nikolausbrief

aus der evangelischen Kirchengemeinde Nikolausberg

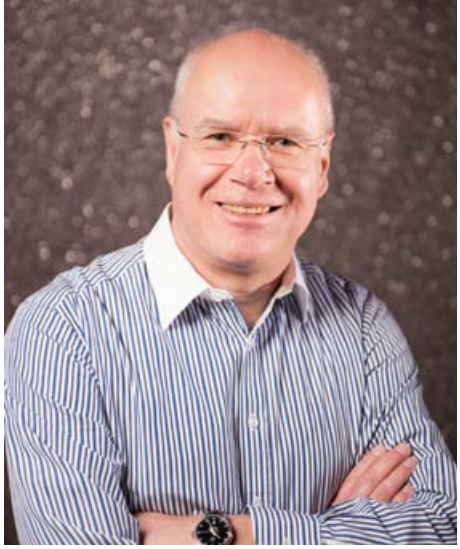
12/2023 bis 02/2024

Stille

Inhalt

Editorial / Impressum	**2**
Angedacht	**3**
Gemeinde aktiv	**5**
Thema: Stille	**14**
Aus dem KV	**19**
Redaktion Intern	**20**
Portrait	**21**
KiTa Baumhaus / Familienzentrum	**22**
Kinder	**24**
[ju:gənd]	**25**
5 KiNO – 5 Kirchengemeinden im Nordosten	**27**
Lesen und Sehen	**29**
Termine	**31**
Regelmäßige Veranstaltungen	**34**
So erreichen Sie uns	**35**
Moment noch …	**36**

Zeit zu handeln



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir sind in Erwartung des Heiligabends und des Weihnachtsfests. „Stille Nacht – heilige Nacht“, dieses Weihnachtslied (EG 46), hat die Redaktion inspiriert, ein Themenheft über die Stille anzugehen.

Die Welt um uns herum ist laut. Überall gibt es Geräusche, Musik, Störquellen aller Art. Und die ständigen Hinweise durch Smartphone-Signale tun ihr Übriges dazu. Stille ist selten geworden und mittlerweile beinahe ein Luxus. Nicht wenige Menschen suchen inzwischen die Abgeschiedenheit und buchstäbliche Auszeit, um in der Stille Kraft zu tanken („In der Ruhe liegt die Kraft“).

Das muss man sich mal vorstellen: Hotels und Klöster, in denen die Gäste ihr Smartphone am Empfang abgeben müssen, sind inzwischen ein Geschäftsmodell! Der Gedanke dahinter aber ist richtig: Tatsächlich brauchen wir die Stille für unsere Gesundheit ebenso wie für unser Gehirn, so belegen ernstzunehmende wissenschaftliche Studien.

Irgendwelche Geräusche gibt es immer, manchmal sogar regelrecht Lärm. Telefone, Rufe, Autos, Züge, Flugzeuge, Baustellen, Laubbläser, Rasenmäher – alles Lärmquellen. Eine akustische Luftverschmutzung. Und nervig dazu. Den Hörsinn können wir nicht bewusst beeinflussen oder abschalten. Daher können wir uns an Lärm nicht gewöhnen. Auch wenn man ihn mit der Zeit vielleicht weniger bewusst wahrnimmt, stört er dennoch.

Stille bezeichnet die Abwesenheit von Geräuschen aller Art – oder kurz: Lautlosigkeit. In gesteigerter Form ist es die „Totenstille“. Keine Geräuschkulisse, absolut nichts ist zu hören.

Die selbstgewählte Stille in Form einer ruhigen Umgebung wirkt auf die meisten Menschen beruhigend und entspannend. Diese stille Zeit fördert unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, sie kann auch unsere Leistungsfähigkeit und Konzentration (auf eine Aufgabe) enorm steigern. Stille ist für unser Gehirn viel wichtiger als viele ahnen. Dagegen wird die totale Schallisolation („Totenstille“) von den meisten Menschen als unangenehm, teils sogar beklemmend und beängstigend wahrgenommen – insbesondere, wenn sie länger anhält.

In diesen Zeiten starker Reizüberflutung sehnt sich unser Gehirn nach Stille um „herunterzukommen“. Das wünschen wir Christenmenschen uns ganz besonders in der Adventszeit, jener Jahreszeit, in der wir uns ruhig und konzentriert auf das Christfest (mental) vorbereiten sollen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr 2024!

Ulrich Hundertmark
und die ganze Redaktion

Titelfoto:
Ein Lichtstern über dem Schnee, der die Schritte dämpft – Stille.
Foto: Petr Kratochvil, publicdomainpictures.net

Impressum:

Herausgeber:	Kirchenvorstand Nikolausberg – Adressen siehe S. 35, V.i.S.d.P.: Ulrich Hundertmark
Redaktionsteam:	Andreas Düker (ad), Heinrich-Otto Hannemann (hh), Ulrich Hundertmark (uhu), Gaby Jahn (gab), Jens Kuhlmann (jk), Annika Quentin (aqu)
Fotos:	Ulrich Hundertmark, wenn nicht anders angegeben
Anzeigen:	Jens Kuhlmann (jk)
Layout:	Beate Hautsch
Druck:	klartext GmbH, Auflage: 2.000 Exemplare

Jahreslosung 2024: Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe

„Ich habe ihn weggestreichelt." Dieser Satz meiner zwei – bald dreijährigen Tochter ist in mir auf fruchtbaren Boden gefallen und somit in meinem Gedächtnis hängengeblieben.

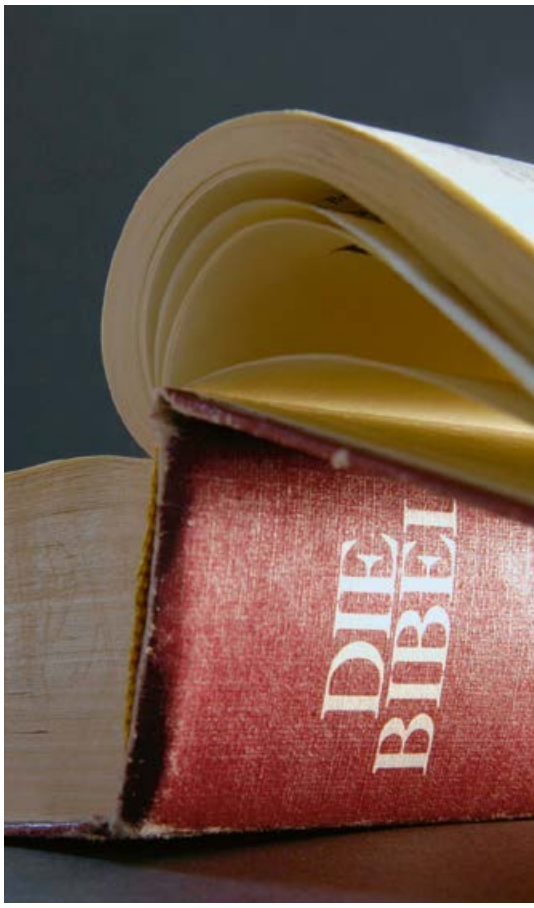
Welch spannende neue Wortschöpfung hat sie da hervorgebracht! Der Satz fiel während eines Besuchs meiner Cousine, die ihren Hund mitgebracht hatte. Unsere Tochter war ganz überzeugt, dass sie ebendiesen Hund „weggestreichelt" habe. Anfangs war sie noch etwas verhalten im Umgang mit dem Hund, der bei uns zu Besuch war. So ganz geheuer war ihr dieses Tier wohl nicht. Vielleicht ist das auch kein Wunder, wenn man bedenkt, dass sie Hunde in unserem Haus nicht kennt und gerade mit diesem süßen Vierbeiner aufgrund seiner und ihrer Körpergröße eher auf Augenhöhe unterwegs war. Nach und nach taute sie aber merklich auf und wollte schließlich gar nicht mehr von ihrem neuen Spielgefährten lassen. So kam es wohl, dass sie ihn irgendwann „wegstreicheln" konnte. Ich schätze, dass sie ihn so lange gestreichelt hat, bis er genug davon hatte und kurzerhand weggegangen ist. Die logische Konsequenz daraus: Sie hatte ihn „weggestreichelt". Manchmal ist die Logik von Kindern mehr als faszinierend.

Jemanden so lange streicheln, bis er oder sie genug davon hat und den vorherigen Ort verlässt, ist ja im Hinblick auf ein Haustier noch ganz gut vorstellbar. Im Umgang zweier Menschen aber gewiss eher etwas befremdlich. Trotzdem hänge ich an diesem neuen Wort. Irgendwie gefällt mir dieser Gedanke des „Wegstreichelns". Das Tier lässt den Menschen freundlich, aber unmissverständlich wissen, wann die Grenze des Gestreichelt Werdens erreicht ist. Es gäbe für einen Hund gewiss ganz andere Reaktionen, um zu zeigen, dass es jetzt aber genug ist. Doch dieser tolle Hund hat nicht geknurrt, sondern er ist einfach nur weggegangen.

Vermutlich fällt diese Wortschöpfung bei mir auf so fruchtbaren Boden, weil ich im Moment die Jahreslosung für das Jahr 2024 im Kopf habe. Sie stammt aus dem 1. Korintherbrief im 16. Kapitel: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe". Eine spannende, aber auch schwierige Aufforderung. Wie ist das praktisch in unserem Alltag als Christinnen und Christen umzusetzen? Welche Liebe ist hier überhaupt gemeint?

Im griechischen Text steht für Liebe das Wort „agape". Dieser Begriff meint nicht etwa die erotische Liebe, denn über diese wird im Neuen Testament mit dem griechischen Begriff eros geschrieben. Agape bezeichnet eher eine Lebenshaltung. So könnte sich auch die Formulierung am Ende des ersten Korintherbriefes etwas freier mit „Alles bei euch geschehe in Liebe" übersetzen lassen. Die Grundlage jeder menschlichen Handlung kann nur die (göttliche) Liebe sein, so die Überzeugung des Briefschreibers Paulus. In der korinthischen Gemeinde, an die Paulus seinen Brief adressiert hat, gab es sehr unterschiedliche Bevölkerungsgruppen und das brachte Streitigkeiten über die korrekten Verhaltensweisen mit sich. Im 1. Korintherbrief begegnen uns daher viele Ausführungen über diese Fragestellungen der korinthischen Gemeinde. Ein Spitzensatz neben unserer Jahreslosung am Briefschluss ist dieser „Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen." 1. Kor 13,13. Es ist heute ein sehr beliebter Trau-, Konfirmations- und Taufspruch und daher vielen Menschen bekannt. Es wäre also naheliegend, zu behaupten, dass die von Paulus geforderte Liebe nach wie vor eine erstrebenswerte Grundlage unserer menschlichen Handlungen, Entscheidungen und damit unseres Umgangs miteinander ist.

Vielleicht können wir also unsere Entscheidungen, unseren Umgang mit unseren Mitmenschen und schließlich auch unser allgemeines Handeln aufgrund dieser Aufforderung des Paulus hinterfragen und es daran ausrichten. Das würde im anfänglichen Bild bedeuten, dass wir andere Menschen im übertragenen Sinne „wegstreicheln" anstatt jemanden „wegzuschubsen". Liebevoll, aber deutlich feststellen: Hier haben wir zwar unterschiedliche Meinungen und dennoch können wir gemeinsam nach Kompromissen suchen. In unterschiedliche Richtungen gehen, aber dabei nicht vergessen, dass diese entgegengesetzten Wege die Achtung und den gegenseitigen Respekt voreinander nicht infrage stellen. Liebe statt Hass leben. Diese Grundhaltung ist heute wichtiger denn je. Damit wir alle gut durch das neue Jahr kommen. Miteinander anstatt gegeneinander, denn für diesen Weg sind wir berufen. „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe."



Ihre/Eure Pastorin Anna Kiefner

Foto: Privat

Restaurant
KUCKUCK
Catering · Festlichkeiten

RESTAURANT KUCKUCK

GÄNSEESSEN
Ab dem 11. November im Restaurant oder die
GANS FÜR ZU HAUSE auch an Heilig Abend
und am 25. und 26. Dezember

Im Winkel 7 • 37077 Göttingen • Tel.: 0551 2090888
mail@restaurant-kuckuck.de • www.restaurant-kuckuck.de

Baum & Garten
Pflegen · Schneiden · Fällen

Ich übernehme für Sie fachgerecht und kompetent:

– Baumschnitt
– Fällarbeiten an Problemstandorten
– Hecken- und Strauchschnitt
– Dachrinnenreinigung

Alexander Auth,
Diplom-Forstingenieur

Mobil: 01520 - 956 37 33
E-Mail: auth.baumpflege@gmail.com

Grabe e.K.

Haustüren, Fenster, Rollläden

Einbruchschutz + Wärmedämmung

Zollstock 20, Gö-Grone
Tel. 91078

Sieben Wunder auf einen Streich

Wo kann man schon 7 Wunder auf einmal an einem Wochenende erleben? Wer schon einmal dort gewesen ist, sollte es wissen, nämlich in Jena, unserem diesjährigen Studienfahrtziel. Die meisten werden von Jena schon gehört haben, vielleicht wegen Carl Zeiss oder wegen Schott oder wegen der Friedrich-Schiller-Universität. Aber dort gewesen sind wohl sehr Viele von uns noch nicht.

*Die Studienfahrer*innen* *Foto: jan*

In bewährter Manier, souverän und liebenswert zugleich, haben auch in diesem Jahr Regine Meile und Rolf Janetschek die beliebte Studienfahrt der Kirchengemeinde geplant, organisiert und durchgeführt – mit eben Jena als Ziel. Am Freitagnachmittag, dem 25.08., ging es mit dem Bus und 32 gut gelaunten Menschen in freudiger Erwartung los auf 2½ schöne und erlebnisreiche Tage in Thüringen. Als Domizil hat Regine mit dem Hotel „Zur Noll" mitten in der Altstadt von Jena wieder einmal eine ausgezeichnete Wahl getroffen. Das sehr schön und funktionell renovierte alte Haus mit einer ausgezeichneten Küche kann ohne Bedenken jedem/jeder, der/die einmal einen Besuch dieser schönen kleinen Stadt plant, empfohlen werden.

Zur Städte-Studienfahrt gehört obligatorisch eine Stadtführung am Samstagmorgen und die war sicher für alle in Jena ein Highlight! Unser Stadtführer, Hr. Himmelreich, erwies seinem Namen alle Ehre und führte uns seine Stadt lebhaft, anekdoten- und vor allem kenntnisreich vor. Auf diese Weise lernten wir also unter anderem die 7 Wunder von Jena kennen, die jede*r Jena-Fahrer*in als Beweis eines Besuches jederzeit memorieren können sollte – wahre Jena-Kenner*innen sogar auf Latein:

1. Ara – die Altarunterführung der Stadtkirche
2. Caput –die Schnapphans-Figur an der Rathausuhr
3. Draco – der siebenköpfige Drache
4. Mons – der Berg „Jenzig"
5. Pons – die alte Camsdorfer Brücke
6. Vulpecula Turris – Der Fuchsturm
7. Weigeliana Domus – das Weigelsche Haus

Die sieben Wunder von Jena *Foto: jan*

Fast alle 7 Wunder konnten wir während der Stadtführung be-„wundern", 2 davon sind als Kriegsfolgen nicht mehr vorhanden, die Camsdorfer Brücke und das Weigelsche Haus, für den siebenköpfigen Drachen müsste man ins Theater gehen. Dafür gibt es den Schnapphans zu jeder vollen Stunde besonders eindrucksvoll am Turm des historischen Rathauses zu sehen. Mit jedem Glockenschlag hält ein Engel dem Hans eine goldene Weltkugel vor das Gesicht, so dass er danach schnappt, sie aber nie erreicht. Sollte das doch einmal passieren, wäre das ein Zeichen für den sicheren Weltuntergang. Möge also des Hansens Schnappen auf ewig vergeblich sein!

Nach der wunderbaren Stadtführung waren alle frei, die Sehenswürdigkeiten der alten, im Krieg leider stark zerstörten Universitätsstadt nach eigenem Gutdünken zu erkunden: den absolut sehenswerten Botanischen Garten, das Zeiss-Planetarium mit verschiedenen Vorstellungen des Weltraums im Kuppelsaal, das Schiller`sche Gartenhaus, das Phyletische Museum, das Paradies in den Saale-Auen, das Stadtmuseum, das Aussichtsplateau auf Deutschlands höchstem Stadtturm, dem Jentower, oder aber man begab sich alsbald in die Cafés und Restaurants der Wagnergasse. Es sollte für alle etwas dabei gewesen sein.

Als krönenden Abschluss einer wieder einmal wunderschönen gelungenen Fahrt hatte Rolf dann noch für die Rückfahrt am Sonntag einen Abstecher nach Gotha eingeplant, wo das herrschaftliche Schloss Friedenstein des Herzogtums Sachsen-Coburg und Gotha hoch über der Stadt thronend mit seiner sehr schönen Schlossanlage zum Verweilen einlud. Auch Gotha ist mit Schloss und kleiner aber feiner Altstadt einen Besuch wert und sei allen empfohlen, die noch nicht dort waren, ist es doch nicht allzu weit von Göttingen entfernt.

Regine und Rolf gilt der Dank aller Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Idee und ihre Umsetzung in diesem Jahr, die einmal mehr schon die Vorfreude auf die Fahrt im nächsten Jahr weckt, mit welchem Ziel ihr uns auch immer überraschen werdet!

Jürgen Däuble / Henning Andreae

Zukunft braucht:

EINE SAUBERE TEAMLEISTUNG.

SETZ DICH DORT EIN, WO DU WAS VERÄNDERN KANNST.
VERSTÄRKE DAS TEAM DER GÖTTINGER ENTSORGUNGSBETRIEBE.

SORGT FÜR PERSPEKTIVEN:
EIN JOB BEI DEN GEB!

GÖTTINGER ENTSORGUNGSBETRIEBE
EIGENBETRIEB DER STADT GÖTTINGEN

Servicenummer 400 5 400

EINE LEBENSWERTE STADT BRAUCHT
EINE SAUBERE TEAMLEISTUNG.

www.geb-goettingen.de

Thomas Hänsch
ARAL-TANKSTELLE

ARAL

Reinhäuser Landstraße 108
37083 Göttingen

JOACHIM Hermeier
KFZ-MEISTERBETRIEB

Unsere Kompetenz... zu Ihrem Vorteil!

Kfz-Meisterbetrieb Hermeier
Joachim Hermeier
Auf dem Steinacker 2
37077 Göttingen
Telefon 0551-21512
info@kfz-hermeier.de

KFZ-REPARATUREN ALLER FABRIKATE

Jetzt auch mit
TAGESPFLEGE
Tel. (0551) 70 79 94 00

SENIORENZENTRUM WEENDE

Max-Born-Ring 38
37077 Göttingen
Tel. (0551) 5 00 93-0
www.seniorenzentrum-weende.de

WOHNEN • BETREUEN • PFLEGEN

GUT BETREUT IM ALTER

Betreutes Wohnen u. stationäre Pflege: Ihr Wohlergehen ist unser Maßstab.

Feste gefeiert – oder was?

Die Sommerzeit ist stets dazu angetan, in geselliger Runde zu feiern. Das gilt ganz besonders in Bezug auf den langen und warmen Sommer 2023. Nach den Einschränkungen der Corona-Jahre kamen viele Menschen mit Freude und Erwartung zusammen.

Dankesfest 2023

Der Kirchenvorstand hatte alle beruflich und ehrenamtlich Mitarbeitenden der Kirchengemeinde zu einem Dankesfest am 19. August eingeladen, um ihnen für ihr Engagement zu danken und die Gemeinschaft zu stärken. Pn. Klement eröffnete das Fest mit einer Andacht in der Klosterkirche. Während sich die Gäste im Gemeindehaus sammelten, spielten die Weinrichs klassische Musik. Mit der ersten Aufgabe, die Gruppenbildung der Gäste aufzulockern und sich kennenzulernen, fremdelten einige Gäste. Großen Zuspruch fand das von vielen Teilnehmer*innen gespendete Buffet; dazu gab es herzhaft Gegrilltes. Während die letzten Bratwürstchen ausgegeben wurden, tauchten plötzlich „special guests" im Saal auf: die „stillen hunde" Christoph Huber und Stefan Dehler. Ihre Szene zu „den Bachmanns", die – selbst ohne Wohnung – sich in der Hausgemeinschaft des Miethauses von Wohnung zu Wohnung schnorrten, war der Brüller des Abends.

Gut Gegrilltes *Foto: Klement*

„stille Hunde" – gar nicht still

Herzlicher Beifall

Sommerfest 2023

Der Ortsrat hatte alle Nikolausberger Vereine und Einrichtungen eingeladen, gemeinsam ein Sommerfest am 9. September auszurichten, um insbesondere Neubürger*innen willkommen zu heißen und überhaupt die Begegnung in der Ortsgemeinschaft zu fördern. Fast alle Vereine folgten der Einladung und trugen so zum Gelingen der Veranstaltung bei. Es war ein sehr warmer Spätsommertag, der zahlreiche Nikolausberger*innen anlockte. Die Feuerwehr hatte alle Hände voll zu tun, um den Durst zu löschen. Die Fördervereine der Kita und der Janusz-Korczak-Schule boten Kaffee und Kuchen an, alles ging weg wie „warme Semmeln". Die swinging amatörs spielten dazu in kleiner Besetzung launige Stücke in dem ihnen eigenen Sound. Die Kirchengemeinde hatte eine Pinwand für ein Foto-Quiz aufgebaut. Manche selbstbewussten Teilnehmenden kamen ins Grübeln, welche Fotos denn zu unserer Klosterkirche gehören. Die Kinder wuselten von Stand zu Stand, um sich Stempler zu „verdienen". Gute Laune, Lachen, Gespräche, wohin man schaute. Alle waren sich einig. Das Sommerfest muss wiederholt werden.

uhu

Sackhüpfen der KiBi

Fotoquiz auf dem Sommerfest
Fotos: T. Garea Rod

verantwortung übernehmen

Ich habe die letzten Dinge
mit dem Bestatter meines Vertrauens geregelt.
Alles, was nötig ist.
Einfach alles.
Eine große Beruhigung. Man lebt anders.

Bestattungshaus BENSTEM
Seit mehr als 100 Jahren
Rote Straße 32, 37073 Göttingen
Telefon: (05 51) 54 78 00 – www.bestattungshaus-benstem.de

Wir stehen Ihnen bei seit über 100 Jahren

PFENNIG BESTATTUNGEN

Wir geben Ihrer Trauer Raum und Zeit

Burgstraße 25 | 37073 Göttingen | Telefon: 0551 – 57497
www.pfennig-bestattungen.de

LA ROMANTICA
in Weende
Roter Berg 2 • 37077 Göttingen/Weende
Reservierung und Außer-Haus-Verkauf:
☎ (0551) 35225

LA ROMANTICA
an der Eiswiese
Windausweg 16 • 37073 Göttingen
Reservierung und Außer-Haus-Verkauf:
☎ (0551) 50080283

Freude am Essen & Trinken

Neidel & Christian GmbH
Kompetenz seit 150 Jahren
Nordhoffstr. 5 · 37077 Göttingen · Tel.: 30 71 10 · www.neidel-christian.de

Heizung - Sanitär
• Solartechnik • Wärmepumpen • Bäderdesign • Notdienst

Physiotherapie am Klosterpark
besser fühlen...

- Physiotherapie (PNF)
- man. Lymphdrainage mit Kompressionstherapie
- CMD Therapie bei Kieferproblemen
- Faszientherapie
- Kinesiotaping
- Massage (Naturmoorpackung)
- Friktionsmassage
- Akupressur
- Craniosacral Therapie
- Feldenkraistherapie
- Präventionskurse:
  - Pilates/Yoga
  - Autogenes Training

Sabine Nötzel

Beseler Weg 10
37077 Göttingen

(0551) 25 6 85

www.physiotherapie-am-klosterpark.de

Das waren Glanzlichter – aus 27 Jahren „Bergbühne 21“

Die Nikolausberger Theatergruppe „Bergbühne 21“ hat Ende September im bis auf den letzten Platz gefüllten Gemeindesaal ihre „Glanzlichter“ aufgeführt. Viele Nikolausberger*innen sind gekommen, um sich die besten Sketche der vergangenen 27 Jahre noch einmal – oder auch zum ersten Mal – anzuschauen.

Streit um den „Kosakenzipfel“

Seit ihrem ersten Auftritt 1996 bringt die „Bergbühne 21“ ihr Publikum regelmäßig zum Lachen, aber auch zum Nachdenken. Nachdem durch Corona viele Auftritte nicht stattfinden konnten, war die Freude nun umso größer!

Jeder Sketch beginnt mit einer kleinen Einführung. Vorgetragen wird sie von einer oder einem der Schauspieler*innen, und geschrieben wurde sie eigentlich auch von ihnen, mit einer Ausnahme – an die modernen Möglichkeiten angepasst, wurde eine Einführung von Chat GPT geschrieben. Wäre das nicht erwähnt worden, hätte man es nicht gemerkt.

Die Sketche waren jeweils fünf bis zehn Minuten kurz. Viele von ihnen verzichteten auf ein großes Bühnenbild oder auffällige Kostüme. Mehr als Requisiten standen die Darsteller*innen, ihre Sprache, Mimik und Gestik im Vordergrund.

Die Themen sind, genau wie die Figuren, ganz alltäglich. Es geht u.a. um Menschen mit Phobien in einer Selbsthilfegruppe, die sich gegenseitig noch mehr Angst einjagen. Oder um den Anruf eines großen Suchmaschinenanbieters, der sich beschwert, dass das Leben des Angerufenen für die Logarithmen zu langweilig sei und er dies doch bitte ändern solle. Oder um – wer kennt sie nicht – Probleme mit Passbildautomaten, vor denen man einfach nie richtig sitzt.

Die Bergbühne 21 überzeugt mit ihren leidenschaftlichen Schauspieler*innen, die die Kunst der Mimik und Gestik großartig umsetzen und mit wenig Equipment eine tolle Aufführung auf die Beine stellen. Ihre Sketche sind gut geschrieben, behandeln aktuelle Themen und bringen das Publikum herzlich zum Lachen. Wir freuen uns schon auf die nächste Aufführung!

aqu

Im Frisiersalon

Hühnertratsch

ZAHNÄRZTE AM PAPENBERG
Erfahrene Spezialisten für gesunde Zähne

FOCUS EMPFEHLUNG 2022 IMPLANTOLOGE LANDKREIS GÖTTINGEN

FOCUS EMPFEHLUNG 2022 ZAHNARZT LANDKREIS GÖTTINGEN

AUSGEWÄHLTE SCHWERPUNKTE:

- Implantologie seit 20 Jahren mit über 4.000 gesetzten Implantaten
- Metallfreier Zahnersatz in einer Sitzung mit CEREC®
- Kieferorthopädie für Kinder und Erwachsene, z.B. Invisalign®
- Wurzelbehandlungen unter OP-Mikroskop

Vereinbaren Sie einen Termin.

ZAHNÄRZTE AM PAPENBERG
DRES. NOACK M.SC., ASUMING & AHLBRECHT

Zahnärzte am Papenberg
Hermann-Rein-Str. 2a
37075 Göttingen

Tel: 0551/374224
praxis@zahnaerzte-am-papenberg.de
www.zahnaerzte-am-papenberg.de

Dach & Wand
Weiss GmbH

Auf dem Anger 1 · 37130 Gleichen

Tel.: 0551/795375

Bernd Klinge
Dachdeckermeister

...weil's um Ihr Dach geht!

Bedachungen + Bauklempnerei + Solaranlagen
Dachbaustoffe + Reparaturen + Zimmerei
Trockenbau + Schornsteinbau

www.dachweiss.de

GÜNTHER
BESTATTUNGEN

Seit über 60 Jahren
24 Stunden dienstbereit
Tel.: 05 51/50 48 30
Königsallee 44
37081 Göttingen

FriedWald
Die Bestattung in der Natur

www.guenther-bestattungshaus.de

Bunt, beschwingt und bestens besucht: Oktobermarkt 2023

„Nun wünsche ich allen nette Begegnungen, schöne Gespräche und viel Erfolg". Mit diesen Worten öffnete Nicole Karl-Herwig, 2. Vorsitzende der Landfrauen, den Oktobermarkt 2023.

Zum ersten Mal übernahmen die Landfrauen die Organisation des Marktes und stellten selbst zwei Stände auf, einen mit selbstgebundenen Kränzen und einen zweiten, der Körbe anbot, welche von Frauen in Ghana hergestellt wurden. Bunt, reichlich bestückt und prächtig geschmückt waren die Stände in der Kirche, im Gemeindehaus und auf der Wiese hinter der Kirche. Geboten wurde viel Selbstgeschaffenes: Genähtes, Gesticktes, Gefärbtes (Schals), Gegossenes (Kerzen), Geerntetes (Marmeladen, Honig, Kartoffeln, Kürbisse etc.), Gebasteltes (Karten, Fotomontagen, Puppen), Geschreinertes (Dekorationen aus Holz), Geflochtenes (Seile in allen Größen und Stärken) und natürlich Gegrilltes (Bratwürstchen), Gekochtes (Suppe) und Gebackenes (Kuchen). An den Ständen erhielten Interessierte persönliche Einblicke in die Welt der Kunstschaffenden, zwischendrin trafen sich viele auf einen gemütliche Schnack.

„Begegnungen…", predigte Prädikantin Elke Janssen in einem gut besuchten Gottesdienst im Vorfeld des Oktobermarktes, „… sind lebenswichtig, überlebenswichtig." Und Möglichkeiten für Begegnungen gab es reichlich an diesem herbstlichen, aber trockenen und sonnigen Sonntag. Vergnügt und fröhlich war die Stimmung. Mit Strophen aus dem Lied „Danke" öffnete und schloss der Gottesdienst, der auch durch den Gesang des Nikomonte-Chors bereichert wurde. Danke sagen auch wir Besucher und Besucherinnen, den vielen Menschen, die diesen Tag zu einem besonderem werden ließen! Erfolgreich war der Oktobermarkt auch aus monetärer Sicht: Etwa € 3.700 Einnahmen aus Standmieten sowie dem Verkauf von Speisen, Getränken und Büchern wurden erzielt. Begünstigt wird dieses Jahr das Projekt „Familienzentrum Nikolausberg."

gab

Engelkerze *Foto: uhu*

B. Heepe und N. Karl-Herwig am Landfrauenstand *Foto: gab*

Nachdenkliche Bildbetrachtung *Foto: gab*

Aktion „Weihnachtsfreude im Gefängnis“ 2023

Für Menschen in Haft sind die Weihnachtsfeiertage oft die schlimmste Zeit im Jahr. Viele haben niemanden mehr, der an sie denkt. Das spüren sie jetzt besonders.

Da scheint es sinnlos, sich wieder in die Gesellschaft integrieren zu wollen. Dabei waren es ja gerade Menschen am Rand wie sie, für die Christus geboren wurde. Darum sucht die christliche Straffälligenhilfe Schwarzes Kreuz Menschen, die bereit sind, Inhaftierten zu Weihnachten ein Paket zu packen. Dinge wie Kaffee und Schokolade dürfen hinein. Was jemand hinter Gittern damit empfängt, ist aber weit mehr als das: vor allem das Gefühl, dass da ein Mensch ist, der an ihn denkt und ihm Gutes wünscht. Das kann ein wichtiger Schritt sein auf dem Weg, das eigene Leben neu auszurichten.

„Wir waren total aus dem Häuschen und haben uns so, so gefreut darüber. Für uns ist so ein Paket ein Riesen-Highlight.“ So bedankten sich Inhaftierte aus Taufkirchen nach der letzten Aktion. Jemand aus Berlin schrieb: *„Ich hoffe, ich kann in Zukunft ein Stück zurückgeben.“*

Möchten Sie mitpacken? Weitere Informationen und Anmeldung: Schwarzes Kreuz Christliche Straffälligenhilfe e.V., Jägerstraße 25 a, 29221 Celle, Tel. 05141 946160, www.naechstenliebe-befreit.de/paketaktion. Anmeldung bitte bis zum 06. Dezember.

Rollator-Sport

Bewegung für Menschen mit Rollatoren

Mobilität im Alltag
Stabilität und Balance
Halt und Sicherheit

Wann? Immer dienstags, 10.00 Uhr

Wo? SC Hainberg Bertha-von-Suttner-Straße 2,
(auch erreichbar mit den Buslinien 71, 72 und 73)

Weitere Informationen bei:
Ilona Traupe, rollatorsport@yahoo.com
Lars Willmann, lars.willmann@sc-hainberg.de
oder Tel. 0177 5204977

Der SC Hainberg fördert durch Angebote wie den „Rollator-Sport“ die soziale Integration im Vereinsleben. Dieses Engagement bietet vielen Menschen eine selbstbestimmte Freizeitgestaltung und einen gemeinsamen Austausch. Projekte dieser Form unterstützen wir gerne und freuen uns über die Initiative des Vereins. – Sanitätshaus o.r.t.

„Der Lebendiger Adventskalender“ – ein Kalender für alle

In der Adventszeit erwarten Sie über den Ort verteilt hell erleuchtete und geschmückte Fenster und Türen. Sie laden an 23 Abenden ein, sich auf die Weihnachtstage einzustimmen und für ein halbes Stündchen innezuhalten.

Vielleicht begleitet von einem Lied, einer Geschichte oder einer anderen Idee. Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf Begegnungen mit Ihnen bekannten und unbekannten Nikolausbergern, Nachbarn und Freunden. Vielleicht gehen Sie Wege, die Sie noch nie gegangen sind und gehen mit anderen ein gemeinsames Stück des Weges.

Der Lebendige Adventskalender findet täglich vom 1.–23. Dezember um 18 Uhr an der frischen Luft statt. Zum Aufwärmen gibt es oft ein heißes Getränk. Jeden Mittwoch wird in der Klosterkirche gesungen oder musiziert.

Alle Gastgeberinnen, Gastgeber und das Vorbereitungsteam freuen sich auf den Adventskalender 2023, der erst mit Ihnen und Dir zu einem Lebendigen Adventskalender wird.

Bitte bringen Sie einen Trinkbecher mit.

Friederike Oldendorf
für das Adventskalender-Team
Ihr Adventskalenderteam

Datum	Treffpunkt	Gastgeber
Fr., 1.	Mohnstieg 6	Laskawi
Sa., 2.	Ackerröte 9	Eiffert
So., 3.	Kalkofen 38	Monecke
Mo., 4.	Kalkofen 4	Däuble
Di., 5.	Am Schlehdorn 2	KITA Baumhaus
Mi., 6.	**Klosterkirche Nikolausberg**	Meile/Buntrock
Do., 7.	Ulrideshuser Str. 38	Feuerwehr (Nolte-Schlote)
Fr., 8.	Stiegel 14	Mielke
Sa., 9.	Auf dem Bui 2	Küntzel
So., 10.	Pfaffenstück 4	Gescher
Mo., 11.	Augustinerstr. 14	Gülich
Di., 12.	Gemeindehaus, Augustinerstr. 17	Bergbühne 21
Mi., 13.	**Klosterkirche Nikolausberg**	Petrak
Do., 14.	Auf dem Steinacker 13	Hillmann/Günther
Fr., 15.	Grundschule, Auf der Lieth 1	Juniorclub (Lechte)
Sa., 16.	Kalkofen 2	Waßmann
So., 17.	Über dem Buschwege 19	Spors
Mo., 18.	In der Rußbreite 19	Schlegel
Di., 19.	Augustinerstr. 19	Herwig
Mi., 20.	**Klosterkirche Nikolausberg**	Hardegen-Düker/Düker
Do., 21.	Ackerröte 1	Hundertmark/Richter
Fr., 22.	Senderstraße 44	Margraf
Sa., 23.	Zur Akelei 31	Oldendorf

Herberge suchen in Nikolausberg

Maria und Josef, die beiden Olivenholz-Figuren, gehen in diesem Advent wieder auf die Reise – durch Nikolausberg! Vielleicht begegnen Sie ihnen.

Vom 1. Advent an bitten Maria und Josef auf ihrer Wanderschaft zum Stall jede Nacht in einem anderen Haus um eine Unterkunft. Dabei sind sie natürlich auf die Hilfe der Nikolausberger*innen angewiesen, ebenso, wie es auch geflüchteten Menschen aus der Ukraine und anderswoher ergangen ist. Wer Maria und Josef für eine Nacht beherbergt, bringt die Beiden am nächsten Tag zu einer anderen Familie oder Person.

Maria und ihr Mann haben ein Reisetagebuch dabei. Für die Gastgebenden bietet sich eine Gelegenheit, einen Gruß, Weihnachtserinnerungen, Lieblingsweihnachtsgedichte, Gast und Gastgebererfahrungen und Vieles mehr dort zu notieren.

Die Reise beginnt im Gottesdienst am 1. Advent. Dort wird der oder die erste Gastgeber*in gefunden. Zum Schluss seiner Wanderung kommt das Paar am Heiligen Abend, gerade noch rechtzeitig „vor der Geburt“, zur Krippe in der Klosterkirche.

uhu

Stille – welche Stille?

Stille ist Vorstellung, Idee, Konzept, also ziemlich theoretisch. Stille ist aber auch Erfahrung, also konkret, und doch persönlich sehr unterschiedlich wahrnehmbar. Welche Stille also? Die der Lautlosigkeit im schalltoten Raum des Universums? Die „atmende" Stille in der Natur, durchaus gefüllt mit ihren Geräuschen? Die der aufmerksamen Versenkung ins eigene Innere, das ‚stille werden'? Das „tönende Schweigen" (R. Wagner), ohne das die Musik nicht auskommt? Die eintritt, wenn ein Ereignis einem die Sprache verschlagen hat? Die Stille angesichts des Todes? Stille füllt ganz verschiedene Räume: Kirche, Konzertsaal, Hospiz, Bunker, Therapiepraxis, Wohnzimmer, Studierstube, den eigenen Kopf u.v.m.

Ein Thema fast zu erschöpfend für einen einzigen Nikolausbrief. Es durchzieht nicht nur den Thementeil, sondern auch andere Rubriken dieses Heftes: uhu eröffnet es im Editorial (S. 2); Pn Scheller schildert die Erfahrung der Stille in Taizé (nachfolgend); jk schreibt zum ‚Schweigen im Gespräch' (S. 15); gab betrachtet Auswirkungen von Geräusch und Stille und führt ein Gespräch mit der Psychologin Irmgard Schuster (S. 17); ad beschreibt die Kunst des Müßiggangs, der Stille braucht als Raum für die Entfaltung von Gedanken und Ideen (S. 16.) und bespricht einen Film mit einer gehörlosen Schauspielerin in der Hauptrolle (S. 30). hh präsentiert zwei sehr unterschiedliche Buchempfehlungen (S. 29) und denkt in ‚Moment noch' über Stille in der Musik nach (S. 36). Nehmen Sie sich die Zeit für einen stillen Moment der Lektüre. hh

Die Stille in Taizé

Am Anfang ist Chaos. Die Busfahrt. Das Stimmengewirr beim Empfang auf Französisch, Deutsch, Englisch und Schwedisch. Das Gewühl in der Baracke, bis jede und jeder einen Schlafplatz gefunden hat. Du streckst dich kurz aus, dann rufen die Glocken zum Gebet.

Du reihst dich in den Strom der Menschen ein. Umarmungen, Gelächter, Geplauder in hundert Sprachen. Irgendwer summt ein Lied. Dein Blick taucht in das Abendrot über den burgundischen Hügeln, dann entdeckst du die Kirche. Betonwände. Holztüren. Davor Jugendliche mit großen Schildern, „Silence", „Silencio" und „Stille". Du nimmst Zettel und Liederbuch, schlüpfst durch einen Vorhang. Drinnen umfängt dich Halbdunkel, es ist wie in einer Arche. Ein paar kleine bunte Fenster. Leute sitzen, knieen und kauern auf dem Boden, Jacken, Schuhe, Zettel neben sich. Vorn steht kein Altar, nur unzählige Kerzen flackern. Auch Körbe liegen da, wie die, in denen die Jünger das Brot sammelten am See Genezareth. Damals gab Jesus fünftausend Menschen zu essen. Hier sind gut zweitausend, ebenso hungrig. Du musst rücken, immer quetscht sich noch jemand in eine Lücke. Zweitausend Leute atmen, rascheln, flüstern. Die Glocken verstummen. Ein Luftzug. Die Brüder der Kommunität kommen und nehmen eilig ihre Plätze im Mittelgang ein. Einer stimmt an, viele Stimmen antworten: *„Spiritus Jesu Christi, spiritus caritatis confirmet cor tuum"*. Der Geist der Liebe mache dein Herz fest. Ein mehrstimmiger Klangteppich. Du kannst dich einfädeln oder bloß zuhören.

Eine Bibelstelle wird in mehreren Sprachen gelesen, dann ist Stille. Es dauert, bis das Rascheln der Liedblätter abgeklungen ist und jede*r eine Sitzposition gefunden hat. Vereinzeltes Hüsteln, draußen ist eine Amsel zu hören. Ich spüre das Holzbänkchen unter mir, sehe mich verstohlen um. Nicht alle sind versunken. Ein Bruder liest in einem Büchlein. Einer kippelt waghalsig auf den Hinterbeinen seines Stuhls. Manche haben die Stirn auf dem Boden abgelegt, viele die Augen geschlossen. Fast alle sitzen reglos. Ein junges Pärchen schweigt eng umschlungen. Neben mir leises Schnarchen.

Die Stille dauert. Zehn, zwölf Minuten. Meine Gedanken wandern. Die Aufgaben, die Menschen, die ich zu Hause gelassen, die Fragen, die ich mitgebracht habe. Ein wirres Knäuel. Wie war noch das Bibelwort? Auf Französisch hat sich der Satz in mir niedergelassen. *„Jésus dit: Heureux ceux qui ont le cœur pur, car ils verront Dieu!"* Selig, die ein reines Herz haben. Ich wiederhole die Worte, bis sie sich mit meinem Atem verbinden, bis ich gar nichts mehr denke. Ich erlaube mir, hier zu sein, ohne etwas zu tun. Mit anderen. Mit Gott. Bis wieder ein Lied erklingt. Jetzt ist sie mir zu schnell vorbei, die Stille. Ich habe Hunger nach mehr.

Meine erste Anleitung zur Stille habe ich mit achtzehn bekommen. Hier in Taizé. Ich spüre nichts, sagt ein Jugendlicher, ich sitze da und möchte Gottes Gegenwart erleben. Ich möchte wirklich beten, aber Gott sagt mir nichts. - Warte nicht auf etwas, antwortet ihm der Bruder, der in unsere Gesprächsgruppe gekommen ist. Atme bloß. Lass deine Gedanken kommen und gehen, wie sie wollen. Es genügt, dass du dir Zeit nimmst, da zu sein in Gottes Gegenwart.

Dreimal täglich kommen Brüder und Gäste in der Kirche der Versöhnung zum Gebet zusammen. Die Stille ist das Herzstück. Die Minuten, in denen du nur da bist und Gott hinhältst, was ist in deinem Leben, in unserer Welt. In denen du dem versöhnendem Wort Raum gibst und der Gotteskraft in dir.

Wie ist diese Kraft zu spüren? In den Gründungsjahren haben die ersten Brüder in Taizé für sich selbst Wege gesucht. Ziellos und zweifelnd nach dem furchtbaren Krieg. Die Antwort fand sich unerwartet. In den jungen Menschen, die sich von allein einstellten. Und die bis heute hierher kommen und Gott suchen und ein Ziel. Am Ende jedes Abendgebets stehen Brüder und Schwestern bereit, um den Jugendlichen zuzuhören. Respektvoll. Ohne zu bewerten. Eine Fortsetzung der Stille. Lass mich Gottes Ohr für dich sein, ein Mensch für den andern. Vielleicht wächst uns beiden ein Wort daraus zum Leben.

Stille kann überall geübt werden. Es ist laut auf der Dorfstraße in Taizé und

zwischen den Quartieren. Nur in der romanischen Dorfkirche ist es immer still. Sie atmet die Gebete vieler Generationen. Sogar nachts sind Menschen da. Weil sie nicht schlafen können, beten oder einfach nur für sich sein wollen. Auch an der Quelle Saint-Étienne ist Stille. Und im gesamten Camp am Freitagnachmittag. Im Gedenken an Jesu Leiden und Tod. Herausfordernd für die jungen Gäste. Ihr Kichern verklingt, wenn sie sich einlassen auf die neue Erfahrung. Wieder zu Hause im Alltag, sehnt sich manche*r nach der Stille zurück in der sanften Landschaft, in der Kirche, die in dieser verrückten Zeit eine Arche ist.

Charlotte Scheller

Schweigen im Gespräch

Es hört sich fast paradox an: Schweigen im Gespräch. Lebt ein gutes Gespräch nicht von den Worten, von der einander zugewandten Ansprache und dem Austausch von Ansichten? Natürlich, jedoch nicht ausschließlich. Denn in angeregten Unterhaltungen, in erfolgreichen Verhandlungen oder in besonders bewegenden Momenten sind kurze Pausen oder längeres Schweigen die Augenblicke, die Gespräche besonders machen.

Im Gottesdienst werden im Dialog mit Gott Fürbitten gehalten. Nach dem Wunsch, der Bitte, folgt: „Wir rufen zu Dir: Herr erbarme Dich." Bei genauem Hinhören fällt auf, dass zwischen dem Wunsch und dem Anrufen eine Pause gemacht wird. Zeit, schweigend dem Wunsch nachzuhören und ihm so im Anrufen eine größere, bewusste Intensität zu verleihen.

In der deutschen Sprache wird zwischen Stille und Schweigen unterschieden. Die Stille ist die Abwesenheit von verbaler Kommunikation, während Schweigen ein bewusst eingesetztes Stilmittel in einer Unterhaltung ist. Und das gilt durchaus für alle an einem Gespräch Beteiligten. Durch ein achtsames Schweigen signalisiert der Zuhörer, dass ihm das, was sein Gegenüber sagt, wichtig ist. Eine besonders eindrucksvolle Rede oder Argumentation wiederum ist die, die das Publikum durch bewusst eingesetzte Pausen zum Nachdenken anregt und Zeit zur Antwort gibt. Nichts ist langweiliger als endlose Monologe und ellenlange Argumentationsketten. Dagegen steigert ein bewusst eingesetztes kurzes Schweigen die Spannung bei den Zuhörern.

Original: Anke Dilé Wissing aus der Serie „Miteinander" 2020, www.anke-d-wissing.de (Mischtechnik auf Leinwand / 40 x 40 cm)

In Diskussionen gilt: „Wer fragt, führt (das Gespräch)." Eine stringente, (zu) lange Argumentation birgt die Gefahr, am Gesprächspartner vorbeizureden. Durch eine Frage dagegen kann die Meinung des Gegenübers zu den bisherigen Argumenten herausgefunden und der Verlauf des Gespräches zielgerichtet fortgesetzt werden. Natürlich nur, wenn der Frage ein Schweigen folgt, vielleicht körpersprachlich durch ein Zurücklehnen unterstützt. Das Schwierigste bei diesem Vorgehen ist, das Schweigen auszuhalten. Aber es lohnt sich, dies zu tun.

Schweigen im Gespräch ist mehr als die Pause zwischen den Worten. Es hilft, eine Unterhaltung lebendig und interessant zu gestalten, bietet allen Teilnehmern die Chance, sich zu beteiligen, und gewährleistet so einen Austausch auf Augenhöhe.

Problematisch wird es, wenn Schweigen im Gespräch zur Stille wird, wenn das Reden endet. Das kann passieren, wenn jemand so angegriffen oder verletzt wird, dass ihm die Worte fehlen. „Ich rede nie wieder ein Wort mit dir," ist eine schlimme Drohung. Schweigen wird aber manchmal auch bewusst oder als Ausdruck völliger Hilflosigkeit in der Erziehung eingesetzt. Nichts ist schlimmer für ein „unartiges" Kind als Eltern, die als Strafe eine Weile nicht mit ihm reden, auf Fragen keine Antwort geben. Den strafenden Eltern ist nicht bewusst, wie sehr sie durch diesen Missbrauch des Schweigens die Dialogfähigkeit ihres Kindes negativ beeinflussen.

Insgesamt kann ein Schweigen im Gespräch positiv gewertet werden, da es dem Gesprächspartner Raum gibt, seine eigenen Gedanken und Gefühle zu ergründen und in Worte zu fassen. Aber zugleich muss Schweigen auch ertragen werden, sofern es vom Gegenüber ausgeht. Um diesem Zustand begegnen zu können, bedarf es einer inneren Kohärenz, welcher man sich auf dem Weg zu einem echten Dialog erst einmal bewusst machen muss. Kindern ist dies noch nicht möglich. Sie brauchen die Spiegelung der Eltern.

jk

Die Kunst des Müßiggangs

„Eine gewise Anzahl von Müßiggängern ist notwendig zur Entwicklung einer höheren Kultur." (Miguel de Unamuno: Plädoyer des Müßiggangs)

Müßiggang (von althochdeutsch muozîg, Muße habend) bezeichnet das Aufsuchen der Muße, das entspannte und von Pflichten freie Ausleben – es geht z. B. mit geistigen Genüssen oder leichten vergnüglichen Tätigkeiten einher, kann jedoch auch das reine Nichtstun bedeuten. Als Muße bezeichnet man die Zeit, die eine Person nach eigenem Wunsch nutzen kann. Nicht alle Freizeit ist zugleich Muße, da viele Freizeitaktivitäten indirekt von Fremdinteressen bestimmt werden. Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes war Gelegenheit, Möglichkeit.

In der Umgangssprache besitzt der Müßiggang – im Gegensatz zur Muße – einen negativen Beigeschmack als Laster und wird in der Regel mit Faulheit in Verbindung gebracht. Faulheit oder Trägheit zählt in der christlichen Theologie zu den sieben Hauptlastern, den „Wurzeln" von lässlichen Sünden oder Todsünden. Ausdruck dieser Einschätzung ist das Sprichwort „Müßiggang ist aller Laster Anfang", der auf dem Gedanken „Müßiggang ist der Feind der Seele" beruht (Klosterregel des heiligen Benedikt).

Einen literarischen Kontrapunkt zum Sprichwort setzte Hermann Hesse 1904 in seiner Geschichte „Die Kunst des Müßiggangs", in dem er der hektischen allgegenwärtigen Geschäftigkeit mit „Eigensinn" und „Muße" begegnet. „Eigensinn" ist bei Hesse wörtlich zu verstehen, der „Sinn des Eigenen", der Gehorsam gegen das Gesetz in sich selbst. Die „Kunst des Müßiggangs" soll als Gegenstück zu den lärmenden Reizüberflutungen auf dem Weg zu einer neuen Entfaltung der Persönlichkeit dienen.

Was passiert mit unserem Gehirn, wenn wir nichts tun?

Das Gehirn ist immer aktiv – auch in den Phasen, in denen wir nichts tun. Selbst wenn wir einfach nur tagträumen, wissen wir durch die modernen Verfahren der MRT, dass Regionen des Gehirns aktiv sind, die es bei einem zielgerichteten Denken nicht sind. Sozusagen ein Autopilot-Status. Das Gehirn räumt auf: wirft die Sachen raus, die nicht notwendig sind; speichert die notwendigen ab.

Aber man reflektiert sich auch selbst. Man kennt das: Es gibt ein Problem und plötzlich kommt einem in einem stillen Ruhemoment die Lösung: Kreativität kann durch das Nichtstun auch verstärkt werden. Und deswegen ist es wichtig, dass man zwischenzeitlich auch solche Pausen hat, in denen das Gehirn nicht bewusst von uns gesteuert wird.

John William Waterhouse – Dolce Far Niente (1880)
(Quelle: Wikipedia)

Was viele für Zeitverschwendung oder fehlendes Konzentrationsvermögen halten, ist in Wirklichkeit eine wichtige Gabe des Gehirns. Seinen Gedanken hin und wieder freien Lauf zu lassen, fördert beispielsweise den Einfallsreichtum. Wer regelmäßig tagträumt, soll zudem kognitiv flexibler sein und Probleme leichter lösen können.

Wissenschaftler vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig entdeckten 2016, dass diese Art des mentalen Treibenlassens mit bestimmten Hirnveränderungen einhergeht. »Bei Menschen, die häufig gewollt ihren Gedanken nachhängen, ist der Kortex in Bereichen des Stirnhirns dicker ausgebildet«, erklärt Johannes Golchert, Doktorand am Leipziger Institut und Erstautor der Studie. Diese Region ist besonders wichtig für die Kontrolle des eigenen Handelns.

Laut der Theorie der Umweltpsychologen Rachel und Stephen Kaplan kann das Gehirn seine kognitiven Ressourcen besser regenerieren, wenn es möglichst wenig sensorischen Input erhält. Sind wir dauerhaft vielen verschiedenen Reizen ausgesetzt, ist unser Konzentrationsvermögen demnach irgendwann erschöpft. Wir sind nicht mehr in der Lage, unsere Gedanken für längere Zeit zu fokussieren; die Akkus sind leer und lassen sich nur in reizarmer Umgebung wieder aufladen. Den Psychologen zufolge gelingt das am besten in der Natur: Einen Sonnenuntergang beobachten, Sterne am Himmel zählen oder frische Waldluft atmen – all das soll das Gehirn wieder leistungsfähig machen.

Der britische Philosoph Bertrand Russell prophezeit in seinem Essay „Lob des Müßiggangs" (1932) eine moderne Welt, in der Arbeit durch Freizeit ersetzt werden kann. Die Abwendung von der Arbeit ermöglicht die Wiederentdeckung des Nichtstuns, des Müßiggangs, also die Rückkehr der Kunst in den Alltag durch Befreiung der Kreativität aus den Klauen der Erschöpfung. Dann, so Russell, *„werden wieder Glück und Lebensfreude herrschen, anstelle nervöser Gereiztheit, Übermüdung und schlechter Verdauung."*

ad

„Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“

Eine Internetrecherche zum Thema Stille und ein Interview mit Irmgard Schuster

Jeder kennt diese Redewendung. Und gerade in der Weihnachtszeit mit dem ständigen Gedudel um einem herum wünscht man sich doch oft, es könnte einfach mal leise sein. „Leise rieselt der Schnee“, „Stille Nacht, heilige Nacht“ ... Unsere Weihnachtslieder zeugen von unserer tiefen Sehnsucht nach Ruhe und auch dem köstlichen Zustand der Geräuschlosigkeit, der Stille.

Stille ist für manche ein selten gewordener Luxus. Überall gibt es akustische Reize, es klappert, brummt, klingelt, piept, pfeift und dröhnt um uns herum. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewertet Lärm sogar nach der Luftverschmutzung als zweitgrößte umgebungsbedingte Gesundheitsgefahr für den Menschen. Es ist bekannt, dass laute Geräusche und Lärm zu erhöhtem Blutdruck sowie höheren Konzentrationen von Cortisol im Blut führen, da der Körper in Stresssituationen dieses Hormon vermehrt ausschüttet. So ließ sich anhand dieser Parameter in einem Experiment messen, dass sich Patienten, denen man verschiedene Musikstücke vorspielte, bei ruhiger, für sie als angenehm empfundener Musik entspannten. Am meisten entspannten sie jedoch zwischen den Stücken in den Zeiten der Stille.

Dass Stille auch die Kreativität fördert, ist bekannt. Bei Ruhe, wenn das Gehirn nicht abgelenkt ist, schaltet es in einen anderen Modus. Gedanken können frei fließen, es entsteht ein tagträumerischer Zustand, der große Kreativität zulässt. Auch Friedrich Nietzsche behauptete: „Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille.“

Sollten wir uns also alle zu Weihnachten Kopfhörer, die sämtlichen Lärm abblocken, schenken lassen? Ist Stille für alle erstrebenswert? Oder geht es nicht einigen so wie der Sängerin Pink in ihrem Lied „Sober“ (Nüchtern): „The quiet scares me ‘cause it screams the truth“. („Stille ängstigt mich, denn sie schreit die Wahrheit“)?

Der Psychologe Stephan Grünewald beleuchtete die beiden Aspekte der Stille in einem Interview in der Zeitschrift „Forschung und Lehre“ (Ausgabe vom 28.12.2021, „Psychologie der Stille“). Zwar kann Stille „den Boden für intensive Glücksgefühle bereiten. Dennoch kann ...(sie)... uns mit einer unaufhaltbaren Leere in unserem Inneren konfrontieren. Die Beschallung dient als „o(h)rale“ Befriedigung zur eigenen Beruhigung, ... weil die Menschen dann spüren, dass das Leben draußen noch da ist. ... Die Stille, wenn sie dann als leblos, peinlich oder auch als ungeheure Langeweile erlebt wird, stresst Menschen daher noch mehr als ein Lärmpegel, der es verhindert, die eigene Stimmung zu spüren“.

Fazit: Also ist Schweigen nicht immer Gold. Stille kann auch etwas Bedrückendes sein. Mit diesen Gedanken im Kopf sprach ich mit der Nikolausbergerin Irmgard Schuster, Psychologin sowie Spiritual Teacher und Healer, die ihren Beruf sowohl in einer Arztpraxis als auch online oder in Präsenz, hier oder an speziell ausgewählten Orten, ausübt.

Irmgard, welche Rolle spielt Stille in Deiner Arbeit als Psychologin?

Stille ist ein Gegenpol zur geschäftigen Welt. Es passiert viel. Wir müssen sehr viel leisten, wir haben hohe Ansprüche, vor allem hier im Westen: Wie eine Wohnung auszusehen hat, was das Kind zu leisten hat in der Schule. Darüber definieren wir uns, wie gut wir sind. Das ist aus meiner Sicht die Ursache dafür, dass wir Auszeiten in der Stille brauchen. Natürlich, wenn ich im Lärmpegel aufgrund meiner Familie oder meines Jobs oder der Umwelt, die kaum nicht lärmbehaftet ist, lebe, dann kann eine Auszeit über die Stille erreicht werden. Die Stille ist dann ein super Weg, damit ich mich erhole von dem Stress, der durch mein Leben entsteht. Der Stress hängt mit unserer Lebensart zusammen.

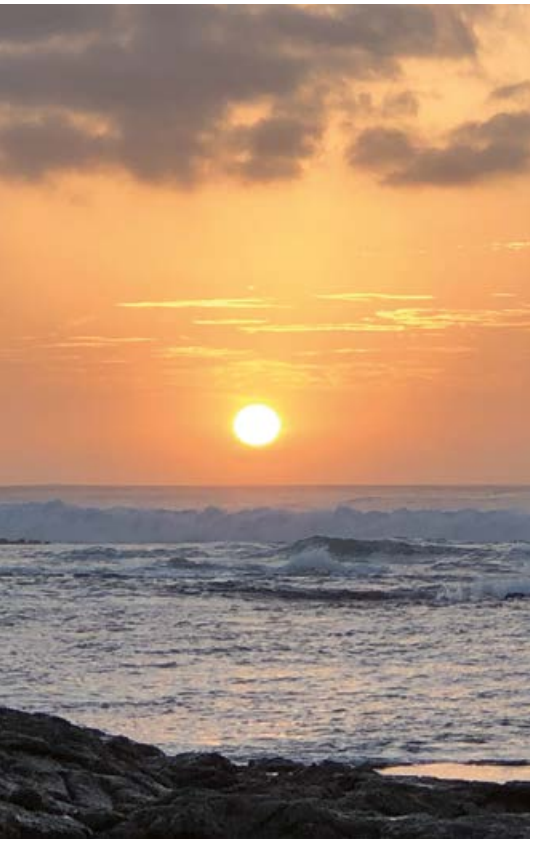
Aber wenn jemand zurückgezogen lebt....

...dann hat die Stille ihre Qualität verloren. Wir brauchen immer das Gegenteil, um im Gleichgewicht zu sein. Wenn jemand allein lebt, und in der Wohnung ist es überwiegend still, es sei denn, das Radio läuft, würde ich nicht dazu raten, in die Stille zu gehen, sondern eher Menschen zu treffen, Spaß zu haben, zu feiern und dadurch in das Glück zu kommen. Wir sind glücklich, erholt und vital, wenn dieses Gleichgewicht stimmt.

See beim Sonnenuntergang *Foto: gab*

Also suchen wir die Abwechslung. Wenn ich in einer reizfreien Umgebung lebe ....
Reize und Sinne. Das sind die Stichworte. Unsere Sinne können über Reize gestresst werden. Je eher wir selbst aktiv ins sinnliche Erleben gehen, ins Genießen, umso eher drehen wir die Spirale. Es ist ja kein Wunder, dass alle Wellness lieben, egal ob Massagen oder einfach im Wasser sein. Die Wärme genießen, gerade wenn hier die Tage grau sind. Wir funktionieren perfekt über die Sinne, und je eher ich bekomme, was die innere Uhr braucht, um ins Gleichgewicht zu kommen, desto eher kann ich meine Seele baumeln lassen. Ich bin entspannt und ausgeglichen, voller Freude!

Freude, da fällt mir die kommende Weihnachtszeit ein. Wieso kommt es oft zu Unfrieden in den Familien?
Das ist eine vielschichtige Thematik. Der ganze Trubel vor Weihnachten ist selbstgemacht. Wir können auch die vier Adventswochen genießen, anstatt die ganze Zeit rumzuspringen, zu backen usw. Man könnte, indem man bewusst eine Kerze anzündet, das Licht und die Stille genießt, Glück sowie Liebe spüren. Dabei könnten wir sinnlich achtsam miteinander sein, uns vielleicht sogar berühren. Das wäre berührend! Dann hätte man die gewünschten und ersehnten Zustände in der Vorweihnachtszeit. Wir sollten uns besinnen auf das, was Balsam für die Seele ist.



Am Meer *Foto: gab*

Worum geht es in der Weihnachtszeit? Geht es darum, perfekt zu backen, zu dekorieren, Besuch gut zu empfangen? Oder geht es darum, das zu bekommen, wonach ich mich sehne? Das ist meistens was Simples, z.B. einfach die Babyhaut riechen und sich freuen und nicht unbedingt etwas mit diesem Kind zu leisten. Es sind der Leistungsdruck und die hohen Erwartungen, die wir an uns stellen. Dieser Drang perfekt zu sein, das stresst. Gehen wir gelassener in den Weihnachtsabend, dann kracht es auch nicht. Dann ist es OK, wenn es nur eine Wurst gibt. Es muss ja nicht fünf Stunden gekocht werden. Dann bin ich entspannt.

Der Anspruch ist einfach zu hoch. Schraube ich den runter, dann ist das Wohlgefühl, wonach wir uns sehnen, auch da.

Also Ansprüche runterschrauben! Welche Rolle spielt denn die Musik beim Entspannungsprozess?
Musik, die ich mag, bringt mich in Entspannung. Dann komme ich runter, raus aus diesem Modus, dass mein Kopf weiter rattert. Und dann geht es richtig tief in die Stille. Tiefenentspannung stellt sich nicht so schnell ein. Es braucht eine Vorentspannung, man hört auf, sich Gedanken zu machen, man schiebt sie nicht weg, sondern gibt ihnen keine Bedeutung mehr.

Diese Tiefenentspannung, ist das eine Stille, die wirklich geräuschlos ist? Oder befindet sich die Person in einem Zustand, in dem sie nichts mehr hört?
Es ist kein geräuschloser Zustand, Geräusche sind erlaubt. Ich kann in einer Bushaltestelle meditieren. Ich lasse den Lärm zu. Ich kann dann bei Lärm in einer Tiefenentspannung sein. Um mich herum ist es wie ein durchlässiger Raum, dadurch ist nichts gut oder schlecht. Ein Geräusch ist einfach zugehörig, es stört nicht. Es gibt keine Trennung zwischen mir und dem Geräusch. Wir sind eins. Diese Stille in einem selbst erreicht man nicht auf Schnipp, sondern nur mit Übung.

Irmgard Schuster *Foto: privat*

Dennoch sagt man, dass das Gehirn auch richtige Stille braucht.
Natürlich braucht das Gehirn Pausen von Input. Es braucht Reizfreiheit, das ist klar. Sonst würden wir ja im Lärm schlafen. In der Nacht regenerieren wir, weil es still ist.

Ist Stille wichtig bei den Ausflügen, die du anbietest?
Das ist unterschiedlich. Ich arbeite sehr spezifisch an dem, was jemand braucht. An sich wirkt das Ambiente der Orte so ähnlich wie Wellness. Dadurch, dass man am Strand ist, am Wasser, in der Wärme, schönes Essen genießt, entsteht ein Wohlgefühl.

Egal, wo Sinne in den Genuss kommen, wo man nicht mehr damit beschäftigt ist, etwas zu leisten, daran zu denken, was richtig oder falsch ist, dann entsteht Entspannung. Der Stress fällt ab, nicht, wenn man darüber spricht, sondern wenn man alles sein lässt, man taucht einfach ins Wasser. Wenn wir im Wasser sind, ist es Elixir pur.

Stell dir vor, du bist im Wasser. Du bist schwerelos, das Wasser trägt dich. Du entspannst. Das zu fühlen, ist ein Segen, da fällt jede Last ab. Wir leisten nichts, sondern die Entspannung passiert von allein, alles stellt sich ganz natürlich ein.

Das ist der schnellste und einfachste Weg, den ich kenne, um diesen Frieden zu spüren, das Glück, die Lebensfreude. Wieder frisch zu sein, die Lust aufs Leben ist einfach da, ohne dafür zu arbei-

ten. Du bist wie neu. Du kannst energetisch neustarten. Wie eine Batterie, die leer war und jetzt aufgeladen wird. Das kann Stille auch. Sie lädt Batterien auf.

Ich bin beruhigt, dass ich höre, dass der innere Frieden nicht nur über Stille zu erreichen ist.
Für viele ist Stille der Weg. Weil die Welt so voll mit Lärm ist, das ist der Ausgleich. Aber es muss nicht sein. Wir sind verschieden. Wir dürfen in Harmonie mit uns selbst kommen.

Und diese Harmonie kann wohl auch ohne Meditieren erreicht werden, ggf. auch ohne Stille.
„Erreichen", da geht es wieder um Leistung. „Ich schaff das nicht." Das ist unsere perfektionistische Leistungsillusion, die mit unserem Menschsein nichts zu tun hat. Wir sind wertvoll, wie jeder Baum, auch ohne etwas zu leisten.

Ich finde auch, dass die alte Art zu meditieren an unserem modernen Leben vorbei geht. Es braucht eine moderne Spiritualität, die dir beibringt, wie du meditieren und achtsam sein kannst. Voll präsent sein im Moment, ohne Widerstand meinen Alltag leben, das ist die neue Art. Ich verbrauche mich nicht, mache mich nicht kaputt, sondern ich regeneriere, weil ich was tue, voller Liebe ohne Widerstand. Ich denke nicht an das, was war und was kommen wird, sondern nur was ist, im Moment. Spür viel Liebe und Verbindung, das ist, was uns bewegt.

Und dabei kann ich die Rolling Stones oder sogar Heavy Metal hören.
Absolut. Es geht um den Ausgleich. Kein Korsett anziehen! Emotionen rauslassen! An sich fühlen wir ganz schnell, was uns guttut. Manchmal reicht ein Moment der Stille, manchmal ein Duft und man fühlt sich wieder wohl. Einen warmen Tee genießen. Hauptsache, das Gehirn bekommt die richtigen Signale. Eigentlich geht es sehr leicht.

Irmgard, das nehme ich alles mit in diese Adventszeit und als Vorsatz für das Neue Jahr 2024. Ich danke von Herzen für dieses Gespräch!

gab

Gemeindeleitung
Im Kirchenvorstand haben sich in den letzten drei Monaten erhebliche Änderungen ergeben. Thomas Markschies, der im August 2020 in den Kirchenvorstand berufen wurde, hat sein Amt am 13. September niedergelegt. Der nun nur noch aus Pn. Anna Kiefner, Kirsten Lampe, Jörg Wegener und dem Unterzeichner bestehende Kirchenvorstand hat das mit Bedauern zur Kenntnis nehmen müssen. Thomas Markschies war vor allem in der Öffentlichkeitsarbeit für die Kirchengemeinde „unterwegs". Gleichzeitig repräsentierte er die Gemeinde auch auf regionaler Ebene (5KiNO, Steuerungsgruppe). Der Kirchenvorstand dankt Thomas Markschies für sein Engagement, das er für die Kirchengemeinde entfaltet hatte, sehr.

Pn. Anna Kiefner ist es gelungen, zwei Persönlichkeiten zu gewinnen, die nicht nur für den nächsten Kirchenvorstand ab Juni 2024 kandidieren, sondern bereit sind, schon jetzt die bestehenden Lücken der KV-Besetzung zu füllen. Es sind Kornelia Lechte, die den Junior Club leitet (Hort), und Maike Männer. Der KV heißt beide sehr herzlich willkommen und hat die Berufung in den KV beim Kirchenkreisvorstand beantragt.

Gemeindebüro
Der Arbeitsplatz im Büro ist weiterhin nicht regulär besetzt. Die Personalnachricht im letzten Nikolausbrief hat sich als unzutreffend erwiesen, weil die Bewerberin am Morgen vor der geplanten Vertragsunterzeichnung überraschend abgesagt hat. Der Unterzeichner bittet wegen der verfrühten Meldung um Entschuldigung.

Der KV hat davon abgesehen, die vakante Stelle erneut auszuschreiben, weil die Ausschreibung angesichts des begrenzten Beschäftigungsumfangs wenig Zugkraft verspricht. Vielmehr wird in Aussicht genommen, die Büroaufgaben durch ein regionales Gemeindebüro des zu bildenden Kirchengemeindeverbands wahrnehmen zu lassen. Die Friedhofsangelegenheiten sollen aber weiterhin vor Ort erledigt werden.

Zwischenzeitlich werden die Büroarbeiten von dem Unterzeichner und von unserer Küsterin Ellen Richter wahrgenommen, letztere insbesondere in Friedhofsangelegenheiten. Das Gemeindebüro ist für Sie weiterhin auf den bekannten Wegen zu erreichen (s. S. 35). Sollte sich da etwas ändern, geben wir es auf der Internetseite und im Newsletter bekannt.

Gemeindeversammlung
Die Gemeindeversammlung am 24.09.2023 wurde von etwa 25 Personen besucht. Der (schon verkleinerte) Kirchenvorstand informierte über die aktuelle Lage und rief dazu auf, sich in der Gemeindeleitung aktuell und künftig zu engagieren. Weitere Themen: die regionale Entwicklung zur Bildung eines Kirchengemeindeverbands und die Kampagne „Freiwilliges Kirchengeld 2023". Die Anwesenden nahmen mit ernster Miene die aktuelle Entwicklung und die kurzfristige Perspektive zur Kenntnis. Über die Verwendung des Freiwilligen Kirchengeldes 2023 wurde intensiv diskutiert. Der KV wünscht sich, künftig mit noch mehr Gemeindegliedern in den lebendigen Austausch zu kommen.

Oktobermarkt 2023
Der 36. Nikolausberger Oktobermarkt war wiederum eine sehr erfolgreiche Veranstaltung. Die gute Stimmung hat offenbar die Kauflaune der Besucher*innen beflügelt (s. Bericht S. 11). Der KV dankt an dieser Stelle noch einmal den Nikolausberger Landfrauen unter Leitung von Nicole Karl-Herwig, die ihn mit Unterstützung von Ellen Richter organisiert haben. Die Einnahmen erreichten etwa 3.700 Euro, davon aus Kaffee- und Kuchenverkauf 1.486 Euro, vom Grill- und Getränkestand 628 Euro, aus der Bücherstube fast 720 Euro. Nach Abzug der Ausgaben ergab sich ein Reinerlös von etwa 3.200 Euro, der dem Familienzentrum in der Kita „Baumhaus" zugutekommt. Der Kirchenvorstand dankt allen Nikolausberger*innen, die Bücher, Kuchen, Arbeitskraft und Freizeit gespendet haben, sehr herzlich. Ohne Sie wäre der

Oktobermarkt nicht so erfolgreich gewesen. Ein klasse Gemeinschaftsprojekt im Ort!

Bauangelegenheiten
Von außen nicht erkennbar hat der Glockenstuhl unserer Klosterkirche ein großes Problem. Der Baurevisor des Kirchenkreises hatte im Frühjahr festgestellt, dass ein tragender Mittelständer an seiner Basis morsch ist und unter der Last um mehrere Zentimeter nachgegeben hat. Nachmessungen haben ergeben, dass es etwa fünf Zentimeter sind, die dem Ständer „fehlen" – eine erhebliche Senkung. Die Klosterkammer hat ein Statikerbüro in Hildesheim beauftragt, den Glockenstuhl zu vermessen, um dann gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Mitarbeiter des Beauftragten haben Ende August d. J. den gesamten Glockenstuhl vermessen. Die Auswertung ist noch nicht bekannt. Vorerst dürfen die Glocken weiterhin läuten. Klar ist aber, dass etwas unternommen werden muss, und das kann teuer werden.

Der Glockenstuhl wird vermessen

Das Dach des Pfarrhauses ist ein Sanierungsfall. Die den umlaufenden Rand bildende sog. Attika muss erneuert werden, weil Niederschlagswasser eindringt. An einzelnen Stellen ist die unterseitige Holzverschalung bereits morsch geworden. Ein Kostenvoranschlag zur Sanierung liegt vor. Unklar ist jedoch noch, wie die Isolierung des Daches bestmöglich ausgeführt werden soll. Deshalb ist noch kein Auftrag erteilt worden. Die Kosten wird die Gemeinde nur mit Unterstützung des Kirchenkreises aufbringen können.

Freiwilliges Kirchengeld 2023
Der KV greift eine Anregung aus der Gemeindeversammlung auf und hat beschlossen, in diesem Jahr für einen professionellen Geschirrspüler in der Gemeindeküche zu sammeln. Zwar funktioniert der eingebaute Geschirrspüler, jedoch ist er für den Heimbereich konzipiert und kann die großen Mengen an Geschirr und Gläsern nicht in kurzer Zeit bewältigen.

Weiterhin wird wiederum für das Familienzentrum in der Kita „Baumhaus" und für verschiedene Dinge gesammelt, die ein lebendiges Gemeindeleben gestalten sollen, darunter auch Druckkostenzuschüsse für unseren Nikolausbrief.

Der KV bittet Sie, liebe Leserin, lieber Leser, um eine großzügige Spende zum Freiwilligen Kirchengeld 2023. Bitte überweisen Sie auf das auf S. 35 angegebene Konto der Kirchengemeinde mit dem Verwendungsvermerk: „KG Nikolausberg, FKG 2023". Alle mit dieser Zwecksetzung bis zum 31.12.2023 eingehenden Beträge werden den genannten Projekten zugeschlagen.

Termine
Sie sind herzlich eingeladen, an den Gottesdiensten und den öffentlichen Sitzungen des Kirchenvorstands als Gast teilzunehmen. Der Kirchenvorstand tritt in den nächsten Monaten an folgenden Terminen zusammen:

Mi., 06.12.2023,
Di., 09.02.2024
Di., 13.02.2024

Die Sitzungen beginnen jeweils um 19.30 Uhr im Gemeindehaus. Sie sind herzlich willkommen!

Ulrich Hundertmark, Vorsitzender

Volle 10 Jahre

Seit 10 Jahren lesen Sie, liebe Leser*innen, das Redaktionskürzel „thm" – in der vorliegenden Ausgabe leider nicht mehr.

Thomas Markschies hat sich aus der Redaktion zurückgezogen. Damit geht ein bewährter und verlässlicher Redaktionsmitarbeiter von Bord. Markschies schrieb häufig Beiträge zum christlichen Glauben und Buchrezensionen. Was Sie, liebe Leser*innen, aber vielleicht nicht wussten: Thomas Markschies war auch für das Anzeigen-Management zuständig.

Foto: Kloster Amelungsborn

Die Redaktion dankt Thomas Markschies für die engagierte Zusammenarbeit im Team und wünscht ihm alles Gute.

uhu

Der Nachbarschaft ein Gesicht geben: Barbara Ahlrichs

An einem mediterran-schönen Abend im September treffe ich Barbara Ahlrichs auf der Terrasse des „Kuckuck" zu einem verabredeten Interview. Sie empfängt mich strahlend und ist offensichtlich mit sich im Reinen. Zwei Gäste sind bereits anwesend. Heute wird gefeiert; der Anlass: 20 Jahre und mehr FORUM Nachbarschaftshilfe in Nikolausberg. Barbara Ahlrichs zieht sich aus der Leitung der Nachbarschaftshilfe aus gesundheitlichen und persönlichen Gründen zurück, bleibt aber selbstverständlich aktiv in der Gemeinschaft, wie sie betont. Heute nun will sie allen, die sie über viele Jahre begleitet und unterstützt haben, mit dieser Feier danken.

Wann und wie begann das FORUM Nachbarschaftshilfe denn, will ich wissen. Barbara Ahlrichs kommt bei der Zeitanfrage ins Überlegen, es liegt schon so lange zurück. Damals nannte sich die Initiative Senioren-Forum. Ein Blick in das Gemeindebrief-Archiv gibt eine klare Antwort: Im März 2002 formte sich die Gemeinschaft, die heute den Namen FORUM Nachbarschaftshilfe trägt (GB 2002-4, S. 11). Die Eheleute Erika und Dieter Petersen sowie Gertrud Wegener gehörten neben Barbara Ahlrichs auch zu den Gründungsmitgliedern. Auch die Eheleute Suner und Hischke waren von Anfang an aktiv dabei.

Was war die Idee und das Konzept, das hinter dieser Initiative stand? Auch darüber gibt der Gemeindebrief 2002-4 Auskunft: „Ziel des Senioren-Forums ist es, eine Beratungs- und Anlaufstelle hier im Ort auf die Beine zu stellen, für die älteren Bürger, für die das Leben und die Selbstversorgung schwieriger wird, die aber noch keinen professionellen Pflegedienst in Anspruch nehmen müssen", schreibt die Autorin.

Barbara Ahlrichs war von Anfang an das Gesicht des FORUMs und blieb es bis jetzt. Jede und jeder in Nikolausberg kennt sie als offene, unkomplizierte und tatkräftige Teamerin, die man in allen Lebenslagen ansprechen kann, zudem gut vernetzt im Ort. So gelang es ihr, immer wieder Mitmenschen zu begeistern und zusammenzubringen.

2007 begann das FORUM Nachbarschaftshilfe – die Initiative hatte sich umbenannt, um nicht nur als Anlaufstelle für Senior*innen zu erscheinen – mit den Sonntagstreffs – Gespräche bei Kaffee und Kuchen an jedem ersten Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr. Es ist ein offenes Angebot, das sich an alle Nikolausberger*innen richtet. Manche Besucher spenden Kaffee oder Kuchen zur Freude aller.

Und Barbara Ahlrichs setzte noch eins drauf: 2013 startete der „Nikolausberger Mittagstisch – Essen und Klönen im Gemeindehaus". Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat sind alle Nikolausberger*innen eingeladen, gegen ein kleines Entgelt in Gemeinschaft eine wohlschmeckende Mahlzeit einzunehmen (12.30 bis 14.00 Uhr). Verschiedene Koch-Teams bereiten das Essen zu. Mancher Mittagsgast kennt schon seine oder ihre Favoriten unter den Kochteams und ist in Vorfreude auf den bevorstehenden Termin. Mit Speck fängt man Mäuse …

Beide seit Jahren angebotenen Veranstaltungen haben feste Termine im Kalender vieler Nikolausberger*innen. Sie haben einen Kreis stetiger Teilnehmer*innen, diese sind aber nur teilweise deckungsgleich. Und beide Veranstaltungsangebote sind von der nämlichen Grundidee getragen: Menschen zusammenbringen – Vertrauen aufbauen – niederschwellige Angebote machen – Gemeinschaft bilden – sich vernetzen.

Das ist Barbara Ahlrichs bestens gelungen. So geben die Gäste ihrer Gastgeberin an diesem schönen Septemberabend volles Lob und großen Dank aus ganzem Herzen zurück.

Die Aufgaben von Barbara Ahlrichs haben verschiedene Personen übernommen: Um Angelika Hein und Michael Schröder herum bilden Inge Dreger, Marlies Petack, Ellen Richter und Sandra Benderoth das Helferteam vor Ort. Brigitta Lunderstedt steuert die Organisation; Nina Lindemann verwaltet die Finanzen. Sie suchen weiterhin Interessierte für die Kochteams. Kontakt: Angelika Hein, Tel. 2912.5796 oder 0171-2890628.

An Angelika Hein wenden sich auch bitte alle Gäste, um sich für die genannten Veranstaltungen anzumelden. Sie sind herzlich willkommen – das FORUM-Team freut sich!

uhu

Das Team des Forums Nachbarschaftshilfe

Hast du heute schon Danke gesagt?

Dieses Lied sangen die Kindergartenkinder bei der Erntedankandacht in der Baumhaus- Kita. Die Handpuppe Lisa hätte am liebsten jeden Tag ihr Lieblingsgericht Bratkartoffeln gegessen. Sie hat dann aber eingesehen, dass das nicht sehr gesund und auf Dauer sehr langweilig wäre.

Kindergaben zum Erntedank

Kinderwünsche

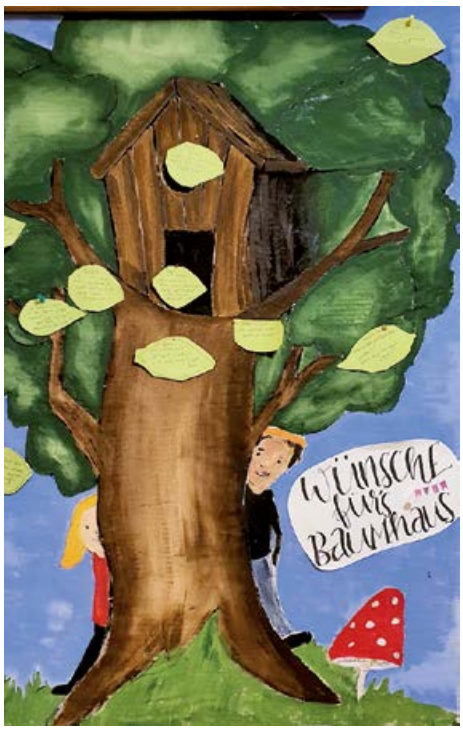
Der Anblick der vielfältigen Gaben der Natur, die die Kinder von zu Hause mitgebracht hatten, war überzeugend und lud zum „Danke" sagen ein! Dieser Dank gilt vor allem Gott, der mit Licht, Wasser und guten Lebensgrundlagen für uns sorgt. Die Lieder „Hast du heute schon danke gesagt" und „Kirschen, Kekse und Kakao" sind zum Anhören und Mitsingen auf unserer homepage: kita-nikolausberg-baumhaus.wir-e.de/unter dem Reiter „Religionspädagogik" zu finden. Im Anschluss an die Andacht brachten 31 Kinder mit Erzieherinnen und unserer Pastorin Anna Kiefner die Gaben per Bollerwagen in die Klosterkirche. Dort dekorierten die Kinder die bereitgestellten Strohballen mit viel Lust und Eifer. Die gesammelten Gaben kamen in diesem Jahr dem Mittagstisch St. Michael zugute. Einige Tage vor unserer Andacht erfuhren wir von vielen Kindern, welches ihr Lieblingsessen und Trinken ist. Dieses haben wir dann mit Fotos auf einem Plakat zusammengestellt. Ich staunte schon sehr, welche Vielfalt an Speisen dort zusammengesammelt wurden. Minipilze, Quark mit Mangos, Äpfeln und Banane, Pizza mit Tomaten und Käse, Spaghetti mit Pesto und die legendären Nudeln mit Tomatensoße sind nur eine kleine Auswahl der Lieblingsgerichte. Interessant fand ich auch, die Kinder zu beobachten, wie sie mit einem Blick auf dieses Fotoplakat plötzlich noch viel mehr Speisen entdeckten, die sie gerne mögen. Eine wunderbare Vielfalt! Dieses Plakat schmückte beim Erntedankgottesdienst die Kirche. Herzlichen Dank an alle Familien, die sich an der Spende der Erntegaben so rege beteiligt haben!

Text u. Fotos: Ute Schäfer

Mit Kindern ins Gespräch zu gehen,...

... ihre Meinungen aktiv zu erfragen und ihnen aufmerksam zuzuhören, gehört unbedingt zu den Aufgaben der erwachsenen Bezugspersonen. Im Alltag in der Kita fragen wir die Kinder: „Wie geht es dir?", „Was stört und/oder ärgert dich im Alltag?" und „Welche Ideen hast du, was wir verbessern können?"

Um die Fragen und Wünsche zu sammeln und gemeinsam mit Kindern gut bearbeiten zu können, haben wir seit einigen Wochen den „Baumhaus Wunsch- und Meinungsbaum" in unserem Eingangsbereich installiert. Da tauchen Wünsche auf wie: „Ich will, dass mir keiner meine Spielsachen wegnimmt." und: „Ich will nicht von einem anderen Kind geärgert werden." Hier unterstützen wir die Kinder und stärken, ermutigen und befähigen sie, ihre Grenzen ihrem Gegenüber klar zu verdeutlichen. Kennen Sie schon den Abgrenzungs-Rap? Wir sprechen ihn seit



Der Kita-Wunschbaum

einigen Wochen immer mal wieder mit den Kindern, begleitet mit passenden Gesten.

Ein wichtiges Ziel im Kita-Alltag ist, gemeinsam mit den Kindern zufriedenstellende Lösungen zu finden – ganz individuell abgestimmt auf den Entwicklungsstand des jeweiligen Kindes. Manche Wünsche lassen sich auch nicht erfüllen. Dann geht es darum, dieses mit verständlichen Argumenten zu verdeutlichen. Das hört sich vielleicht nach einer großen Herausforderung an, oder? Ich erlebe Kinder im gemeinsamen Gespräch, die schon gute Argumente, Ideen und Lösungsstrategien entwickeln können – kreativ und unkompliziert! Solche Situationen überraschen mich positiv und ich erkenne auch, welche wichtige Rolle wir Erwachsene als Vorbilder der Kinder einnehmen. Zu dem wichtigen Thema Partizipation gibt es noch viel zu lernen, umzusetzen und zu verbessern – wir sind sehr motiviert unterwegs auf diesem Weg und füllen unseren pädagogischen Rucksack gerne mit aktuellen Impulsen und Fortbildungsangeboten

Texte: Ute Schäfer
Fotos: Kita Baumhaus

Das Nikolausberger Sommerfest am 9. September…

…zog viele feierfreudige und interessierte BesucherInnen an. Aktive Nikolausberger Vereine und Institutionen wie Heimatverein, Freiwillige Feuerwehr, Janusz-Korczak-Schule, Ortsverein, Förderverein Baumhaus e.V. Göttingen, Vertreter der Kirchengemeinde und unsere Kita Baumhaus stellten sich mit vielfältigen Angeboten vor.

Jazzige Klänge der ‚Swinging Amatörs' und köstliche Gerüche von Kuchen und Bratwurst sorgten u.a. für gute Stimmung an diesem sommerlich heißen Sonnabendnachmittag. Zahlreiche Kinder besuchten unsere Angebote und ließen sich von Michael, Stella, Soraya und Jutta bunt und fantasievoll schminken. Zu einigen bekannten Kinderliedern wie dem „Kita -Baumhaus-Song" und „Die Affen rasen durch den Wald" wurde kräftig bei Ute mitgesungen und die allerjüngsten Gäste tanzten sogar ein wenig. Andere informierten sich bei Natalie am Ausstellungstisch über die Kita und blätterten interessiert und mit freudigen Erinnerungen durch einige Fotobände. Viele schöne und anregende Begegnungen ermöglichte dieses gut besuchte erste Nikolausberger Sommerfest.

Unerwartete Reise

Maria ist eine junge Frau aus Nazareth. Sie ist verlobt mit Josef, einem Zimmermann. Eines Tages erscheint ein Engel im Zimmer: „Hab keine Angst. Du wirst Gottes Sohn zur Welt bringen. Er wird ein König sein." Maria wird schwanger, und sie denkt oft an die Worte des Engels. Doch bald kommt die nächste Überraschung: Sie müssen nach Bethlehem wegen der Volkszählung. Es ist eine beschwerliche Reise. Über Bethlehem steht ein großer Stern, und Maria spürt: Ihr Kind wird eine besondere Überraschung für die Welt.

Rätsel: Was denkt der Schneemann?

Sternplätzchen

Du brauchst: 300g Mehl, 80g Butterschmalz, 100g Butter, 100g Zucker, 100g geriebene Mandeln, eine Prise Zimt, eine Prise Nelkenpulver, 1 Ei und eine Stern-Ausstecherform.

So geht's: Verknete alle Zutaten mit kalten Händen zu einem geschmeidigen Teig. Leg den Teig in Folie gewickelt 1 Stunde in den Kühlschrank. Roll den Teig auf einer bemehlten Fläche einen halben Zentimeter dick aus. Stich die Sterne aus und lege sie auf ein gefettetes Backblech. Backe die Sterne bei 180 Grad etwa 10 Minuten.

Rätsel: Nur ein Schneemann sieht genauso aus wie der erste!

Lösungen: Ich schwitze, der 6. Schneemann

Schleiereulen im Hohen Venn

Ein Fahrtenbericht der Pfadfinderinnen

Seit langem wollten wir, die Sippe Schleiereule, eine richtige Fahrt ins Ausland mit allem Drum und Dran machen. In diesem Spätsommer ist es nach einiger Terminfindung und Planungen dann so weit und wir machen uns aus verschiedensten Ecken Deutschlands auf den Weg nach Belgien, wo wir das Hohe Venn zwischen Eupen und Malmedy kennenlernen wollten.

Spieglein, Spieglein an dem Wald ...

Die Bahn, zuverlässig wie immer, sorgt bei der Anreise für ausreichend Spannung, aber am Ende gehen alle unsere Pläne leicht versetzt und verspätet auf und in Düsseldorf sind wir vier endlich vereint. Das letzte Stück nach Eupen klappt problemlos. Nach und nach schalten wir unsere Handys aus, verstauen sie in den Rucksäcken und schieben so auch das letzte Stückchen Alltag beiseite. Jetzt geht es richtig los. Noch schnell einkaufen, Wasser auffüllen und ein Eis zum Abschied, dann lassen wir die Stadt bei leichtem Nieselregen hinter uns. Unser erstes Lager schlagen wir in einer Schutzhütte im Wald auf. Dank der sicheren Wände der Hütte verbringen wir trotz Gewitters und mittlerweile stärkeren Regens eine ruhige und trockene Nacht.

Der erste Fahrtentag startet mit warmem Porridge zum Frühstück. Heute geht es durch das ARtBORETUM gen Süden. Diese Kunstausstellung im Wald erkunden wir nach einem ausgiebigen Mittagessen, um dann nach knapp 12km unseren nächsten Schlafplatz zu finden. Tags darauf brechen wir ohne Frühstück auf. Heute müssen wir die längste Strecke auf der ganzen Fahrt zurücklegen und wollen lieber früh los. Zunächst geht es nur über Feldwege, aber die Natur links und rechts davon ist umso schöner und nach kurzer Zeit biegen wir auf einen Pfad ab, der zwischen von Morgentau glitzernden Spinnenweben und Adlerfarn entlangführt. Nachdem die ersten Kilometer geschafft sind, suchen wir uns einen Platz in der Sonne und frühstücken. Bald führt uns der Weg durch blühende Heide. Weiter geht es durch sumpfiges Gebiet, in dem sich Pfade mit Holzbohlen abwechseln. Wir sehen riesige Raupen und überqueren den einen oder anderen Moorbach. Während einer von vielen Schokoladenpausen machen Emma und Cari sich auf die Suche nach einem auf unseren Karten verzeichneten „herausragenden Baum" und finden schließlich Chêne Frederico. Die angestrebte Schutzhütte stellt sich mit wenig Platz, steinigem Boden und einer neugierigen Maus als ziemliche Enttäuschung heraus. Wir beschließen, doch die Zelte aufzuschlagen. Mittlerweile ist es dunkel geworden und am Ende des langen Tages sind wir froh, uns nach dem Essen in die Schlafsäcke

Pfade finden

Mit dem Herzen dabei

legen zu können.

Am vierten Tag machen wir einen Abstecher in die Zivilisation und statten Malmedy einen Besuch ab. Scheinbar sind sämtliche Pommesbuden in Malmedy pleite gegangen. So müssen wir uns schließlich mit „echten belgischen Pommes" vom belgischen Burger Restaurant Quick begnügen. Nach einem Einkauf und Auffüllen der Wasservorräte verlassen wir Malmedy wieder, fahren ein Stück mit dem Bus und finden endlich abseits der Zivilisation einen nur leicht abschüssigen Schlafplatz in der Nähe eines Flusses.

Der folgende Tag bringt einen entspannten Weg durch Laubwälder und kleine Ortschaften mit sich. Wir frühstücken mal wieder auf dem Weg. Nach einem letzten Einkauf sind wir schon mittags bei unserem nächsten geplanten Schlafplatz. Dabei handelt es sich um einen ausgewiesenen Wildcampingplatz am Stausee La Gileppe, den heute offenbar auch viele andere Reisende anstreben. Zu unserem Erstaunen wird es richtig voll; eine ganz neue Seite des bisher fast menschenleeren Naturschutzgebietes. Hier verbringen wir dank lauter Nachbarn, die erst vom mitternächtlichen Regen in ihre Zelte getrieben werden, die wohl unangenehmste Nacht der Fahrt. Morgens haben wir es eilig, weiterzukommen. Ein schnelles Frühstück und die nassen Planen zusammenpacken, dann verlassen wir den Platz und laufen einige hundert Meter in Richtung See. Auf einer sonnigen Wiese breiten wir schließlich alles zum Trocknen aus und machen uns einen gemütlichen Vormittag im Schatten. Das einzige Ziel des Tages ist, so nah wie möglich an Eupen heranzukommen. Und da wir in den letzten Tagen schneller waren als geplant, haben wir nur wenige Kilometer zu gehen und alle Zeit der Welt. Nach dem Mittagessen machen wir uns dann doch wieder auf den Weg und wollen gar nicht mehr aufhören zu laufen. Bevor wir in die Stadt kommen, machen wir aber doch halt und schlagen unser letztes Nachtlager auf.

Der letzte Tag ist angebrochen und wir müssen uns vom Wald verabschieden. Ein bisschen wehmütig, aber doch mit Vorfreude auf eine ordentliche Dusche und ein richtiges Bett, kommen wir in Eupen an. Hier gibt es noch ein Eis zum Abschluss, bevor wir in den Bus steigen und Belgien hinter uns lassen. Nicht ohne Komplikationen kommen wir in Hannover an, wo sich unsere Wege trennen und wir alle zurück in den Alltag müssen.

Und so gehen sieben ereignisreiche, Insider-Witz-gefüllte und schlichtweg schöne Tage zu Ende, in denen wir wieder zu den kleinen Sipplingen wurden, die wir einst waren, und (an denen wir) dem Gewohnten ein wenig entkommen konnten.

Carla Zapf, Carina Krott,
Emma Zapf, Stina Moldenhauer
Fotos: Sippe Schleiereule

Gottesdienst der Kinderbischöfe

Am 10.12.2023 möchten die drei amtierenden Nikolausberger Kinderbischöfe Marie, Leevke und Mats zum Gottesdienst einladen.

Traditionsmäßig werden die Kinderbischöfe mit der Gemeinde, ihren Familien und Freunden am 2. Advent einen Gottesdienst feiern, der ganz im Sinne des heiligen Bischofs Nikolaus steht. Sie berichten von ihren Aktionen im vergangenen Jahr und würdigen einen kinderfreundlichen Menschen aus Nikolausberg mit einer kleinen silbernen Anstecknadel, der Nikolausfigur. Den Gottesdienst gestalten die Kinderbischöfe zusammen mit ihren Patinnen und unserer Pastorin Anna Kiefner.

Marie, Leevke und Mats werden ihr Amt abgeben und die 3 neuen Kinderbischöfe, gewählt aus Kirche, JKS-Schule und NSC werden in ihr neues Amt eingeführt. Die Einsegnung wird erfreulicherweise wieder durch unseren Superintendent Dr. Frank Uhlhorn vorgenommen.

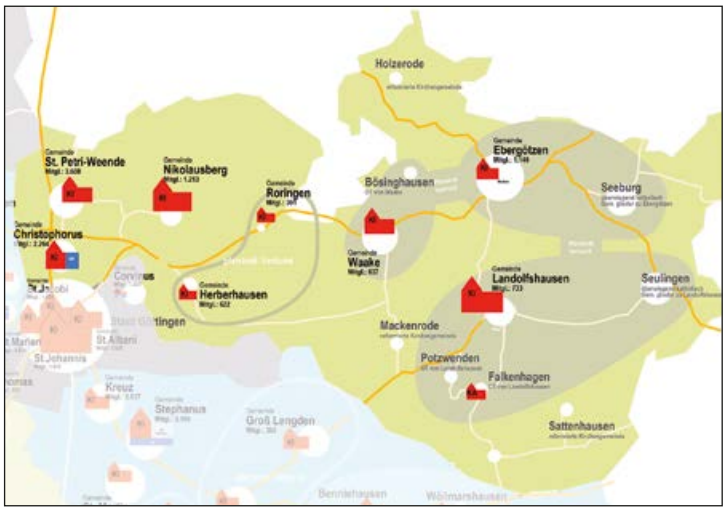
Wir freuen uns über den Besuch von Jung und Alt, die mit uns den Gottesdienst feiern wollen.

Tina Garea Rodriguez

Region Göttingen Nord-Ost nimmt Gestalt an

Nach der Bildung des Kirchenkreises Göttingen-Münden hat dieser die Kirchengemeinden aufgerufen, sich zu regionalen Kirchengemeindeverbänden zusammenzuschließen. Er fördert die Kooperation durch finanzielle Anreize (15 Prozent der landeskirchlichen Finanzmittel).

Kirchengemeindeverbände haben dieselbe Struktur wie Kirchengemeinden, nur eben größer dimensioniert. In der Region im Nordosten Göttingens sollen künftig die beiden Weender Kirchengemeinden, Nikolausberg, Roringen und Herberhausen sowie die unter dem historischen Namen Radolfshausen zusammengefassten Kirchengemeinden Waake, Ebergötzen und Landolfshausen einen Kirchengemeindeverband bilden. Ein Name für die im Entstehen begriffene juristische Person ist noch nicht gefunden. Es steht aber bereits jetzt fest, dass die (kleinere) Kooperation 5KiNO zum 31.12.2023 endet.



Region 5KiNO/Radolfshausen, Mitglieder: 10.608
Grafik: Kirchenkreis GöMü

Aber es ist zu betonen: Unsere und die zuvor genannten Nachbargemeinden bleiben als selbständige Einheiten mit eigenem Kirchenvorstand und eigenem Vermögen erhalten. Sie geben lediglich einen Teil ihrer Aufgaben an den regionalen Kirchengemeindeverband ab. Das entlastet sie und kann zu konzentrierter Aufgabenbewältigung auf regionaler Ebene genutzt werden („Synergieeffekte"). Es ist selbstverständlich, dass die einzelnen Gemeinden natürlich auch die durch regionale Aufgabenerledigung entstehenden Kosten anteilig tragen.

Folgende Aufgaben sollen regionalisiert werden: Gottesdienste, Gemeindebüro, Öffentlichkeitsarbeit, Konfirmanden-/Jugendarbeit, Musik-/Kulturveranstaltungen, Ehrenamtlichen-Management. Ein Teil der genannten Aufgaben wurde auch schon in der Kooperation 5KiNO abgestimmt wahrgenommen. Dies soll jetzt intensiviert und verbreitert werden.

Die Kirchenvorstände der genannten acht Gemeinden haben eine Steuerungsgruppe gebildet, die die Entwicklung eines Kirchengemeindeverbands gestalten und lenken soll. Sie hat seit November 2022 bereits sieben Mal getagt und Arbeitskreise (AK) gebildet, um die einzelnen Themenfelder zu bearbeiten. Diese haben einen Zwischenbericht ihrer Beratungen gegeben:

AK Gottesdienste
Die Region wird ab 2028 mit lediglich noch 3,5 Pfarrstellen auskommen müssen. Dies wird zu deutlicher Änderung des Gottesdienstangebots führen (müssen). Zielvorstellung: mindestens einmal im Monat an jeder Predigtstätte ein Gottesdienst. Es wird vermehrt regionale Gottesdienstangebote geben (Predigtreihen, Sommerkirche, Tauffeste, Taizé-Gottesdienste). Besondere örtliche Gottesdienstangebote sollen allerdings beibehalten werden (z. B. Kinderbischofsgottesdienst, Singe-Gottesdienst in Nikolausberg; Internationaler Gottesdienst in Christophorus).

AK Gemeindebüro
Das Ziel ist es, in der Region an fünf Wochentagen einen Büroservice anzubieten. Die Gemeindebüroarbeit soll auf einen oder mehrere Standorte konzentriert werden. Dies ist nicht nur ein Thema der Technik, sondern auch der Organisation, des Arbeitsrechts und der „Kundenorientierung".

AK Öffentlichkeitsarbeit
Die Region soll sich mit einer eigenen Internetseite präsentieren mit Unterseiten für jede Gemeinde (oder Verlinkung auf die lokale Seite). Das ermöglicht ein zentrales und abgestimmtes Terminmanagement sowie eine ansprechende und übersichtliche Darstellung aller Termine der Region. Ferner will die Region einen Gemeindebrief für alle acht Gemeinden herausgeben. Vorbild könnte der Gemeindebrief der Göttinger Innenstadtgemeinden sein.

AK Konfirmanden
Die Konfirmandenarbeit soll weiterhin mit dem so erfolgreichen KonfiCamp beginnen und in Gruppen überörtlich stattfinden, voraussichtlich samstags. Der/die (künftige) Diakon*in der Region wird u. a. in der Konfirmandenarbeit eingesetzt werden. Auch sollen unter den Konfirmierten verstärkt Teamer*innen geworben werden, um die „Profis" zu unterstützen.

AK Musik / Kultur
Ziel ist es, die musikalischen und kulturellen Angebote in der Region so abzustimmen, dass Konkurrenzen vermieden werden, und gemeinsam zu bewerben. In einem späteren Schritt könnten gemeinsame Angebote geschaffen werden, ggf. auch in Zusammenarbeit mit Künstlern aus ganz Deutschland.

AK Zielgruppen
Ziel ist es, weitere Ehrenamtliche zu gewinnen und ihre Zusammenarbeit mit den Beschäftigten in der Region zu stärken sowie Fortbildungen anzubieten (Ehrenamtlichen-Management). Die Ehrenamtlichen sollen eine Ansprechperson erhalten, die ihre Belange im Regionalvorstand vertritt.

In allen Arbeitsgruppen sind die Diskussionen noch nicht abgeschlossen und werden in den nächsten Monaten fortgesetzt. Da die Ausgangssituation bei allen acht Partnergemeinden z. T. recht unterschiedlich ist, bedarf es einiger Flexibilität und gegenseitiger Achtsamkeit. Ein weiterer Arbeitskreis arbeitet eine Satzung aus, die von allen Kirchenvorständen verabschiedet, aufsichtlich genehmigt und veröffentlicht werden wird.

uhu

Tischreden zum Reformationstag in Nikolausberg

***Mutausbruch – Reformation neu feiern.* Unter diesem anspruchsvollen Motto stand der Abend des 31. Oktober in der Klosterkirche und im Gemeindehaus. Dort hatten sich Angehörige aus verschiedenen Gemeinden der Region versammelt, um zunächst bei einer Andacht und danach bei Speisen und Getränken über „Mutausbrüche" nachzudenken.**

Pn Anna Kiefner und einige spontane Freiwillige gestalteten die Andacht. Das Thema ‚Mut' klang nach der Lesung der Seligpreisungen (Mt 5, 1-10) in einem kurzen Impuls an: „Wo seid Ihr/ wo sind Sie das letzte Mal so richtig mutig gewesen?" An der Orgel improvisierte Gerd Bergemann im Nachspiel dann gekonnt zum Lutherchoral ‚Ein feste Burg ist unser Gott', berührte damit zumindest musikalisch das Thema ‚Reformation' und leitete auf diese Weise zum zweiten Teil des Abends über.

An liebevoll mit Brot, Weintrauben, Käse und Getränken gedeckten Tischen hörten die Anwesenden Statements aus vier Gemeinden zu den bevorstehenden Veränderungen in unserer Region, die von den Verantwortlichen, aber auch im Grunde von allen Gemeindegliedern viel Mut, Energie, Tatkraft und Durchhaltevermögen erfordern werden. Anna Kiefner und Ulrich Hundertmark stellten die jeweiligen Redner*innen vor:

Hartmut Diedrich (Landolfshausen) berichtete von anfänglichen Bedenken der Radolfshäuser Gemeinden; allmählich habe sich aber die Erkenntnis durchgesetzt, dass die Neuerungen der Regionalisierung unumgänglich seien. Den Jüngeren werde es leichter fallen. Bedenken seien vorhanden hinsichtlich der Beziehung zu Pfarrern und Pfarrerinnen; dies sei v.a. für Trauerfeiern wichtig. Man sähe aber mit Optimismus in die Zukunft.

Aristid Paulisch (Teamer), der vorab schon in der Kirche die Kerzen am Altar entzündet hatte, sprach über die Möglichkeiten, die das ehrenamtliche Team um das sehr erfolgreiche Konfi-Camp und die Jugendgottesdienste sähe. Man könne gemeinsame Projekte planen, habe Räumlichkeiten zur Verfügung und die Chance, ca. 50 – 60 Konfirmand*innen für 7 Tage zusammenzubringen. Man müsse auf die Jugendgruppen gucken und neue/andere Gottesdienstformen finden: „Dann sind wir gewappnet für die Zukunft".

Pinwand mit Anregungen *Foto: hh*

In einem launigen Beitrag stellte Jens Kuhlmann (Nikolausberg) einen nicht ganz ernst gemeinten Entwurf eines übergreifenden Gemeindebriefes vor: DIN A5, schwarz-weiß, innen auf der Doppelseite ein unübersichtlicher Terminkalender mit vielen Spalten und außen mit dem Titel ‚Ganz großes Kino'. So solle es NICHT sein! Man sähe die neuen Strukturen auch als Chance: welche Alternativen gäbe es, welche Dinge könne man gemeinsam machen, welche guten Ideen gebe es in den Gemeinden? Eine Steuerungsgruppe denke über Format, Umfang, Anspruch und Design eines gemeinsamen Gemeindebriefes nach. Aber zu allem brauche man engagierte, v.a. jüngere Redakteur*innen.

Andrea Erdmann (KV Roringen) stellte Überlegungen zur Zukunft des Gemeindebüros vor. Man könne nicht mehr an mehreren Orten vertreten sein. Dies sei für kleinere Gemeinden kaum noch tragbar. Notwendig sei ein vernetztes Gemeindebüro mit entsprechender Technik, wo die Arbeit zentral von ein bis zwei Personen geleistet werden könne.

Die Statements wurden jeweils von Gerd Bergemann am Akkordeon mit Volksweisen und Filmmusik aufgelockert.

Vor dem geselligen Teil regte Anna Kiefner die Anwesenden dazu an, ihre Vorstellungen und Wünsche auf Karten zu schreiben und an eine Pinwand zu heften. Dies wurde zumindest von einem Teil der Gäste angenommen (s. Foto).

Wollte man eine Beziehung zu Martin Luthers berühmten Tischreden herstellen, so wäre die Beschäftigung mit Neuigkeiten und deren ernsthafter Diskussion zu nennen. An Luthers Tisch versammelten sich Freunde, Studenten und Gelehrte, die Luther vielfach als ‚Stichwortgeber' dienten, bevor er selbst in vielfältiger Weise Stellung nahm: teils in Form von Lebensweisheiten, teils in Argumentationen oder sogar drastischen Auseinandersetzungen mit Gegnern (u.a. dem Papst), vielfach aber auch in längeren predigtartigen Ausführungen zu Bibelstellen und theologischen Zeitfragen.

Anna Kiefner schloss den Abend mit einem Nachtgebet, das – wie sie sagt – sie mit ihren Kindern bete. hh

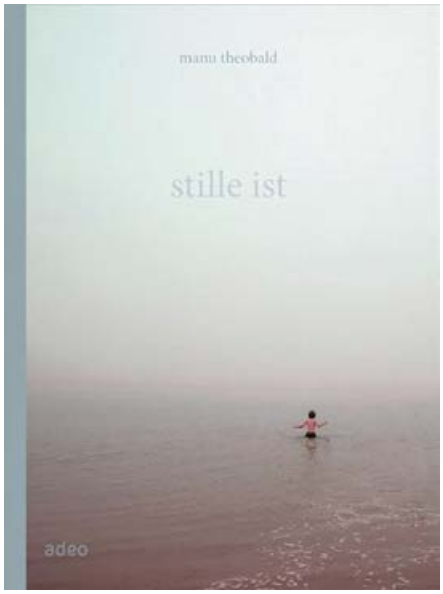
Manu Theobald, stille ist (2020)

26 Personen setzen diesen Satzanfang für sich fort, und daraus entstanden sind (Foto)-Porträts dieser Personen, die von ihrem Zugang zu ‚Stille' erzählen. Darunter sind: ein Astronaut, eine Höhlenforscherin, eine Hebamme, eine gehörlose Perkussionistin, ein blinder Bergsteiger und weitere, ebenfalls recht außergewöhnliche Berufe bis hin zu einem Sterbebegleiter.

In sehr sensiblen Skizzen berichten sie von ihren Bedürfnissen und ihren Erfahrungen mit Stille: Innehalten, verweilen, in sich hineinhorchen, sich in der Stille auf eine besondere Weise wahrnehmen, Wegweiser suchen, Orientierung finden, das sind nur einige der Antworten, die die Interviewten geben. Daraus entstehen Möglichkeiten, Leben aktiv und kreativ zu gestalten und ihm nicht nur ausgeliefert zu sein.

Die Beiträge sind – und das ist das Interessante – von dem jeweiligen außergewöhnlichen Lebens- bzw. Berufskontext der Personen geprägt. Das führt dazu, dass man als Leser*in auf viel Neues stößt, das zum Nachdenken anregt, Vertrautes hinterfragen lässt und neue Perspektiven entdeckt.

Dies ist kein Buch zum schnellen Durchlesen von vorne bis hinten. Die Beiträge sind kurz (bis zu 6 Seiten), enthalten die Porträtaufnahmen der Personen, so dass man einen Eindruck von ihnen gewinnen kann, und eignen sich



zum Stöbern. Man wird hängenbleiben, sich von einzelnen Texten faszinieren oder auch berühren lassen. Lesemomente für die Stille. Zwei Dinge fallen allerdings auf: neben den relativ ungewöhnlichen Biografien der beeindruckenden Personen hätte sich ein Beitrag aus dem Bereich des Religiös-Spirituellen sicher auch gut geeignet, oder war die Autorin der Meinung, dass Stille in diesem Bereich ohnehin zu Hause ist? Die Aufmachung ist hochwertig (kartoniert mit Leinenrücken, Farbfotografien, teils doppelseitig); allerdings könnte der edle Druck in grauer Schrift für Menschen mit Sehschwierigkeiten leicht zum Problem werden. Dennoch: man wird selbst angeregt, den Satz des Titels für sich zu vollenden: stille ist … ein in vielerlei Hinsicht wertvolles Buch.

hh

Verlag: adeo,
Artikelnr.: 835271
224 S., € 20,00
2. Aufl. 2021
ISBN 978-386334-271-5

Don DeLillo, Die Stille (2022)

Don DeLillo, einer der bedeutendsten US-amerikanischen Autoren der Gegenwart, ist bekannt für seine apokalyptischen Szenarien. In *Weißes Rauschen* (1985) geht es teils satirisch um die Auswirkungen eines mysteriösen Chemieunfalls in einer amerikanischen Kleinstadt, in *Falling Man* (2007) beschreibt er den Horror des 11. September. Sein neuester Roman, *Die Stille* (2022), nur gut 100 Seiten stark, thematisiert die Auswirkungen eines Zusammenbruchs aller elektronischen Systeme, und nicht nur dieser.

New York, ein Apartment in East Side Manhattan. Es muss der 13. Februar 2022 sein, der Tag, an dem der Super Bowl, DAS Fußball-Großereignis in den USA ausgetragen wird. Fünf Menschen versammeln sich um den Fernseher. Wie häufig bei DeLillo, entstammen sie dem akademischen Milieu: Max, und Diane (Physikprofessorin), ihr ehemaliger Student Martin; Jim und Tessa stoßen dazu, nachdem ihr Flugzeug – wahrscheinlich durch den Ausfall der Datensysteme – eine Notlandung absolvieren musste. Erschütterung und Aufregung schon zu Beginn. Dann erlischt der Fernseher, und nicht nur der, sondern alle anderen elektronischen Systeme und Geräte. Blackout in New York, aber vielleicht nicht nur dort. Ist dies eine weltweite Katastrophe, vielleicht ein Cyberkrieg? Die bisher überwiegend alles bestimmende

Außenwelt, alle Netze externer Kommunikation, fallen auf einmal weg. Plötzliche analoge Vereinzelung. Da ist keine virtuelle Realität, wenn man sich das eingebildet haben sollte. Wie und worüber kommunizieren? Es ergeben sich absurd anmutende Gespräche: Max kommentiert das Fußballspiel, obwohl er im Fernseher nichts sieht, die anderen sprechen über Einstein, Chile, Kryptowährungen, Whiskey usw. – gesprächige Nicht-Kommunikation. Wie füllen Menschen, die „in ihrem Telefon leben" die entstandene Stille? Noch bleibt die Panik aus, man ist gelassen, die Katastrophe wird lediglich angedeutet. Unheimlich ist die Situation allemal.

DeLillos knapper Roman legt Parallelen zur Situation während der Corona-Pandemie nahe, wenngleich der Autor darauf Wert legt, dies nicht zu beabsichtigen. Im Übrigen ist der Roman bereits vorher entstanden. Insofern ist er eine hellsichtige Vorwegnahme im wahrsten Sinne katastrophaler Szenarien, die für die Zukunft nicht ausgeschlossen werden können. Eine Real-Dystopie, die absolut lesenswert ist.

hh

KiWi-Taschenbuch; 1. Edition
(9. Juni 2022)
112 Seiten, € 11,00
ISBN-10: 3462002716
ISBN-13: 978-3462002713
Originaltitel: The Silence

Gottes vergessene Kinder (1986)

Für ihr Filmdebüt als Sarah Norman in ‚Gottes vergessene Kinder' (Children of a Lesser God) erhielt Marlee Matlin 1987 den Golden Globe und den Oscar mit 21 Jahren als bis dahin jüngste Beste Hauptdarstellerin – und als erste gehörlose Schauspielerin überhaupt.

Die Handlung: Ein ambitionierter junger Lehrer (William Hurt), der mit gehörgeschädigten Jugendlichen arbeitet und ihnen durch unkonventionelle Methoden Möglichkeiten zur Kommunikation eröffnet, verliebt sich in eine von Geburt an taube Frau, die sich ihm erst allmählich öffnet, während er ihre besondere stille Erlebniswelt respektieren und erkennen lernt. In der Inszenierung klassisch-konventionelles Liebesmelodram, das dank vorzüglicher Schauspielerleistungen und der feinfühligen Einlassung auf kleinste Nuancen den Prozess einer von gegenseitigem Respekt, von Zuneigung und Verständnis geprägten Annäherung beschreibt.

Die Hauptdarstellerin Marlee Matlin ist als einziges Mitglied ihrer Familie seit ihrer frühen Kindheit nahezu vollständig gehörlos. Matlin und ihre beiden älteren Brüder wurden im liberalen jüdischen Glauben erzogen. Die Wurzeln ihrer Familie waren ursprünglich in Polen und Russland. Marlee Matlin engagiert sich aktiv in verschiedenen Wohltätigkeitsorganisationen und setzt sich für Behindertenrechte ein, als Botschafterin möchte sie den Graben zwischen Rechtsdurchsetzung und Gehörlosengemeinschaft überbrücken – zum Beispiel nimmt sie nur Rollen an, wenn die Produzenten zusagen, die entsprechenden Filme zu untertiteln und die kommunikativen Präferenzen sowohl der hörenden als auch der gehörlosen Schauspieler zu respektieren.

ad

Die Oscar-prämierte Schauspielerin Marlee Matlin Foto: Ithaka Darin Pappas

Hausarztpraxis Nikolausberg
Akademische Lehrpraxis

Dr. med. Andreas Steiner
Facharzt für Allgemeinmedizin
Manuelle Medizin / Chirotherapie

Dr. med. Carolin Schmidt
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Palliativmedizin

Dr. med. Marianne Lückerath
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Palliativmedizin, Ernährungsmedizin, Akupunktur
(angestellte Ärztin)

Auf dem Steinacker 1
37077 Göttingen

Tel.: 0551 - 24510
Fax: 0551 - 205069

www.hausarztpraxis-nikolausberg.de

Sprechzeiten
Mo - Fr 8:00 - 12:00 Uhr
Mo, Di, Do 16:00 - 19:00 Uhr

Liebe Patientinnen und Patienten,
ab dem 1. Januar 2024 wird die Hausarztpraxis Nikolausberg gemeinsam von Herrn Dr. Andreas Steiner und Frau Dr. Carolin Schmidt geführt. Frau Dr. Lückerath wird in der Praxis als angestellte Ärztin weiter praktizieren. Wir sind nach wie vor in der bewährten Besetzung für Sie da und bedanken uns für das in uns gesetzte Vertrauen!

Herzlichst
Andreas Steiner, Carolin Schmidt und Marianne Lückerath

Gottesdienste und Veranstaltungen

Dezember 2023

Meine Augen haben deinen Heiland gesehen, das Heil, das du bereitet hast vor allen Völkern. Lukas 2,30-31

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Mitwirkende
1. Advent	03.12.	10:00	Adventsgottesdienst Aktion „Maria und Josef“	Präd. Claudia Schoubye
Sonntag	03.12.	15:00	Sonntagstreff bei Gespräch und Kuchen	FORUM Nachbarschaftshilfe Leitung: Angelika Hein
Mittwoch/ Nikolaustag	06.12.	18.00	Adventliche Musik in der Klosterkirche	Uwe Meile und Stefan Buntrock
2. Advent	10.12.	10.00	Gottesdienst der Kinderbischöfe (s. S. 26)	Pn. Anna Kiefner Sup. Frank Uhlhorn
Mittwoch	13.12.	12.30	Nikolausberger Mittagstisch: Essen und Klönen im Gemeindehaus	FORUM Nachbarschaftshilfe Leitung: Angelika Hein
Mittwoch	13.12.	18.00	Adventliche Musik in der Klosterkirche	Wolfgang Petrak
Freitag	**15.12.**	**17.00**	**Kirche mit Kindern in Christophorus**	**Pn. Charlotte Scheller**
3. Advent	17.12.	10.00	Gottesdienst mit dem Nikomonte-Chor	Präd. Elke Janssen, Joachim Böse (Chorleitung)
Mittwoch	20.12.	18.00	Schülerkonzert in der Klosterkirche	Elke Hardegen-Düker/ Andreas Düker
4. Advent/ Heiligabend	24.12.	16.00	Mitmach-Krippenspiel	Pn. Anna Kiefner
		18.00	Christvesper	P. Thorsten Rohloff
		23.00	Christmette	Pn. Anna Kiefner
1. Weihnachtstag	25.12.	10.00	Int. Gottesdienst in Christophorus	Pn. Charlotte Scheller, Vn. Johanna Bierwirth
		17.00	Abendgottesdienst in St. Petri Weende	P. Thorsten Rohloff
2. Weihnachtstag	**26.12.**	**10.30**	**Regionaler Singe-Gottesdienst**	**Pn. Anna Kiefner**
Silvester	31.12.	17.00	Altjahrsgottesdienst m. Abendmahl in Roringen	Pn. Eva Jain
		18.00	Altjahrsgottesdienst m. Abendmahl in Christophorus oder St. Petri Weende	Pn. Scheller / P. Rohloff

Regionale Angebote in **Fettdruck.** Fahrdienst ab Klosterkirche 30 Min. vor Veranstaltungsbeginn. Änderungen vorbehalten.

Januar 2024

Junger Wein gehört in neue Schläuche. Markus 2,22

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Mitwirkende
Sonntag	07.01.	15.00	Sonntagstreff bei Gespräch und Kuchen	FORUM Nachbarschaftshilfe Leitung: Angelika Hein
1. Sonntag n. Epiph.	**07.01.**	**18.00**	**Taizé-Gottesdienst**	**Vn. Johanna Bierwirth**
Mittwoch	10.01.	12.30	Nikolausberger Mittagstisch: Essen und Klönen im Gemeindehaus	FORUM Nachbarschaftshilfe Leitung: Angelika Hein
2. Sonntag n Epiph.	14.01.	10.00 18.00	Gottesdienst m. Abendmahl Jugendgottesdienst in Christophorus	Pn. Anna Kiefner JuGo-Team, Vn. Katharina Grots
3. Sonntag n. Epiph.	21.01.	10.00 10.30	Gottesdienst in St. Petri Gottesdienst m. Verabschiedung Vikarin Johanna Bierwirth	Pn. Anna Kiefner Pn. Charlotte Scheller
Mittwoch	24.01.	12.30	Nikolausberger Mittagstisch: Essen und Klönen im Gemeindehaus	FORUM Nachbarschaftshilfe Leitung: Angelika Hein
Letzter Sonntag nach Epiphanias	28.01.	18.00	Aus.Klang Abendgottesdienst	Pn. Charlotte Scheller

Regionale Angebote in **Fettdruck.** Fahrdienst ab Klosterkirche 30 Min. vor Veranstaltungsbeginn. Änderungen vorbehalten.

Wir freuen uns über die Taufe von:

Paul und Luise Hemetsberger, getauft am 01.09.2023
Gabriel und Theodor Schein, getauft am 01.09.2023
Toni Emanuel Kiefner, getauft am 01.09.2023

„Christus spricht: Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben." Johannes 8,12

Februar 2024

Sara aber sagte: Gott ließ mich lachen. Genesis 21,6

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Mitwirkende
Sonntag	04.02.	15.00	Sonntagstreff bei Gespräch und Kuchen	FORUM Nachbarschaftshilfe Leitung: Angelika Hein
Sexagesimae	**04.02.**	**18.00**	**Taizé-Gottesdienst in Christophorus**	**NN und Team**
Estomihi	11.02.	10.00 18.00	Gottesdienst Jugendgottesdienst in Ebergötzen	Pn. Anna Kiefner JuGo-Team, Vn. Johanna Bierwirth
Mittwoch	14.02.	12.30	Nikolausberger Mittagstisch: Essen und Klönen im Gemeindehaus	FORUM Nachbarschaftshilfe Leitung: Angelika Hein
Invokavit	18.02.	10.00	Gottesdienst	Pn. Anna Kiefner
Reminiszere	**25.02.**	**16.00**	**Gottesdienst zur Orgeleinweihung mit Empfang in Christophorus** **Anschließend: Orgelkonzert**	**Pn. Charlotte Scheller** **KK-Kantor Jörg Ehrenfeuchter**
Mittwoch	28.02.	12.30	Nikolausberger Mittagstisch: Essen und Klönen im Gemeindehaus	FORUM Nachbarschaftshilfe Leitung: Angelika Hein
Freitag	**01.03.**	**18.00**	**Weltgebetstag 2024 mit Frauen aus Palästina – Bitte Aushänge beachten –**	**KG Herberhausen**

Regionale Angebote in **Fettdruck.** Fahrdienst ab Klosterkirche 30 Min. vor Veranstaltungsbeginn. Änderungen vorbehalten.

Wir haben Abschied genommen von:

Harald Schubert, im Alter von 80 Jahren,
verstorben am 04.08.2023

Werner Wagener, im Alter von 90 Jahren,
verstorben am 06.09.2023

Marianne Haßbargen, im Alter von 84 Jahren,
verstorben am 14.09.2023

Gerd Rüdiger Reich, im Alter von 70 Jahren,
verstorben am 12.10.2023

„Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!"
Jesaja 43,1

Regelmäßige Veranstaltungen

Christl. Pfadfinderschaft Deutschlands e.V. Stamm Brüder Grimm:

Ansprechpartnerin
Carla Zapf
pfadfinder@nikolausberg.de

Sippe Luchs:
alle zwei Wochen (gerade KW)
jeweils Freitag, 16:00 Uhr (ca. 90 Min.).
Leitung: Carla Zapf

Seniorengymnastik für Frauen

Frau Jürries
Tel. 793592
Donnerstag, 9.45 Uhr
Neue Teilnehmerinnen sind willkommen!

Dancefloor – Tanzkreise

Rebecca Jütte
Tel. 0551-2052535
Freitag 18.30–22.00 Uhr

Nikomonte-Chor

Joachim Böse
Tel. 57875
Mittwoch 19.00–20.30 Uhr
Gemeindehaus

Klostergarten-Team

Heinz-Bernd Zirkel
Tel. 0551-41492
klostergarten@nikolausberg.de

Team-Treffen jeden 2. Samstag im Monat (von März bis November)

Eltern-Kind-Gruppe

Kontaktgruppe für Eltern und Kinder (0–3)

Natalie Ackermann
Daniela Budde
Tel. 2923

Sonntagstreff

Klönen, Kaffee und Kuchen im Gemeindehaus

Angelika Hein
0551-2912.5796
0171-2890628
Termine im Kalender

Nikolausberger Mittagstisch

Essen und Klönen im Gemeindehaus

Angelika Hein
0551-2912.5796
0171-2890628
Termine im Kalender

Die Gemeinde im Internet mit stets aktuellen Informationen:

https://nikolausberg.wir-e.de

Webmaster: Christian Bode,
internetredaktion@nikolausberg.de

Newsletter bestellen:
newsletter@nikolausberg.de

Migrationszentrum für Stadt und Landkreis Göttingen
Diakonie verband

Ehrenamtliche Hilfe für Flüchtlinge
Kontakt: 0551/899930-25/-26
seiwillkommen@migrationszentrum-goettingen.de

Brot für die Welt

Spendenkonto
Bank für Kirche und Diakonie
IBAN DE10 1006 1006 0500 5005 00
Online-Spende
www.brot-fuer-die-welt.de/spenden/spenden.php

Diakonie Katastrophenhilfe

Spendenkonto
Evangelische Bank e.G.
IBAN DE68 5206 0410 0000 5025 02
Online-Spende
www.diakonie-katastrophenhilfe.de/spenden/spenden.php

Gemeindepflegedienst Göttingen Nord e.V.

Weende, Hennebergstr. 20a, Tel.: 34202
Bürozeiten: Mo. - Fr., 8.00 - 12.00 Uhr

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Beratung und Betreuung

So erreichen Sie uns

Pfarramt
Pastorin
Anna Kiefner
Augustinerstraße 17
anna.kiefner@evlka.de
0551-21222 o. 0176-83473775

Kirchenvorstand

Dr. Ulrich Hundertmark (Vorsitzender)
Ackerröte 1
Tel. 22876 oder 0175-1601814
ulrich.hundertmark@nikolausberg.de

Pn. Anna Kiefner
(Vertreterin)

Kirsten Lampe
Höfestieg 3
Tel. 50420232
lampe-k@t-online.de

Kornelia Lechte
0551-97224
Pfaffenstück 31
kornelia.lechte@nikolausberg.de

Maike Männer
0176-6430.7903
maike.maenner@nikolausberg.de

Jörg Wegener
Stiegel 6
Tel. 25143
joerg.wegener@nikolausberg.de

Pfarrbüro
Mi. 16 bis 18 Uhr,
Fr. 10 bis 12 Uhr
Augustinerstr. 17
Tel. 2966, Fax 2099750
kg.nikolausberg@evlka.de

Bankverbindung der Kirchengemeinde
Kto.-Nr. 828
Sparkasse Göttingen
BLZ 260 500 01
IBAN: DE77 2605 0001 0000 0008 28

Kinderbischöfe Nikolausberg
Tina Garea Rodriguez
Tel. 0176-72385762
tinawolfestieg@gmx.de

Susanne Knoke
suhaknoke@aol.com

Kindertagesstätte Familienzentrum
Natalie Ackermann, Leitung
Ute Schäfer, Stv. Leitung
Am Schlehdorn 2
Tel. 2923
Kita.nikolausberg@evlka.de
Familienzentrum.nikolausberg@evlka.de

Junior Club (Hort)
Kornelia Lechte
kornelia.lechte.jks@gmail.com

Nikolaus-Stiftung
Thomas Markschies
Augustinerstraße 17
Tel. 2054766
nikolausstiftung@nikolausberg.de
https://nikolaus-stiftung.wir-e.de

Spenden-Konto: Nr. 4714069
Sparkasse Göttingen
BLZ.: 260 500 01
IBAN: DE71 2605 0001 0004 7140 69

Kirchenmusiker
Joachim Böse (Nikomonte-Chor)
Tel. 57875
info@jogi-boese.de

Förderverein „Kultur in der Klosterkirche e. V.“
1. Vors. Andreas Düker
2. Vors. Kirsten Lampe
Konto: Sparkasse Göttingen
IBAN: DE27 2605 0001 0056 0752 94

Förderverein Baumhaus e. V.
c/o Tina Garea Rodriguez
Pfaffenstück 49
37077 Göttingen
www.foerderverein-baumhaus.de
foerderverein.baumhaus@nikolausberg.de
Konto Sparkasse Göttingen
IBAN: DE85 2605 0001 0056 0252 65

Küsterin
Ellen Richter
Ackerröte 1
Tel. 2052258
kuesterin@nikolausberg.de

Friedhofspfleger
Björn Adler
friedhofspfleger@nikolausberg.de

Besuchskreis
Erdmuthe Marowsky
Mühlspielweg 19
37077 Göttingen
Tel. 21789
emarows@t-online.de

Redaktion
Dr. Ulrich Hundertmark
Tel. 22876 oder 0175-1601814
redaktion@nikolausberg.de

Anzeigen
Jens Kuhlmann
jens.kuhlmann@nikolausberg.de

Kirchenkreissynode
Dr. Ulrich Hundertmark
Tel. 22876 oder 0175-1601814
ulrich.hundertmark@nikolausberg.de

Pn. Anna Kiefner
anna.kiefner@evlka.de
0551-21222

Angelika Eiffert
Ackerröte 9
Mobil 0172-5608348
aeiffert@nikolausberg.de

Diakonie Göttingen
Forum für Kirche und Diakonie
Neustadt 18
37073 Göttingen
Tel.: 0551 38905-120
diakonieverband.goettingen@evlka.de

Beratungsangebote:
diakonieverband-goettingen.wir-e.de/abteilungen

Telefonseelsorge
Tel. 0800-1110111
(bundesweit gebührenfrei)

Von ‚Stille Nacht' bis ‚Sound of Silence' – Stille in der Musik

„Musik wird störend oft empfunden, dieweil sie mit Geräusch verbunden", meinte schon Wilhelm Busch zu wissen. Aber so einfach überzeugend und eingängig naheliegend ist die Sache nicht, denn Geräusche, Lärm, Musik, jegliche Äußerung oder Erscheinung, die mit akustischen Phänomenen einhergeht, hat die Stille zum Gegenüber. Gänzlich schalltote Räume gibt es nur in physikalischen Experimenten oder im Weltall.

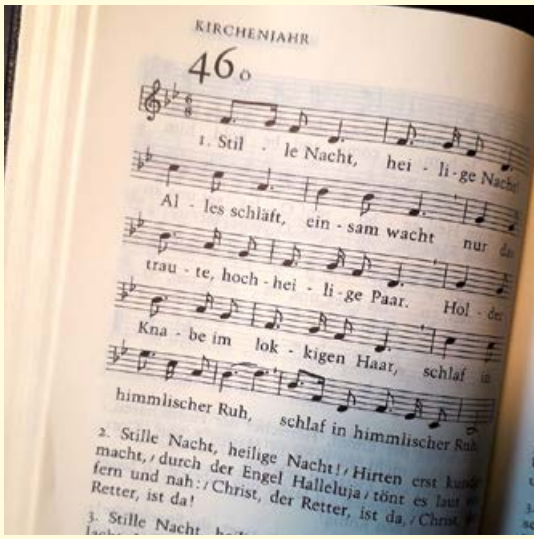
Wie klingt Stille? Experimenten zufolge wird ein Aufenthalt in einer schalltoten Kammer nach wenigen Augenblicken unerträglich, da man plötzlich nur noch seine eigenen Körperfunktionen wahrnimmt. Und wie gehen Musikveranstaltungen aus, bei denen die Stille „aufgeführt" wird? In seinem Stück 4'33'' (1951) lässt der Musiker John Cage diese Zeit über Musiker auf der Bühne nichts tun, es erklingt kein einziger Ton, nur die Geräusche des Publikums sind zu hören. Und das war empört. „Das Material der Musik ist Klang und Stille", sagt Cage. Geräuschlosigkeit ist Stille also nicht.

Viele Menschen leben heute in einem „Lärmbrei", man kann sich auch unliebsamen Geräuschen kaum entziehen. „Der eigene Hund macht keinen Lärm – er bellt nur", so Kurt Tucholsky. Und ‚Ohropax' wurde schon 1907 im Kaiserreich erfunden und folgendermaßen beworben: „Mit Ohropax im Ohr kommt Dir Lärm wie Stille vor". Vielleicht suchen wir deshalb nach Situationen, in denen wir Stille spüren und dadurch zur Ruhe kommen können. In der Musik, wie auch in der Dichtung, wird häufig der Abend oder die Nacht als still und Ruhe verheißend thematisiert. Viele Abendlieder zeugen davon. Wir suchen Entspannung bei sanfter Musik zwischen Tag und Traum, bei leisen Tönen und Harmonien. Unzählige Erzeugnisse der Musikbranche sind solche ‚Wohlfühlprodukte'. Die Wahrnehmung von Stille ist also eine Stimmungsangelegenheit, zwar nicht objektiv messbar, aber unüberhörbar – und ambivalent.

Unsere Vorlieben dahingehend sind allerdings sehr verschieden, abhängig von unserer Sozialisation, von Erfahrungen, Lebensalter und Lebensphasen, ja selbst von Tages- und Jahreszeiten. Babys entwickeln schon vor der Geburt ein Sensorium für Geräusche und Stille. Kleinkindern wird man Schlaflieder vorspielen oder -singen. Junge Menschen werden ganz andere Musik bevorzugen: „Wenn dein Schädel explodiert, dann halt' kurz inne, dreh die Lautstärke runter und fühl die Stille" (aus dem Hip-Hop-Stück ‚Stille' der Gruppe Die Firma). Oder sie brauchen gerade Lautstärke als Gegenmittel, wie wenn Herbert Grönemeyer ein gehörloses Mädchen besingt: „Sie mag Musik nur, wenn sie laut ist, wenn der Boden unter ihren Füßen bebt, das ist alles, was sie hört."

Zur Weihnachtszeit mag man es vielleicht eher gefühlig mit dem beliebtesten Weihnachtslied aller Zeiten, ‚Stille Nacht, heilige Nacht', dem so umstrittenen, aber weltweit in mehr als 300 Sprachen verbreiteten österreichischen Exportschlager, entstanden 1818 wahrscheinlich aus einer Verlegenheitssituation heraus und theologisch wie inhaltlich äußerst fragwürdig. Hier wird die ‚Stille Nacht' zumindest verniedlicht, wenn nicht gar verkitscht: das „traute hochheilige Paar", der „holde Knabe im lockigen Haar" (natürlich lacht er), die „himmlische Ruh'". Wie weit her mag es wohl mit der Ruhe gewesen sein, ganz zu schweigen von einer Stille, die man sich angesichts des Stalles mit Ochs, Esel, Schafen, Ziegen, Hirten und den Chören der Himmlischen Heerscharen kaum vorstellen kann? Denn es tönt ja „von fern und nah". Aber Spaß beiseite: die Stille, die in dieser durch das Lied gestalteten religiösen Schlüsselszene zu Anfang jeder Strophe beschworen wird, steht für die Ehrfurcht angesichts des Göttlichen. Süßlich-romantisch ist sie dennoch, und sie bildet eher das Wunschbild einer bürgerlichen Familie im 19. Jahrhundert ab als die Situation im Stall von Bethlehem. Aber: „Auch der Papst liebt ‚Stille Nacht, heilige Nacht' (Domradio am 13.12.2019).

Die andere Seite der Stille ist die beunruhigende! Lautlosigkeit kann sehr irritieren. Sie wirft uns auf die eigenen Gedanken zurück, denen wir umso weniger entkommen, je weniger akustische Reize wir wahrnehmen können.



„Die Stille glotzt" schreibt die Schriftstellerin Sara Maitland nach 40 Tagen und Nächten auf einer einsamen Insel. Einsamkeit kommt ins Spiel, bis hin zur ‚Totenstille'.

Stille in ihrer paradoxen und bedrohlichen Form haben Simon and Garfunkel in ihrem Song ‚The Sound of Silence' in besonderer Weise verewigt: Dunkelheit, freundlich zunächst, dann eine Traumvision: ruheloses Wandern auf nächtlichem Kopfsteinpflaster, der „Heiligenschein" einer Straßenlaterne, plötzlich der kalte Blitz eines Neonlichts. Geräusche: tausende Menschen – sie reden, ohne zu sprechen, sie hören, ohne zu verstehen, Lieder ohne Sprache. Kein Kontakt, keine Kommunikation. Stille wächst wie ein Krebs – die Warnung verhallt wie geräuschlose Regentropfen im Brunnen der Stille. Stattdessen: Anbetung des Neon-Gottes, doch die prophetische Warnung steht schon – vielleicht als Graffiti – an den Wänden der Untergrundbahnhöfe und Mietskasernen: es ist die alte biblische Warnung: „Die Tage sind gezählt, ihr seid gewogen und zu leicht befunden" (nach Dan5). Der ganze Song: ein Aufruf zur Umkehr. Die sanfte, sich allerdings langsam steigernde Dynamik der Musik unterstreicht den Gegen-Satz, aber auch das aufeinander Bezogensein von *Sound* und *Silence*, von Klang und Stille.

Stille irritiert und Stille tut gut. Das alte Jahr geht zu Ende, das neue Kirchenjahr hat schon begonnen. Vielleicht haben Sie Vorsätze für das Neue. Nehmen Sie sich Zeit, der Stille nachzuspüren, vielleicht auch in der Musik, die, wie alle unsere Lebensäußerungen, nicht ohne Stille auskommt.

Text u. Foto: hh