

Hallo liebe Freundeskreismitglieder.

Jetzt kommt der letzte Zeppelin des Jahres 2021 zu Euch.

Corona und kein Ende in Sicht - so die Worte unseres Vorsitzenden Harald Fischer.

Trotzdem ist es dem Bildungshaus gelungen, nicht nur unsere Freundeskreiswochenenden, sondern auch die täglichen/wöchentlichen Seminare, wenn auch unter strengen Hygienevorschriften wie FFP2-Masken, 3G-Regeln usw, durchzuführen.

So sind wir also (mit Maske) in das Freundeskreiswochenende vom 26. bis 28. November gestartet, mit:

der **AG 1 - „Jazz als Popmusik und der Rassismus“**. Heiko Pannbacker musste Krankheitsbedingt leider absagen. Von hier aus noch mal *alles Gute* an Heiko.

Aber die **AG 2 - „Zinnfiguren gießen und gestalten“** mit Patrick Kruse und seinem Team fand statt.



Der Lüneburger Trupp, der kreativ aktiv werden wollte, verschlug es mal wieder ins Goslarer Zinnfigurenmuseum.

In diesem Jahr arbeiteten die vier an einem besonderen Objekt. Für den weihnachtlichen Seniorennachmittag in Wittorf wurden Baumannanhänger gearbeitet. Diese sollen als Überraschung die Gäste erfreuen und die Wohnzimmer in der



Weihnachtszeit schmücken.

Und so erarbeiteten die Freundeskreisdamen Babsi, Anke, Sonja und Aranka nicht nur schöne Baumanhänger sondern auch den Text. Danke.

Thema der **AG 3: „Die Adventszeit bewusst erleben“** mit Renate Detlefsen.

„Advent, Advent ein Lichtlein brennt ...“ - so leicht wollte Renate uns das nicht machen.

Also haben wir versuchen dürfen, Fragen in oder an die Adventszeit zu formulieren/zu stellen, u. a. mit diesen Fragestellungen: „Was für eine Erwartungshaltung haben wir?“; „Was bringt mir persönlich die Adventszeit, was bringt sie dem Einzelnen?“; „Wo lassen wir Oma?“; „Ruhe / Zeit nehmen?“; „Erinnerungen an frühere Weihnachten, an die Adventszeit“.

Angefangen sind wir dann doch mit der früheren Advent- oder Weihnachtszeit und es fand sich, so Renate, Johann Hinrich Wichern, ein deutscher Theologe, Sozialpädagoge und Gefängnisreformer. Er gründete 1833 das Rauhe Haus (Waisenhaus) in Hamburg und gilt u. a. als Erfinder des Adventskranzes. In Österreich hatte man die „Himmelsleiter“, in Skandinavien „Abreißkalender“. Auch galt die Adventszeit früher als eine „Fastenzeit“ vor Weihnachten. In der heutigen Konsum-Advents-Kalender-Zeit ist vieles verlorengegangen, nicht nur die Ruhe – und die Corona-Ruhe, ist etwas anderes.



Schenken, Verschenken sollten wir nur Dinge, die wir auch selber gerne hätten. So kamen wir von Adventstraditionen in Deutschland und Europa auch zu Märchen - Märchen für Erwachsene und Kinder und zur Rundfunkpastorin und Buchautorin Andrea Schneider aus Oldenburg. Sie gehörte zum ersten Team von „Moment Mal“, der Kurzandacht auf NDR 2. Auch als Schriftstellerin ist sie Aktiv und hat u. a. das Buch "Berührt vom Weihnachtswunder" verfasst - Weihnachten neu entdecken, nicht von der Hektik vereinnahmen lassen ... Für jeden Tag der Adventszeit hat sie einen kurzen Text geschrieben - mal heiter, mal nachdenklich.

„... erst 1, dann 2, dann 3, dann 4...“. Licht ist Leben. Der Advent bringt das Licht zur Weihnachtszeit. Jeder Mensch, jeder Pflanze braucht Licht zum Leben. Ohne Licht erleiden wir einen Mangel bis hin zu Depressionen; Licht gibt Hoffnung. Der Advent, Zeit des Nachdenkens und des Neuanfangs; Meditation bei Kerzenschein; der Tag bringt neues Licht, der Mensch braucht es zum Leben.

So haben wir uns, auch in heiteren Diskussionen und Beiträgen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, durch ein Thema gearbeitet, von dem wir viel „mitnehmen“ konnten.

Einen ganz Herzlichen Dank an Renate.

Ein ganz anderes Thema hatte die **AG 4: „Sitzen ist das neue Rauchen“** mit Ilona Haak.

Hand auf's Herz: wer kann Alltag genügend bewegt? Arbeit im Auto/Zug, im Job Fernseher usw. Kein Wunder, zwackt. Wichtig ist also, dass beweglich halten. Auf kompetenz hat uns Ilona



fließenden Bewegungen/Übungen, die sich oftmals leicht in den Alltag einbauen lassen, unsere Muskeln kräftigen und unsere Sehnen und Bänder durch regelmäßiges Strecken und Dehnen biegsam halten können.

Alle hatten viel Spaß dabei, es wurde viel gelacht; Bewegung macht halt glücklich! Ein Waldspaziergang zum Herzberger Teich und Kinderbrunnen rundete das sportliche Wochenende ab.

Herzlichen Dank und ein großes Kompliment an Ilona!

Danke an Johanne für Text und Bilder.

schon von sich behaupten, dass er sich im Man sitzt beim Frühstück, auf der Fahrt zur am Schreibtisch, am Feierabend vor dem wenn es dann mal hier mal da zwickt und wir uns durch sportliche Aktivitäten fit und vielfältige Weise und mit viel Fach- angeleitet, wie wir mit langsamen aber

fließenden Bewegungen/Übungen, die sich oftmals leicht in den Alltag einbauen lassen, unsere Muskeln kräftigen und unsere Sehnen und Bänder durch regelmäßiges Strecken und Dehnen biegsam halten können.



... und noch mal zur AG 3:

*Ein Licht, das in einem leuchtet, kann keiner auslöschen*

In diesem Sinne, ein gesundes neues Jahr 2022

Heiner Beilken

