



Schietwetter -  
gemeinsam bis zum Sonnenschein!



eine Aktion für alle, die  
ein bisschen Mut brauchen  
in dieser stürmischen Zeit



Der **DURCHHALTEKALENDER**

**BIS ZUM** Frühlingsbeginn



# Hoffen

heißt für etwas bangen, das vielleicht kommt, das noch nicht ist?

Nein! Wenn **DU** voll **HOFFNUNG** bist,

dann ist der erste Schritt schon gegangen.

Denn: dies Gute, dies Schöne und Helle; was du erhoffst, es ist bereits da!

Es sitzt an einer behüteten Stelle; im Herz, in der Seele, in **DIR** wird es wahr!

# Durchhalten

Wenn die Tage kürzer werden  
Regen und Sturm die Welt beherrschen  
die Dunkelheit das Licht verdrängt  
und Eis die Zeit zum Stillstand zwingt  
fällt es Menschen, jungen und alten,  
zunehmend schwerer durchzuhalten

Es ist die Zeit die Hand zu reichen  
durch Nähe Kälte zu vertreiben  
mit Zuversicht zusammen zu schreiten  
einander ins Frühlingslicht zu leiten  
**durchzuatmen, durchzuhalten**



# Was ziehe ich heute an?

Eine Mütze aus **warmen Worten**.

Einen Schal gestrickt aus meiner **Lieblingsmelodie**.

Eine Hose, die mich ganz von selber zu **lieben Menschen** läuft.

Socken, die mich kitzeln und zum **Lachen** bringen,  
wenn ich Sorgen habe.

Handschuhe, die mich **zart drücken**,  
wenn mir der Mut ausgeht.

Schuhe, die mich **sicher** über einen ruppigen Weg leiten.

Einen Pulli, der mein **Herz wärmt**.



# kurze Übungen für zwischendurch

## Übungen im Sitzen

auf dem Stuhl, im Rollstuhl oder im Bett

**Start:** versuchen die Wirbelsäule gerade zu machen, möglichst aufrecht sitzen, die Schultern lockern

### Basisübung 1

Die Hände vorm Brustbein aneinanderlegen, halten, tief durchatmen

#### Erweiterung A

Wenn es geht, sanft zu einer Seite drehen, halten, dann in der Mitte halten, dann zur anderen Seite drehen

#### Erweiterung B

Die zusammengelegten Hände nach oben strecken, dabei das Kinn leicht in Richtung Brustkorb neigen, um die Wirbelsäule lang zu machen

### Basisübung 2

Abwechselnd die Arme nach oben strecken, der andere Arm liegt locker im Schoß oder zieht etwas nach unten

#### Erweiterung A

Wenn der rechte Arm oben ist, den Oberkörper inklusive Kopf sanft nach links beugen, dabei nicht nach vorne oder hinten beugen; dann mit der anderen Seite wiederholen

#### Erweiterung B

Beide Arme nach oben strecken, dann den Oberkörper locker soweit es geht nach vorne beugen und die Arme herunterbaumeln lassen, wiederholen

## Übungen im Stehen

**Start:** versuchen die Wirbelsäule gerade zu machen, möglichst aufrecht stehen, die Schultern lockern

### Basisübung 1

Die Hände vorm Brustbein aneinanderlegen, halten, tief durchatmen

#### Erweiterung A

Die zusammengelegten Hände nach oben strecken, das Kinn leicht in Richtung Brustkorb neigen für eine lange Wirbelsäule

#### Erweiterung B

Die zusammengelegten Hände nach oben strecken, dann leicht das Becken nach vorne schieben, locker nach hinten beugen, den Nacken entspannen

### Basisübung 2

Die Arme nach oben strecken, die Hände ineinander verschränken, abwechselnd leicht zu einer Seite beugen, halten, dabei nicht nach vorne oder hinten beugen

### Basisübung 3

Die Hände hinter dem Rücken ineinander verschränken und etwas von sich weg nach hinten strecken, sodass die Schultern geöffnet werden

#### Erweiterung A

Aus dieser Position den Oberkörper nach vorne beugen, die Hände wandern sanft nach oben mit, Schultern entspannt



**Vorsicht** bei Rücken und Nackenproblemen; die Übungen immer langsam ausführen und nur soweit es angenehm ist.



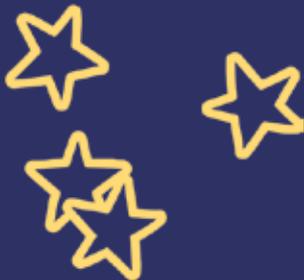
# Sternenschnuppenschein



An manchen Tagen will  
die **Sonne** gar nicht scheinen.  
Die Welt ein grau und kalt  
und manchmal muss man weinen.



Und doch, da ist ein **Licht**,  
ein **Sternenschnuppenschein**,  
das durch die Wolken bricht,  
dir in dein **Herz** hinein.



Dort läßt es Drachen steigen  
und nimmt dich in den Arm,  
**tanzt** mit dir einen Reigen,  
und hält dich fest und **warm**.



Ich sitze hier am Fenster  
und denk, wie mag euch sein?  
Und schick' euch in Gedanken  
viel **Sternenschnuppenschein**.



Ich bin winzig klein, aber ich kann enorm weit fliegen.  
Über 2000 Kilometer nonstop.

Dabei verdopple ich mein Körpergewicht,  
und falle trotzdem nicht zur Erde.

Auch große Regentropfen, die auf meinem Gefieder  
zerplatzen, können mich nicht aus dem Gleichgewicht  
bringen.

Laufen und Hüpfen kann ich nicht mit meinen Füßen -  
Fliegen ist die einzige Option.

Auch Ihr müsst zurzeit Unmögliches möglich machen  
und wisst nicht, wie lange Euer Flug  
durch diese stürmische Zeit noch dauert.

Gebt nicht auf und denkt an mich.

Und wenn Ihr mal einen Moment nicht mehr könnt,  
setzt Euch im Traum zwischen meine leuchtenden Flügel.  
Ich trage Euch bis zur nächsten Nektarblüte.

# Norddeutsches Grundgesetz

7

- 1.** Nordlicht bleibt Nordlicht
- 2.** Wat mutt, dat mutt
- 3.** Der Wind kommt immer von vorne
- 4.** Von nix kommt nix
- 5.** Nicht alles im Norden ist flach
- 6.** Immer Budder bei die Fische
- 7.** Na denn man tau
- 8.** Nicht lang schnacken, Kopp in Nacken
- 9.** Die korrekt Antwort auf „Moin“ heißt

**Moin**





# Wie fliegen

**Wir fliegen** durch die Zeit.  
Was gestern war, liegt hinten.  
Der Kuss unter den Linden  
Ist heut' Vergangenheit.

Das Schicksal formt das ganze Land,  
Aus Glück und Schmerz gebaut.  
**Die Liebe schön**, der Krieg war laut  
Die Sicht darauf verband.

Der Himmel liegt so weit und fein  
Im Flug vor unseren Fenstern.  
Im Dunkel **leuchtet mancher Stern**  
Als mög's ein Engel sein.

Der eine hat seinen **Flug begonnen**,  
Der andere ist weit entfernt.  
Der Vordere hat das gelernt,  
Was hinten will noch kommen.

Der eine will ganz hoch hinaus,  
Der andere in Vorsicht ruht.  
**Lieber Engel** sei so gut  
Und bring' uns heil nach Haus'.

In dieser Zeit,  
in der wir euch seltener  
oder gar nicht begegnen können,  
euch nicht berühren und trösten können  
mit unseren Händen,

können wir unsere Liebe,  
unsere Fürsorge,  
unser An-euch-Denken  
zusammenpressen  
zu einem Ball feinsten Papiers,  
diesen hochwerfen und davonfliegen lassen,  
zu euch,

die ihr ihn greift und auseinanderfaltet,  
um seine Botschaften  
zu entziffern,  
oder ihn auf euren Nachttisch legt,  
um in dunklen Momenten der leisen Melodie  
zu lauschen, die ihm entweicht.

10

„Einzig ein **Lied**  
spricht die Sprache,  
die Herzen verstehen.“  
(aus dem Film „Coco“)

## 10 Ohrwürmer, die glücklich machen



Ich wollte dir nur mal eben  
sagen, dass du **das Größte**  
für mich bist  
(Sportfreunde Stiller)

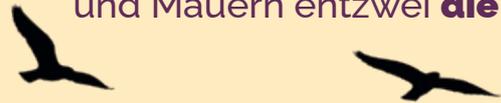


You've got a **friend**  
(Carole King)



Und sperrt man mich ein in finsternem Kerker,  
das alles sind rein vergebliche Werke!  
Denn meine Gedanken zerreißen die Schranken  
und Mauern entzwei **die Gedanken sind frei!**

Always look on the  
**bright side** of life  
(Monty Python)



Ich **liebe** dieses  
Leben (Juli)

Walking on **Sunshine**  
(Katrina and the Waves)

Let it **be**  
(The Beatles)



You are the  
**dancing queen!**  
(ABBA)



**You raise me up**  
so I can stand on  
mountains  
(Josh Groban)

**11**  
zum

# Strategien

11

D

önekes erzählen

U

nterhosen sortieren

R

osinen zählen

C

afepulver stapeln

H

osenträger bügeln

H

eftklammern verbiegen

A

ugen verdrehen

L

achen verschenken

T

apete angucken

E

inbauküche ausbauen

N

icht aufgeben!



## Ein Wanderer

Und ob du tausendmal mich kränkst,  
O Welt voll Schmerz, **voll Süßigkeit**,  
Und mich in ferne Irre lenkst,  
Seitab vom Glück so weit, so weit -  
Doch will ich dir gehören,  
Dir **treue Liebe** schwören,  
Für Lust und Schmerzen gleich bereit.

Dank dir für jedes Leid, O Welt,  
Dank dir für jede **Freud und Lust!**  
Für jeden Wunsch, der mir zerschellt,  
Für jedes Beben dieser Brust!  
Bis meine Lippen schweigen,  
Bleib ich getreu dein eigen,  
Denn mir im Innern rufts: **du mußt!**

Jacob Burckhardt



# Paradoxien

14

## Rätsel zum Schmunzeln und Kopfzerbrechen



### Schiff des Theseus

Theseus reist mit seinem Schiff über die Weltmeere. Mit der Zeit werden immer mehr Reparaturen fällig und Teile wie Planken oder Mäste ausgetauscht. Nach vielen Jahrzehnten streiten sich die Philosophen, jedes Einzelteil wurde nach und nach ausgetauscht. Ist es immer noch Theseus' Schiff oder ein anderes Schiff geworden?  
(nach Plutarch)



Was war zuerst da -  
**das Huhn oder das Ei?**

### Das Pfeil Paradoxon

Wir können uns vorstellen, dass ein fliegender Pfeil sich in jedem kleinen gemessenen Moment an exakt einer Stelle befindet. Diese Aneinanderreihung der kleinen Momentaufnahmen sehen wir als Bewegung. Der Pfeil selbst aber steht in jedem kleinsten messbaren Moment doch einfach still. Ist somit Bewegung unmöglich?  
(nach Zenon)



### Ist das jetzt noch ein Haufen oder nicht?

Wir würden alle zustimmen, dass 100 Sandkörner ein Haufen Sand sind. Auch wenn wir ein Sandkorn entfernten und 99 Sandkörner hätten, wäre es noch ein Haufen, genauso mit 98 Sandkörnern usw. Wir nehmen immer nur ein Sandkorn weg und es bleibt ein Haufen. Ist also auch ein Sandkorn ein Haufen?  
(Ursprung ungeklärt)

### Der Barbier

Der Barbier eines Dorfes rasierte all jene und nur jene, die sich nicht selbst rasierten. Doch wer rasierte den Barbier?  
(nach Bertrand Russel)



### Das Lügner-Paradoxon

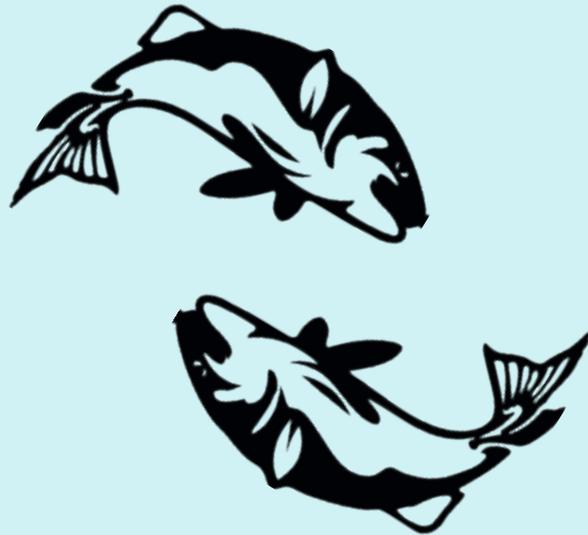
*„Ich lüge gerade“*  
Kann das jemand sagen, ohne dabei nicht doch die Wahrheit zu sagen?  
(nach Epimenides)

### Das Olberssche Paradoxon

Der Nachthimmel ist für uns bis auf das Leuchten einiger Sterne und des Mondes dunkel. Das Weltall aber ist unendlich groß und enthält unendlich viele Sterne. Das Licht all dieser Sterne müsste irgendwann auch die Erde erreicht haben. Müsste dann der Nachthimmel nicht vollständig erleuchtet sein?  
(nach Heinrich Wilhelm Olbers)

# Gegen den Strom schwimmen - wie der Rotlachs!

15



Blickt man ein paar Monate zurück, wirkt das Leben, als wäre es viel leichter gewesen. Selbst bei Schwierigkeiten konnte man sich nach Belieben mit Freunden und Familie treffen, und alles wurde schnell wieder gut. Dahingegen fühlt es sich im Moment an, als müssten wir **immer gegen den Strom schwimmen**.

Wie uns der Rotlachs beweist, ist es das aber auch wert. Um bessere Bedingungen für seine Nachkommen zu erreichen, wandert der Rotlachs jedes Jahr vom Pazifik aus die Flüsse Alaskas hinauf. Und das ist genauso anstrengend, wie es sich anhört! Immer und immer wieder müssen die Fische dabei **Wasserfälle hochspringen** und sich durch gefährliche Strudel durchkämpfen. Ein wahrer Kraftakt, bei dem nicht immer alles glatt läuft.

Für die Lachse ist es das aber wert: In günstigeren Bedingungen wächst der Nachwuchs auf, und schließt sich anschließend auf dem **Heimweg** in den Pazifik den anderen Lachsen an.

Auch für uns ist diese Zeit ein großer Kraftakt, bei dem **ein Ende in Sicht** ist. Wie stark wir waren, wird uns vielleicht im Nachhinein erst klar. Aber eines ist sicher, diese Zeit wird uns trotz des Abstandes zusammenschweißen, und wir werden stärker aus ihr herauskommen, als wir je für möglich gehalten haben.

# Schneller Falafel Rollo

16



## Zutaten - 2 Portionen -

- 2 Zweige frische Minze
- 2 Tl. Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kl. Becher Naturjoghurt
- 2 Tortilla (oder Dürüm)
- 1 Dose Kichererbsen
- ½ Bund Petersilie
- 1/3 Chili
- ½ Fleischtomate
- ½ mittelgroße Zwiebel
- 2 Handvoll Babyspinat
- Kreuzkümmel
- Curry
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

- 1.** Minze fein hacken und mit gepresstem Knoblauch, Joghurt und Zitronensaft verrühren.
- 2.** Tomate und Chili würfeln, Zwiebel in Ringe schneiden sowie Petersilie hacken.
- 3.** Jeweils eine Handvoll Babyspinat auf einem Tortilla verteilen, sodass die Ränder sowie eine freie Unterseite bleiben. Tomaten und Zwiebeln hinzufügen.
- 4.** Währenddessen etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und danach Kichererbsen anbraten.
- 5.** Kichererbsen in der Pfanne mit **reichlich!** Kreuzkümmel, etwas weniger aber immer noch viel Curry und Paprika und ein wenig Salz und Pfeffer würzen.
- 6.** Petersilie kurz in die Pfanne geben und untermengen.
- 7.** Kichererbsen auf die Tortillas verteilen und Soße draufgeben.
- 8.** Tortillas rollen (unten umklappen, dann Seiten rollen).





# Atemübungen

18

## Die Atmung der Fülle

Sich selbst wahrnehmen und zur Ruhe kommen

Zuerst werden die Hände auf die Bauchdecke gelegt und einige Atemzüge lang gespürt, wie diese sich hebt und senkt. Anschließend werden die Hände auf die Rippen seitlich am Brustkorb gelegt und gespürt, wie dieser sich beim Atmen ausdehnt und wieder zusammenzieht. Zum Schluss werden die Hände auf die oberen Lungenspitzen unterhalb des Schlüsselbeins gelegt und auch hier das leichte Heben und Senken nachgespürt. Bei Bedarf und je nach Laune mehrfach wiederholen.

...zum  
Meditieren

...gegen  
Stress

...um den Kopf  
abzuschalten

## Die Stoßatmung

Sorgen und Anspannung loswerden

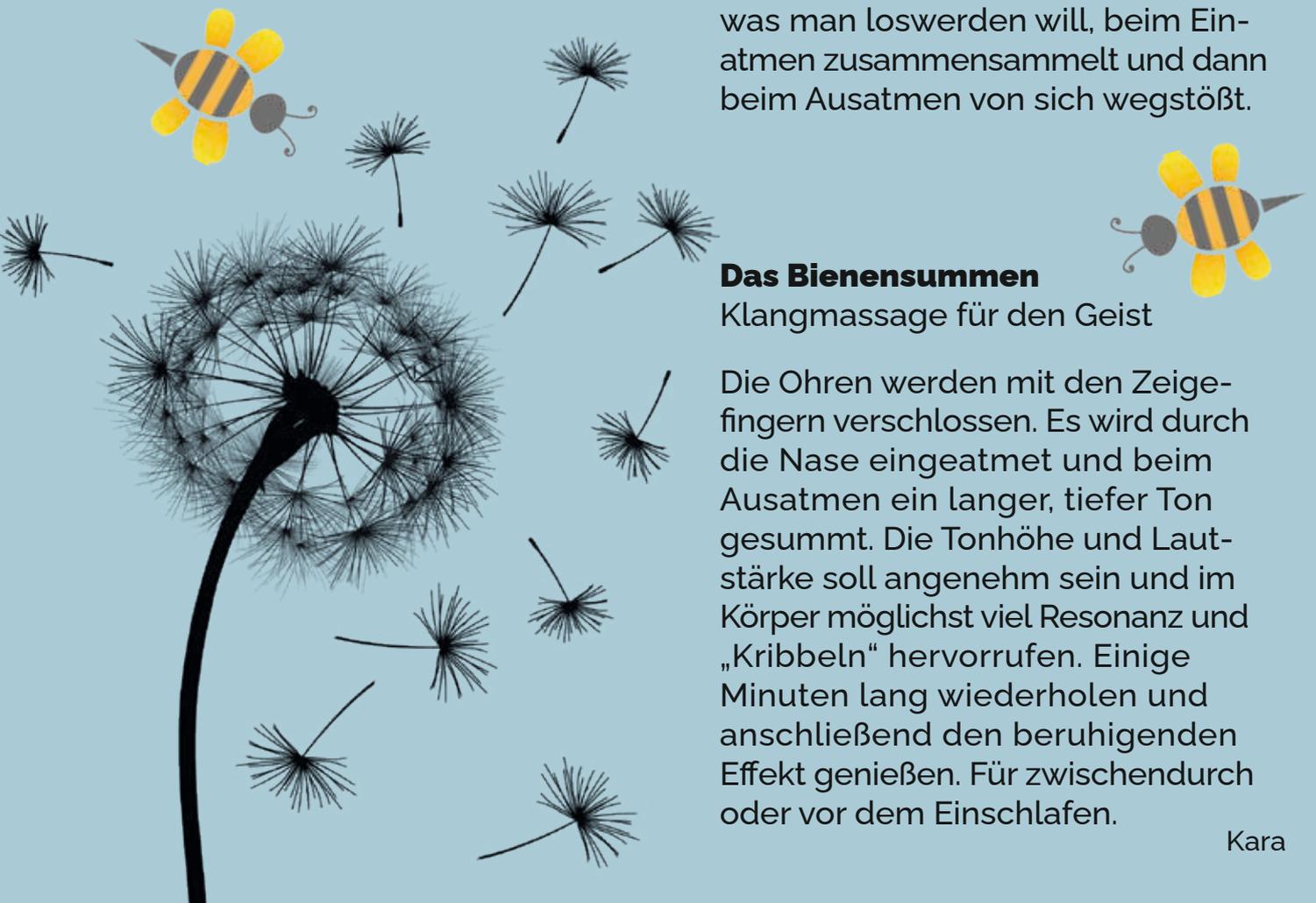
Es wird tief durch die Nase eingeatmet, bis sich die Lunge angenehm vollgefüllt anfühlt. Dann wird kraftvoll und recht schnell durch den Mund ausgeatmet, wobei die Schultern sich entspannen. Einige Male wiederholen. Man kann sich dabei vorstellen, dass man alles Negative, was man loswerden will, beim Einatmen sammelt und dann beim Ausatmen von sich wegstößt.

## Das Bienensummen

Klangmassage für den Geist

Die Ohren werden mit den Zeigefingern verschlossen. Es wird durch die Nase eingeatmet und beim Ausatmen ein langer, tiefer Ton gesummt. Die Tonhöhe und Lautstärke soll angenehm sein und im Körper möglichst viel Resonanz und „Kribbeln“ hervorrufen. Einige Minuten lang wiederholen und anschließend den beruhigenden Effekt genießen. Für zwischendurch oder vor dem Einschlafen.

Kara



# Geschichten vom Durchhalten

# 19

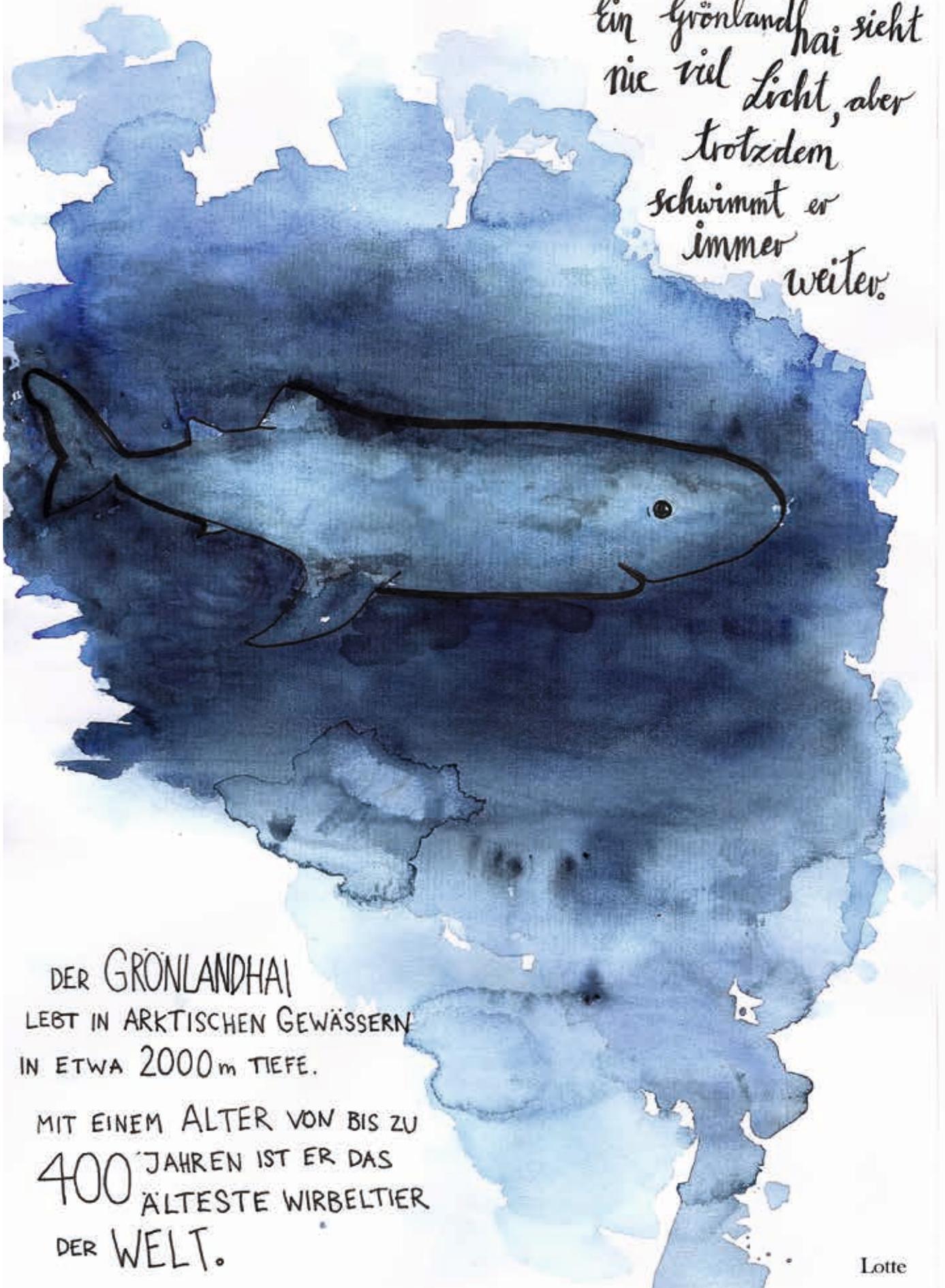
„Wenn ich meine Oma treffe, spazieren wir oft durch den Wald. Manchmal finden wir dann zwei Pflanzen, Früchte oder etwas Ähnliches, die als Zwillinge miteinander verbunden sind, so wie diese Eicheln. Jedes Mal erzählt mir meine Oma dann wie ihr Mann, mein Opa, vor seinem Tod immer gesagt hat: „Wir beide, wir sind genau wie diese Früchte. **Wir bleiben für immer miteinander verbunden.**“ Meine Oma lebt nun schon seit zehn Jahren alleine, aber diese kleine Erinnerung gibt ihr immer noch Kraft für jeden neuen Tag.“

„Als französische Austauschstudentin in Deutschland bin ich weit entfernt von meinen Wurzeln, meiner Kultur und meiner Sprache. Manchmal, vor allem während dieser harten Zeiten, ist es für mich sehr schwer Licht in den dunkeln Tagen zu finden. Anstatt nach den Dingen zu suchen, die ich in Frankreich zurückgelassen habe, versuche ich Licht und die Hoffnung in mir selbst zu finden. Ich versuche mich auf die kleinen Dinge zu fokussieren, die mir Ruhe und Frieden bringen. Zum Beispiel betrachte ich es als absolutes Privileg noch spazieren gehen zu können und die Luft draußen zu atmen, während manche anderen Länder im absoluten „Lockdown“ sind. Wenn es in meinem Kopf mal wieder düster aussieht, nehme ich einfach meine Kopfhörer und meinen Mantel und gehe allein in den Park. **Dort höre ich meine Lieblingslieder und staune wie hoch und schön die Bäume sind**, ich genieße den Wind in meinen Haaren und die kalte Sonne auf meiner Haut. Ich genieße den Genuss am Leben zu sein.“

„Vor etwa zwei Jahren war ich in der Situation, dass ich zwar mein Studium in Bremen schon begonnen, aber noch keinen Platz zum Wohnen gefunden hatte. Ich wohnte in verschiedenen Zimmern zur Untermiete auf Zeit, teilweise musste ich sogar bei einer Freundin unterkommen, die selbst nur zur Zwischenmiete wohnte. Zusammen mit ihr suchte ich nach einer dauerhaften Bleibe, aber da wir beide noch nicht mal zwanzig Jahre alt waren, hagelte es nur Absagen. Über diese schwierige Zeit halfen wir uns gegenseitig hinweg, indem wir versuchten unser zukünftiges Zuhause geistig zu manifestieren: Wenn wir mal wieder eine Absage bekommen hatten, lagen wir oft Abends gemeinsam auf dem Bett und **malten uns aus, wie unsere Wohnung wohl aussehen würde**, wie wir sie einrichten würden, welche Möbel wir kaufen und welche Bilder wir an die Wand hängen würden. Das gab uns neue Energie um weiter auf Besichtigungen zu gehen, bis wir tatsächlich eines Tages eine Wohnung fanden, in der wir heute noch zusammen leben.“

„Als ich die Chemotherapie überstehen musste, hörte ich oft das Lied „Feuerwerk“ von Wincent Weiss. Meine Tochter bekam das mit und achtete irgendwann ganz genau darauf, welches Lied gerade im Radio kam. Immer wenn „Feuerwerk“ gespielt wurde kam sie zu mir gerannt und tanzte mit mir. Manchmal erlaubte meine Gesundheit nicht mehr als ein leichtes Schunkeln, manchmal hüpfen wir wie verrückt durch das Zimmer. **Sie und der Rest meiner Familie, und nicht zu letzt auch mein Meerschweinchen „Toffee“ gaben mir die Kraft um weiterzumachen.** Heute fühle ich mich wieder fast so gesund wie vor meiner Erkrankung.“

Ein Grönlandhai sieht  
nie viel Licht, aber  
trotzdem  
schwimmt er  
immer  
weiter.



DER GRÖNLANDHAI  
LEBT IN ARKTISCHEN GEWÄSSERN  
IN ETWA 2000 m TIEFE.

MIT EINEM ALTER VON BIS ZU  
400 JAHREN IST ER DAS  
ÄLTESTE WIRBELTIER  
DER WELT.

# Durchhalten, wie ein Kamel!

21

Viele von uns erleben gerade einen unsäglichen Durst. Einen **Durst nach Nähe**, Zusammensein und wieder ein bisschen mehr Menschlichkeit. Grundbedürfnisse, die wir alle haben, werden uns im Moment leider zum Wohle aller verwehrt.

Aber damit sind wir in der Natur nicht allein! Ein Beispiel für wahre **Überlebenskünstler** ist das Kamel. Es überlebt tatsächliche Durststrecken von mehreren Wochen und dafür hat es ganz spezielle Anpassungen an seinen Lebensort entwickelt:

- Ein Kamel kann in 15 Minuten 200 Liter Wasser aufnehmen, welches in drei Vormägen gespeichert wird.
- In den Höckern der Kamele wird Fett gespeichert, sodass sie auch lange ohne Essen auskommen können.
- Kamele können ihre Körpertemperatur verändern, von 34° C in der Nacht bis zu 42° C am Tag, wodurch sie weniger schwitzen.

Natürlich sind das nicht die einzigen Anpassungen, die so ein Kamel vornimmt, um in seiner außergewöhnlichen Situation klarzukommen. Sicherlich hat es auch noch ein paar mentale Tricks auf Lager, um sich den Weg zur nächsten Wasserquelle etwas schöner zu machen. Genau wie wir Menschen, die auf dieser ewig-wirkenden Kontakt-durststrecke **ganz eigene Methoden** entwickelt haben, wie den gemeinsamen Spieleabend über Zoom, das Händeschütteln mit dem Ellenbogen, das zweimal täglich Spazieren gehen, und und und...

Wir können nicht verhindern,  
dass der Sturm unsere Blätter zerzaust.

Wir können nicht verhindern,  
dass er unsere Äste bricht und  
davonträgt.

Wir können nicht verhindern,  
dass er so stark an uns rüttelt  
und gegen uns bläst,  
dass wir in eine andere Richtung  
wachsen.

Aber wir können dafür sorgen,  
dass unser Stamm stark genug ist  
und die Verbindung hält.

Wir können dafür sorgen,  
dass unsere Wurzeln tief ins Erdreich  
wachsen,  
so dass wir immer wieder Kraft  
an der Quelle finden  
und Hoffnung in uns aufsteigt  
wie klares Wasser  
bis hinauf in unsere Krone.

Lachen  
passiert, wenn



DEIN GEHIRN

vergisst, wie man  
kontrolliert atmet.

23



# Hurra - der Frühling ist da!

Die Tage werden wieder länger  
Die Mütze wandert in den Schrank  
Die Weser wandelt **Licht in Farben**  
Die Sonne kitzelt, Gott sei Dank!

Bis hierhin hast du durchgehalten  
Mit Maske unterm Weihnachtsbaum  
Die Maske bleibt dir noch erhalten  
Der Winter geht, **du hast mehr Raum.**

Kannst unter Knospen leise wandeln  
Das erste Eis ist ein Genuss  
**Die Hoffnung blüht**, lässt sich nicht halten  
Corona, komme bald dein Schluss!

# Mitmachende



Jens Schellhass



Kara Tober



Laura & Hanna Grüneberg



Annabell Karbe



Lotte Pohl



Malte Ostendarp



Marco Diederichs



Nils Binder



Rita Gross-Hardt



Silvia Blum



Tim Prolingheuer

... und Rebecca Henning, Lale-Marie Schellhass und Tim Thörner.

# Unterstützt durch



Stiftungsdorf Rönnebeck  
BREMER HEIMSTIFTUNG

**Iris Spiegelhalter-Jürgens**



Universität Bremen

Design von Hanna Grüneberg

Bildquellen: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) | [www.canva.com](http://www.canva.com) | [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

 **Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/13192-1904-1001