

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Meditation, Mystik und Musik – Deine Auszeit vom Stress! Im Raum der Stille

Mittwochs 17:30- 18:30 Uhr

Entdecke die Kraft der Spiritualität und schaffe dir einen Raum der Ruhe und Klarheit. Unser interreligiöses Meditationsangebot mit Musik und Atemarbeit hilft Dir, Stresssituationen besser zu meistern und im Alltag zielorientierter zu sein. Mit speziellen Breathwork-Techniken übst Du, Ängsten und Stress standzuhalten und inneren Ruhe zu finden. Gemeinsam im Kreis, begleitet von Klanginstrumenten, schaffen wir einen Resonanzraum für Empathie und inneren Frieden. Lass den Alltag los und finde Deinen Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Wir freuen uns auf Dich!

Inklusiver Selbstverteidigungskurs – Werde Teil davon!

Dienstags 15:00-16:15 Uhr

Du möchtest nicht nur deine eigene Stärke entdecken, sondern auch etwas Gutes tun? Dann ist unser Selbstverteidigung genau das Richtige für dich! im ÖZ hast du die Möglichkeit, Techniken der Selbstverteidigung zu erlernen und dein Selbstbewusstsein zu stärken. Das Besondere: Du unterstützt dabei auch Jugendliche mit Assistenzbedarf und begleitest sie auf ihrem Weg zu mehr Selbstsicherheit. Dieses gezielte Training wird mit einem ausgebildeten Coach von Protactics durchgeführt. Gemeinsam lernst ihr, „Nein“ zu sagen und stark aufzutreten – für euch selbst und füreinander. Mach mit und verbinde dein persönliches Training mit sozialem Engagement! Bitte anmelden über die ÖZ-Webseite.

Sprachcafé

Mittwochs 13:30 - 15:00 Uhr

Du machst gerade einen Sprachkurs oder möchtest einfach mehr Deutsch sprechen üben? Das Sprachcafé ist eine Gelegenheit, wo du im Gespräch mit deutschen Muttersprachlern dein Deutsch verbessern kannst. Für Abwechslung bei den Treffen darfst du dich auf die thematischen Inputs freuen, die unser Sprachcafé-Leitungsteam vorbereitet. Bitte anmelden über die ÖZ-Webseite.



Öffnungszeiten

Mo - Fr: 11:00 - 14:00 Uhr

Kreative Mittagspause – Deine Auszeit vom Alltag

Dienstags 12:30 bis 14:30 Uhr

Gönn dir eine kurze Reise in ein imaginäres Land und lass den Stress von Studium und Arbeit hinter dir! Von 12:30 bis 14:30 laden wir dich ein, am Tisch der Kreativität Platz zu nehmen – zum Malen, Austauschen und Entdecken. Kunst ist Begegnung: mit dir selbst, mit anderen und mit deinen inneren Wünschen, die im Alltag oft untergehen. Keine besondere Kunstfertigkeit erforderlich – hier zählt der Spaß am Gestalten! Freue dich auf gute Gespräche und neue Inspiration. Jede*r ist willkommen – Spenden erbeten!

Demokratie leben!

Unsere Demokratie ist in Gefahr. Bedrohungen durch Rechtsextremismus, Desinformation, Klimawandel und Angriffe auf die Menschenwürde sind so akut wie lange nicht mehr. Der Satz „Demokratie lebt von jedem und jeder Einzelnen!“ scheint so aktuell wie lange nicht. Wir möchten dich zu Angeboten einladen, bei denen du Demokratie konkret leben kannst:

- „Demokratie in Gefahr – Ein Gesprächsabend mit Leuten, die was besser machen!“ (Podiumsgespräch): Mittwoch, 26.11.25, 19.30 Uhr am ÖZ
- Politischer Frühschoppen: Mit Manuel Hagel (Sonntag, 7.12.) und Cem Özdemir (Sonntag, 25.1). Moderation: Dr. Christoph Reisinger (Chefredakteur Stuttgarter Nachrichten), Ort: Gemeindesaal „Heilige Familie“, Dürrelewangstr. 36, S-Vaihingen, Uhrzeit: Jeweils 10.45 Uhr bis 12.00 Uhr (Davor herzliche Einladung um 9.30 Uhr zum Gottesdienst in der Kirche „Heiligen Familie“)
- Stuttgarter Engagementgespräche: „Mehr Demokratie, als du denkst – mit Ehrenamt die Demokratie stärken“: Mittwoch, 08.10.25, 17:00–19:00 Uhr, Volkshochschule Stuttgart



Ökumenisches
Zentrum

Semesterprogramm WiSe 25/26



📍 Allmandring 6, 70569 Stuttgart-Vaihingen

🌐 www.oekumenisches-zentrum.de ☎ +49 711 68706800

WER WIR SIND

Wir sind eine Einrichtung der Evangelischen und Katholischen Kirche, in der Jeder und Jede herzlich willkommen ist! Mehr dazu auf Instagram und unserer Homepage.

Lust, neue Leute kennenzulernen?
Oder suchst du einfach mal jemand zum Reden?
Oder Lust auf abwechslungsreiches Programm?
Oder willst einen Cappuccino oder was Anderes genießen oder einfach mal relaxen?
Dann komm vorbei am Ökumenischen Zentrum!



UNSER TEAM



Dr. Hélène Eichrodt-Kessel
Evangelische HochschulpfarrerIn
Tel. 0157 35777279
helene.eichrodt-kessel@elkw.de



Marius Grath
Katholischer Hochschuleseelsorger
Tel. 0160 98703700
grath@oekumenisches-zentrum.de



Sabine Thaler
Verwaltung/Sekretariat
Tel. 0711 6870680
sekretariat@oekumenisches-zentrum.de



Shima Khosronia
Verwaltung/Sekretariat
Tel. 0711 6870680
sekretariat@oekumenisches-zentrum.de

Alaa Salim - Hausmeister

Tel. 0711 687068-13
alaa.salim@elkw.de

DU BIST NICHT ALLEIN! – AUCH NICHT IN DER GOTTVERLASSENHEIT

Viele Menschen fühlen sich heute einsam. Manche, weil ihnen der Kontakt zu Mitmenschen fehlt, andere weil ihre Beziehung zu Gott leer geworden ist und da scheinbar nichts mehr ist. Für die Krise in der Gottesbeziehung kann es hilfreich sein zu wissen, dass damit selbst die ‚ganz Großen‘ des geistlichen Lebens zu kämpfen hatten.

Prominentes Beispiel: Mutter Teresa (Agnes Gonxhe Bojaxhiu, 1910-1997). Die weltbekannte Ordensfrau und Friedensnobelpreisträgerin von 1979, die häufig als Modell für Nächstenliebe und Frömmigkeit gilt, hatte Jahrzehnte lang totale Gottesferne erlebt. Das wurde deutlich, als 2007 ihre persönlichen Aufzeichnungen, Tagebuchnotizen und Briefe veröffentlicht wurden. Darin schreibt sie, wie furchtbar es für sie war, dass sie nicht nur keine Beziehung mehr zu Gott fühlte, sondern sogar seine Abweisung. Einen großen Teil ihres Lebens lebte Mutter Teresa in einer „folternden Sehnsucht nach Gott“, wie sie es beschreibt. Für viele ihrer Anhängerinnen und Anhänger waren diese Enthüllungen ein Schock.

Man kann diese Enthüllungen aber auch in der Perspektive lesen, dass solche (starken) Erfahrungen der Gottverlassenheit offenbar schlichtweg dazugehören, wenn man mit Gott leben möchte. Kennst Du solche Erfahrungen?

Mutter Teresas Antwort auf die Einsamkeit in ihrer Gottesbeziehung war, dass sie versuchte, selbst diese Dunkelheit in ihre Gottesliebe zu integrieren. Sie schrieb, dass wenn sie je eine Heilige werden würde, sie eine „Heilige der Dunkelheit“ sein werde und dass sie dann ihre Aufgabe darin sähe, „für jene ein Licht zu entzünden, die auf Erden in Dunkelheit leben“. Wenn du dich einsam fühlst und Beziehung zu Menschen suchst, dann haben wir auch einen Lösungsvorschlag: Komm ans ÖZ! :-)

Und selbstverständlich gilt: Auch wenn du dich nicht einsam fühlst, bist du herzlich Willkommen! :-). Wir freuen uns auf Dich!

Euer Marius und das Team vom ÖZ

PROGRAMM WINTER 2025/26

Beginn jeweils 19:30 Uhr | Anmeldung über die ÖZ-Webseite

OKTOBER

- 15.10. Essen retten, Zukunft gestalten: Foodsharing im Campus-Alltag - Semesteröffnung mit Foodsharing
22.10. Kürbisabend: Gemeinsam Kürbissuppe kochen

NOVEMBER

- 05.11. Kulturen im Glas – Fermentation als Praxis & Philosophie
12.11. Mein Leben auf Papier bringen - Interaktives Kunstprojekt mit Sepideh Elmi
19.11. Wachs & Wunder – Kerzen selbst gemacht
26.11. Demokratie in Gefahr: Ein Gesprächsabend mit Leuten, die was besser machen

DEZEMBER

- 03.12. Besuch des Esslinger Weihnachtsmarkts
10.12. Internationale Weihnachtsfeier mit dem IZ und Musik vom ACO-Weihnachts-Ensemble

JANUAR

- 14.01. Schlittschuhlaufen
21.01. Frag die Sterne – Ein Gespräch mit Amena Karimyan (Astronomin, Frauenrechtlerin, Afghanin)
28.01. Palästinensische Kultur weltweit – Traditionen in Bewegung

FEBRUAR

- 04.02. Queerer Abend – Menschenwürde für alle!
07.-08.02. Der Berg ruft – Winterausflug mit Rodeln
11.02. Ton gestalten – Kreativwerkstatt mit Erde & Idee
05.-12.04. Stille, Gesang, Gemeinschaft – Auf nach Taizé