



Kloster  Kappel

Zuversicht

November 2024 bis Januar 2025

reformierte
kirche kanton zürich

Kloster Kappel

Seminarhotel und Bildungshaus

Kappelerhof 5

CH-8926 Kappel am Albis

Telefon +41 44 764 88 10

info@klosterkappel.ch

www.klosterkappel.ch

Folgen Sie uns auf



Impressum

Herausgabe	Kloster Kappel
Theologische Leitung	Volker Bleil
Verantwortliche Kurse	Anja Buckenberger
Satz und Druck	Druckerei Studer AG, Horgen
Illustration	Daniel Lienhard
Fotos	Alamy Ltd., Martin Creed, CSB Photography, Förderverein Niklaus von Flüe, Google Arts & Culture, Kloster Kappel, Kunststation St. Peter Köln, Daniel Lienhard, Shutterstock Inc., SMIT Fotografie, Maithee Voran, Wikimedia, ZVG

Editorial

Liebe mit dem Kloster Kappel Verbundene
Liebe Neugierige und Interessierte

«Zuversicht ist eine Haltung, die sagt: Was ich für richtig erkannt habe, das mache ich, auch wenn die Umstände widrig sind», schreibt der Buchautor Ulrich Schnabel. Er unterscheidet zwischen Hoffnung und Zuversicht. Wer zuversichtlich ist, hält etwas nicht nur für möglich, sondern ist auch motiviert, sich – gemeinsam mit anderen – dafür einzusetzen und nicht vorschnell aufzugeben (vgl. Erlesenes, S. 29–30).

Angesichts der weltpolitischen Lage braucht es mehr denn je Zuversicht, die zum gemeinsamen Handeln motiviert. Voraussetzung dafür ist, dass wir unsere Resonanzfähigkeit nicht verlieren, um auf andere Menschen und die Welt zu reagieren. Allzu oft bestimmen Ängste und Sorgen, Alltags- und sogar Freizeitstress unser Denken und Fühlen.

Die Erfahrung, dass da etwas ist, das grösser ist als wir, dass wir gehalten werden, macht offen und frei. Viele Menschen, denen ich in den letzten Monaten im Kloster Kappel begegnet bin – sei es in den Kursen, beim Essen, den Tagzeitengebeten oder öffentlichen Führungen – erzählten mir, wie dieser besondere Ort sie immer wieder in entscheidenden Lebenssituationen angezogen hat und ihnen einen neuen Blick auf die Dinge eröffnet hat.

Das Kloster Kappel lädt Sie auch in den Wintermonaten ein zu spannenden Kursen, Klostertagen und Konzerten, um zur Ruhe zu kommen und gestärkt mit neuen Impulsen zuversichtlich kleinere und grössere Aufgaben und Vorhaben anzupacken.

Willkommen im Kloster Kappel!

Anja Buckenberger, Kursverantwortliche

Inhalt

Kurse	5
Klosterzeit	31
Kultur	39
Angebotsübersicht	43
Vorschau	44
Informationen, Anmeldung	45
Ansprechpersonen	46
Anfahrtsplan, Anmeldekarte	47



Kurse spirituell

*Hoffnung ist nicht die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht, sondern
die Gewissheit, dass etwas Sinn hat,
egal wie es ausgeht.*

Václav Havel (1936 – 2011)

Klostertag Theologie: Gottesdämmerung

Wie wir heute Gott als Geheimnis denken und seine Nähe glauben können

Die Frage nach Gott bleibt geheimnisvoll. In manchen Teilen der Welt gerät Gott in Vergessenheit. Und viele Menschen vermessen ihn nicht. In anderen Teilen der Welt ist der Gottesglaube so selbstverständlich wie der Atem und das Licht. Gott ist immer noch für viele eine beglückende Entdeckung.

In der neueren Theologie ist viel in Bewegung. Was heisst es, Gott als Person zu denken? Gibt es gute Gründe und vor allem auch überzeugende Gestalten eines a- oder transpersonalen Gottesbezugs? An die Stelle des Gottes über allem tritt in vielen Ansätzen Gott mittendrin: im Leben, im Kosmos, in der Sprache. Auch als G-tt oder Gott*.

Wie verhalten sich Gott und Glaube zueinander? Welche Erfahrungen sind mit dem jeweiligen Gottesdenken verbunden? Welche Zuwendung zur Welt bzw. zum Nächsten folgt aus der Theologie? Oder sollte man umgekehrt sagen: Welches Gottdenken bringt zum Ausdruck, was uns in unserer Spiritualität wirklich bewegt?

Dr. Thorsten Dietz arbeitet für die Erwachsenenbildung der Deutschschweizer Reformierten Kirchen bei Fokus Theologie. Er war Professor für Systematische Theologie an der Evangelischen Hochschule Marburg.

Kurs Nr. 55a

17. – 18. November 2024

SO 15.00 Uhr – MO 13.30 Uhr

Kosten für Tagung, Verpflegung
und Übernachtung

EZ CHF 220.– | DZ CHF 190.–

DBZ CHF 170.–

(nur als Ganzes buchbar)

Studierendenrabatt 50%

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Referent

Dr. Thorsten Dietz

Dozent

Fokus Theologie

Leitung

Anja Buckenberger

Kursverantwortliche

Kloster Kappel





48. Hebräischwoche: Esau und Jakob

Eine Geschichte von Konflikt und Bruderschaft

Esau und Jakob gehören zu den bekannten biblischen Brüderpaaren, die wie Kain und Abel oder Ismael und Isaak eine konfliktgeladene Beziehung hatten. Schon im Mutterleib sollen sie gestritten haben. Esau verlor sein Erstgeburtsrecht an Jakob für ein Linsengericht und später auch den väterlichen Segen. Dabei hat man in Esau, dem rothaarigen Jäger, nicht nur den betrogenen Erstgeborenen gesehen, sondern ihn sogar im Verlauf der Geschichte zum Bösewicht stilisiert.

Während der Hebräischwoche 2025 werden wir uns nebst dem intensiven Sprachstudium (für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse bis Profis) der Texte Genesis 25-35 im Rahmenprogramm mit der vielschichtigen Esau-Gestalt, mit Geschwisterdynamik, Erbfragen und mit Konfliktlösungsansätzen auseinandersetzen.

Unter anderem spricht Prof. Dr. Israel Yuval zu «Esaus fragwürdigem Kuss. Eine Retrospektive aus jüdischer und christlicher Sicht».

Unterricht: Bibel-Hebräisch

Täglich vormittags 9:00 – 11:50 Uhr und nachmittags 16:30 – 18:00 Uhr

Der Hebräisch-Unterricht richtet sich nach dem Kenntnisstand der Teilnehmenden. Bitte geben Sie diesen bei der Anmeldung an: keine Kenntnisse, Grundkenntnisse oder fortgeschritten.

Lehrpersonen

Dr. David Bollag, Rabbiner

Amos N. Hintermann M.A., Judaist und Islamwissenschaftler

Dr. Eva Keller, Hebräischlehrerin und Theologin

Dr. Peter Schwagmeier, Dozent für Hebräisch und Aramäisch

Referierende (Rahmenprogramm)

R. Dr. hc. Ruven Bar Ephraim, Lic. phil. Michel Bollag, R. Tobias Divack Moss, Prof.

Dr. Georg Langer, Lea Kalisch, Lic. phil. Miriam Rosenthal-Rabner, Dr. Brigitta Rotach,

Prof. Dr. Christian Rutishauser, Prof. Dr. Israel Yuval

Eröffnung am Sonntag, 26. Januar 2025, 20:15 Uhr

Brüder und Schwestern: Liebe & Rivalität

Eine Literarisch-musikalische Performance von Lea Kalisch & Rabbi T

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit der Sängerin und SchauspielerIn Lea Kalisch und dem «musikalischen» Rabbiner Tobias Moss zum Thema «Esau und Jakob». Gemeinsam werden sie Lieder und Texte präsentieren, in verschiedene Sprachen und Stilen, die die komplizierte und turbulente Bindung der Geschwister-schaft erkunden.

Öffentlich (Kollekte)

Das komplette Rahmenprogramm mit Workshops am Nachmittag und öffentlichen Vor-trägen am Abend sowie weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Vorbereitungsteam

Dr. Brigitta Rotach, Projektleitung Hebräischwoche, ZIID

Beatrice Frei Guélat, M.A., Geschäftsleiterin, ZIID

Anja Buckenberger, Lic. phil. I, Kursverantwortliche Kloster Kappel

Dr. Wilfried Dettling SJ, Bildungsleitung Lassalle-Haus

Die Hebräischwoche ist eine Kooperation vom Zürcher Institut für interreligiösen Dialog ZIID, Lassalle-Haus und Kloster Kappel, unterstützt durch: Reformierte Kirche Kanton Zürich, Dr. h. c. Emilie Dreyfus Stiftung, CJA im Kanton Zürich. Kursort: Kloster Kappel

Kurs Nr. 04

26. – 31. Januar 2025

SO 18.00 Uhr – FR 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 620.–

plus 5 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 785.– | DZ CHF 650.–

DBZ CHF 575.–

Studierendenrabatt 50%

Anmeldeschluss: 1. Dezember 2024

Kursleitung und Moderation

Dr. Brigitta Rotach

Theologin

Religionswissenschaftlerin

Kulturjournalistin



Gruppe Atem Klang – Winter

Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich werden

Die angeleiteten Atem- und Empfindungsübungen laden ein, sich selbst mehr und mehr in der Tiefe zu begegnen, zu erkennen und zu bejahen. Wir arbeiten vorwiegend mit Atem- und Empfindungsübungen nach Margrith Schneider (ATLPS®), zum Teil ergänzt durch Klang und Stimme.

Die allesdurchwirkende Kraft, die Leben erschafft und in allem wirkt, wird empfangen im Einatmen. Im Ausatmen lassen wir diese ins Innere fließen, in der Atempause ruhen wir und lassen Odem im Innern wirken. In der tiefen Ruhe dieser Arbeit wird Verarbeitung und Wandlung auf einer tiefen Ebene angesprochen.

Aus den Körperinnenräumen und Organen kommen uns verschiedenste Empfindungen entgegen, auch Gedanken und Gefühle. Der klare Umgang mit Gedanken und der Zusammenhang zwischen Gedanken und körperlich-seelischer Befindlichkeit wird erfahren und erlernt (Gedankenhygiene). So wird es mehr und mehr möglich, der innewohnenden Weisheit und dem Fluss des Lebens zu vertrauen.

Der Kurs wird alternierend von einer der beiden Leiterinnen durchgeführt.

Kurs Nr. 53a

01. / 08. / 15. / 22. / 29. November

06. / 13. Dezember 2024

10. / 17. / 24. Januar 2025

2 Gruppen: jeweils FR-Vormittag (10 x)

09.00 – 10.20 Uhr oder 10.30 – 11.50 Uhr

Kurskosten CHF 350.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung



Verena-Barbara Gohl

Atem- & Körpertherapeutin

OdAKT

Praxis in Zürich und Rifferswil

www.atem-korper-klang.ch



Johanna Studer

Atemtherapeutin ATLPS®

Praxis in Winterthur

Ausbildungskurse in Wildhaus

Antike Spiritualität im Christentum

Wiederentdeckungen, neue Verknüpfungen, Aha-Erlebnisse

Das Christentum wurde stark geprägt durch die vorbestehenden Hochkulturen, aus denen es gewachsen und mit denen es immer noch verbunden ist: die griechische und die jüdische. Diese unsere spirituellen Wurzeln zeigen sich in den (früh)christlichen Bildern, Symbolen und Sakralräumen und ganz eindrücklich auch in Gebeten und Ritualen.

Damals lebten die Menschen in einer Welt, in der alles mit allem verbunden und in Resonanz war: Wie im Himmel, so auf Erden. Eingeweihte wussten um den Entwicklungsweg der Seele. Daher möchten wir die Psyche/Seele in ihrer einstigen Vielfalt wieder neu entdecken: in Texten, Leibübungen, sakraler Musik und Gesängen (am Abend ist Taizé-Gesang in der Klosterkirche vorgesehen).

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die ihre Spiritualität neu verwurzeln möchten, die nach sinngebenden Erfahrungen suchen, sowie für solche, denen der Zugang zu kirchlichen Formen aus verschiedenen Gründen verbaut wurde. Dazu und gerade jetzt könnte das Sich-Besinnen und Respektieren der jüdischen Wurzeln den schleichenden Antisemitismus korrigieren helfen.

Kurs Nr. 54

02. – 03. November 2024

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.-

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.- | DZ CHF 165.-

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Annie Berner-Hürbin

Dr. phil.

Sprachwissenschaftlerin

Psychologin/Psychotherapeutin

Buchautorin

www.anniebernerhuerbin.ch

Tai Chi Chuan

Ruhe in der Bewegung: Kraft und gelöste Leiblichkeit

Wenn Resilienz grundlegend auf Beziehungen beruht, dann ist auch das Verhältnis zum eigenen Körper wesentlich. Die chinesische Kampfkunst Tai Chi Chuan mit ihren ruhigen und aus der Körpermechanik abgeleiteten Bewegungen erleichtert die leibliche Selbstwahrnehmung. Gerade die im Christentum so wichtige Leiblichkeit gewinnt durch den Übungsweg des Tai Chi Chuan einen überraschend systematischen und natürlichen Zugang. Die Leiblichkeit eröffnet in ihrer Unverfügbarkeit einen sehr persönlichen Erfahrungshorizont zum Gabecharakter des Lebens. Sie ist gewissermassen der Schnittpunkt von Gottes-, Welt- und Selbstbeziehung.

Die Teilnehmenden erlernen im Kurs einen Teil der traditionellen Bewegungsform der Yang Familie. Dazu beleuchten psychologische Inputs das Zusammenspiel von Körper und Geist in Hinblick auf Resilienz. Und es werden daraus mögliche Konsequenzen für die eigene Spiritualität gezogen.

Ziel des Kurses ist es, eine sanfte Methode zur Körperstärkung zu erlernen, den eigenen Leibzugang zu reflektieren und alltagstaugliche psychologische Instrumente zur Stressbewältigung an die Hand zu bekommen.

Da der Übungsanteil hoch ist, muss eine gute körperliche Konstitution vorausgesetzt werden. Muskelkater ist garantiert.

Kurs Nr. 54a

09. – 10. November 2024

SA 09.30 Uhr – SO 16.00 Uhr

Kurskosten CHF 250.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Anja Niederhauser

Theologin, Psychologin

Buchautorin

www.trauerinstitut.ch



Manuel Bieler

Theologe

www.yang-taichi.ch



Wie das Dunkle heller wird

Heilsamer Umgang mit Negativem

Spiritualität bewährt sich im Alltag, zum Beispiel, wenn wir mit Negativem in irgendeiner Form konfrontiert sind. Was können wir sinnvollerweise tun angesichts des Dunklen, welches, woher es auch kommt, sich in unserer Psyche auswirkt?

Im Kurs besprechen und üben wir einfache und wirksame Vorgehensweisen, wie wir mit negativen Gefühlen umgehen, der inneren Weisheit Raum lassen sowie uns vom Dunklen abgrenzen und mit dem Lichtvollen gehen können. Zudem werden die Prinzipien, welche dem lichtvollen Vorgehen zu Grunde liegen, erforscht und geklärt.

Wir erkennen, dass Lebensqualität nicht nur von äusseren Umständen abhängt, sondern auch davon, wie wir mit unseren inneren Energien umgehen. Die Kunst besteht darin, sie in Fluss zu halten und zugleich in eine positive Richtung zu lenken.

Kurs Nr. 55

16. – 17. November 2024

SA 09.30 Uhr – SO 16.00 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Gion Chresta

Naturwissenschaftler

Erwachsenenbildner

Supervisor

Qi Gong-Lehrer, Autor

www.gion-chresta.ch



Zen – Einführung und Vertiefung

Auf dem Zen-Weg

Konzentration, Achtsamkeit und Beruhigung der Emotionen – um diese drei Pfeiler des Zen geht es im Kurs. Im Schweigen, mit dem Blick nach innen gerichtet und doch gemeinsam mit den anderen üben wir die richtige Sitzhaltung beim Meditieren, beobachten den Atem und versuchen unsere eigenen Gedanken und Emotionen zu beruhigen. Und immer wieder können wir dabei die Erfahrung machen, wie sich das Gefühl des Eingeschlossenseins in uns selbst auflöst und sich Herz und Geist öffnen, hin zu dem, was mich als Individuum mit allen und allem verbindet, sinnbildlich erfahrbar im Kreis der Meditierenden.

Jahrhunderte bevor Zen im Westen Verbreitung fand, fasste der christliche Mystiker Meister Eckhart seine Erfahrung in folgende Worte:

*Ich will sitzen
und schweigen
und hören,
was Gott in mir rede.*

Zwischen Sitzen (Za-Zen) und meditativem Gehen (Kin-hin) bietet der Kurs Gelegenheit zu Gesprächen über die verschiedenen Formen heutiger Meditation mit kleinen Ausflügen zur meditativen Praxis in den verschiedenen Weltreligionen und deren Spuren in unseren säkularisierten Gesellschaften.

Der Kurs ist geeignet sowohl als Einstieg in einen eigenen spirituellen Weg als auch zur Festigung der persönlichen Meditationspraxis.

Kurs Nr. 56

22. – 24. November 2024

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Hans-Peter Dür

Dr. theol., Pfarrer

seit 1990 Leiter Zen-Wochen

auf dem Rügel und im Kloster

Kappel

Adventsgestecke

Schmücken für die Adventszeit

Lassen wir das Jahr ausklingen und kommen wir im Advent an! Immergrüne Zweige, Tannzapfen und Äste bringen eine sinnliche Stimmung in unser Haus. Mit natürlichen getrockneten Materialien sowie immergrünen Ästen gestalten wir Kränze, Gestecke und Kreationen, die uns in der Advents- und Weihnachtszeit begleiten werden.

Sie verarbeiten gerne Naturmaterialien und wollen sich Zeit nehmen, um kreativ zu sein?

Unter Anleitung der erfahrenen Kursleiterin stecken Sie einen Adventskranz, gestalten Advents-Gebinde und weitere kunstvolle Arrangements, die Sie anschliessend nach Hause nehmen können, um sich an ihnen zu erfreuen.

Im Kursgeld inbegriffen ist ein gesteckter Adventskranz mit vier Kerzen.

Es besteht die Möglichkeit zu weiteren Arbeiten an Arbeitstischen. Diese Kosten kommen je nach Materialverbrauch dazu und werden direkt an die Kursleiterin bezahlt.

Kurs Nr. 58

23. November 2024

SA 09.30 Uhr – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 160.-

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.-

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Jovanna Zollinger

Geschäftsführerin

«Blumeninspiration»

Florale Gestaltung

Blumen- und Adventskurse

www.blumeninspiration.ch

Hört Gott mich, wenn ich bete?

Wie Gebetspraxis und Gottesvorstellung zusammenspielen

Gott, du wartest auf mich, bis ich geöffnet bin für dich.

Ich warte auf dein Wort, das mich aufschliesst.

Stimm mich ab auf deine Stimme. Stimm mich ab auf deine Stille.

Huub Oosterhuis

Was das Gebet ist, scheint einfach und klar. Und natürlich ist Beten nicht schwer oder kompliziert. Und doch fühlen sich viele Menschen unsicher, wie sie nun «richtig» oder «gewinnbringend» beten können. Anderen ist ihre Vorstellung von Gott fremd geworden, Gott ihnen gleichsam davongeeilt und damit das Gebet verstummt oder scheinbar zu einem leeren Rufen in die Wüste geworden.

Wir suchen nach unseren persönlichen (vielleicht neuen) Wegen, um Gottes Stimme zu hören, uns ihm anzuvertrauen, unsere Geschichte in die vielen kleinen und grossen Geschichten der Menschen, die mit mir und vor mir Gott suchten, einzuweben. Im Austausch bereichern und beschenken wir uns mit den je eigenen Erfahrungen und erweitern und vertiefen so unser Verständnis unseres Betens und Gottesbildes.

Was verstehe ich unter Beten? Welche Erfahrungen mit dem Beten trage ich in mir? Welche Bilder von Gott, zu dem ich bete, prägen mich? Welche dieser Bilder möchte ich verändern oder könnte ich als bereichernd dazugewinnen? – Solche Fragen werden wir vertiefen, darüber ins Gespräch kommen und voneinander lernen. Impulse, Einzelübungen und Gruppengespräche wechseln sich ab.

Kurs Nr. 59

29. November – 01. Dezember 2024

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260. –

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Christine Reibenschuh

Gemeindepfarrerin

Dr. theol.

Buchautorin



Auf die Stille hören

Teresa von Avila und ihr Verständnis von Meditation

Die Stille als die Mitte des Gebets und der Meditation – ein Geschehen, bei dem wir uns nach Teresa von Avila als passiv erfahren, als ob Gott selber unser Beten und Meditieren gestalten würde.

Im Seminar widmen wir uns der Meditationspraxis und der gemeinsamen Lektüre von zentralen Abschnitten aus den Hauptwerken von Teresa von Avila (Das Buch meines Lebens 1566 / Weg der Vollkommenheit 1566 / Wohnungen der Inneren Burg 1577). Angeleitet durch die Erfahrungen von Teresa von Avila, versuchen wir das Geschehen der Meditation in unserem Bewusstsein zu verstehen und zuzulassen.

Kurs Nr. 60

29. November – 01. Dezember 2024

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260. –

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Peter Wild

Theologe, Germanist

Religionswissenschaftler

Autor, Kursleiter von

Meditations- und Heilseminaren

«Um ein hörendes Herz bitte ich»

Stilles Wochenende im Advent

Das stille Wochenende ist eine Einladung, im Advent bei sich und bei Gott einzukehren. Es schafft einen äusseren und inhaltlichen Rahmen, um aus der Zerstreung des Alltags in die Sammlung und zur Ruhe zu kommen:

- Hilfestellungen, um sich innerlich zu öffnen
- Schweigen und Stille, gemeinsam und alleine
- christliche Meditation: sich in vielfältiger Weise auf ein Wort der Bibel und auf das Radbild von Bruder Klaus einlassen
- verschiedene Gebetsformen üben, auch das wortlose Dasein vor Gott (Kontemplation)
- den Körper wahrnehmen und einbeziehen

«Schweigen möchte ich, dass ich Deine Stimme unter vielen Stimmen höre. Schweigen möchte ich und darüber staunen, dass Du ein Wort für mich hast.» (Jörg Zink)

Wir gehen auf Spurensuche, um hellhöriger für das Reden Gottes in unserem Alltag zu werden. Nehmen wir Gottes manchmal überraschendes Sprechen wahr? Kennen wir unsere Hörbarrieren?

Inhaltlich leitet uns das Jesuswort aus Johannes 10,27: «Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie und sie folgen mir.»

Kurs Nr. 61

06. – 08. Dezember 2024

FR, 18.00 Uhr – SO, 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Ruth Maria Michel

Theologin, Exerzitienleiterin

Leiterin Ressort

Spiritualität und geistliche

Begleitung der VBG (Vereinigte

Bibelgruppen)



Timeout Advent

Atempause im Männerkreis

Advent ist eine besondere Zeit der Besinnung und Erwartung, eine Chance zum Innehalten. An diesem Wochenende geht es um die nachhaltige Verankerung eines bewusst gewählten Lebensstils im eigenen Alltag. Jeder Teilnehmer wird zu einer persönlichen Standortbestimmung in seiner aktuellen Lebenssituation angeleitet. Der Fokus liegt dabei auf der Sinnfrage und dem vertraulichen Austausch mit den anderen Männern.

Auswahl der Themen:

- Lebensphase, Sinnfrage und Perspektiven im eigenen Leben
- Umgang mit Signalen von Körper und Seele
- Männerfreundschaften aktiv gestalten
- Spiritualität als Kraftquelle

Für Männer, die sich vertieft mit sich selbst auseinandersetzen und darüber austauschen wollen. Im «Timeout Advent» (seit 2004) kommen Männer zusammen, welche zum ersten Mal, mehrmals oder schon viele Male an diesem Seminar teilnehmen.

Das Seminar bietet Zeit für Gespräche, Phasen der Stille, Atem- und Körperübungen, inhaltliche Beiträge zu männlicher Sozialisation und Lebensphasen und spirituelle Impulse für die Adventszeit.

Kurs Nr. 62

06. – 08. Dezember 2024

FR 18.00 Uhr – SO 14.30 Uhr

Kurskosten CHF 290.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Christoph Walser

Theologe MA, Coach ZiS

www.timeout-statt-burnout.ch



Roland Lorenz

Freier Architekt AKH

Prozessbegleitung, Coach



Ikonenmalen zu Weihnachten

Meditatives Malen mit Edelsteinpigmenten und Gold

Nach einer vorgegebenen Ikone malen alle Kursteilnehmenden eine eigene Ikone auf eine Holztafel mit selbst angerührten Pigmentfarben aus Edelsteinen wie Lapislazuli, Jade oder Jaspis. Dabei machen Sie Erfahrungen in allen Schritten der Ikonenmalerei vom Holzgrundieren bis zum Blattvergolden. Die praktische Arbeit wird ergänzt mit Einführungsvorträgen über Geschichte und Symbolik der altchristlichen Malkunst.

Durch diese praktischen Erfahrungen mit der Umsetzung des theologischen Denkens in handwerkliche Malvorgänge, durch den Umgang mit selbst hergestellten Farben und mit Blattgold verschafft man sich einen neuartigen Blick in das altchristliche Kulturvermächtnis und in die älteste traditionelle Methode des kontemplativen Malens.

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Jeder Mensch kann eine Ikone malen – jedenfalls nach einer Vorlage und unter Anleitung!

Kurs Nr. 63

13. – 15. Dezember 2024

FR 18.00 Uhr – SO 16.00 Uhr

Kurskosten CHF 280.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Nina Gamsachurdia

Kursleiterin

Kunsthistorikerin

Ikonenrestauratorin

www.nina-gamsachurdia.ch

Gregorianischer Choral zum Dritten Advent

«Freut euch im Herrn allezeit! – Gaudete in Domino semper!»

Advent – dunkelste und stillste Zeit des Jahres!? Heute lässt es das geschäftige Treiben anders erscheinen – aber für uns Christ:innen bleibt der Advent eine Zeit der Stille und Einkehr, nach alter Tradition gar eine Buss- und Fastenzeit. Wir bereiten uns auf das grosse Fest der Menschwerdung Gottes vor, auf Weihnachten. Die Natur fällt in tiefe Winterruhe, so soll auch die Seele ruhig werden. Sie schaut mit Hoffnung auf das, was da kommen wird. Deshalb ist der grosse Ruf des Advents das Veni!, das Komm doch! Die Liturgie nähert sich immer mehr der Geburt des Herrn, aus dem Hoffen wird zunehmend Gewissheit.

Ein Sonntag ragt aus dieser Busszeit besonders heraus, der dritte Advent, der Sonntag Gaudete, einer der beiden rosa Sonntage im Jahr: Das Lila der Busszeit lichtet sich durch das Weiss des weihnachtlichen Lichtes. Gaudete in Domino semper – Freuet euch im Herrn allezeit steht über diesem Tag, und in diesen Freudengesang wollen wir in Kappel einstimmen.

Zielsetzung des Kurses ist ein singendes Beten anhand ausgewählter Beispiele des gregorianischen Repertoires, ergänzt durch klassische Adventslieder. Wir fügen uns in die liturgische Gestaltung des Tages im Kloster Kappel ein, werden am Samstag als Höhepunkt des Kurses ein Abendgebet in der Klosterkirche singen und am Sonntagvormittag eine eigene Adventsliturgie feiern. Wer mag, kann am Sonntag Nachmittag bei der Ikonensegnung des Ikonenkurses mitsingen.

Kurs Nr. 64

13. – 15. Dezember 2024

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Christof Nikolaus Schröder

Theologe

Kirchenmusiker

Botaniker

www.canto-gregoriano.de



Bewegt stille werden

Shibashi Qi Gong als Einstimmung auf Weihnachten

Shibashi ist Meditation in Bewegung, eine einfache Qi Gong Form. In achtzehn poetischen Bewegungsbildern finden Körper, Geist und Seele zu ruhender Achtsamkeit im Jetzt.

Erst

*das Schweigen tut das Ohr auf
für den inneren Ton in allen*

Dingen

Romano Guardini

«Schweige und höre, neige Deines Herzens Ohr. Suche den Frieden», heisst es in einem bekannten Kanon, der auf die Benediktsregel zurückgeht. Die Zeit vor Weihnachten ist eine Einladung, die Stille zu suchen und anzukommen im Leib und im Jetzt. Wir praktizieren Shibashi Qi Gong als Meditation in Bewegung und als Weg zum Dasein mit Leib und Seele. Wir richten uns aus in die Verbindung von Himmel und Erde und sinken körperlich, mental und seelisch in Räume des Schweigens. So werden wir hellhörig für die feinen Töne des Lebens, in denen das Geheimnis göttlicher Gegenwart aufscheint.

Kurselemente: Kennenlernen, Vertiefen der 18 Bilder des Shibashi Qi Gong, Übungen der Achtsamkeit, Austausch, Kurzimpulse zur Körperspiritualität. Begleitende Texte und Hinweise vertiefen den Weg in den Raum der Stille.

Der Kurs richtet sich an alle, die Shibashi kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Das konkrete Üben in meditativer Grundhaltung steht im Zentrum.

Kurs Nr. 65

13. – 15. Dezember 2024

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 280.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Barbara Lehner

Freischaffende Theologin

Gründerin/Ausbildnerin

Shibashi Qi Gong

Trauer- und Ritualfachfrau

www.shibashi.ch



«Wundern soll sich alle Welt»

Schweigeretraite im Advent

In Luthers Adventslied «Nun komm der Heiden Heiland» stehen die Zeilen: «Wundern soll sich alle Welt, dass Gott solch Geburt gefällt». Das Weihnachtsgeschehen ist unscheinbar, «da merkt und erkennt niemand, was Gott im Stall wirkt» (Luther). Zur Verborgenheit der Gottesgeburt passt die Aura des Geheimnisses, die später den Wundertäter Jesus umhüllt. Wir richten das Augenmerk auf ausgewählte neutestamentliche Wundergeschichten und erlauschen, wie der menschgewordene Gott auf leise Weise Wunder in unserem eigenen Leben wirkt.

Zielgruppe sind Frauen und Männer, die in der Hektik der Vorweihnachtszeit in die Stille einkehren und sich von dort her auf die Weihnachtstage ausrichten wollen. Interesse an theologischen Fragen und Vertrautheit mit Schweigemeditation sind wünschenswert. Ansonsten gibt es für die Teilnahme keine besonderen Voraussetzungen.

Im Rhythmus der Tagzeitengebete und Abendmahlsfeiern sowie mit Impulsen, Meditationen, mantrischen Gesängen und Tänzen gehen wir in die adventliche Stille hinein. Durchgehendes Schweigen.

Kurs Nr. 66

13. – 15. Dezember 2024

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 260.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Andreas Fischer

Pfarrer



Jutta Wurm

Dipl. Psychologin

Zertifizierte Leiterin Dances
of Universal Peace



Tanztag vor Weihnachten

Wir tanzen dem Licht entgegen

*Lausche und werde still
durch das Treiben der Welt
pulst der Herzschlag des Kindes
das neu geboren werden will*

Diesem Herzschlag wollen wir nachspüren und uns in der oft hektischen Vorweihnachtszeit einen Tag der Besinnlichkeit und Vorfreude schenken.

In ruhigen und auch beschwingten Tänzen aus aller Welt erfahren wir die geheimnisvolle Botschaft dieser Zeit. Wir lassen uns inspirieren von wundersamen Kräften, die uns schützend und begleitend den Weg weisen zur Krippe, zum Kind, das auch in uns neu geboren werden will.

Wir lernen Kreistänze aus verschiedenen Kulturen und Traditionen kennen.

Beim Tanzen um eine gemeinsame Mitte erfahren wir das Eingebundensein in ein grösseres Ganzes. Wir erfahren die Verbindung zu unserem Ursprung, zu unserer eigenen Schöpfungskraft und Lebensaufgabe.

Der Kurs ist offen für alle, die sich gerne zu Musik bewegen und Spiritualität in der Gemeinschaft erleben möchten. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Kurs Nr. 67

22. Dezember 2024

SO 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 100.-

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.-

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Teresa Leonhardt

Kreis- & Gruppentanzleiterin

Autobiografisches Schreiben

Die eigene Lebensgeschichte erzählen

Möchten Sie schon lange Ihre Erinnerungen aufschreiben? Zögern Sie, weil Sie nicht wissen, wie und wo beginnen? Dann könnte dieser Kurs das Richtige für Sie sein.

Mithilfe von Bildern, Düften, Liedern und Texten begeben wir uns auf die Spur des Lebens. Wir lassen Erinnerungen auftauchen und versuchen, einzelne Szenen in Worte zu fassen.

Dabei kommen unterschiedliche Schreibformen zum Einsatz: Wir schildern Erlebnisse, verfassen Briefe und kreieren Gedichte. Zum Prozess des Schreibens gehören auch das Vorlesen und das Zuhören. Und so werden wir immer wieder mit einer Fülle von Texten beschenkt.

Die kurzen Szenen aus unterschiedlichen Lebensphasen sind der Beginn einer grossen Geschichte. Ihrer Lebensgeschichte. Dieser Kurs soll eine Anregung sein, Ihre ganz persönlichen Erinnerungen auf spannende Art und Weise niederzuschreiben. Für Ihre Nachkommen oder für sich selbst.

Kurs Nr. 01

10. – 12. Januar 2025

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Regula Tanner

Journalistin, Autorin

Buchhändlerin

Schreibpädagogin

www.das-leseglueck.ch



Was will ich – was ist wichtig?

Seminar zur integralen Standortbestimmung

In der zweiten Lebenshälfte werden uns selbstbestimmtes Handeln, das Befolgen innerer Impulse sowie ein Leben mit Sinn und Freude immer wichtiger. Das setzt voraus, dass wir hin und wieder unsere vier Wände verlassen, Erlebtes bewusst ordnen und den inneren Kompass neu ausrichten. Im Kurs schauen wir zurück und würdigen Vergangenes. Wir nehmen aktuelle oder bevorstehende Übergänge wahr und geben dem inneren Brachland Raum. Und wir setzen uns mit Blick auf das Kommende mit unseren Zielen und Werten auseinander. Der Kurs bietet hilfreiche Werkzeuge, um künftig den eigenen Standort selbst besser bestimmen zu können.

Elemente des Kurses:

- thematische Impulse
- Einzelarbeit
- Austausch zu zweit
- Meditation
- Zeiten der Stille
- Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch mit dem Kursleiter

Kurs Nr. 02

10. – 12. Januar 2025

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Lukas Niederberger

Theologe und Autor

Ritualbegleiter

www.lukasniederberger.ch



Sexualität & Liebe

Die heilsame Dimension der körperlichen Liebe

Wie wichtig und heilsam sind Sexualität, Intimität und Nähe? Wann wird körperliche Liebe zum Gebet, zu einem In-sich-Gehen und Stillwerden? Wie dient Sexualität der Liebe und Verbundenheit? In einer übersexualisierten Welt ist es als Paar eine Herausforderung, eine eigene Form der Intimität zu finden und zu leben. Damit das Liebesleben des Paares in einer gesunden Balance bleibt, braucht es neben Eros auch ein Bewusstsein für Agape – dem Gewährsein der bereits vorhandenen Fülle.

Ein Kurs für Paare, die mehr über die Zusammenhänge zwischen körperlicher und seelischer Liebe erfahren und neue und aufrichtige Wege in der Sexualität kennenlernen möchten. Die Privatsphäre ist gewährleistet. Es gibt keine Gruppengespräche.

Das Paar erlebt die heilende Kraft des absichtslosen Berührens und die Bedeutung von Achtsamkeit und Stille in der Sexualität. Die dadurch gewonnene Verbundenheit stärkt das Band der Liebe. Das Paar lernt einfach und mit spielerischem Tiefgang über Sexualität zu kommunizieren.

Kurs Nr. 03

11. – 12. Januar 2025

SA 10.00 Uhr – SO 16.00 Uhr

Kurskosten CHF 590.– pro Paar
plus 1 Übernachtung Vollpension

DZ CHF 165.– pro Person

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Kristina Pfister

Sexualtherapeutin

www.sexual-beratung.ch



Stefan Mamié

Psychotherapeut, Sexologe

www.stefanmamie.ch



Erlesenes zum Thema

Zuversicht

Wie wir in Krisenzeiten die innere Freiheit bewahren

Ulrich Schnabel, Karl Blessing Verlag, 2018



Wie bewahrt man seinen Lebensmut, wenn sich die Welt radikal wandelt und man vielfach nur noch Gründe zur Hoffnungslosigkeit zu entdecken vermag? Ulrich Schnabel erzählt von Menschen, die selbst unter schwierigsten äußeren Bedingungen den Lebensmut nicht verloren. Er befragt Psychologen, Soziologinnen, Politiker oder Philosophinnen nach ihren Erkenntnissen und berichtet in zahlreichen Geschichten von der Kunst, auch in unerfreulichen, düsteren oder gar aussichtslos erscheinenden Situationen Zuversicht zu finden. Nicht um den Blick durch die rosarote Brille geht es, sondern

um jene Art von Zuversicht, die sich keine Illusionen über den Ernst der Lage macht - und die uns doch in die Lage versetzt, der Angst zu trotzen und jene Spielräume zu nutzen, die sich auftun.

Im Grunde gut

Eine neue Geschichte der Menschheit

Rutger Bregman, Rowolth TB, 2021



Der Historiker Rutger Bregman setzt sich in seinem Buch mit dem Wesen des Menschen auseinander. Anders als in der westlichen Denktradition angenommen ist der Mensch nicht böse, sondern, so Bregman, im Gegenteil: von Grund auf gut. Und geht man von dieser Prämisse aus, ist es möglich, die Welt und den Menschen in ihr komplett neu und grundoptimistisch zu denken. In seinem mitreißend geschriebenen, überzeugenden Buch präsentiert Bregman Ideen für die Veränderung der Welt und des Lebensverständnisses. Sie sind mutig, getragen von Vertrauen und Zuversicht und stimmen hoffnungsfroh.

Die Hinreise

Zur religiösen Erfahrung.

Sölle, Dorothee, BoD, 2018



Dorothee Sölle nimmt in ihren Essays von 1978 das alte Bild der Reise auf, für die Erfahrungen der Seele auf dem Weg zu sich selbst, um mit Zuversicht und Vertrauen engagiert auf die Welt zuzugehen. Ihre Interpretationen des Märchens *Der goldene Vogel* aus der Sammlung der Gebrüder Grimm und parallel dazu die Erfahrung des Elias am Horeb bleiben wohl für immer eine der eindrucklichsten Beschreibung unseres Weges auf Zuversicht zu.

Hoffnung

Dalferth, Ingolf U., De Gruyter, 2016



Hoffnung ist nicht primär ein Zukunftssinn, sondern unser Sinn für die Möglichkeit des Guten. Diese Studie analysiert das facettenreiche Phänomen des Hoffens aus den unterschiedlichen Theorieperspektiven der europäischen Denkgeschichte, um die Möglichkeiten und Grenzen des Hoffens kritisch zu erkunden und haltbare von fragwürdigen Formen des Hoffens zu unterscheiden. Argumente gegen das Hoffen werden ebenso diskutiert wie Argumente für das Hoffen. Die These ist, dass Hoffen ein Grundphänomen des menschlichen Lebens ist, bei dem es nicht primär um die Zukunft geht, sondern das am besten als Sinn für die Möglichkeit des Guten verstanden werden kann.

Weiterführende Literatur

Moltmann, Jürgen: *Theologie der Hoffnung*, Gütersloher Verlagshaus, 2005.

Bloch, Ernst: *Das Prinzip Hoffnung*, Suhrkamp, 1985.



Klosterzeit

kontemplativ

*Die Zukunft gehört denjenigen,
die an das Schöne ihrer Träume glauben.*

Eleanor Roosevelt (1884 – 1962)

Zum Abschied von Pfarrer Volker Bleil «Ich bin dann mal weg»

Nach 5 ½ erfüllten Jahren als Theologischer Leiter endet dieser Tage mein Weg mit dem Kloster Kappel und ich verabschiede mich in den vorzeitigen Ruhestand. Es sind gewichtige persönliche Gründe, die mich zu diesem Schritt bewegen. Er kommt überraschend und ist mir nicht leichtgefallen. Aber ich gehe mit Dankbarkeit und auch mit Glaubensheiterkeit: Sie merken es an der Überschrift.

Mit diesen Zeilen möchte ich mich von Menschen verabschieden, denen ich in Kappel begegnet bin, bei denen ich das nicht mehr persönlich tun kann. Ich erinnere mich an viele intensive Begegnungen, längere, aber auch ganz kurze. Oft waren sie verbunden mit einer grossen Offenheit und Tiefgang im Gespräch. Für das geschenkte Vertrauen und die Nähe, die entstanden ist, bin ich sehr dankbar. Das vergeht nicht, das bleibt.

Letztlich ist es das Kloster Kappel mit seinem Geist, das diese Begegnungsqualität möglich macht. «Veni creator spiritus» – «Komm, schöpferischer Geist», steht über dem Durchlass zum Kreuzgang. Die Bitte aus dem 9. Jh. spricht mir aus dem Herzen, wenn ich an die Nöte und die Sinnsuche vieler Zeitgenossinnen und -genossen denke, an die christliche Kirche in ihren Ab- und Umbrüchen und an die geschundene Erde, die nach Erneuerung seufzt und stöhnt.

Be-Geistert hat mich die Vielfalt der Wege, auf denen Menschen einen Zugang zum Kloster Kappel finden. Manchmal fängt es mit einem Konzertbesuch an oder mit einer Übernachtung; mit einem tollen Kurs, einer Klosterführung oder einem schlichten Tagzeitengebet. Und dann möchte man wiederkommen, weil spürbar wurde, dass Kappel ein Kraftort ist, ein tiefer Brunnen des Glaubens – und: einfach herrlich schön! So ist das Kloster Kappel für viele eine Spur zu Gott – als Geheimnis der Welt und als Geheimnis des eigenen Lebens.

Für mich heisst es nun Abschied nehmen. «Weggehen» kommt von «Weg». So mache ich mich also auf den Weg! Wohin er mich noch führen wird, ist offen. Dabei fasziniert mich die älteste Bezeichnung für Christinnen und Christen: «Die auf dem Weg». Auf dem Weg, Christus nach und mit dem Ziel: neuer Himmel und neue Erde. Das reicht doch.

Konkret möchte ich mich bald als Pilger auf den Jakobsweg in Spanien machen. Auch darum grüsse ich Sie herzlich mit dem Spruch von Harpe Kerkeling: «Ich bin dann mal weg.»

Ihr Volker Bleil

Zum Abschied von Ilona Monz

Aufbruch

Viele haben es bereits gehört: Nach 3.5 Jahren Wirken als Pfarrerin in der Kirchgemeinde und theologische Mitarbeiterin im Kloster Kappel am Albis habe ich die beiden Anstellungen gekündigt. Zum Abschied möchte ich ein paar Gedanken mit Ihnen teilen:

Gepackte Koffer, Reisetimmung, auf den Weg machen sind einige der Assoziationen, die das Wort «Aufbruch» weckt. «Und sie brachen von dort auf», ist eine wiederkehrende Formulierung in den biblischen Erzählungen, die wie eine Abfolge von Aufbrüchen erscheinen: Häufig brechen die Figuren aus freien Stücken auf – Abraham, Moses, Maria und Josef, Jesus und seine Getreuen, auch Paulus; zu anderen Zeiten brechen die Genannten und andere unfreiwillig auf – Adam und Eva, die Propheten. Manchmal müssen Schlösser, Gefängnistüren erst von Engeln aufgebrochen werden, damit Menschen aufbrechen können.

All diese Aufbrüche scheinen sichtbar, erklärbar, vom Verstand nachvollziehbar. Jedoch: Vollziehen sich die entscheidenden Aufbrüche, ja Verwandlungen nicht doch im Stillen, Unsichtbaren? Indem wir «dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand halten», wie Hilde Domin es so fein formuliert. Und, zielt der Aufbruch gar nicht in die Ferne, zu einem anderen Ort, ist vielmehr als ein Zurückkehren gemeint, ein Heimkehren zur Quelle?

Eine vertraute, ermutigende, befreiende Bewegung, die durch die Begegnungen der vergangenen Jahre beflügelt wird: Bei der wöchentlichen Meditation, den Gottesdiensten und Tagzeitengebeten; durch das Berührt-Werden in Seelsorgegesprächen und das Sehen im sogenannten Alltag: Gäste, Mitarbeitende, Freiwillige, Besucher. «Nicht müde werden, sondern immer wieder aufbrechen.»

Ihre Ilona Monz

Festgottesdienst und Tagung zum Reformationssonntag

10.00 Uhr Festgottesdienst der Bezirksgemeinden mit Abendmahl: «vielstimmig»

Predigt: Prof. Dr. Ralph Kunz, UZH

Musikalische Gestaltung: Kantorei des Bezirks Affoltern, Solisten

Leitung: R. Zela. Liturgie: Pfarrteam Bezirk Affoltern

Im Anschluss: Brot und vegetarische Gerstensuppe im Amtshaus

14.30 Uhr Festvortrag: «Abt Wolfgang Joner – ein reformatorischer Praktiker»

Ohne kluge Theologen und wortgewaltige Prediger wie Huldrych Zwingli ist die Reformation nicht denkbar – ohne kluge kirchliche Praktiker aber auch nicht. Wolfgang Rüpplin, genannt Joner (1471-1531), war ein solcher Praktiker. 1519 zum Abt des Zisterzienserklosters Kappel gewählt, erkannte er die Zeichen der Zeit und stellte sich und sein Kloster Schritt für Schritt in den Dienst der Reformation. Die Berufung Heinrich Bullingers zum Klosterlehrer 1523 steht für die Umwandlung der Klosterschule alten Stils in eine Keimstätte reformierter Theologie und Bildung. Als reformatorischer Praktiker und ab 1527 erster Dekan des Zürcher Freiamtes/Säuliamtes hatte Wolfgang Joner wesentlichen Anteil daran, dass das, was Zwingli in Zürich predigte, auch ausserhalb der Stadt kirchliche Realität wurde.

Referent: Prof. Dr. Tobias Jammerthal, Pfarrer, seit September 2023 Leiter des Instituts für Schweizerische Kirchengeschichte, Theol. Fakultät der Universität Zürich

17.15 Uhr Musik und Wort: «BACH – Die kleine Orgelmesse», Bach Collegium (vgl. S. 42)

Reformationssonntag

03. November 2024

SO 10.00 Uhr – 18.45 Uhr

Eintritt frei / Kollekte



Festvortrag

Prof. Dr. Tobias Jammerthal

Prof. für Kirchengeschichte,
Universität Zürich

Klostertage zu Weihnachten

Fest der Zuversicht

Unsere Klostertage richten sich an jüngere und ältere Menschen, Singles und Paare, die Weihnachten an einem inspirierenden Ort individuell und gleichzeitig in Gemeinschaft verbringen möchten.

Das Rahmenprogramm bietet vielfältige Impulse: Christnachtfeier, Weihnachtsgottesdienst und ein Konzert mit Weihnachtsliedern zum Mitsingen (vgl. Musik & Wort, S. 42), Lesungen und Filmausschnitte zum Thema Zuversicht sowie Weihnachtsgeschichten aus der ganzen Welt, die neue Blickwinkel eröffnen.

Wir machen uns auf den Weg, tauschen uns aus und lassen uns von Neuem überraschen. Die Teilnehmenden wählen aus und haben Zeit für sich, Begegnungen und Gespräche, Lektüre und Spaziergänge.

Detailflyer sind ab Ende Oktober 2024 erhältlich.

24. – 26. Dezember 2024

DI 12.00 Uhr – DO 14.00 Uhr

Übernachtungen, Vollpension und

Teilnahmegebühren:

im Einzelzimmer pauschal CHF 430.–

im Doppelzimmer pauschal CHF 385.–

im Dreibettzimmer pauschal CHF 355.–

(nur als Ganzes buchbar)



Leitung

Anja Buckenberger

Theologin

Kloster Kappel

Offenes HAGIOS-Singen

In der wunderbaren Akustik der Klosterkirche lernen und singen wir die Lieder aus dem Zyklus HAGIOS – Gesungenes Gebet von Helge Burggrave. Meditatives Singen stärkt die Seele und macht bereit, auf Gott zu hören. Gesangserfahrung und Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Es gibt keine falschen Töne. Der Eintritt ist frei, die Kollekte kommt sozialen Projekten zugute. Sie sind herzlich willkommen ohne Anmeldung. Detailflyer erhältlich.

HAGIOS-SINGEN

1. November / 6. Dezember

jeweils FR 19.30 – 20.30 Uhr



Leitung

Christine Boeck

Musiklehrerin

Primarlehrerin

Rituale im Jahreskreis

Wintersonnenwende im Dezember

Mit der Wintersonnenwende nimmt das Licht im Tagesverlauf wieder zu; die dunklen Zeiten werden kürzer. Weltweit wird dieser Übergang zur lichtvolleren Jahreszeit mit alten Bräuchen erinnert und Ritualen gefeiert. Der christliche Kalender, die Feier der «geweihten Nacht» orientiert sich an diesem Naturrhythmus.

Wir begehen die Wintersonnenwende mit einem Lichtritual im Chorraum der Klosterkirche Kappel.

Samstag, 21. Dezember 2024

Treffen um 17.15 Uhr

Treffpunkt: Uerzlikon

Haltestelle «Kappelerstrasse»

Beginn: 18.00 Uhr Kirche Kappel a.A.

keine Anmeldung / kostenlos



Leitung

Franziska Bark-Hagen

Pilgerpfarrerin St. Jakob

Tel. 044 242 89 15

Führungen

Öffentliche Führung durch die Klosteranlage

Das Kloster Kappel ist ein äusserst vielschichtiger Ort. Bei der öffentlichen Führung lernen Sie die 800-jährige Geschichte sowie die verschiedenen Epochen des Hauses kennen. Sie erhalten einen Eindruck, wo und wie die Zisterzienser-Mönche lebten und auf welche Weise ihr Erbe von der Reformation bis heute erhalten und weitergeführt wird.

jeden Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr (ausser an Feiertagen)

ohne Anmeldung / kostenlos

Öffentliche Spezialführung in der Reformationswoche

Samstag, 2. November 2024, 13.30 – 14.30 Uhr

Kloster Kappel und die Reformation & Frauen und die Reformation

ohne Anmeldung / kostenlos

Mit Anja Buckenberger, Theologin und Kursverantwortliche, Kloster Kappel

Private Führungen für Gruppen

Nach Absprache bieten wir für Gruppen folgende Führungen an:

- Allgemeine Führung durch die Klosteranlage
- Spezialführung: Die Klostergärten (von Mai bis September)
- Spezialführung: Kloster Kappel und die Reformation

Kosten für private Führungen: CHF 130.– (bis 20 Personen)

Reservation und weitere Auskünfte: Tel. 044 764 88 10, info@klosterkappel.ch

Führungen für Schulen und Konfirmandengruppen

Für Führungen im Rahmen des Religions- oder Konfirmandenunterrichts nehmen Sie bitte mit Anja Buckenberger Kontakt auf (vgl. S. 46)

Persönliche Einkehrtage und Auszeiten

Zur Quelle finden – aus der Quelle schöpfen

Das Kloster Kappel bietet sich hervorragend zur persönlichen Einkehr an: für eine konzentrierte Arbeit, eine bewusste geistliche Auszeit, bei persönlichem Klärungsbedarf oder in einer Lebenskrise. Einzelgäste kommen häufig, um an Seele und Leib aufzutanken, den Ort, seine Schönheit und spirituelle Ausstrahlung zu genießen.

Die Seelsorgerin und der Seelsorger stehen gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Die Atmosphäre des Klosters und die prachtvolle Natur in der Umgebung wirken sich positiv auf Seele und Geist aus. Die Gemeinschaft in der Klosterkirche und bei Tisch stärken auf ihre Weise.

Wir bieten auch philosophische Gespräche über Lebenskunst, Sinnfragen und Literatur an.

Fragen Sie telefonisch oder per E-Mail an und besprechen Sie mit uns Ihre Bedürfnisse.



Anja Buckenberger

Theologin und Philosophin
Kloster Kappel
Kontakt: Seite 46



Theo Haupt

Pfarrer
Kloster Kappel
Kontakt: Seite 46



Kultur schöpferisch

*Eine bessere Welt ist möglich.
Wir müssen lernen, der Welt zuzuhören,
sie neu wahrzunehmen und
ihr zu antworten.*

*Hartmut Rosa (*1965)
Beschleunigen wir die Resonanz! Suhrkamp, 2024*

Klosterreise zu den Ursprüngen der Zisterzienser im Burgund

Auf den Spuren zisterziensischer Spiritualität und Kultur

In der Mitte Europas kam es am Ende des 11. Jahrhunderts zu einer Aufbruchsbewegung, die die Kultur des gesamten Kontinents veränderte. Die Zisterzienser schufen eine sehr effektive Ordensstruktur, die eine Ausbreitung über den ganzen Kontinent ermöglichte. Kappel ist eines von fast 650 Männerklöstern, die innerhalb von 100 Jahren entstanden.

Die Ideen des Zisterzienserordens waren nicht neu, gewannen aber eine ganz neue Dynamik, die bis heute nachwirkt. Die Spuren der besonderen Spiritualität und Lebenskultur lassen sich im heutigen Burgund noch immer entdecken. Das ist das Ziel unserer Reise!

Einige Stationen der Burgundreise, die neben Besichtigungen auch Begegnungen umfasst:

In Pontigny hat sich die Kirche eines der wichtigsten Zisterzienser-Klosters erhalten. Die Schlichtheit der Architektur ist beeindruckend. Mit dem Kloster Fontenay treffen wir auf das am besten erhaltene Ensemble zisterziensischer Baukunst. Die Gründung geht auf das persönliche Wirken von Bernhard von Clairvaux (1090-1153) als Abt zurück.





Mit dem Besuch in Taizé und Cluny treffen wir auf zwei Orte, die für bedeutende Formen christlicher Spiritualität stehen. In Taizé ist es die Communauté de Taizé, die der Genfer Pastor Roger Schutz (1915-2005) gründete und die durch ihre Jugendarbeit eine grosse Ausstrahlung hat. In Cluny ist es das – heute in weiten Teilen zerstörte – Kloster, welches im 10. Jahrhundert das Zentrum der europäischen Christenheit war.

Dijon, eines der kulturellen Zentren Frankreichs, war lange Zeit der Sitz der burgundischen Herzöge. Hier haben sich unvergleichliche Kulturschätze erhalten. Mit dem Besuch in der Abtei Cîteaux können wir die Formen zisterziensischer Frömmigkeit erleben, die sich nach dem Beben der Französischen Revolution wiederbelebt haben.

Veranstalter/Unterbringung/Kosten

Kloster Kappel in Kooperation mit Sägesser Reisen AG, Basel

Unterbringung im 4-Stern-Hotel in Beaune

Pauschalpreis pro Person CHF 1.950.-

Reiseleitung/Führungen/Begleitung

Prof. Dr. Michael Bangert, Pfarrer und Dozent für Kirchengeschichte, Basel

Pfarrer Theo Haupt, Kloster Kappel

Montag, 04.11. – Samstag, 09.11.2024

Reiseprogramm und Anmeldecoupon:

www.klosterkappel.ch/Veranstaltungen/Klosterreise

Wir bitten um möglichst rasche Anmeldung.

Musik und Wort

Bach Collegium Zürich: BACH - Die kleine Orgelmesse

Zum Reformationsfest erklingt «Die kleine Orgelmesse»: zehn Choräle aus dem III. Teil der «Clavierübung» von Joh. Seb. Bach. Sie werden eingerahmt von zwei geistlichen Werken aus der Romantik: «Geistliches Lied» von Joh. Brahms und «Entsagen», Kantate von Anton Bruckner. Es musiziert das Vokalensemble des Bach Collegium Zürich, Leitung: Prof. Bernhard Hunziker. Lesungen: Theo Haupt

Reformationssonntag, 3. November 2024, 17.15 Uhr, Klosterkirche

JaZ DUO: Musik - Natur im Klang

JaZ DUO, das sind Agata-Maria Raatz, Violine und Marcin Fleszar, Piano, Preisträger des internationalen «Orpheus»-Kammermusikwettbewerbs.

Die Symbiose von Natur und Musik ist unverkennbar. Von der Schönheit der Natur inspirierte Komponisten schufen zeitlose Meisterwerke. Genau solche Stücke - u.a. von Clara und Robert Schumann, Claude Debussy und Fritz Kreisler - sowie passende Texte kommen zu Gehör. Lesungen: Theo Haupt

Sonntag, 24. November 2024, 17.15 Uhr, Klosterkeller

Cappella Nova Unterwalden: Die schönsten europäischen Weihnachtslieder

Fünf Solist:innen der renommierten Cappella Nova Unterwalden singen unter der Leitung von Peter Scherer die schönsten europäischen Weihnachtslieder. Dabei gibt es auch Gelegenheit zum Mitsingen. Leitung: Peter Scherer. Lesungen: Anja Buckenberger.

Weihnachtsfeiertag, 25. Dezember 2024, 17.15 Uhr, Klosterkirche

Literarisch-musikalische Performance

Lea Kalisch und Tobias Divack Ross: Esau und Jakob (Hebräischwoche)

Als Auftakt der 48. Hebräischwoche gestaltet die Zürcher Sängerin und Schauspieler:in, Lea Kalisch, zusammen mit ihrem Mann, dem Musiker und Rabbiner Tobias Divack Ross, einen unterhaltsamen Abend mit Liedern und Texten zum Thema «Esau und Jakob» (siehe Seite 8).

Sonntag, 26. Januar 2025, 20.15 Uhr, Klosterkeller

Angebotsübersicht November 2024 – Januar 2025

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung	Seite
November 2024				
01.11.	53a	Start: Atem Klang – Winter (10x)	V.-B. Gohl / J. Studer	10
02.11. – 03.11.	54	Antike Spiritualität im Christentum	A. Berner-Hürbin	11
03.11.		Reformationsvortrag: Prof. T. Jammerthal, Zürich	A. Buckenberger	34
03.11.		Musik und Wort: Bach Collegium Zürich	Th. Haupt	42
09.11. – 10.11.	54a	Tai Chi Chuan: Ruhe in der Bewegung	Niederhauser / Bieler	12
16.11. – 17.11.	55	Wie das Dunkle heller wird	G. Chresta	13
17.11. – 18.11.	55a	Klostertag Theologie: Gottesdämmerung	Dietz / Buckenberger	6
22.11. – 24.11.	56	Zen: Einführung und Vertiefung	H.-P. Dür	14
23.11.	58	Adventsgestecke	J. Zollinger	15
24.11.		Musik & Wort: Duo Raatz + Fleszar (Violine+Piano)	Th. Haupt	42
Dezember 2024				
29.11. – 01.12.	59	Hört Gott mich, wenn ich bete?	C. Reibenschuh	16
29.11. – 01.12.	60	Meditation: Auf die Stille hören – Teresa von Avila	P. Wild	17
06.12. – 08.12.	61	Um ein hörendes Herz bitte ich: Stille im Advent	R. M. Michel	18
06.12. – 08.12.	62	Timeout Advent	C. Walser / R. Lorenz	20
13.12. – 15.12.	63	Ikonenmalen zu Weihnachten	N. Gamsachurdia	21
13.12. – 15.12.	64	Gregorianischer Choral «Freut euch - Gaudete»	C. N. Schröder	22
13.12. – 15.12.	65	Shibashi Qi Gong – Bewegt stille werden	B. Lehner	23
13.12. – 15.12.	66	Schweigeretraite im Advent	A. Fischer / J. Wurm	24
15.12.	67	Tanztag zum 3. Advent	T. Leonhardt	25
24.12. – 26.12.		Klostertage zu Weihnachten	Buckenberger	35
25.12.		Musik & Wort: Cappella Nova, Unterwalden	A. Buckenberger	42
Januar 2025				
10.01. – 12.01.	01	Autobiografisches Schreiben	R. Tanner	26
10.01. – 12.01.	02	Was will ich – was ist wichtig?	L. Niederberger	27
11.01. – 12.01.	03	Sexualität und Liebe	C. Pfister / S. Mamié	28
26.01.		Musik & Wort: Performance zu «Esau und Jakob»	L. Kalisch / Divack Ross	42
26.01. – 31.01.	04	Hebräischwoche 2025	B. Rotach / B. Frei Guélat	9

Vorschau Februar – Mai 2025

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung
Februar 2025			
07.02.	05	Start: Atem Klang – Frühling (9x)	V.-B. Gohl
14.02. – 16.02.	06	NEU: Krimi im Kloster	R. Tanner
21.02. – 23.02.	07	Einführung in die Meditationspraxis	P. Wild
21.02. – 23.02.	08	Kalligrafie – Zeichen – Ornament	H.U. Beer
23.02.		Musik & Wort: Duo Acoustic Voyagers	A. Buckenberger
März 2025			
07.03. – 09.03.	09	Gregorianischer Choral zur Passionszeit	C.N. Schröder
08.03. – 09.03	10	NEU: Hochsensibilität (HSP Aufstellungen)	S. Marletta Hart
28.03. – 30.03.	11	NEU: Gefühle – federleicht schreiben	H. Stäheli
29.03. – 30.03.	12	Der Mensch ist Seele/Psyche	A. Berner-Hürbin
30.03		Musik & Wort: Christoph Stiefel	A. Buckenberger
April 2025			
04.04. – 06.04.	13	Zen – sitzen, atmen und schweigen	H.P. Dür
04.04. – 06.04.	14	Paarkurs: Liebe im Alltag feiern	L. Niederberger
11.04. – 13.04.	15	Klangschalen-Massage	S. Staffelbach
12.04. – 13.04.	16	Zur Mitte finden	G. Chresta
17.04. – 20.04		Klostertage zu Ostern	Buckenberger / NN
20.04		Musik & Wort: Ensemble Cantonale	A. Buckenberger
26.04. – 27.04.	17	Kräuterheilkunde aus dem Klostergarten	K. Hänslı
26.04. – 27.04.	18	Blickrichtungswechsel	B. Schröder
Mai 2025			
03.05.	19	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt
03.05.	20	Indianische Flöte	S. Staffelbach
02.05. – 04.05.	21	Ganz ans Ende gehen – und wieder zurück	D. Held
23.05. – 25.05.	23	Meditation	P. Wild
25.05		Musik & Wort: Jodel goes South!	A. Buckenberger
30.05. – 01.06.	24	Gregorianischer Choral	C.N. Schröder

Informationen

Anmeldung

- über www.klosterkappel.ch mit dem Online-Anmeldeformular beim entsprechenden Kurs / bei der entsprechenden Veranstaltung
- per Post mit der Anmeldekarte am Hefende
- per Telefon + 41 (0)44 764 88 30

Anmeldefrist

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens drei Wochen vor Kursbeginn.

Zahlung

An der Réception während Ihres Aufenthaltes in bar oder mit Karte.

Rücktritt

- Abmeldung nach erfolgter Bestätigung: CHF 50.– (Bearbeitungsgebühr)
- 1 Monat bis 5 Tage vor Beginn: 20% der Gesamtkosten (mind. CHF 50.–)
- innerhalb von 4 bis 1 Tag(en) vor Beginn: 50% der Gesamtkosten
- Am Kurstag/Veranstaltungstag und bei Nichterscheinen ohne Abmeldung: volle Kosten

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen (E-Mail, Brief/Karte).

Zur Übernahme der Kosten im Falle von Krankheit etc. empfehlen wir eine Annullationsversicherung.

Gästefonds

Alle sind willkommen ...

Als Haus der Evangelisch-reformierten Landeskirche soll das Kloster Kappel allen Menschen offenstehen. Die finanzielle Situation darf kein Hinderungsgrund sein, an einem Kurs/Angebot teilzunehmen oder sich zur persönlichen Einker ein paar Tage als Individualgast zurückzuziehen. Für Menschen mit einem sehr beschränkten Budget haben wir den Gästefonds eingerichtet. Zögern Sie nicht, bei Bedarf «Ermässigung erwünscht» auf der Anmeldekarte anzukreuzen oder

in Ihrer Mail anzumerken. Die Kursverantwortliche Anja Buckenberger wird mit Ihnen Kontakt aufnehmen und den finanziellen Bedarf absprechen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Spenden

... dank Ihrer Unterstützung!

«Die Tür ist offen – das Herz umso mehr.» Das alte Leitmotiv der zisterziensischen Gastfreundschaft ist für uns unverändert gültig. Unser Gästefonds ist angewiesen auf Spenden derjenigen, die mehr haben. Wir danken herzlich für Ihre finanzielle Zuwendung!

Spendenkonto

Zürcher Kantonalbank, CH-8010 Zürich
IBAN: CH58 0070 0114 8031 8028 6
Evang.-ref. Landeskirche Kanton Zürich
Kloster Kappel, CH-8926 Kappel a.A.
Zahlungszweck: Gästefonds Kloster Kappel

Kursgutscheine

können gegen Rechnung beim Sekretariat Kurse bestellt werden (044 764 88 30).

Newsletter und Programmheft elektronisch und / oder in Papierform

Falls Sie unseren Newsletter und unser vierteljährlich erscheinendes Programmheft in elektronischer Form oder lediglich das Programmheft in Papierform oder beides erhalten möchten, schreiben Sie uns.

Ansprechpersonen



Anja Buckenberger

Theologin
Kursverantwortliche
044 764 88 48
anja.buckenberger@klosterkappel.ch



Theo Haupt

Pfarrer
044 764 88 18
buchhandlung@klosterkappel.ch



Heidi Hui

Sekretariat Kurse
044 764 88 30
kurse.theologie@klosterkappel.ch



Brigitte von Allmen

Sekretariat Theologie und Kultur,
Nachhaltigkeit
044 764 87 84
sekretariat.theologie@klosterkappel.ch

Hotellerie und Gastronomie

- **Klimaneutrales Kloster Kappel:** Wir beteiligen uns an der Initiative «Cause We Care» der Stiftung **myclimate**. Mit Ihrem Aufenthalt tragen unsere Gäste zur lokalen und globalen CO₂-Reduktion bei.
- Das **Klostercafé** mit Terrasse ist täglich geöffnet von 07.30 bis 22.00 Uhr, sonntags von 07.30 bis 21.00 Uhr.
- Unser **Restaurant Klosterkeller** bietet mittags und abends ein 3-Gang-Menü (Fleisch, Vegetarisch, Fisch); Anmeldung bis 09.30 Uhr.
- Das Kloster Kappel eignet sich für **Bankette** und **private Feierlichkeiten** bis 140 Personen.
- Auf der Homepage finden Sie unsere **Zimmer- und Verpflegungspreise**, dazu Sonderaktionen (z.B. Übernachtung im Anschluss an «Musik und Wort» von Sonntag auf Montag).
- Die **Réception** erreichen Sie täglich von 07.30 Uhr bis 22.00 Uhr, sonntags bis 21.30 Uhr unter Tel. 044 764 88 10 oder per E-Mail an info@klosterkappel.ch.

Klosterbuchhandlung

In der Klosterbuchhandlung präsentieren wir eine kleine, aber feine Auswahl an aktuellen Büchern mit den Schwerpunkten Theologie, Spiritualität und Klostergärten, dazu Grusskarten und weitere Artikel mit Bezug zum Kloster.

Leitung: Pfr. Theo Haupt, buchhandlung@klosterkappel.ch

Kloster Kappel



Kloster Kappel

Seminarhotel und Bildungshaus

- inmitten ruhiger Natur und trotzdem zentral gelegen
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar:
ab Zürich in 40 Min.

SBB IR 75

Richtung Zug / Luzern
bis Baar

Postauto 280

ab Baar
Richtung Hausen a.A.
bis Kappel a.A., Kloster

- per Auto erreichbar über
Zürich – Sihlbrugg oder Baar

Anmeldung

Name

Vorname

Geburtsdatum

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

Mobile

E-Mail

Datum

Unterschrift

Kurs Nummer

Kurs Datum

Kurs Titel

Einzelzimmer

Doppelzimmer

1. Mahlzeit

Fleisch Fisch Vegi

Preisermässigung erwünscht

Zusendung Programmheft erwünscht

Bemerkungen



Kloster Kappel

Das Seminarhotel und Bildungshaus der Zürcher Landeskirche in den historischen Gebäuden des ehemaligen Zisterzienserklosters in Kappel am Albis mit eindrücklicher Klosterkirche und neugestalteten Klostergärten (Heilkräutergarten und Pro-Specie-Rara).

Ein Ort zum Aufatmen und zur Einkehr, für Teilnehmende an Kursen, Seminaren und kulturellen Veranstaltungen, für Gruppen, Einzelgäste und private Feiern.

Als reformiertes Bildungshaus stehen wir für eine zeitgemässe christliche Spiritualität und Theologie mit weitem Herz und Horizont, im Dialog mit Kunst und Kultur. Die öffentlich gefeierten Tagzeitengebete bilden den Herzschlag dieses Ortes.

www.klosterkappel.ch

Bitte
frankieren

Kloster Kappel
Seminarhotel und Bildungshaus
Kappelerhof 5
8926 Kappel am Albis