

Raum der Stille

Erfahrungsaustausch

An vier Abenden bieten wir nach Stille mittendrin noch die Möglichkeit zum Austausch. Erfahrungen, Gedanken und Fragen zu Stille mittendrin können zur Sprache gebracht und mit anderen geteilt werden.

Die Termine sind:
23. September / 21. Oktober / 18. November 2026
und 20. Januar 2027, jeweils von 20.00–20.30 Uhr

Freiraum finden – ein Abend mit Focusing

„Ein wenig Abstand zu dem, was uns belastet,
lässt den Körper aufatmen.“ E. T. Gendlin

An diesem Abend Freiraum finden – einen „natürlicher Zustand“, in dem es sich wohligh und gut anfühlt, wir innerlich und äußerlich gut da sein können. Zeit zum Innehalten und Verweilen und einfach da sein.

S-26-17

„Freiraum finden“ ist der erste Schritt im Focusing nach Eugene T. Gendlin, ein sanfter, körperorientierter Weg, der dort beginnt, wo wir Dinge noch nicht klar benennen können, aber vielleicht schon eine leise Ahnung davon haben. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf Körper und Seele richten und einen Moment in der Präsenz der Situation verweilen, kann sich etwas öffnen, verändern und Neues entstehen. Oft geschieht dabei etwas Überraschendes: Der Körper wird weiter, der Atem ruhiger, es entsteht ein Gefühl von Erleichterung oder innerer Stimmigkeit.

Der Abend bietet Raum

- zum Ankommen und zur Ruhe kommen
- zum ersten Kennenlernen und „Verkosten“ von Focusing
- zu kurzen Übungen allein und zu zweit
- zum Austausch und Nachspüren

Vorerfahrungen sind nicht nötig. Willkommen ist, wer neugierig ist und bereit, sich von sich selbst überraschen zu lassen.

Freitag, 25. September 2026
18.00–21.30 Uhr
Kosten: keine
Wir bitten um eine Spende.
Anmeldung bitte bis
18. September 2026.

Judith Gaab, Pastoralreferentin
und Focusingtherapeutin DFI
Kirstin Kruger-Weiß

Raum der Stille

Mach dich auf den Weg – Brustkrebspatient:innentag

Was 2022 mit der Idee begann, Menschen mit einer Brustkrebs-erkrankung einen Ort der Begegnung, der Information und der Ermutigung zu schenken, ist inzwischen zu einer festen Tradition geworden. In diesem Jahr findet unser Brustkrebspatient:innentag bereits zum vierten Mal statt.

Besonders freut uns, dass viele Patient:innen den Weg zu uns immer wieder finden – auch nach Abschluss ihrer Behandlung. Sie kommen als Wegbegleiter:innen und schenken Zuversicht.

Die Initiative „Mach dich auf den Weg“ lädt Sie herzlich ein zu einem Nachmittag, der Medizin, Naturheilkunde und Spiritualität verbindet. Es erwarten Sie inspirierende Vorträge zu Chemo Brain, Erschöpfungssyndrom und ergänzender Klostermedizin, sowie ein Update zur medikamentösen Therapie. Dieses Jahr kommen auch erstmals Betroffene zu Wort, die von ihren Herausforderungen und Wendepunkten und von dem, was ihnen Kraft gegeben hat berichten und davon, wie wichtig es für sie war, eigene Ausdrucksmöglichkeiten zu finden.

Freuen Sie sich auf einen Nachmittag der Begegnung, des Austauschs und neuer Impulse. Hier dürfen Fragen gestellt, Erfahrungen geteilt und Perspektiven eröffnet werden. Denn alle Betroffenen gehen ihren eigenen Weg – und doch tut es gut zu wissen, dass man ihn nicht allein gehen muss. Auch in diesem Jahr beenden wir den Nachmittag mit einem gemeinsamen stärkenden Ritual, mit Musik und Gesang.

Wir freuen uns auf Sie – ganz gleich, an welchem Punkt Ihres Weges Sie gerade stehen.

Freitag, 16. Oktober 2026
14.00–17.45 Uhr

Kosten: keine
Anmeldung bitte bis 10. Oktober
unter www.eveeno.com/brustkrebs2026

Beginn: Diakonie Klinikum,
Hörsaal
Abschluss: Kirche St. Fidelis

Dr. Thomas Kuhn, Diakonie-Klinikum
Dr. Frank Geldermann, Diakonie-Klinikum
Ute Engel, Diakonie-Klinikum
Miriam Weber, Lehr- und leitende MTRA
Mammascreeing Stuttgart-Esslingen
Thomas Spies, Heilpraktiker
Verena Geisel, Beraterin & Coach
Julia Kienzle, Innenarchitektin, Tantra Hatha
Yogalehrerin, Klangmeditationsleiterin
Frank Weberheinz, Diakonie-Klinikum
Kirstin Kruger-Weiß
Friederike Schauenburg-Klasen

„**Mach dich auf den Weg**“ ist ein Initiative von Ärztinnen, Ärzten und Mitarbeitenden des Brustzentrums am Diakonie-Klinikum und des Spirituellen Zentrums station s.

Gregorianik & Jugum Auszeit mit Klang und Bewegung

An diesem Nachmittag verbinden wir zwei alte Wege zu einer lebendigen Erfahrung: die schlichten, tief berührenden Gesänge der Gregorianik und die achtsamen Gebärden, Atem- und Meditationsübungen des Jugum, die ihren Ursprung in europäischen Klöstern haben.

S-26-18 In klösterlich inspirierter Atmosphäre sind wir eingeladen, ohne Leistungsanspruch gemeinsam zu singen, uns zu bewegen und dem eigenen Ausdruck Raum zu geben. Aus dem Atem entstehen Klang und Bewegung – ruhig, einfach und von Freude getragen. Wir können uns auf das einlassen, was in uns klingt und schwingt, die eigene Stimme neu entdecken und den Körper als Resonanzraum erfahren. In der Verbindung von Gesang und Gebärde entsteht ein stiller, lebendiger Dialog zwischen innen und außen.

Mit Atem-, Körperwahrnehmungs- und Stimmübungen öffnen wir einen Raum für die Gebärden des Heiligen Dominikus und die gregorianischen Gesänge. Schritt für Schritt finden Klang und Bewegung zusammen – absichtsfrei, spielerisch und getragen von der Gruppe. Den Abschluss bildet ein gemeinsames, stärkendes Ritual.

Eingeladen sind alle, die sich angesprochen fühlen – mit oder ohne Vorerfahrung. Im Mittelpunkt stehen nicht Perfektion oder Leistung, sondern Erleben, Spüren und die Freude am gemeinsamen Sein.

Sonntag, 25. Oktober 2026
14.00–19.30 Uhr

Kosten: € 25
Anmeldung bitte bis
16. Oktober 2026.

Raum der Stille

Simon Müller, Kirchenmusiker
Kirstin Kruger-Weiß
Friederike Schauenburg-Klasen,
Jugum-Trainerin

In Kooperation mit dem
KLANGRAUM st.fidelis.

Ausdruck finden – mit Farben ins Gestalten kommen – Malworkshop

Manchmal fordert das Leben uns heraus: durch Veränderungen, Abschiede, Umbrüche oder den Wunsch, noch einmal neu anzufangen. Oft fehlen dafür die richtigen Worte. Farben können sie finden.

In diesem Malworkshop laden wir ein, Ihrer Kreativität Raum zu geben – ohne Leistungsdruck, ohne Vorkenntnisse und ohne den Anspruch, „schön“ malen zu müssen. Gemeinsam entdecken wir die Kraft der intuitiven Malerei als Möglichkeit, Gedanken und Gefühle sichtbar zu machen, neue Perspektiven zu entwickeln und der eigenen Intuition zu vertrauen. Schritt für Schritt entsteht ein persönliches Bild, das mehr ist als ein Kunstwerk: Es wird Ausdruck Ihres eigenen Weges.

S-26-19

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die sich Zeit für sich selbst schenken möchten. An Menschen, die neugierig sind auf ihre eigene Kreativität. Und an alle, die spüren, dass in jedem Neuanfang auch eine Chance liegt.

Sie erwartet

- intuitives Malen
- kreative Impulse für neue Perspektiven
- Raum für Austausch und persönliche Reflexion
- Freude am Experimentieren statt Perfektion
- Ihr eigenes Bild als sichtbares Zeichen Ihres Neuanfangs

Dienstag, 3. November 2026
18.00–21.00 Uhr

Kosten: € 20
Anmeldung bitte bis
27. Oktober 2026.

Raum der Mitte

Verena Geisel, Malerin, Unternehmerin, Coach
Kirstin Kruger-Weiß

Ausdruck finden: mit Klang und Bewegung zur Ruhe kommen – Jugum und Klangschale

Wir laden Sie ein, an diesem Abend allem Raum zu geben, was Sie innerlich bewegt: Sorgen, Ängste, Krankheit, aber auch dem, was lichtvoll, stärkend und heilsam ist. Spüren, was berührt und sich berühren lassen.

S-26-21

Sanfte Körper- und Atemübungen aus Jugum, dem europäischen Klosteryoga, können helfen, ins achtsame Spüren zu kommen, Ungelöstes loszulassen und in einer angeleiteten Zeit der Stille zu mehr Balance zu finden. Begleitet und vertieft wird dieser Abend durch die Klänge der Klangschalen. Ihre Schwingungen tragen, beruhigen und öffnen einen stillen inneren Raum. Gedanken werden leiser, der Atem ruhiger, der Geist klarer. Klang und Stille wechseln sich ab und unterstützen das Loslassen und Auftanken.

Eine wohltuende Zeit, um dem Inneren durch Bewegung, Klang und Stille Ausdruck zu verleihen, Kraft zu schöpfen und wahrzunehmen, was im Herzen Anklang findet.

Wer möchte kann sich mit einem persönlichen Hoffnungs- und Kraftwort persönlich stärken und segnen lassen.

Donnerstag, 26. November 2026
19.00–21.00 Uhr

Julie Kienzle, Tantra Hatha Yoga-
Lehrerin
Kirstin Kruger-Weiß

Kosten: € 15
Anmeldung bitte bis
19. November 2026.

Raum der Stille

Offene Kirche – Weite spüren und Kraft tanken



Kommen Sie gerne, um zu verweilen, die besondere Atmosphäre und Ruhe auf sich wirken zu lassen und innezuhalten.

Unsere Kirche ist in der Regel täglich von 8.00–19.00 Uhr für Sie geöffnet – außer während Veranstaltungen und Gottesdiensten.

allein oder einsam? Vortrag und Besinnungstag

Einsamkeit ist ein weit verbreitetes Phänomen, das wohl in modernen Gesellschaften weiter zunimmt. Nicht nur ältere Menschen, auch Jugendliche und junge Erwachsene leiden zunehmend darunter.

Einsamkeit kann sich auf das soziale und emotionale Wohlbefinden auswirken, mitunter auch auf die körperliche Gesundheit. Umso wichtiger ist es, Strategien zu entwickeln, die die persönliche Resilienz stärken. Der Einsamkeit nicht aus dem Weg zu gehen, sie anzuschauen und zu deuten, könnte ein erster Schritt dazu sein. Wichtig ist dabei auch, Einsamkeit vom Alleinsein unterscheiden zu lernen, das im Unterschied zur Einsamkeit auch heilsam sein kann.

Der Vortrag (im Haus der Katholischen Kirche) nähert sich der Thematik stärker analytisch auf dem Hintergrund von Bibel und Theologie. Der Schwerpunkt des Besinnungstags (im Spirituellen Zentrum) liegt auf dem Erspüren, dem Nachsinnen – und dem Aufbrechen und Verändern. Es erwarten Sie u.a. geistliche Übungen, Stille und Zeit für sich. Der Besinnungstag schließt mit einem Gottesdienst ab.

Vortrag und Besinnungstag, die auch einzeln besucht werden können, bieten Raum zum Austausch und wollen stärken und Mut machen.

In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk.

Allein oder einsam? I – Vortrag Suchbewegung(en) zu einer modernen Lebenserfahrung

Freitag, 27. November 2026
18.30–20.30 Uhr

Kosten: € 8
Anmeldung beim Kath.
Bildungswerk unter
www.kbw-stuttgart.de

Haus der Kath. Kirche, Königstr. 7

P. Dr. Stefan Kiechle SJ,
Chefredakteur „Stimmen der Zeit“,
Beauftragter für Ignatianische
Spiritualität

Allein oder einsam? II – Besinnungstag Spirituelle Impulse und Übungen zu einer Grunderfahrung des Daseins

Samstag, 28. November 2026
10.00–16.00 Uhr

Kosten: € 30
(inkl. Getränke und Kaffeepause)
Bitte Verpflegung für die Mittags-
pause mitbringen!

Anmeldung beim
Kath. Bildungswerk unter
www.kbw-stuttgart.de

Raum der Stille

P. Dr. Stefan Kiechle SJ,
Chefredakteur „Stimmen der Zeit“,
Beauftragter für Ignatianische
Spiritualität

Stille mittendrin im Advent bei Kerzenlicht

Eine Stunde einfach da sein dürfen. Eine Zeit lang den Trubel der Adventszeit hinter uns lassen und im Schein der Kerzen zur Ruhe finden.

Sanfte Körper- und Atemübungen helfen, den Alltag loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Ein adventlicher Text, ein Bild und ein Lied laden dazu ein, der Sehnsucht nach Licht und Hoffnung und der göttlichen Gegenwart Raum zu geben und uns neu auszurichten.

In der Stille darf das Gehörte und Gesehene nachklingen: Alles kann sich im Licht der göttlichen Gegenwart zeigen und uns durchlässig machen für das Licht, das in uns zum Leuchten kommen möchte.

Übungsschritte aus der Kontemplation helfen in die Stille zu finden und dort zu verweilen. Vorerfahrungen braucht es nicht – jede:r ist willkommen. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie das erste Mal da sind.

2. / 9. / 16. Dezember 2026
19.00–20.00 Uhr

Stefan Karbach
Kirstin Kruger-Weiß

Raum der Stille

Auszeit mit Stille & Klangmeditation – mit innerem Frieden ins neue Jahr

Eine Einladung, das alte Jahr bewusst hinter sich zu lassen, loszulassen und das neue Jahr achtsam zu beginnen. Zur Ruhe kommen und sich auf das ausrichten, was kommen mag.

Mit sanften Atem- und Körperübungen öffnen wir einen Raum der Stille, um im eigenen Rhythmus anzukommen und inneren Frieden zu finden. Sie können dabei helfen, einfach da zu sein. Nur atmen. Nur spüren. Stille darf entstehen – sich ausbreiten – und uns füllen.

S-27-01

Diese stillen Momente werden von den sanften Klängen der Klangschalen begleitet. Ihre Schwingungen berühren auf mehreren Ebenen: den Körper, die Gefühle, den Geist und das, was tiefer in uns liegt. Sie können Verspannungen lösen und den Geist zur Ruhe kommen lassen. Manchmal genügt ein einzelner Ton und etwas in uns kommt in Bewegung. Oder zur Ruhe.

So kann Raum entstehen, dem nachzuspüren, was in uns lebt, ihm Ausdruck zu verleihen und gestärkt in das neue Jahr aufzubrechen. Den Abschluss bildet eine Kakaozeremonie. In ihrer Wärme und Gemeinschaft kann Verbundenheit spürbar werden. Ein persönliches Segenswort zum Ausklang schenkt Ermutigung und Kraft für den Weg ins neue Jahr.

Dieser Nachmittag ist eine sanfte Einführung in die Welt der Stille und in die Kraft der Klänge. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Nur die Bereitschaft, sich einzulassen.

Sonntag, 24. Januar 2027
14.30–17.30 Uhr

Julia Kienzle,
Tantra Hatha Yoga-Lehrerin
Kirstin Kruger-Weiß

Kosten: € 20
Anmeldung bitte bis
18. Januar 2027.

Raum der Stille

Mit Jugum bewegt durchs Jahr

Offene Abende – keine Anmeldung erforderlich

Mir Zeit schenken. Den Alltag für eine Weile hinter mir lassen. Über die Bewegung zur Ruhe finden und bei mir ankommen.

Dazu laden die sanften Körper- und Atemübungen aus Jugum – dem europäischen Klosteryoga – ein. Fließende Bewegungen, überlieferte Gebärden sowie Zeiten der Stille und Meditation eröffnen Wege, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und wieder neu Kraft zu schöpfen.

Dem Rhythmus des Jahres entsprechend hat jeder Abend einen thematischen Schwerpunkt. Zugleich fließen alle Gebärden stets mit ein, sodass auch beim Besuch einzelner Abende ein leichter Einstieg in die achtsamen Bewegungen des Jugum möglich ist.

Mich innerlich und äußerlich bewegen lassen und gestärkt in meinen Alltag zurückkehren.

Eingeladen sind alle, die Jugum kennenlernen möchten, ebenso wie Menschen, die tiefer in Jugum eintauchen möchten.

Montag,	Kirstin Kruger-Weiß
25. Januar / Stille und Sammlung	Beatrix v. Deym, Jugum Trainerin
22. Februar / Erdung und Vertrauen	Friederike Schauenburg-Klasen,
22. März / Aus- und Aufrichtung	Jugum Trainerin
19. April / Öffnung und Aufblühen	
10. Mai / Verbundenheit und Dank	
14. Juni / Gemeinschaft und Freude	

jeweils 19.00–20.15 Uhr

Teilnahme kostenlos und ohne
Voranmeldung.

Raum der Stille

Achtsames Lauschen – Auszeit mit Musik

Wo tauchen wir auf, wenn wir in Musik eintauchen? Der Frage geht diese Auszeit nach.

Mit Musik von Gustav Mahler. „Ich bin der Welt abhanden gekommen“ aus den Rückert-Liedern und das Adagietto aus der 5. Sinfonie sind Bezugspunkte. Zeit, diese Musik an sich heranzulassen, in sie einzutauchen und der eigenen Resonanz nachzuspüren.

S-26-20

Dazu helfen Zeiten der angeleiteten Stille, vertieftes (auch mehrmaliges) Hören der Musik, Einfühlen in die Klänge und den vertonten Text, eigenes Schreiben und Gestalten, meditatives Gehen und gemeinsamer Austausch über das Erfahrene.

Sonntag, 8. November 2026
16.00–18.30 Uhr

Stefan Karbach

Kosten: keine
Wir bitten um eine Spende.

Anmeldung bitte bis
29. Oktober 2026.

Raum der Stille

Mystik und Musik: Angelus Silesius

Angelus Silesius (eigentlich Johannes Scheffler) wurde 1624 in Breslau geboren und starb dort 1677. Im 30-jährigen Krieg geboren, lebte er zwischen den Zeiten und auch zwischen den Konfessionen. Er war ein schlesischer, deutscher Lyriker, Theologe und Arzt. Seine tieferreligiösen, der Mystik nahestehenden Dichtungen zählen zu den bedeutendsten lyrischen Werken der Barockliteratur. Einzelne seiner Lieder werden auch heute in Gottesdiensten gesungen.

Ihm wollen wir uns an diesem Abend annähern. Und vielleicht über die Zeiten hinweg Inspiration für uns selbst finden. Wir tun das mit biographischen Notizen, einer Auswahl aus seinen Texten und in improvisierten musikalischen Resonanzen.

Donnerstag, 14. Januar 2027
19.00 Uhr

Kosten: keine
Wir bitten um eine Spende.

Kirche St. Fidelis

Stefan Karbach
Simon Müller

In Kooperation mit dem
KLANGRAUM st.fidelis.

Vorschau: Auszeit mit Singen

Im gemeinsamen Singen Körper und Stimme als Resonanzraum erfahren. Atem- und Körperübungen, Meditation, sowie Momente der Stille – offen für alle, ohne Vorkenntnisse.

Sonntag, 7. März 2027
14.00–18.00 Uhr

Kosten: € 25
Anmeldung ab 10. Oktober 2026.

Kirche St. Fidelis

Kirstin Kruger-Weiß
Stefan Karbach
Tobias Wittmann

In Kooperation mit dem
KLANGRAUM st.fidelis.

Wir sind gerne für Sie da!

Freiraum suchen und Antworten aufspüren – focusingbasierte geistliche Begleitung

„Ich rate den Menschen an, die Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo Sprache aufhört. Das ist der Ort, an dem man lebt.“

Eugene T. Gendlin

Möchten Sie dem nachspüren, was Sie innerlich bewegt – in Ihrem Leben, in Ihrem Glauben, in Ihrer persönlichen Sinnsuche? Wünschen Sie sich einen Raum, in dem Sie achtsam bei sich selbst ankommen und aus Ihrem eigenen Erleben heraus Orientierung finden können?

In der Begleitung sind Sie eingeladen, dem eigenen inneren Erleben aufmerksam Raum zu geben. Dort können sich neue, frische Antworten zeigen. Manchmal öffnen sich überraschende Einsichten, manchmal zeigt sich ein nächster stimmiger Schritt – oft begleitet von einem Gefühl innerer Klarheit. Focusing hilft, Lebensthemen im eigenen Erleben wahrzunehmen, innere Regungen zu unterscheiden und dem nachzugehen, was das Leben lebendig macht.

Diese Form der Begleitung kann hilfreich sein, wenn Sie

- einem persönlichen Anliegen Freiraum geben möchten
- über Lebens- und Glaubensfragen sprechen möchten
- nach Sinn, Halt oder Orientierung suchen
- Veränderungen oder Entscheidungen bewusst gestalten möchten.

Gerne mache ich mich mit Ihnen gemeinsam auf die Suche nach Freiraum und Ihren Antworten. Wenn Sie ein einzelnes Gespräch oder eine Begleitung wünschen, schreiben Sie mir gerne eine E-Mail.

Ich freue mich auf Sie!

Kirstin Kruger-Weiß

Geistliche Begleitung – ein offenes Ohr

Nicht immer ist es leicht, Sinn zu finden und Gottes Spuren im Alltag zu entdecken. Manche Lebenssituationen überfordern. In solchen Momenten kann es helfen, innezuhalten, Gedanken und Fragen zu sortieren und spirituelle Kraftquellen zu entdecken. In der geistlichen Begleitung begleite ich Sie dabei aufmerksam und wertschätzend.

Gemeinsam schauen wir auf Ihren Weg, mögliche Perspektiven und darauf, welche Rolle Gott spielen kann. Impulse aus dem christlichen Glauben – wie Meditation oder Gebet – ebenso wie andere spirituelle Zugänge können helfen, Ihren Weg zu finden und zu erkennen, was Sie im Leben trägt. Geistliche Begleitung ist ein persönlicher Prozess, der sich entfalten darf und in einem geschützten Rahmen stattfindet.

Manchmal tut es gut, einfach erzählen zu können. Ich höre Ihnen gerne zu oder vermittele den Kontakt zu einer Seelsorgerin oder einem Seelsorger in Ihrer Nähe.

Wenn Sie ein einzelnes Gespräch oder eine Begleitung wünschen, schreiben Sie mir eine E-Mail. Wir vereinbaren dann einen Termin, klären Ihre Bedürfnisse und besprechen die Möglichkeiten.

Ich freue mich auf Sie!

Stefan Karbach

Station machen im Advent – mit täglichen Impulsen und wöchentlichen Begegnungen auf Weihnachten zu

Der Advent lädt dazu ein, den eigenen Weg bewusst zu gehen und unterwegs immer wieder Station zu machen. Tag für Tag begleitet Sie eine Postkarte mit einem Wort und einem Zitat – als kleiner Impuls zum Innehalten, Nachspüren und Mitnehmen in den Alltag.

S-26-22

An jedem Montagabend machen wir gemeinsam online Station – jeweils bei einer anderen Gastgeberin oder einem anderen Gastgeber. Für diesen Abend öffnet sich eine Türe: zu einem Menschen, einer Geschichte, einem Impuls und einer kleinen Übung. Zugleich entsteht Raum für Begegnung, Austausch und Weggemeinschaft – als Wegzehrung für die kommende Woche.

So wächst Schritt für Schritt ein gemeinsamer Adventsweg – mit kleinen Rastplätzen mitten im Alltag, mit Begegnungen, die verbinden, und mit Momenten der Stille. Ein Weg, der helfen kann, in einer oft geschäftigen Zeit bewusster und gegenwärtiger zu sein, innerlich zur Ruhe zu kommen, und sich auf Weihnachten auszurichten.

Montag, 30. November
7. / 14. / 21. Dezember 2026
jeweils 20.15 – 21.30 Uhr

Kosten: keine
Anmeldung bitte bis
16. November 2026.

Online

Den Link für die Online-Treffen
und die Postkarten bekommen Sie
nach der Anmeldung im Vorfeld
 zugesandt.

Kirstin Kruger-Weiß
Tobias Haas, Schuldekan mit
Schwerpunkt Inklusion und Sonderpädagogik
Benjamin Sigg, Seelsorger und
Leiter Netzwerk allgäusegen
Dorothee Steiof, Caritas, Präsenz-
pastoral, St. Maria als

station s Gottesdienste

In unseren Gottesdiensten wollen wir dem göttlichen Geheimnis auf der Spur bleiben. Wir schöpfen aus den Traditionen der Vergangenheit und übersetzen sie in unsere Gegenwart. Wir feiern am Sonntagabend (außer in den Schulferien) und suchen dabei Bestärkung für unseren Alltag.

Wir feiern in unterschiedlichen Formen:

Gottesdienst vertraut: mit Eucharistie, reduziert und konzentriert.

Gottesdienst kontemplativ: verlangsamt, mit Elementen der Stille und in meditativerer Klangsprache, mit oder auch ohne Eucharistie.

Gottesdienst kulturell: mit außergewöhnlicher Musik und Eucharistie.

Mit Kerzenlicht und in der besonderen Atmosphäre unseres Kirchenraumes in der Adventszeit.

Als Taizégottesdienst mit Gesängen und Texten aus der Tradition der ökumenischen Gemeinschaft in Burgund.

Die Information, in welcher Form die Gottesdienste geplant sind, können Sie der Terminliste am Anfang dieses Heftes entnehmen. Weiteres über Beteiligte, Formen und Themen finden Sie zeitnah auf unserer Homepage und auf Flyern am Schriftenstand.

Sonntags, 19.00 Uhr

Kirche St. Fidelis

Keine Gottesdienste
in den Schulferien von
Baden-Württemberg.

Gottesdienst kontemplativ – Stille – das Herzstück von allem

Herzlich laden wir Sie zu unserem Gottesdienst kontemplativ ein. Wir feiern Gottesdienst kontemplativ verdichtet, konzentriert und reduziert, mit viel Stille, in freier Form und ohne Eucharistie.

Wir können angeleitet in die Stille finden, eintauchen in die göttliche Gegenwart und uns von Gedanken und Texten von Josua Boesch berühren lassen. Für ihn war Stille das Herzstück von allem.

Verbunden miteinander, getragen von Stille, Text und Gebet können wir uns aufrichten und stärken lassen.

Sonntag, 27. September 2026
19.00 Uhr

Kirstin Kruger-Weiß
Simon Müller

Kirche St. Fidelis

Gottesdienst kulturell

In diesem Gottesdienst ist Nepomuk Golding mit seinem Akkordeon bei uns zu Gast. Er wird uns mit Kompositionen Alter und Neuer Meister sowie mit Improvisationen bereichern und uns mit seinen besonderen Klängen in die Begegnung mit dem Göttlichen geleiten.

Sonntag, 11. Oktober 2026
19.00 Uhr

Stefan Karbach
Tobias Wittmann

Kirche St. Fidelis

Ubi caritas ... Gottesdienst kontemplativ – mit Gregorianik und Jugum

Zwei alte klösterliche Wege begegnen sich in diesem Gottesdienst: die schlichten, tief berührenden Gesänge der Gregorianik und die achtsamen Gebetsgebärden des Dominikus. Aus Klang und Bewegung entsteht ein Raum, in dem wir einfach da sein können.

Was wir hören, singen und mit dem Körper ausdrücken, kann in uns etwas zum Nachklingen bringen und Herz und Seele berühren. In einer Zeit der angeleiteten Stille können wir dem nachspüren und uns neu in Verbindung bringen – mit uns selbst, miteinander und mit Gott.

Ein Gottesdienst mit Eucharistie zum Mitsingen, Mitgehen und Mitfeiern – offen für alle, mit oder ohne Vorerfahrung.

Sonntag, 22. November 2026
19.00 Uhr

Kirche St. Fidelis

Kirstin Kruger-Weiß
Stefan Karbach
Simon Müller
Friederike Schauenburg-Klasen

Gottesdienste bei Kerzenlicht

An den vier Sonntagen im Advent und in den langen Nächten des Jahres feiern wir unsere Gottesdienste in der besonderen Atmosphäre des Kerzenlichts und warten dem Kommen Gottes entgegen.

Sonntag, 29. November 2026
Sonntag, 6. Dezember 2026
Sonntag, 13. Dezember 2026
Sonntag, 20. Dezember 2026
jeweils 19.00 Uhr

Kirche St. Fidelis

Die für die Gottesdienste Verantwortlichen finden sie rechtzeitig auf unserer Homepage und Flyern am Schriftenstand.

Christmette

In der Mitte dieser Nacht wird uns die Hoffnung neu geboren. Wir kommen zusammen um der Erfahrung des Lichtes in der Dunkelheit Raum zu geben und neues Vertrauen in die Verheißung des Friedens zu setzen. Und wir erwarten die Geburt des Göttlichen Kindes in uns.

Mittwoch, 24. Dezember 2026
22.00 Uhr

Gemeinsam mit der Gemeinde
St. Fidelis.

Kirche St. Fidelis

Segensraum – bewegt und gesegnet in das neue Jahr gehen

Was bewegt mich mit Blick auf das neue Jahr? Wie kann ich dem, was mich bewegt Ausdruck verleihen? Wie kann Bewegung zum Gebet werden – zur Verbundenheit mit Gott und der Welt? Wo sehne ich mich nach Segensquellen im Alltag?

In diesem Gottesdienst dem Raum geben, was mich bewegt und in dieser Bewegung mir selbst Ausdruck verleihen. Mich hineinnehmen lassen in fließende Gebärden aus Jugum – dem Europäischen Kloster-yoga – mit Leib und Seele beten und verweilen in Gottes Gegenwart. Persönlich Segen empfangen und mir Segenskraft zusprechen lassen.

Mich in all dem getragen wissen von Stille, Gebärde, Text, Musik und Gebet. Der Segensraum ist eine offene Gottesdienstform im Kreis mit Bewegung, Stille und persönlichen Freiraum.

Sonntag, 10. Januar 2027
19.00–20.30 Uhr

Kirche St. Fidelis

Silke WeiHING, Beatrix von Deym
Susanne Glietsch, Anette Krusholz
Kirstin Kruger-Weiß

Taizé-Gottesdienst: mit Gesängen und Texten aus der Tradition der ökumenischen Gemeinschaft in Burgund

Wir feiern diesen Gottesdienst in der Tradition der ökumenischen Gemeinschaft von Taizé. Mit den vertrauten kurzen Liedern und in der Kraft der Wiederholung. Mit viel Stille und kurzen Texten und Gebeten. Gelegenheit, einzutauchen in das göttliche Geheimnis.

Sonntag, 24. Januar 2027
19.00 Uhr

Kirche St. Fidelis

Silvia Broeckmann
Monika Lehenberger
Stefan Karbach u.a.

Stille suchen und finden – nur möglich mit Ihrer Hilfe!

Stille suchen, finden und teilen – das ist unsere Aufgabe in **station s**. Wir schaffen Raum für Begegnung, Austausch und Sinn – mitten im Alltag, mitten in der Stadt. Jährlich bieten wir rund 140 Veranstaltungen an, viele davon bewusst ohne Teilnahmegebühren, damit möglichst viele Menschen einen offenen Zugang zur Spiritualität finden können.

Damit dieses Angebot bestehen kann, sind wir mehr und mehr auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Mit Ihrer Spende – einmalig oder regelmäßig – helfen Sie, diesen Ort der Stille, des Innehaltens und der spirituellen Tiefe lebendig zu halten. Herzlichen Dank!

Konto des Kath. Stadtdekanats

IBAN: DE97 6005 0101 0002 0197 90 / Baden-Württembergische Bank

Verwendungszweck: Spirituelles Zentrum station s

Spirituelle Spurensuche – auch an anderen Orten

Spirituelle Angebote gibt es nicht nur in station s, sondern auch in den Gemeinden und Einrichtungen der katholischen Kirche in Stuttgart – vom Sitzen in der Stille bis zu Taizégebeten. Alle Veranstaltungen finden Sie im Kalender der Katholischen Kirche Stuttgart unter der Kategorie „Spiritualität“.

www.kath-kirche-stuttgart.de/service/veranstaltungen

Die Angebote der Gesamtkirchengemeinde Stuttgart-West-Botnang finden Sie unter:

www.kath-stuttgart-west-botnang.de

Gerne unterstützen wir auch Kindertagesstätten, Schulen, Gemeinden und Einrichtungen bei der Entwicklung eigener spiritueller Angebote. Sprechen Sie uns an.

Impressum

station s

stille
mittendrin

Das Spirituelle Zentrum
der Katholischen Kirche
Seidenstraße 39, 70174 Stuttgart

0711.25 25 91 20
station-s.stuttgart@drs.de
www.station-s.de

—
Wir danken für die
Kooperation und Unterstützung:



KLANGRAUM
s-fidelis



Kirstin Kruger-Weiß
Leitung | Pastoralreferentin
0711.25 25 91 25
kirstin.kruger-weiss@drs.de

Stefan Karbach
Leitung | Pfarrer
0711.25 25 91 22
stefan.karbach@drs.de

Beate Stern
Sekretariat & Anmeldungen
0711.25 25 91 11
station-s.stuttgart@drs.de

Friederike Schauenburg-Klasen
Organisation & Öffentlichkeitsarbeit
0711.25 25 91 20
friederike.schauenburg-klasen@drs.de

BILDNACHWEIS
S. 13: Zoöey Braun Fotografie

REDAKTION
Friederike Schauenburg-Klasen
Kirstin Kruger-Weiß
Stefan Karbach

Wir haben alle Inhalte sorgfältig erwogen
und geprüft, doch kann es immer wieder
zu kurzfristigen Änderungen kommen
(Stand August 2026).
Aktuelle Informationen zu den Terminen
finden Sie auf unserer Homepage:
www.station-s.de

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

Informationen

ORT UND RÄUME

Der Veranstaltungsort und -raum ist
bei den Angeboten jeweils
angegeben.

Kirche St. Fidelis
Seidenstraße 41

Raum der Stille
in der Kirche St. Fidelis,
Seidenstraße 41, Seiteneingang, auf
der rechten Seite.

Raum der Mitte
im Pfarrhaus St. Fidelis,
Seidenstraße 39

ÖFFNUNGSZEITEN

Unsere Kirche ist täglich von
8.00–19.00 Uhr für Sie geöffnet – außer
während Veranstaltungen und Gottes-
diensten.

ANREISE

VVS

Haltestelle: Rosenberg-
Seidenstraße (U4, Bus 42, 43)

Haltestelle: Berliner Platz,
Liederhalle (U1, U9)

Haltestelle: Berliner Platz,
Hohe Straße (U2)

Parkgaragen
Paulinenpark, Tivoli,
Maritim-Hotel, Liederhalle

PROGRAMM

Unser Programm und alle
Informationen finden Sie auch
online unter: www.station-s.de

ANMELDUNGEN

Eine Anmeldung ist nur erforderlich,
wenn dies explizit angegeben ist.
Zu anmeldepflichtigen Kursen und
Veranstaltungen können Sie sich ent-
weder per E-Mail ([station-s.stuttgart@](mailto:station-s.stuttgart@drs.de)
drs.de) oder über die Anmeldefunktion
auf unserer Homepage anmelden.
Bitte geben Sie dabei die Nummer
der Veranstaltung (z. B. S-27-01), Ihren
Namen, Anschrift, Telefon- oder Mobil-
nummer sowie Ihre E-Mail-Adresse an.
Die Anmeldung ist verbindlich. Eine
Anmeldebestätigung erhalten Sie per
E-Mail. Wir freuen uns, wenn Sie recht-
zeitig da sind.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

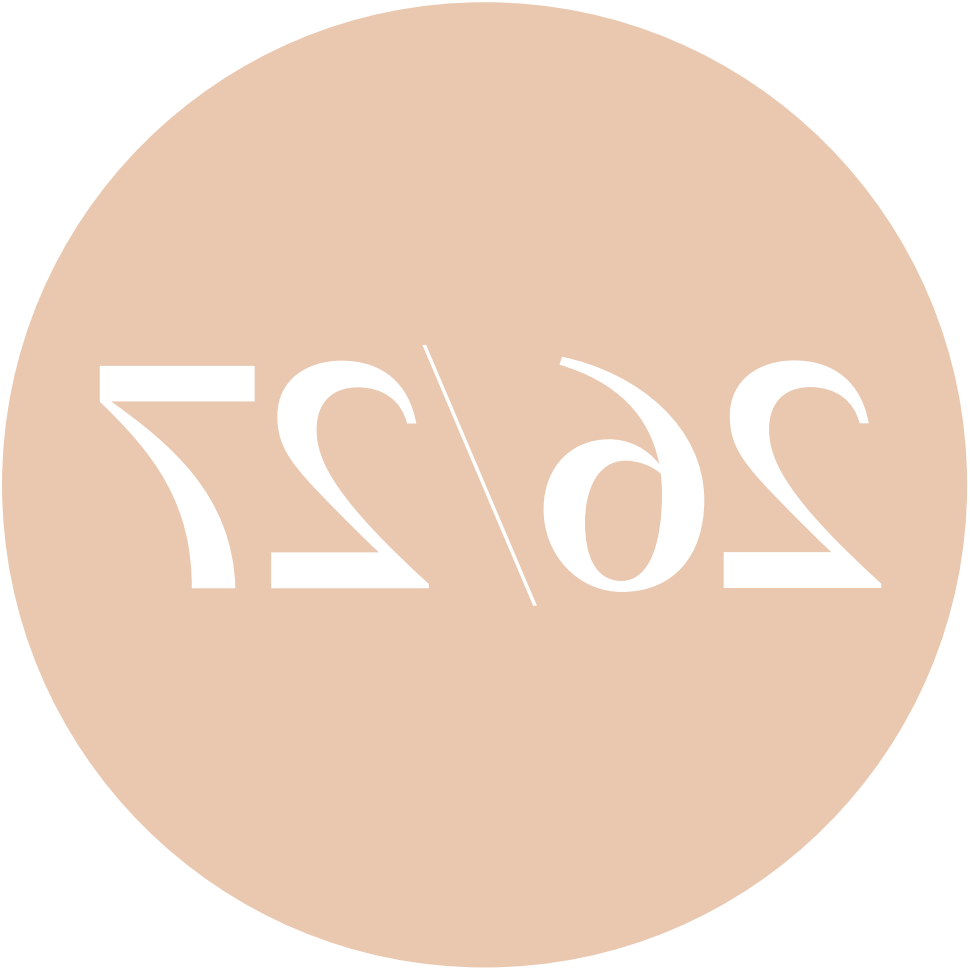
Unsere Teilnahmebedingungen finden
Sie auf unsere Homepage unter: [www.](http://www.station-s.de)
station-s.de

ZAHLUNGS- UND STORNOBEDINGUNGEN

Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen
erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstal-
tungsbeginn eine Rechnung mit den
jeweiligen Zahlungsbedingungen. Er-
folgt die Absage 7 Kalendertage oder
weniger vor Kursbeginn wird der voll-
ständige Kursbetrag berechnet.

BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber:
Katholisches Stadtdekanat
IBAN: DE97 6005 0101 0002 0197 90
Baden-Württembergische Bank
Verwendungszweck:
Spirituelles Zentrum station s



72/d2

station s
Das Spirituelle Zentrum
der Katholischen Kirche

Seidenstraße 39
70174 Stuttgart

station-s.stuttgart@drs.de
www.station-s.de