



Atempause am Meer

Rüstzeitheft zur
Fortbildungsrüste der GMAV
vom 15. Mai 2023 bis 17. Mai 2023





Kontakte:

Reiseleitung:

Kerstin Kuschka
Thomas Raffael

Telefon: 030 243 44 478

Telefon: 030 243 44 421

Unterkunft:

Haus Seeadler
Granitzer Str. 16, 18586 Sellin
Telefon: 038303 180

Apotheke in der Nähe der Unterkunft

Granitz Apotheke
Granitzer Str. 18, 18586 Sellin
Telefon: 038303/8 72 11

Busunternehmen

Fahrer:

Polizei: 110

Feuerwehr: 112





Inhaltsverzeichnis:

Kontakte:	0
Inhaltsverzeichnis:	1
Highlights der Reise:.....	2
St. Marien in Stralsund.....	4
Stralsund - die traditionsreiche Stadt am Strelasund.....	6
Haus Seeadler	10
Geschichte Haus „Seeadler“	11
Unsere Referent: innen.....	15
GARRELT KERNTKE	15
PEGGY LANGHANS	16
Workshops am Vormittag.....	17
I. Resilienz	17
II. Kreatives Schreiben zur Entwicklung von Ressourcen–.....	18
Workshops am Nachmittag	19
I. Qigong	19
II. Historische Stadtführung durch Sellin mit Silke Wilke	20
Ostseebad Sellin / Rügen	21
Seebrücke	22
Bäderarchitektur	23
Traumstrand	24
Die TOP 10 in Sellin	25
Ein Ort der Ruhe und Kraft: Der Friedensberg	27
Schulmuseum Middelhagen.....	29
Gasthof Zur Linde	29
Atschuß Rügen.....	30





Highlights der Reise:



15. Mai 2023 Stralsund

Besichtigung der Kirche St. Marien & Stadtbummel
Weiterfahrt nach Sellin / Rügen

abends:

Kennenlern-Runde

Vorstellung der Referent: innen / Themeneinstieg



16. Mai 2023 Ostseebad Sellin

Workshops

vormittags:

1 – Resilienz / 2 – Kreatives Schreiben

nachmittags:

1 – Qi Gong / 2 – Historische Führung durch Sellin

Andacht in der Gnadenkirche in Sellin



17. Mai 2023 Middelhagen

Besuch des Schulmuseums & Teilnahme an einer
Unterrichtsstunde

Mittag im Gasthof Zur Linde

Rückreise nach Berlin

Fotos @ google bilder





15. Mai 2023 Stralsund

07:00 Uhr Abfahrt vom Konsistorium

11:30 Uhr Ankunft Stralsund Busparkplatz

12:00 Uhr Besichtigung der Kirche St. Marien

Führungen: 1) Gewölbe – und Turmführung

2) Orgelführung

3) Historische Führung mit Kirchenschiff

14:00 Uhr Stadtbummel durch Stralsund

16:00 Uhr Abfahrt Busparkplatz Stralsund

17:00 Uhr Ankunft in Sellin

18:00 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Kennenlern-Runde

Vorstellung der Referent:innen / Themeneinstieg

20:30 Uhr Abschluss



Foto @ ostseebad-sellin.de





St. Marien in Stralsund

Die St.-Marien-Kirche im Stadtgebiet Altstadt der Stadt Stralsund ist eine dreischiffige Kirche mit Querhaus, westlichem Pseudoquerhaus, Chorumgang und Kapellenkranz. Die Basilika am Neuen Markt wurde im Jahr 1298 erstmals erwähnt. Sie ist die größte Pfarrkirche der Hansestadt. Das evangelische Gotteshaus gilt als ein Meisterwerk der Spätgotik im mitteleuropäischen Raum. Es war von 1549 bis zur Zerstörung seiner damaligen, nach ungesicherter Überlieferung 151 Meter hohen gotischen Spitze durch Blitzschlag 1647 das weltweit höchste Bauwerk. Vom später 104 Meter hohen Turm der Marienkirche bietet sich ein Blick über Stralsund, die Umgebung und Rügen.



Führungen:

1. Turm- und Gewölbeführungen

Die St. Marienkirche beeindruckt mit ihrer Innenraumlänge von 96 m, einer Mittelschiffhöhe von fast 33 m und ihrem 104 m hohen Turm als größte der drei Stralsunder Backsteinkirchen. Erbaut im 14. und 15. Jahrhundert, weist sie neben den mächtigen Dimensionen großartige Deckengewölbe, gotische Malereien des 15. Jahrhunderts und ein interessantes Interieur auf.

2. Orgelführung

Die Orgel der Marienkirche zu Stralsund wurde 1653 bis 1659 von Friederich Stellwagen erbaut.

Stellwagen, 1603 in Halle/Saale geboren, kam um 1630 als Geselle des kursächsischen Hoforgelbauers

Gottfried Fritzsche nach Hamburg und ließ sich 1633 oder 1634 in Lübeck nieder, wo er u.a. die kleine Orgel der Jakobikirche erweiterte und beide Orgeln der Marienkirche umbaute.

Der Neubau der Orgel für die Marienkirche in Stralsund, wenige Monate vor dem Tode des Meisters im Oktober 1659 vollendet, war mit 51 klingenden Registern, verteilt auf Hauptwerk, Oberpositiv, Rückpositiv und Pedal und untergebracht in einem mehr als 20 Meter hohen Gehäuse, der Höhepunkt im Schaffen Stellwagens.





Im Nordseitenschiff der Marienkirche befindet sich zu ebener Erde ein kleines romantisches Orgelwerk, welches als Begleit- und Soloinstrument für Musik des 19. und 20. Jahrhunderts Einsatz findet.

Das kleine Werk, 1906 als op. 531 von der berühmten Werkstatt Barnim Grüneberg in Stettin mit 5 Registern auf 2 Manualen und Pedal erbaut, entwickelt in dem Kirchenraum eine beachtliche Klangfülle.

Die kleine Orgel der Nordempore wurde 2007 von Johann Gottfried Schmidt, Werkstatt für historische Tasteninstrumente in Rostock erbaut. Für die 4 Register fand Pfeifenwerk Verwendung, welches die Orgelbauwerkstatt A. Schuke, Potsdam, 1951-1959 für die Stellwagen-Orgel in St. Marien als Einsatz für verloren gegangenes Originalpfeifenwerk angefertigt hatte.

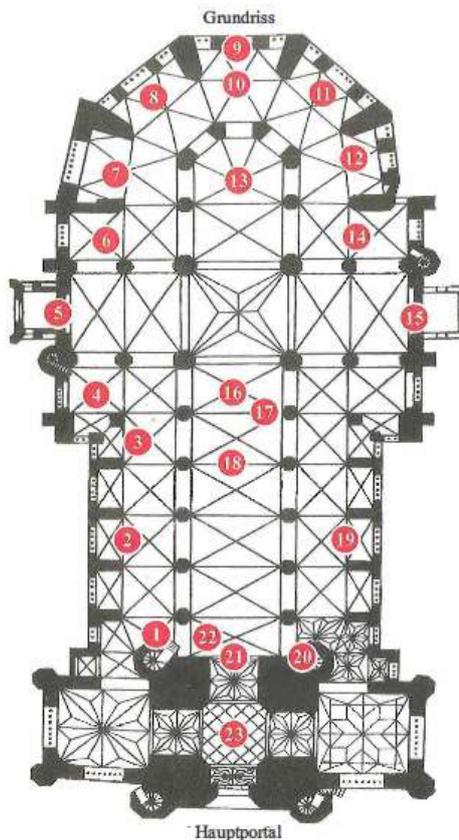
Text & Foto @ st-mariengemeinde-stralsund.de

3. Historische Kirchenführung

**Liebe Besucherin,
lieber Besucher!**

Wir begrüßen Sie herzlich in der Evangelischen Pfarrkirche St. Marien in Stralsund und wünschen Ihnen einen friedvollen und ruhigen Aufenthalt in unserer spätgotischen Kirche. Nehmen Sie die Großartigkeit des Raumes in sich auf und lassen Sie sich mit Hilfe des Grundrisses durch die Kirche führen.

1. Kruzifix, um 1480
2. Grabkapellen mit „Schauwänden“, aus der Barockzeit um 1750
3. Grünebergorgel, 1906
4. Figurengruppe: Petrus, Maria mit dem Jesuskind, Paulus, um 1440
5. Nördliches Querhausportal
6. Grabkapelle des Grafen Küswow, 1659
7. Bruderschaftskapelle der ehemaligen Marienbruderschaft
8. Buntverglastes Fenster: „Jesus lebt“, Gestaltung Erika Steinbeck, 2005
9. Buntverglastes Fenster: „Der Auferstandene“, Stiftung von Lina Wiese 1913
10. Gedenkstätte der in den beiden Weltkriegen gefallenen Soldaten, Neugestaltung Friedrich Schmidt, 2000
Nagelkreuz von Coventry, verliehen 2005
11. Buntverglastes Fenster: „Der Heilige Geist“, Gestaltung von Erika Steinbeck, 2006



12. Das Grabmal des Grafen Liljenstedt, 1732
13. Spätgotischer Marienkrönungsaltar, vor 1500
14. Oktogone Taufkapelle, 1738 mit Taufhütte, 16. Jh.
15. Südliches Querhausportal
16. Großer Kronleuchter mit Pelikan, 1649
17. Kanzel, neugotisch, um 1860
18. „Gott Vater“ Leuchter, 1557
19. Grabkapellen mit „Schauwänden“, aus der Barockzeit um 1750
20. Turmaufstieg: Sie haben die Möglichkeit, den Turm bis zur Aussichtsplattform in 90 m Höhe zu besteigen.
21. Friedrich Stellwagen-Orgel, erbaut 1653 bis 1659
22. Opferstock, 18. Jh.
Freut sich, wenn er gefüllt ist!
23. Westwerkanlage mit seltenem Netzgewölbe in der Mitte

Wir verabschieden uns und wünschen Ihnen eine gute Weiterreise bzw. Aufenthalt in Stralsund. Nehmen Sie diesen kleinen Führer als gute Erinnerung an unsere Kirche mit. Wir freuen uns über jede Spende, die ausschließlich dem Erhalt und der Innenrestaurierung der Kirche zugute kommt und sagen Ihnen Dank!

**Pax vobiscum -
Friede sei mit euch!**

Der Kirchengemeinderat St. Marien





Stralsund - die traditionsreiche Stadt am Strelasund

Die Geschichte Stralsunds geht auf eine Urkunde des slawischen Fürsten Wizlaw I. zurück, der 1234 dem Fischerdorf Stralow am Strelasund das Lübische Stadtrecht verlieh. Damit wollte er die wirtschaftliche Entwicklung des Ortes fördern und mit den damit verbundenen Abgaben die fürstliche Kasse anreichern. Es wird davon ausgegangen, dass das Gebiet um den Alten Markt und die Nikolaikirche zum älteren Teil der Stadt gehörte. Südlich davon entwickelte sich ab Mitte des 13. Jahrhunderts die Neustadt um den Neuen Markt mit der Marienkirche. In einer zweiten Urkunde von 1240 wurde die Stadtrechtsverleihung nochmals bekräftigt und erstmals Stralesund als Stadtname erwähnt. Die Urkunde gestattete den Stralsundern freien Fischfang, das Jagdrecht auf Niederwild und garantierte die Zollfreiheit.



Nach dem Überfall und der Zerstörung der Stadt 1249 durch die Flotte der konkurrierenden Hansestadt Lübeck wurde Stralsund rasch wieder aufgebaut und mit einer wehrhaften Stadtbefestigung aus Stadttoren und Bastionen versehen, in die auch die Neustadt mit einbezogen wurde.

Im Jahr 1293 trat die Stadt der sogenannten Städtehanse bei, entwickelte sich durch Schifffahrt und Fernhandel prosperierend und gehörte schon bald zu den einflussreichsten Hansestädten an der Ostseeküste. Nach den kriegerischen Auseinandersetzungen der Hanse mit Dänemark wurde ihre politische und wirtschaftliche Vormachtstellung ausgebaut und mit dem Frieden von Stralsund 1370 manifestiert. Erst gegen Ende des 15. Jahrhunderts nahm die Bedeutung der Hanse mehr und mehr ab. Damit war auch Stralsunds Blütezeit überschritten.

Während des Dreißigjährigen Krieges wurde die Stadt 1628 von Wallenstein belagert, hielt aber bei großen Zerstörungen stand und fiel 1648 mit Vorpommern an Schweden, das sie zur Festung ausbaute. Nach Belagerungen und Plünderungen während der Nordischen Kriege erholte sich Stralsund wirtschaftlich erst wieder, als Schweden 1720 den Regierungssitz von Schwedisch-Pommern in die Hansestadt verlegte.





Nach dem Wiener Kongress 1815 gehörte Stralsund wie Rügen und Vorpommern zu Preußen und wurde im Zuge der Industrialisierung 1863 an das Eisenbahnnetz angeschlossen. Durch den seit 1883 bestehenden Fährverkehr nach Rügen und den 1936 gebauten Rügendamm wurde die Rolle der Stadt als Tor zur Insel gestärkt.

Nach den schweren Zerstörungen der Altstadt im Oktober 1944 entwickelte sich Stralsund nach dem Zweiten Weltkrieg rasch zu einer bedeutenden Industrie- und Hafenstadt in der DDR. Die 1948 gegründete Volkswerft war größter Arbeitgeber und gehörte weltweit zu den größten Spezialwerften für Fischereifahrzeuge. Nach der politischen Wende 1989 vollzogen sich auch in Stralsund große städtebauliche Veränderungen. Die historische Altstadt wurde aufwendig saniert und restauriert, was maßgeblich dazu führte, dass ihr 2002 der Status als UNESCO-Welterbe verliehen wurde.



Text & Foto @ ostseebad-sellin.de





Text & Fotos @ <https://www.stralsundtourismus.de>





Von Stralsund geht es dann über die **Rügenbrücke** nach Sellin/ Rügen



Die Rügenbrücke zur Insel Rügen ist Deutschlands größte Schrägseilbrücke. Sie verläuft neben der älteren Ziegelgrabenbrücke von 1936 und ist damit die zweite Möglichkeit zur Landüberquerung des Strelasundes – einer Meerenge zwischen dem Festland und der Insel Rügen.

Die Rügenbrücke dient ausschließlich dem Kraftfahrzeugverkehr. Als Hochbrücke mit einer dreispurigen Fahrbahn konzipiert und errichtet, wurde sie nach dreijähriger Bauzeit (Beginn 31.08.2004) schließlich am 20.10.2007 durch Bundeskanzlerin Merkel der Nutzung übergeben.

Die Rügenbrücke trumpft mit weiteren Rekordzahlen auf: So wurden 22.000 Tonnen Stahl und 180.000 Tonnen Beton verbaut. Die beiden Pylonen haben eine Gesamthöhe von 127,75 m und die Durchfahrtshöhe für Schiffe liegt bei 42 m.

Des Weiteren wird die Brücke wird von acht Stahlseilen getragen. Mit einer Gesamtlänge von 4104,80 Meter ist die Rügenbrücke derzeit Deutschlands längste Brücke und löst die Hamburger Köhlbrandbrücke mit einer Gesamtlänge von 3618 Meter ab.

Der eigentliche Brückenzug der Rügenbrücke hat eine Gesamtlänge von 2831 Meter. Bei Bedarf kann die mittlere Spur der dreispurigen Fahrbahn zugeschaltet werden. Somit garantiert die Rügenbrücke eine stressfreie Anreise nach Rügen.



Text & Foto1 @ www.ruegenmagic.de/ruegenbruecke.htm Foto2 @ google Bilder Foto 3 @ ostseebad-sellin.de





Haus Seeadler



Das 1992/1993 sanierte und z.T. neu errichtete Haupthaus verfügt über 70 Betten. Als zweites Gästehaus steht Ihnen seit dem Jahr 2001 die neu erbaute Villa „Gustav Adolf“ mit 30 Betten zur Verfügung. Behagliche Mehrzweckräume, Spielzimmer und ein gemütlicher Speisesaal laden zur Begegnung und zum Ausspannen ein. Wir bieten Ihnen Halbpension (abends warm) und Vollpension (3 Mahlzeiten). Zur Versorgung von Kleinkindern außerhalb der regulären Mahlzeiten stehen Ihnen unsere Teeküchen zur Verfügung.



Text & Foto @ Haus Seeadler





Geschichte Haus „Seeadler“

1901 – 1902 gebaut als Pension „Seeadler“

1912 Ehepaar Seer kauft den „Seeadler“

1923 Als bewusste Christen sorgen sie nicht nur für gute Küche und Logis, sondern organisieren für die Gäste auch Andachten.

1928 Das Gästebuch dokumentiert die Anwesenheit von christlichen Einzelgästen, verschiedenen Gemeinden- und Missionsfreizeiten

1940 – 1944 Familien aus bombengefährdeten Gebieten Deutschlands und Fronturlauber erholen sich

1945 Viele Flüchtlinge kommen nach Rügen und verfügbare Hotel- und Pensionszimmer werden belegt. Der „Seeadler“ bot den Obdachlosen Schutz und manchem Flüchtling ein vorübergehendes Zuhause.

1946 Staatliche Registrierung der Räumlichkeiten für Wohnzwecke – eine Gästevermietung wurde unmöglich.

1947 – 1952 Kaum Gästebetrieb – die besten Zimmer (17) waren immer noch mit ehemaligen Flüchtlingsfamilien belegt. Inzwischen waren diese Zimmer, durch den DDR-Staat, als Wohnraum erfasst (1949 Gründung der DDR).

1953 Eine von langer Hand geplante Polizeiaktion leitete im Frühjahr d. J. die Enteignung der privaten Hotelbesitzer an der Mecklenburgischen und Vorpommerschen Ostseeküste ein – Aktion „Rose“ – auch das Haus „Seeadler“ wurde vorübergehend enteignet.

1954 Es konnte dem Ehepaar Seer aber kein Wirtschaftsvergehen gegen den DDR-Staat nachgewiesen werden und so erhalten Sie die Pension „Seeadler“ zurück.

10.05.1954 Ein von Ehepaar Seer gewollter Überlassungsvertrag mit dem Landeskirchlichen Gemeinschaftswerk Ostmecklenburg wird staatlich genehmigt und der neue Eigentümer ins Grundbuch eingetragen – aus heutiger Sicht ein „Wunder Gottes“ und Grundlage für die zukünftige Arbeit – bis heute! Ehepaar Biank wird zur Hausleitung berufen.

1958 Um den Fortbestand des christlichen Freizeithauses muss förmlich „gekämpft“ werden. Es droht, durch behördliche Verfügungen, die Schließung des Hauses. Durch Gebet und Einschaltung der oberen Behörden des DDR-Staates, erhält das Haus den Status „Betriebserholungsheim der Kirche“.





1976 Alle Räumlichkeiten können für den Gästebetrieb genutzt werden – erfasster Wohnraum wurde bis dahin immer wieder mit Mietern belegt.



1978 Der gesamte „Seeadler“ mit Küche und Nebengebäude erhält eine Zentralheizung.

1959 – 1989 Bemühungen mit verschiedenen kleineren und größeren Bauvorhaben den „Seeadler“ zu erhalten und einen „soliden DDR-Standard“ zu erreichen – Gästekapazität 60 Betten im Sommer, jedes Zimmer hat fließend warm/kalt Wasser.

1988 – 1989 Erarbeitung einer Gesamtkonzeption mit neuer Küche für die Gästeversorgung, neuem Speisesaal und verbesserten Gästezimmern.

1990 Konkretisierung der Gesamtkonzeption unter modernen Gesichtspunkten eines Freizeithauses

1991 – 1993 Komplexe Umbau- und Erweiterungsmaßnahmen mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Familien, des Sozialministeriums des Landes MV und Aktion Mensch.

01.07.1993 Feierliche Einweihung der christlichen Familienferienstätte Haus „Seeadler“ mit einer Kapazität von 70 Betten in wohnlichen – vorwiegend – Doppelzimmern und Familienappartements.



1996 Kauf des Nachbargrundstückes mit zwei maroden Häusern und 4 Ferienbungalows mit „altem Standard“.

1999 – 2000 Abriss der alten Bausubstanz auf dem neu gekauften Grundstück.

2000 – 2001 Mit finanzieller Unterstützung der zuständigen Ministerien und wiederum Aktion Mensch entsteht ein Begegnungszentrum für die Gästebetreuung und ein zweites kleineres Gästehaus Villa „Gustav Adolf“ – die Familienferienstätte Haus „Seeadler“ hat jetzt eine Kapazität von 100 Betten.





01.01.2004 Übernahme eines alten Pensionsgebäudes im Ostseebad Thiessow – Haus „Ostsee“ – einkommensschwachen Familien sollen kostengünstige, den Bedürfnissen angepasste Urlaubsquartiere, zur Verfügung gestellt werden.

25.06.2004 Nach grundlegenden Sanierungsarbeiten im Hauptgebäude (ohne Veranda) und umfassenden Veränderung bei den Außenanlagen reisen die ersten Gäste an.



Juni 2005 Abschluss der Umbau- und Sanierungsarbeiten

Text & Fotos @haus seeadler.de

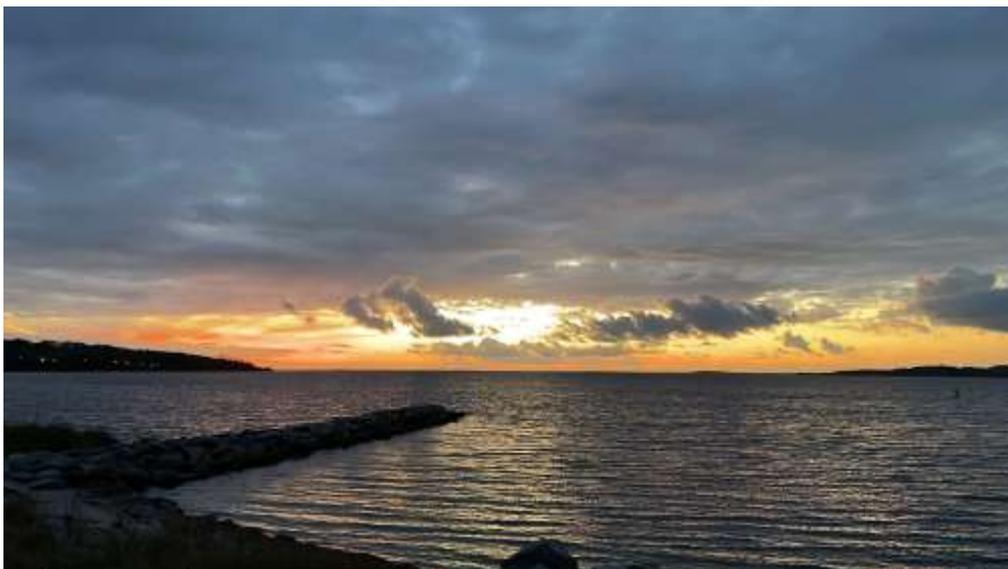


Foto @ thomas raffael





16. Mai 2023 Ostseebad Sellin

08:30 Uhr Frühstück

09:30 Uhr Arbeitsgruppen

- I. Resilienz
- II. Kreatives Schreiben

12:30 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr Arbeitsgruppen

- I. Qi Gong
- II. Historische Führung Sellin

17:30 Uhr Andacht in der Gnadenkirche in Sellin

18:30 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Freizeit



Foto @ kerstin kuschka





Unsere Referent: innen



GARRELT KERNTKE

Mein Name ist Garrelt Kerntke und ich freue mich, bei der Rüstzeit „Resilienz“ auf Rügen 2023 Ihr Referent zu sein.

Ich bin 1976 in Ostfriesland geboren und nach mehreren Stationen, wie Hamburg, London und Heidelberg habe ich in Berlin 2004 meine neue Heimatstadt gefunden. Nach dem Abitur machte ich eine Ausbildung zum Hotelfachmann und später zum Hotelbetriebswirt und arbeitete 22 Jahre in dieser Branche.

Durch einen besonderen Moment wurde mir 2017 klar, dass das für mich nicht meine wirkliche Leidenschaft ist und begann mit der Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie.

2019 machte ich mich mit meiner eigenen Praxis selbstständig, um dann im Januar 2020 meine bisherige Aufgabe als Betriebsleiter eines Steakrestaurants zu beenden.

2022 begann ich mit einer Ausbildung als Qi Gong Lehrer. Derzeit absolviere ich außerdem ein Psychologiestudium, das voraussichtlich zu Beginn unserer Rüste abgeschlossen ist.

Die Schwerpunkte meiner beruflichen Praxis sind Burnout-Prophylaxe und Kommunikation. Bei der Burnout-Prophylaxe arbeite ich mit Menschen zusammen, die eine berufliche Neuorientierung anstreben und unterstütze sie beim Finden der eigenen Werte und Glaubenssätze. Mit Hilfe von Biofeedback, Progressiver-Muskel-Relaxation, Qi Gong und weiteren Achtsamkeitstrainings zeige ich Klienten Möglichkeiten der Stressbewältigung und Entspannung. Im Bereich Kommunikation geht es mir um die Auseinandersetzung mit sich selbst, der Familie und einem Team. Als Dozent war ich im Jahr 2021 an der TU Chemnitz mit dem Thema Stress tätig gewesen, habe 2022 zwei Klassen mit angehenden Coaches unterrichtet.

Das letzte Jahr begleitete ich die Rüste nach Oberammergau und bei verschiedenen Firmen, meist im sozialen Sektor, arbeite ich freiberuflich als Trainer im Bereich Teambildung.

Wenn Sie mehr über mich und meine Arbeitsweise erfahren möchten, dann sehen Sie sich gern auf www.potenzial-coach.berlin weitere Inhalte an.

Ich freue mich sehr auf die 3 Tage mit Ihnen und bin gespannt, welche Anregungen Sie mitnehmen werden.





PEGGY LANGHANS

Als Regisseurin und Autorin leite ich seit 1997 regelmäßig Schauspielkurse und gebe Unterricht im Kreativen Schreiben.



Bereits während meines Studiums der Sozial- und Theaterwissenschaften an der Humboldt-Universität zu Berlin sowie der Theaterpädagogik an der UdK Berlin war ich an verschiedenen Theatern (z.B. abs. Schwedt, Renaissance-Theater Berlin, Berliner Ensemble) in den Bereichen Regie, Dramaturgie, Öffentlichkeitsarbeit und Inspizienz tätig. Mit der Realisation eigener Theaterproduktionen begann ich an der Jugendtheateretage Prenzlauer Berg. Neben Stücken wie GESCHLOSSENE GESELLSCHAFT von Sartre, DER KLEINE PRINZ von Saint-Exupéry, TOP GIRLS von Churchill oder KALLE BLOMQUIST von Lindgren inszenierte ich dort diverse eigene Theaterstücke. Durch diese Inszenierungen gelangte ich als Dozentin für Schauspiel, Regie und Kreatives Schreiben an die ATRIUM Jugendkunstschule in Reinickendorf und von dort schließlich weiter an die Kirche Am Seggeluchbecken – heute: Andreas-Kirchengemeinde. Seit August 2021 ist dieser Platz nun mein fester Wirkungsort als Künstlerische Leiterin und Theaterpädagogin, um kulturelle, kreative und integrative Projekte vordergründig mit Kindern und Jugendlichen im Theater und Kreativen Schreiben zu verwirklichen. Darüber hinaus bin ich Autorin von Theaterstücken, Drehbüchern, Prosatexten und Romanen.

Meine tiefe Verbundenheit zu meiner Heimat Greifswald und der Natur Mecklenburg-Vorpommerns spielt einerseits in meinen Texten, andererseits in meinen vielen Lese- und Gastspielreisen eine erhebliche Rolle in meinem Dasein. So freut es mich nun ganz besonders, Ihnen an einem meiner Lieblingsorte auf der Insel Rügen eines meiner Bücher – DER GEFUNDENE GARTEN – in Form einer Lesung mit anschließendem Gespräch vorstellen zu dürfen. Um das Gehörte zu vertiefen und sich selbst einmal im Kreativen Schreiben auszuprobieren, lade ich Sie zudem herzlich zu einem Workshop ein! Vielleicht entdecken wir dann gemeinsam ein neues Talent, Erfahrenes in sprachlichen Bildern auszudrücken.

Weitere Informationen zu mir, meinen Werken und meinem Wirken finden Sie hier: www.peggy-langhans.de





Workshops am Vormittag

I. Resilienz

Referent: Garrelt Kerntke

Gibt man bei einer weltbekannten Suchmaschine im Internet¹ das Wort „Resilienz“ ein, erhält man 9,68 Mio. Ergebnisse (Suchzeit 0,34sec). Scheint ein Wort zu sein, das die Menschen interessiert. Was ist das eigentlich, „Resilienz²“? Woher kommt es und was hat es mit mir zu tun? Diese Fragen werde ich in dem folgenden Artikel aus meiner Sicht darstellen. Viel Spaß beim Lesen.



Um mit einer weiteren Plattform im Internet weiterzumachen, nehme ich die Erklärung von wikipedia.com: „Resilienz (von lateinisch resilire: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften), auch Anpassungsfähigkeit, ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Dieser Prozess umfasst: Auslöser, die Resilienz erfordern (z. B. Traumata oder belastender Stress), Ressourcen, die Resilienz begünstigen (z. B. Selbstwertgefühl, positive Lebenshaltung, unterstützendes soziales Umfeld) und Konsequenzen (z. B. Veränderungen im Verhalten oder in Einstellungen). Resilienz kann einen wichtigen Beitrag zur Fähigkeit eines Einzelnen leisten, sich zu erholen oder auf Herausforderungen und Veränderung zu reagieren. Wird Resilienz als Eigenschaft einer Person betrachtet, gilt sie als weitestgehend angeboren.“ (Stand: 13.12.22)

Was bedeutet das für uns? Resilienz ist als Eigenschaft angeboren. Bedeutet das, ich kann es nicht ändern? Bin ich so der Umwelt ausgeliefert und habe keine Fähigkeiten, mich denen entgegenzustellen? Das glaube ich nicht. Resilienz ist für mich der Umgang mit belastenden Situationen. Hier gibt es hilfreiche Strategien und weniger hilfreiche. Das Ziel meines Workshops bei der Rüste soll es sein, den „Handwerkzeugkoffer“ mit Strategien zu füllen, die Ihnen persönlich helfen bei Stress.

Um schon im Vorfeld zu überlegen, welche Strategien Sie haben, stelle ich Ihnen eine Frage: „Was dürfen Sie auf keinen Fall tun, damit Sie den ganzen Tag eine negative Grundstimmung haben?“ Ich freue mich auf Ihre Antworten (gern auch anonym) Workshop auf Rügen.



Foto @ ostseebad-sellin.de & google bilder

¹ Google.com

² Hier im Bereich der Psychologie betrachtet





II. Kreatives Schreiben zur Entwicklung von Ressourcen– Modul zur Förderung der Schreibkompetenz

Referentin: Peggy Langhans

Schreiben hat selbst in unserer zunehmend digitalisierten Welt noch immer eine zentrale Rolle. Im Beruflichen Schreiben auf den Punkt zu kommen, verstanden zu werden und sein berufliches Schreibpotential zu erhöhen ist eine wichtige Fachkompetenz, die jede Person grundsätzlich in einem gewissen Maß besitzt.



Wie wertvoll würde dann der Mut, sich schreibend auszuprobieren in einer Umgebung, in der Leistung so oft Messlatte für das eigene Sein zu werden scheint? Wer schreibt, verändert sich. Nicht nur in der Wortwahl und im Ausdruck, es ist insbesondere der intime Dialog mit inneren Bildern, die sich durch assoziative Methoden erzeugen lassen und es ist unausweichlich die Begegnung mit der eigenen Lebensphilosophie. Man kommt nicht daran vorbei, sich zu fragen „warum bin ich, wie ich bin“ und „warum tue ich, was ich tue“. Schon beim lauten Lesen der eigenen Texte beginnt diese reflektierende Ansprache an sich selbst und wer gemeinsam mit anderen schreibt, der braucht darüber hinaus Mut zur Begegnung. Im Schreiben liegt die Kraft zur Veränderung!



Fotos @ google bilder

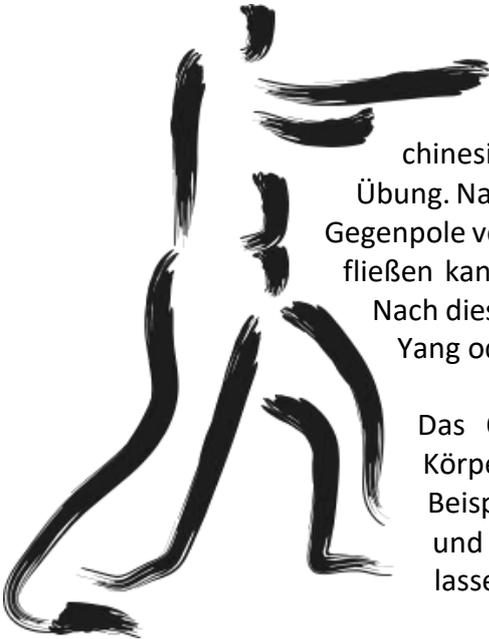




Workshops am Nachmittag

I. Qigong

Referent: Garrelt Kerntke



Qigong bedeutet: die Lebensenergie trainieren

Qi oder Chi - gesprochen: "tschi" - bezeichnet in der traditionellen chinesischen Medizin die Lebensenergie. Gong bedeutet Arbeit oder ständige Übung. Nach der chinesischen Medizin ist nur dann ein Mensch gesund, wenn diese Gegenpole vereinigt sind und die Lebensenergie Chi ungehindert durch seinen Körper fließen kann. Tai-Chi soll Blockaden aufheben und Energie wieder fließen lassen. Nach dieser Lehre erhält die Arbeit am Qi das Gleichgewicht der Kräfte im Yin und Yang oder stellt sie wieder her.

Das Qi, so die alte chinesische Auffassung, fließt entlang bestimmter Körperlinien, der Meridiane, durch den Körper. Durch Disharmonien zum Beispiel in den Muskeln kann es blockiert werden. Die Übungen des Qigong und Tai-Chi sollen die Blockaden lösen und das Qi wieder harmonisch fließen lassen.

In China werden ähnliche Übungen schon seit über 2.500 Jahren praktiziert. Heute gehören sie zur staatlichen chinesischen Gesundheitsförderung. Auch die westliche Medizin setzt sie ein, zum Beispiel in der Gesundheitsförderung.

Konzentration auf Atem und Bewegung

Qigong können Sie im Stehen, Sitzen oder Liegen praktizieren. Dabei richten Sie Ihre Konzentration auf die Atmung, auf bestimmte Organe oder Körperbereiche. Sie versuchen in Ihrer Vorstellung, das Qi zu fühlen und strömen zu lassen. Mit langsamen, zielgerichteten Bewegungen unterstützen Sie Ihre Wahrnehmung.



**Wer am eigenen Leib verspürt hat,
wie Qigong wirkt,
der wird auch die nötige Übungsdisziplin aufbringen,
möglichst täglich „seine“ Übungen zu machen.**

Text & Foto @ TK & Qigong Gesellschaft.de





II. Historische Stadtführung durch Sellin mit Silke Wilke

Sanft steigt die Wilhelmstraße zum 30 Meter hohen Steilufer der Ostsee empor. Hübsche Pensionsvillen der Bäderarchitektur säumen diese Prachtstraße. Fürst Wilhelm Malte zu Putbus hatte sie schon 1895 angelegt und Sellins Entwicklung zum beliebten Ostseebad ordentlich Auftrieb gegeben. Weil es irgendwann zu gefährlich wurde, Damen und Herren der feinen Gesellschaft mit kleinen Booten vom Dampfer aus an Land zu bringen, wurde 1906 die erste Seebrücke als Anlegestelle erbaut.



Aus der Sicht einer Dame um 1900 erzählt Silke Wilcke, wie die Gäste damals die „Sommerfrische“ erlebten. Sie zeigt die Besonderheiten der Bäderarchitektur und erzählt von Reisenden, die mit Kutsche, Jungfer und Kindermädchen anreisten und sich ganze acht Wochen am Meer aufhielten. Mit Silke Wilcke erleben Sie einen spannenden Spaziergang durch die Vergangenheit des Ortes Sellin.

Text & Foto @ reiseleitung-stralsund-ruegen.de/ortsfuehrungen/



Foto @ kerstin kuschka





Ostseebad Sellin / Rügen

Sellin ist berühmt für:

- seine fast 400 m lange Seebrücke
- seine sehr gut erhaltene Bäderarchitektur
- seine prachtvolle Flaniermeile, die Wilhelmstraße
- seinen 3,5 km langen Traumstrand.



Text & Foto @ ostseebad-sellin.de





Seebrücke

Die erste Selliner Landungsbrücke wurde schon 1906 eingeweiht und war rund 500 Meter lang. Immer wieder verursachten Sturm und Eisgang schwere Schäden, im Eiswinter 1941/42 blieb nur noch das Brückenhaus stehen. Das Tanzlokal, das sich ab 1956 auf der Seebrücke befand, gehört zum Erinnerungsschatz der älteren Selliner und sie erzählen gerne von heißen Tanznächten, die bis in die Morgenstunden gingen. 1974 wurde das Brückenhaus gesperrt, vier Jahre später erfolgte der Abriss.



Der Selliner Seebadfotograf Hans Knospe hatte seit der Sperrung 1978 darum gekämpft, dass die Seebrücke wieder aufgebaut würde. Als 1991 der damalige Bundespräsident Richard von Weizsäcker Sellin besucht, fand er einen engagierten Mitstreiter. Seine Aufnahmen dienten als Vorlage und die Seebrücke wurde in ihrer historischen Gestalt von 1927 wiedererrichtet. Als die 394 Meter lange Seebrücke 1998 feierlich eröffnet wurde, war er schon 99 Jahre alt und verstarb wenige Monate später.

Die Seebrücke war immer schon Anlegesteg für Ausflugsschiffe und ein Ort des Vergnügens. So ist es auch heute noch. Paare aus ganz Deutschland heiraten im Baltic Saal, von Pianoklänge untermalt werden maritime Dinner serviert, die Festspiele Mecklenburg-Vorpommern veranstalten Konzerte, zum Seebrückenfest wird gerockt und die Tauchgondel lädt zu maritimem Abenteuer ein. 85 Stufen führen vom Steilufer aus hinab, doch wer will, kann auch mit dem Fahrstuhl zum Strand fahren.



Text & Foto @ ostseebad-sellin.de



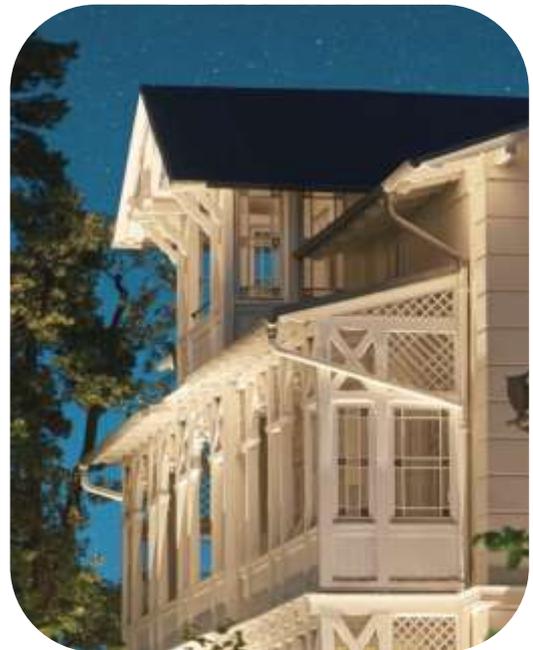


Bäderarchitektur

Das schöne Leben ist ein Traum in Weiß

Die Bäderarchitektur ist eigentlich kein Stil, sondern ein fröhliches Durcheinander unterschiedlicher Bauelemente aus ganz Europa. Wohlhabende Städter gaben ihren Architekten den Auftrag, eine Villa an der Ostsee zu bauen – so entstanden die verspielten Häuser mit repräsentativen Fassaden und sommerlichen Holzveranden. Der Fürst zu Putbus hatte 1895 die Idee, das Ostseebad zu erbauen. So wurde aus dem einstigen »Grünen Steg« die Prachtallee der Wilhelmstraße als Lindenallee. Als erstes Hotel in der neuen Straße entstand 1896 das » Hotel Fürst Wilhelm« – das spätere Kurhaus. Nach und nach entstanden die Pensionsvillen im Stil der Bäderarchitektur und manch Fischer-Bauer wurde auf diese Weise zum Vermieter. Viele der historischen Villen bieten den Gästen heute ein Feriendomizil.

Text & Foto @ ostseebad-sellin.de





Traumstrand

Liebingsstrände im Doppelpack

Jeder der beiden Strandliebhaber besitzt seine eigenen Stärken! Morgensonne im Strandkorb und Feste gibt es an der Seebrücke. Dies ist der Hauptstrand, weil er direkt von der zentralen Wilhelmstraße aus zu erreichen ist. Action, Kinderspaß und sehr viel feinsandigen Ostseesand bietet der Südstrand, nur wenige Schritte entfernt.



Sellin vom Feinsten an der Seebrücke

Unterhalb des bewaldeten Hochufers, genießt man die Morgensonne, macht Yoga am Strand oder versinkt lesend in einem Strandkorb. Der Hauptstrand an der Seebrücke ist zwar nur rund einen Kilometer lang, dafür aber 60 Meter breit und bietet ausreichend Platz für Strandkörbe.



Am Südstrand ist immer etwas los

Am rund zwei Kilometer langen, von der DLRG bewachten Südstrand kann man in der Nachmittagssonne dösen, während die Kinder eine Kleckerburg bauen und andere fröhlich Beach Volleyball spielen. Animationen, Action und Wasserspaß sind hier angesagt und auch der hippe Klangpavillon mit Sound, Workshops und Bio-Pizza hat hier seinen perfekten Standort gefunden. Die wunderbare

Badebucht bietet einen großartigen Blick auf die bewaldete Steilküste und die Ostseebäder Baabe und Göhren.

Unsere Strände sind für alle da

Mit den beiden Stränden kann man großzügig sein! Darum gibt es einen eigenen Strandabschnitt für FKK-Liebhaber und für Hundebesitzer. An der Seebrücke finden im Sommer Kinderfeste, Musikevents und tägliche Sportprogramme statt. An beiden Stränden werden Kurse für Stand-Up-Paddling angeboten.

Sellin segelt unter der Blauen Flagge

Sellin bewirbt sich jedes Jahr aufs Neue erfolgreich darum, das Gütesiegel »Blaue Flagge« hissen zu dürfen. Damit gehört das Ostseebad auf Rügen zu den herausragenden deutschen Reisezielen für einen naturverbundenen Urlaub mit der Familie. Bis die »Blaue Flagge« fröhlich im Selliner Seewind weht, prüfen die Gutachter Umweltaspekte, wie eine umweltgerechte Gästeführung, die Rücksichtnahme auf die Natur, die Abfallentsorgung und natürlich die Badewasserqualität.

Text & Foto @ ostseebad-sellin.de





Die TOP 10 in Sellin



Foto @ Kerstin Kuschka

Ich bin ein Selliner

1. Sonnenaufgang am Meer
2. Morgens am Strand joggen
3. Fischbrötchen in der Mittagspause
4. Klönschnack üben Zaun
5. Dem Nordwind trotzen
6. SUP zum Feierabend
7. Musik am lauschigen Plätzchen
8. Sonnenuntergang am Hafen
9. Blaue Stunde zur Seebrücke

Texte @ #Ichbineinselliner

Sehenswürdigkeiten in Sellin

1. Seebrücke
2. Historische Villen
3. Hafen Sellin
4. Hafen Seedorf
5. Ruderbootfahre Moritzdorf
6. Mühle Altensien
7. Sonderausstellung Blauzahn
8. Tauchgondel
9. Selliner Skulpturen
10. Kurpark Friedensberg



Foto @ Spreadshirt

Plattdütsch in'n Olldag

Gauden Dach!	Guten Tag!
Schmacken Sei Platt?	Sprechen Sie Plattdeutsch?
Wo geiht di dat?	Wie geht's?
Wat is dat?	Was ist das?
Dat is'n / 'ne...	Das ist ein / eine...
Woans geföllt di dat?	Wie gefällt es dir?
Dat mücht ick köpen.	Das möchte ich gerne kaufen.
Kiek mal wedder in!	Kommt gerne wieder vorbei!
Atschüß!	Auf Wiedersehen!

Foto @ www.heimatverband-mv.de/plattdeutsche-woche/kramkist.html





Abendgottesdienst in der Selliner Gnadenkirche „Die königliche in Sellin“ :

Wie eine Königin, so steht die Selliner Gnadenkirche auf einem Hang westlich der August-Bebel-Straße. Auch steht sie auf fürstlichem Grund, denn der Bauplatz am Westende der Kirchstraße wurde einst von der Fürstin und Herrin zu Putbus gestiftet. Und zur Einweihung der Kirche stiftete die Deutsche Kaiserin und Königin von Preußen Auguste Victoria sogar die Altarbibel und widmete diese der Kirche. Ein wahrhaft königliches Kleinod, das im Pfarrarchiv sorgfältig aufbewahrt wird.

Und doch ist die Geschichte dieser Kirche weniger ein Zeichen für königliche Macht und Stärke, sondern vielmehr für die Kraft Gottes, die in den Schwachen mächtig ist:

Ursprünglich gehörte Sellin zur Kirchengemeinde Lancken. Durch den touristischen Aufschwung wuchs das kleine Fischerdorf Anfang des 20. Jahrhunderts aber beträchtlich und wurde zu einem bedeutenden Badeort. 1913 bekam Sellin deshalb eine eigene Kirche. Ein Jahr später wurde der Ort dann sogar eine eigenständige Kirchengemeinde.

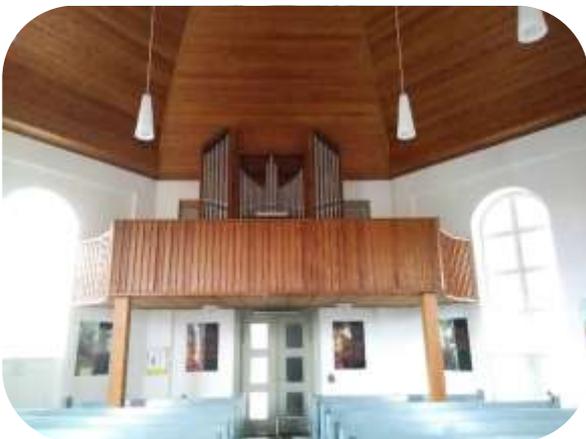
Dann aber, im Jahre 1960, wurde die Kirche durch einen Brand schwer beschädigt. Die Brandursache wurde nie endgültig aufgeklärt. Und so gibt es bis heute Mutmaßungen, der Brand sei damals im Zuge der Auseinandersetzungen um Konfirmation und Jugendweihe vorsätzlich gelegt worden.



Dennoch gelang der Wiederaufbau, gegen alle staatliche Macht und Gewalt. Die Kirche bekam ein neues Dach und drei neue Glocken, der Innenraum eine neue, schlichte Gestalt und die Orgel wurde durch die Firma Sauer wieder instandgesetzt.

So hat es mitten in der Zeit der DDR für diese Kirche einen neuen Anfang gegeben. Und die Gemeinde hat in dieser Zeit erlebt: Gottes Kraft ist in den Schwachen mächtig.

<https://www.orgelsite.nl/wp-content/uploads/2022/02/Sellin-orgel-768x580.jpg>



Fotos @ Thomas Raffael





Ein Ort der Ruhe und Kraft: Der Friedensberg

Weniger bekannt, aber dennoch besuchenswert ist der Friedensberg in der Wilhelmstraße. Geht man in Richtung Seebrücke, befindet sich auf der linken Straßenseite neben dem Fischrestaurant „Zum Skipper“ der Treppenaufstieg in den Kurpark Friedensberg. Zahlreiche Schautafeln erläutern die Mystik und Kraft dieses besonderen Ortes. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall, denn der Kraftort Friedensberg versprüht tiefe Ruhe und aufbauende Energie.

Der Friedensberg ist das Zentrum des Kurparks. Der von Bäumen bewachsene Hügel ist kein künstlich geschaffener Berg für die Kurparkbesucher. Es ist auch kein Aussichtsturm der Kurverwaltung. Der Berg ist ein uraltes Heiligtum, das vermutlich aus der Bronzezeit stammt und den Germanen als Kult- und Richtstätte diente. Es ist ein Kraftort, den die frühen Bewohner seit Urzeiten nutzten, um mit der Natur, den Göttern in Kontakt zu treten. Lässt man sich auf den besonderen Ort ein, spürt man die Stärke, die von ihm ausgeht. Hier traten die Menschen bei Konflikten oder Zeremonien in Verbindung mit den besonderen Kräften der Natur. Oftmals suchten die Germanen den Berg auf, um hier Gericht zu halten, um seine spirituelle, mystische Aura zu spüren und nach einem gefällten Urteil letztendlich Frieden zu schließen. Aus diesem Grund trägt der Hügel vor der Kurverwaltung in Sellin seinen Namen.



Text & Foto <https://sellinruegen.de/ostseebad-sellin/friedensberg>





17. Mai 2023 Middelhagen

08:00 Uhr Frühstück

09:00 Uhr Abfahrt nach Middelhagen

10:00 Uhr Schulmuseum Middelhagen

12:00 Uhr Mittagessen „Zur Linde“

14:00 Uhr Rückreise nach Berlin



Foto @ Kerstin Kuschka



Foto @ Kerstin Kuschka





Schulmuseum Middelhagen



Wie war der Schulalltag vor hundert Jahren? Was wurde gelehrt und wie wurde gelebt? Gehen Sie auf eine Zeitreise und besuchen Sie unser ursprüngliches Schulgebäude mitsamt Lehrerwohnung aus der Zeit um 1825.

Idyllisch im Dorfzentrum von Middelhagen gelegen, steht die um 1825 gebaute Dorfschule. Neben dem alten Klassenraum für alle Klassenstufen beherbergt das Schulmuseum die authentisch eingerichtete Lehrerwohnung.



Text & Fotos @ Schulmuseum Middelhagen website

Gasthof Zur Linde

Genau dort, wo die Geschichte Rügens begann, auf der malerischen Halbinsel Mönchgut, liegt der Gasthof Zur Linde. Einst das Domizil der Mönche – daher auch der Name Mönchgut.

Eine Besonderheit für diesen Gasthof "Zur Linde" ist die Nähe eines altertümlichen Kleinbauerngehöftes, dessen Lage nur ca. 10 Meter von dem Alten Gasthof auch heute noch betrifft. Zwischen beidem befindet sich überwachsenes Kopfsteinpflaster der alten Landstraße. Man weiß, das der Postillion der ehemaligen Kutsche, der von Bergen nach Thiessow fuhr, von seinem Sitz aus, stets an ein kleines Fenster des verkehrsmäßig günstig gelegenen Gasthofs klopfte, wenn er ein Getränk benötigte.



Watto eten

von Speisekarte Gasthof Zur Linde

Als die preußische Regierung 1815 das Salzhaus am Hafen von Kleinhagen baute, soll hier ein sogenannter Salzer die Verarbeitung der hiesigen Fische übernommen haben. Wegen der schlechten Einnahmen des Gasthofes führte der Wirt auch oft das Mühlengewerbe für die Mönchguter Dörfer durch und hatte die Mühle des Klosters und später des Gutsbesizers in Pacht. Die Feste der umliegenden Dörfer, besonders der Hochzeiten, wurden laut alten Fotos immer in diesem Gasthof gefeiert, zu dem auch ein Tanzsaal gehörte.





Atschüß Rügen



Foto @ Kerstin Kuschka





Foto @ Kerstin Kuschka

Wir wünschen Ihnen eine gute Fahrt und eine gesegnete Zeit auf unserer gemeinsamen Rüste mit hoffentlich vielen, schönen Eindrücken und einer kleinen Verschnaufpause und dann bis bald wieder!

Kontakt:



Georgenkirchstr. 69-70
10249 Berlin
Telefon: 030 243 44 478
E-Mail: gnav@ekbo.de
Web: gnav.ekbo.de

Alle Angaben in diesem Heft sind nicht öffentlich und nur für den internen Gebrauch auf der Fortbildungsrüste 2023 bestimmt. Eine Weitergabe ist nicht gestattet.

