

## Meditativer Abend in der Krypta der Münsterkirche

**EINBECK.** Die Zeit vor Weihnachten bedeutet für viele Menschen nicht nur Besinnlichkeit, sondern vielfach auch die Abarbeitung einer langen Liste zu erledigender Aufgaben: Kekse backen, Geschenke kaufen, Lichterketten aufhängen,

Weihnachtsbaum besorgen, Festtagsessen vorbereiten und vieles mehr. Da kam es genau zum richtigen Zeitpunkt, bei einem meditativen Abend in der Krypta der Münsterkirche Ruhe einkehren zu lassen, um diese innere Einkehr

auch in die verbleibenden Weihnachtsvorbereitungen mitzunehmen. Die Sopranistin Gundula Bernhold, die Ergotherapeutin Kerstin Fritze und die Heilpraktikerin Kerstin Prenzler hatten ein einfühlsames Programm unter der Überschrift »Sound of Silence« ausgearbeitet: Ruhige Klänge vom Keyboard, nachdenkliche Dialoge und seelenvoller Gesang ließen die Besucher in der vollbesetzten Krypta in eine kraftspendende Welt abtauchen. Diese Erfahrung des zur Ruhekommens mag viele Besucher an diesem Abend dazu angeregt haben, auch für sich selbst immer wieder Phasen des Abschaltens in den normalen Alltagsablauf einzubauen, um daraus Kraft für Neues und Gelassenheit bei der Erledigung des Alltäglichen zu schöpfen. So jedenfalls lautete die Rückmeldung vieler Besucher zum Ende dieser von der St. Alexandri Stiftung initiierten Veranstaltung. Die Durchführenden dieser Abendveranstaltung baten abschließend um eine Spende für die so wertvolle Arbeit des Northeimer Kinder- und Jugendzentrums für Trauerarbeit LuToM, dem viele Besucher auch gerne nachkamen.

Foto: Daniel Konnerth

