


Herausgeber:

Bündnis „Niedersachsen hält zusammen“
In Vertretung für das Bündnis:
Niedersächsische Staatskanzlei
Planckstraße 2
30169 Hannover
E-Mail: zusammen@niedersachsen.de

Verantwortlich für den Inhalt/Redaktion:
Die evangelischen und katholischen Kirchen in Niedersachsen

Besuchen Sie auch unsere Internetseite:
www.niedersachsen-haelt-zusammen.de

Oder unsere Präsenz in den sozialen Medien:

 Facebook: www.facebook.com/niedersachsenhaeltzusammen
 Instagram: www.instagram.com/niedersachsenhaeltzusammen

WIR HALTEN
ZUSAMMEN!

Niemand bleibt allein.

Seiten für schwere Zeiten

NIEMAND BLEIBT ALLEIN!

Das ist der Wunsch, der sich mit dieser Broschüre verbindet. Gedanken, Bilder, Angebote und Tipps, ein Gebet – das soll Sie begleiten durch diesen Herbst und Winter, in dem Begegnungen reduziert werden, damit möglichst viele gesund bleiben.

Die evangelischen und katholischen Kirchen haben mit den anderen Gründungspartnerinnen und -partnern des Bündnisses „Niedersachsen hält zusammen“ verabredet, diese Broschüre zu erstellen. Gemeinsam gehen wir in Niedersachsen durch diese Zeit.

„Niedersachsen hält zusammen“ ist ein überparteilicher Zusammenschluss von Politik und Zivilgesellschaft. Es dient der Stärkung des Zusammenhalts unserer Gesellschaft während und infolge der Coronakrise. Das Bündnis ist eine offene, lebendige und vielfältige Allianz, der sich alle Institutionen, die für eine freiheitliche, solidarische, tolerante und demokratische Gesellschaft eintreten, anschließen können. Für diese Werte stehen wir ein.



Mehr erfahren Sie auf unserer Seite
www.niedersachsen-haelt-zusammen.de

Bischof Dr. Heiner Wilmer aus Hildesheim und Landesbischof Ralf Meister aus Hannover grüßen Sie sehr herzlich und stellvertretend für alle niedersächsischen Bischöfe und für die Bündnispartnerinnen und -partner.



Inhalt

Was Halt geben kann	6
Tipps zum Tun	8
Trost im November – Gedicht	10
„Fragt doch die Vögel unter dem Himmel ...“ <i>Landesbischof Ralf Meister</i>	11
Gedanken eines Rabbiners in der Pandemie-Zeit <i>Rabbiner Dr. Gábor Lengyel</i>	12
Landesverband der Muslime in Niedersachsen <i>Recep Bilgen</i>	13
„Da liegt sie und schläft“ – Gedanken einer Mutter	14
Ankündigung – Gedicht	15
Ich brauche ein Gespräch oder Hilfe	16
Schreiben Sie weiter mit!	17
Zeit für Bücher	18
Gebet <i>Bischof Dr. Heiner Wilmer SCJ</i>	22

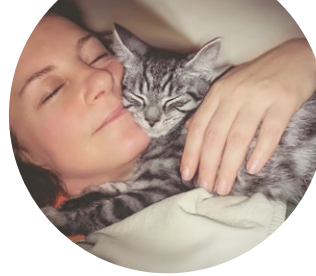
Was Halt geben kann ...

Pastorin Inken Richter-Rethwisch

Rituale grenzen profane Zeiten von besonderen Zeiten ab. Sie rhythmisieren unser Leben, bringen Kontur in ansonsten grenzenlose Zeit. „*Alles hat seine Zeit und jedes Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde.*“ (Die Bibel, Prediger 3,1) Wann ist die Zeit zu arbeiten und wann ist die Zeit zu ruhen? Wie ist meine Zeit getaktet? Eine Taktung der Zeit benötigt der junge wie der älter werdende Mensch genauso wie der Mensch, der sich in den Hausforderungen von Vereinbarkeit von Familie und Beruf sieht.

Ein Morgenspaziergang, ein biblisches Wort für den Tag, ein persönlicher Gedanke zum Durchhalten im Modus einer Krisenzeit, eine Yoga-Übung in der Mitte des Tages, dem Glockengeläut lauschen am Abend, ein Gebet sprechen, ein abendliches Lied singen, sich eine sinnvolle Aufgabe für den nächsten Tag überlegen, so vielfältig können die Rituale im Großen wie im Kleinen aussehen.

Die Momente der Krise können uns auf diese kostbaren Wirkungen der Rituale hinweisen und diese heilsamen Schätze neu ans Herz legen.

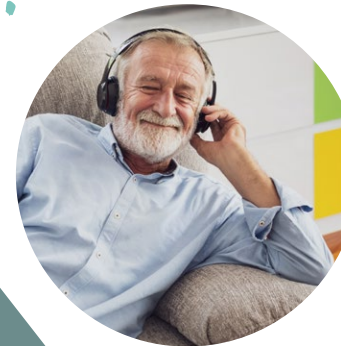


Fragen Sie oder tauschen Sie sich mit einem Menschen aus Ihrem Umfeld (auch am Telefon oder in einem Brief) darüber aus:

WIE GESTALTET SICH DEIN TAG?

WAS GIBT DIR GERADE HALT UND TROST?

WELCHES RITUAL GEHÖRT ZU DEINEM TAG DAZU?



HAST DU IN LETZTER ZEIT EIN NEUES RITUAL AUSPROBIERT?



Tipps zum Tun ...

AKTIV WERDEN!

Advent im Treppenhaus

Verteilen Sie kleine, vielleicht selbst gebastelte Adventsgrüße an Ihre Nachbarn. Kurz klingeln oder einfach in den Briefkasten stecken oder vor die Tür legen.

Briefe schreiben – Anrufe machen

Blättern Sie in Ihrem Adressbuch. Von wem haben Sie länger nichts gehört? Schreiben Sie eine Karte, einen Brief mit einem kurzen Gruß oder rufen Sie einfach mal wieder an.

Helfen macht glücklich

Vielleicht gibt es auch in Ihrer Nähe Nachbarschaftsinitiativen oder Hilfsprojekte. Überall werden Menschen gesucht, die Lust haben sich zu engagieren. Fragen Sie in Ihrer Kirchengemeinde oder in Ihrer Kommune nach.

Raus in die Natur

Gehen Sie spazieren und laden Sie jemanden dazu ein – mit genügend Abstand ein gute Möglichkeit zum Austausch.

Neues Wägen

Trauen Sie sich an neue Techniken wie Videotelefonate – so können Sie Menschen trotz Distanz nah sein.

NUR FÜR MICH!

- Eine Blume kaufen und an einem besonderen Platz in der Wohnung aufstellen
- Eine Kerze anzünden und an Menschen denken, die einem wichtig sind
- Eine Praline achtsam genießen
- Bewusst Musik hören
- Sich einen schönen Tee kochen
- In alten Fotoalben blättern
- Sport machen: z. B. jeden Tag eine Runde laufen oder spazieren gehen, Gymnastik am offenen Fenster, ein Workout aus dem Internet machen
- Den Tag planen, strukturieren und sich etwas Schönes vornehmen



NATUR
TUT GUT!

Trost im November

nach Anne Herzig auf Facebook

Sei getrost traurig
über die grauen Regenwolken
und die Nasskälte,
über deinen Lieblingsitaliener, der schließen muss,
mit der Fotografin ohne Aufträge
und dem Künstler, der auf nächstes Jahr bangt.

Weine ruhig auch mal,
weil der Zoo geschlossen ist,
kein Popcorngeruch vorm Kino
und die Eltern weit weg – zum Schutz;
die Welt wird wieder kleiner
für ein paar Wochen.

Ärgere dich zu Recht:
wann endlich Weihnachten planen
und Geschenke kaufen ...
von den Fingernägeln blättert der Lack,
während der Mundschutz ausgekocht wird
und die Nerven ab und an verloren gehen.

Erlaube dir, wütend und traurig und müde zu sein,
trauere um die, die fehlen.
Denn Gott spricht:
„Sie werden weinend kommen,
aber ich will sie trösten und leiten.“
Es wird Dezember werden.

Frage doch die Vögel unter dem Himmel ...

Das Schlafzimmerfenster ist bei uns jede Nacht geöffnet. Egal wie kalt, immer geht die frische Luft durch die Bettdecken. Damit schwingen auch ferne Klänge durchs Zimmer, die mich vom Schlafen abhalten. Die schönsten kommen jetzt im Herbst. Denn Wildgänse fliegen auch in mond hellen Nächten. Dann klingen ihre Rufe klar durch den Nachthimmel, wenn sie aus Sibirien zurückkehren. Wie von unsichtbarer Hand werden sie geführt. Und wenn sie besonders laut rufen, zieht es mich immer noch aus dem Bett. Dann stehe ich auf dem Balkon und versuche die Silhouette der Vögel zu entdecken.

In der Bibel heißt es: „Frage doch ... die Vögel unter dem Himmel, die werden dir's sagen“ (Hiob 12,7). Sie erzählen mir ihre Geschichten von fernen Ländern und ich träume davon, wie einst Nils Holgersson mit ihnen davonzufliegen. Diese Erzählung von Selma Lagerlöf steht immer noch in meinem Bücheregal. Wie schön, dass manche Kindergeschichten als tröstliche Begleiter mit uns durchs Leben gehen.

Landesbischof Ralf Meister, Hannover



GEDANKEN EINES RABBINERS IN DER PANDEMIE-ZEIT

Meine lieben Mitbürgerinnen und Mitbürger in Niedersachsen!

Die Corona-Pandemie betrifft uns alle. Ja, aber sehr unterschiedlich! Betroffen sind vor allem Menschen, die bereits vor Corona in prekären Situationen lebten, wie beispielsweise: Alleinstehende (jung und alt), Arme, Obdachlose, Flüchtlinge, chronisch Kranke und nun die Millionen, die aus einer wirtschaftlich stabilen Lage in Existenzängste gekommen sind.

Wir lesen im Psalm 121: „*Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen; Meine Hilfe kommt von dem Ewigen, der Himmel und Erde gemacht hat.*“ Um Ängste zu überwinden, beten wir zu Gott, häufig mit solchen schönen Zitaten. Ich frage mich aber: wie viele Menschen erreichen wir mit biblischen Versen? Ich plädiere gerade jetzt für eine kritische Frage: „Ist diese Pandemie von Gott gewollt? Worin sehen wir ihren Sinn?“ Zum Überwinden von Krisen, müssen wir auch lernen – ich tue es häufig als Holocaust-überlebendes Kind –, mit Gott zu ringen.

Sie alle könnten sich Fragen stellen: „Glaube ich überhaupt etwas? Ich weiß es nicht. Ich suche Menschen, die möglicherweise trotz aller bösen Erfahrungen nicht bitter geworden sind. Ich suche Menschen, mit denen ich reden kann und mir zuhören. Menschen, die ich fragen kann und die nicht auf alles eine Antwort wissen. Menschen, die meine Hoffnungen und meine Ängste teilen.“

In diesen schwierigen Zeiten möchte ich einen prophetischen Vers umwandeln und sage: „Jeder Mensch ist für den anderen verantwortlich.“ Ein idealer Spruch, aber was mache ich selbst konkret?

Ich sitze gesund im Sessel, genieße die wunderschöne Aussicht aus meinem Fenster, als bald 80-Jährigem kommt meine Rente pünktlich am letzten Tag des Monats, meine Familie ist gesund. Bin ich berechtigt, tröstende Worte zu schreiben? Können meine Gedanken glaubwürdig ankommen?

Meine lieben Mitbürgerinnen und Mitbürger, ich habe es trotzdem gewagt, einige Gedanken zu formulieren. Damit aber meine Worte in die Praxis umgesetzt werden, möchte ich meine Bereitschaft mitteilen, persönlich mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Selbstverständlich unter Beachtung der strengen Hygiene- und Abstandsregeln, möglichst im Freien. Die moderne Technik kann das persönliche Gespräch nicht ersetzen.

Bleiben Sie behütet und gesund!
Ihr Rabbiner Dr. Gábor Lengyel,
Hannover

Möchten Sie das Gesprächsangebot in Anspruch nehmen? Dann rufen Sie bitte unter 0511-560548-0 an (Büro des Landesbischofs, Hannover). Wir stellen gerne und zeitnah den Kontakt zu Rabbiner Dr. Lengyel her.

SPRECHEN
SIE MIT MIR.

LANDESVERBAND DER MUSLIME IN NIEDERSACHSEN

In einem Koranvers heißt es: „*Wahrlich, mit (jeder) Schwierigkeit kommt (auch) Erleichterung!*“ Das gilt auch für die anhaltende Corona-Pandemie. Aus muslimischer Perspektive ist die Pandemie Prüfung und Chance zugleich. Sie betrifft nicht nur eine bestimmte Gruppe von Menschen, sondern uns alle. Unabhängig von Religion, Herkunft, beruflichem oder sozialem Status sehen wir uns alle mit den gleichen Schwierigkeiten, Ängsten und Nöten konfrontiert. In diesem Sinne hat die Krise etwas Verbindendes, sie schafft ein neues Wir-Gefühl.

Wir hoffen nun, dass es uns durch die Gnade Allahs gelingt, auch diese Herausforderung gemeinsam zu bewältigen.

Recep Bilgen,
Landesverband der Muslime in Niedersachsen
(Schura Niedersachsen),
Hannover

„Da liegt sie und schläft“

Elisabeth Rabe-Winnen (Text/Foto)

Da liegt sie und schläft. Milder Herbsttag. Blätter auf dem Boden. Spuren des Sommers noch im Garten. Die Geschwister sind gerade in der KiTa; geteilte Gruppen, geteilter Garten, alles anders. Corona ist eingebrochen in ihr junges Leben und für die beiden - 3 und 5 - eine Realität, wird Erinnerung bleiben. Und ich hoffe: für sie, die sie da schläft, wird es Erzählung werden, der Geschwister, Erzählung einer Vergangenheit, die, wenn ihre Erinnerung einsetzt, überwunden ist. Jetzt ist jetzt.

Und heute gehen so viele in den Lockdown und bangen. Und Kinder der Familien, deren Eltern bangen müssen, werden sich später auch an die Sorgen erinnern.

**GEDANKEN
EINER MUTTER**



Und ich hoffe: dass wir alle durch diese Zeit kommen, gemeinsam und gesund, ohne bleibende Narben auf der Seele. Jetzt ist jetzt. Da liegt sie und schläft. Ist ganz bei sich und ahnt nicht, was um sie herum ist in der Welt in ihrem Geburtsjahr. Milder Herbsttag. Der Wind weht warm um die Nase. Und ich höre noch das Spiel des Sommers im Garten. Aber der Winter wird kommen. Einmal Winterschlaf bitte, wie der Siebenschläfer! Wir werden es schaffen. Gemeinsam.

Ankündigung

An einem der Tage, die kommen,
wird etwas geschehen, das du nicht kennst,
noch nicht,
und auch nicht verstehst,
etwas, von dem du nur träumst,
was du erwartest, so wie ein Wunder.
Es wird etwas sein, auf das du nicht wartest,
nein, das du suchst,
und weißt auch nicht zu sagen, wonach,
und du suchst es auch nicht,
sondern findest, und nicht einmal das,
es findet ja dich, dieses Lächeln,
von dem du gefunden wirst,
an einem der Tage, die kommen.

**ES GEHT
IMMER
WEITER ...**



Aus: Lothar Zenetti, *In Seiner Nähe. Texte des Vertrauens (Topos Taschenbuch, Band 1018)*
© Matthias Grünewald Verlag. Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern, Neuauflage 2015. www.verlagsgruppe-patmos.de



LESEN
IST WIE
REISEN.

Zeit für Bücher



CHRISTLICHES

Mutmachttexte für den Alltag. Gerade in der aktuellen Zeit ist es nicht einfach, den Blick für die kleinen Dinge der Schöpfung offen zu halten und negativen Gedanken, die geprägt sind von Sorge, Angst und Perspektivlosigkeit, kein großes Forum zu bieten. Willkommene Lichtblicke versprechen in diesem Falle die Geschichten, Gedanken und Gebete verschiedener Pfarrer, Theologen und Autoren, die

Hoffnung vermitteln und einen Impuls geben können, die Schönheiten des Lebens neu zu entdecken. Während die Gebete einladen, in einen Dialog mit unserem Schöpfer zu treten, bieten die Geschichten Raum für eigene Interpretationen. Ein kleines Stück der Hoffnung kann mit den beigefügten Postkarten an einen lieben Mitmenschen weitergereicht werden.

Vor allem geeignet als täglicher Begleiter und als kleines Geschenkbuch, das Mut macht in schweren Lebenslagen.

Claudia Birk-Gehrke

Vielleicht lässt jemand Wunder regnen

Ein hoffnungsfrohes Lesebuch. Hg. von Susanne Breit-Keßler u. Frank Muchlinsky. Mit Beiträgen von Susanne Niemeyer, Siegfried Eckert u.a. Leipzig: Ed. Chrismon 2020. 119 S., kt.: 12,00 €



LYRIK

**Marti, Kurt:
Die Liebe geht zu Fuß.**

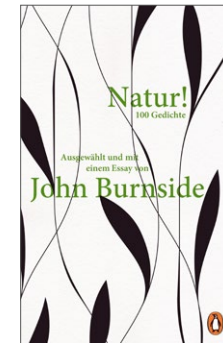
Ausgewählte Gedichte. Zürich: Nagel & Kimche 2018. 232 S., geb.: 21,00 €

Ausgewählte Gedichte des Schweizer Theologen und Schriftstellers. Kurt

Marti war ein vielseitiger Dichter. Aus Freude an Sprachspielereien formt er etwa in seinem „vogellautgedicht“ aus verschiedenen Silben ein farbiges Vogelgezwitzcher. Aus dem Spiel mit Worten werden klare, konkrete Aussagen, die zum Nachdenken auffordern. In dem Gedicht „stachel“ heißt es: „es lobt / die lust des vogels / im sturzflug den falter zu pflücken / den vater aller geschöpfe / lobt / der falter / ihn auch?“ Marti stellt sich die Frage, was das bedeutet: „gerecht vor gott“ und kommt zu der Überlegung: „wär' es / nicht besser / wir würden / gerecht einander?“ Theologische Botschaft und kritisches Hinterfragen gehen in vielen Gedichten eine anregende Verbindung ein.

Für gut ausgebaute Lyrikbestände. Die Gedichte mit religiöser Thematik sind sehr gut geeignet für Gottesdienst und Andachten

Heidrun Martini



**Natur!
100 Gedichte**

Ausgewählt und mit einem Essay von John Burnside. mit Beiträgen von Nick Lantz, Georg Trakl u.a. München: Penguin 2018. 248 S., geb.: 22,00 €

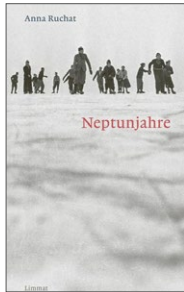
Alte und neue Naturgedichte aus 20 Ländern und 17 Sprachen ins Deutsche übersetzt. Der preisgekrönte

schottische Autor John Burnside versteht Naturlyrik als Beschreibung unserer Lebenswelt, als Gegenpol zum Technikwahn und der täglichen Vermessung. In diesem Band versammelt er in einer persönlichen Auswahl 100 der für ihn schönsten Naturgedichte quer durch die Geschichte von Auszügen aus den vorchristlichen Oden des Horaz und aus Homers Odyssee über die Seelenlandschaften der Deutschen Romantik bis zu moderner Ökopoese. Nach einem 24seitigen Essay zum Thema Naturlyrik folgen die Gedichte in loser Folge und laden zum Blättern, Lesen und Verweilen ein.

Zur Einführung in das Thema Naturlyrik empfohlen, da einzelne Gedichte durchaus Lust auf mehr machen.

Bärbel McWilliams

PROSA



Ruchat, Anna: Neptunjahre.

Erzählungen. Dt.
von Barbara Sauser.
Zürich: Limmat 2020.
139 S. Aus d. Ital.,
geb.: 24,00 €

Ein kleiner, feiner Band mit 12 ein- fühlbaren Erzählungen, die den 12 Monaten des Jahres zugeordnet sind.

Jede der Erzählungen ist das Portrait eines außergewöhnlichen Menschen. Ein Moment im Leben einer alten Künstlerin wird darin geschildert, der Aufbruch eines Mannes aus dem engen Bergtal seiner Heimat, der in Afrika sein Glück gefunden hat, die

Gefühle eines Mädchens, das als Aupair in einer fremden Familie lebt. Die einfühlsamen Schilderungen fangen Momente und Stimmungen ein, verdichten Lebensschicksale auf wenigen Seiten. Das Gelesene klingt nach, regt zum Nachdenken und vielleicht zum Austausch mit anderen an. Poetische, leise Erzählungen, Momentaufnahmen eines Lebens.

Für Literaturkreise und Leserinnen und Leser, die ein ruhiges, eindrückliches Buch zu schätzen wissen.

Regina Riepe



Dörrie, Doris: Leben, schreiben, atmen.

Eine Einladung zum Schreiben. Zürich:
Diogenes 2019. 276 S.,
geb.: 18,00 €

Autobiographische Texte mit prakti- schen Tipps machen Lust, sich (selbst) schreibend zu erinnern und neu zu entdecken.

Dörrie, Bestsellerautorin und Filmemacherin, unterrichtet seit vielen Jahren Creative Writing. Schreiben als Auseinandersetzung mit der Welt, sich selbst und dem ungeheuren Reichtum, den jeder in sich trägt. Was macht mich besonders und einzigartig? Die Autorin betont die therapeutische Wirkung, die Schreiben hat, Mut macht sie, indem sie in kurzen Kapiteln von Erlebnissen aus ihrem Leben berichtet und anschließend mit Fragen zum Schreiben anregt. Z. B. „Erzähl von einem/r Freund*in, wie habt Ihr Euch kennengelernt“ usw. Die Kapitel tragen Überschriften wie „Verloren und gefunden“, „Jemand anders sein“, „Zuhause“ oder „Lügen“. Dies ist nicht zuletzt ein Buch über Dörrie, die offen über sich selbst, ihr Leben mit Höhen und Tiefen in bewährt phantasievoller und bildreicher Sprache erzählt.

Ob „man“ und „frau“ mehr über Dörrie erfahren oder sich selbst schreibend entdecken möchte - am besten beides - der handliche, schöne Band sei gerne und breit empfohlen.

Bettina Wolf



Müller, Titus: Einfach mal spazieren gehen.

Zürich: Arche 2019.
138 S., geb.: 14,00 €

Gedanken über das Spaziergehen.

Der Schriftsteller Titus Müller ist eigentlich ein Stubenhocker. Bis der Arzt ihm Bewegung verordnet. In diesem schmalen Bändchen lässt er uns an seinen Gedanken und seinen Überlegungen für ein bewussteres und entschleunigtes Leben teilhaben. Wie ist es in der Nacht, in der Stadt oder auf dem Land spazieren zu gehen? Mit Kindern spazieren gehen bedeutet, sich an ihrer Neugierde zu erfreuen, aber auch viel mehr Zeit einzuplanen. Spaziergehen am Meer und in den verschiedenen Jahreszeiten, das Ritual des täglichen Spaziergangs bei berühmten Künstlern sowie das gedankliche Spaziergehen beim Schreiben sind Themen, die der Autor streift. Auch kuriose Entdeckungen sind dabei: Bei Untersuchungen zur Laufgeschwindigkeit von Fußgängern steht Deutschland an fünfter Stelle. Das sehr persönlich gehaltene Buch liest sich wie ein Spaziergang.

Für alle, die sich für Pilgern, Wandern und Unterwegs-Sein interessieren. Aber auch für alle, die die anderen Werke des Autors kennen und mögen.

Anke Märk-Bürmann



GEBET

Bischof Dr. Heiner Wilmer SCJ, Bistum Hildesheim

Gütiger Gott

Dein Sohn Jesus Christus ist in dieser Zeit ungeahnter Not und Ohnmacht mit uns auf dem Weg.

*Wir danken dir, dass wir deine Gegenwart erfahren,
dass du zu uns sprichst durch dein Wort und uns ermutigst
und dass Du die Herzen vieler zur Liebe bewegst.*

Dein Heiliger Geist schenke uns Mut, Geduld und Kraft.

*Auch wenn wir uns jetzt nicht treffen können,
lass uns beieinanderbleiben,
damit wir Hoffnung finden für die Zukunft.*

Amen.



HOFFNUNG
FINDEN