



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Novemberlicht ist eigentlich wie ein Adventskalender, nur im November. Für jeden Tag findest du hier eine Karte – mit Geschichten und Rezepten, mit Poesie und Politik und mit vielen Ideen zum Selbermachen oder um selbst aktiv zu werden.

Novemberlicht ist aber auch multimedial: Unter www.novemberlicht.com gibt es jede Menge ganz unterschiedliches Bonusmaterial.

Für mehr Überblick haben wir die Karten mit „Sonderzeichen“ gekennzeichnet:



Dieser Button weist auf „Einfach-mal-tun“-Ideen, die du selbst ganz leicht ausprobieren kannst.



Diese Klangwellen führen dich auf www.novemberlicht.com zum Novemberlicht-Podcast. Drei spannende Folgen zu der Frage: Wie und wann macht unser Licht den Unterschied, auf den es ankommt?



Plus heißt mehr: Auf www.novemberlicht.com findest du weiteres Material – Büchertipps und Vorlagen zum Ausdrucken, Geschenkideen, Geschichten zum Anhören, weiterführende Links und Informationen und vieles andere.



Was mein Leben heller macht?
– Diese Frage haben wir ganz unterschiedlichen Menschen gestellt. Hier findest du ihre Antworten.

„Ich finde den November oft
schrecklich. Aber das wollen mir
immer alle gleich wieder ausreden.
Manchmal vermisse ich in unserer
Welt den Platz fürs Traurigsein.
Novemberlicht ist ein solcher
Platz. Aber hier finde ich auch
Tröst. Und Wärme. Und Licht. ☀

MARLENE

„Ein Lichtkalender im
November – das war die Idee
meiner Freundin Regina.
Und dann starb sie ganz
plötzlich. Novemberlicht ist
ihr Sternschnuppenerbe.“ ☀

ANGELA

WAS TRÖSTET, WENN DIE LIEBE EINES LEBENS STIRBT?

1

„Fünf Jahre und sieben Monate.“ Jochen Groot Bramel zögert nicht eine Sekunde, als ich ihn frage, wie lange er jetzt schon ohne Regina weiterleben muss. Er weiß das so genau, weil er seit Reginas plötzlichem Unfalltod jeden neuen Tag mit der entsprechenden Seite in Reginas Buch „Blickkontakt mit dem Unbekannten“ beginnt. „Dabei fühle ich mich mit Regina so verbunden, sie inspiriert mich jeden Tag neu.“

40 Jahre waren die beiden verheiratet. Aber plötzlich war Jochen allein. „Was hat dir geholfen? Was hat dich getröstet?“, frage ich fast sechs Jahre später. „Dass ich alles, was wir gemeinsam versprochen haben, weitergeführt habe“, sagt Jochen. „Und dass ich ihr weiter alles erzählen kann.“ Heute, an Allerheiligen, wird Jochen zu Regina in den Friedwald fahren.

Das Novemberlicht war eigentlich Reginas Idee. Die Karte von heute zu Allerheiligen widme ich ihr, ihrem Sternschnuppenerbe und unserer Freundschaft.

REICH IST,

Am 1. November, Allerheiligen, besuchen viele ihre Liebsten – die Lebenden mit Kaffee und Kuchen, die Toten mit Blumen und Grablichtern. Meine Freundin Regina Groot Bramel hatte viele Aufgaben im Leben. Sie war Mutter und Pflegemutter, Sozialpädagogin, Reittherapeutin. Aber sie war auch Autorin, schrieb viele Bücher. Eines ihrer allerschönsten: „Blickkontakt mit dem Unbekannten“.

Für jeden Tag hat sie eine Geschichte geschrieben, ausgehend von einer Bibelstelle.

Den 1. November widmet Regina der Bergpredigt, in der Jesus über die sogenannten Seligpreisungen spricht. Es geht darum, wie wir selig, also glücklich werden. Regina denkt das für unsere Zeit weiter, fragt, wie wir selig sein wollen. ✨



Selig sollen wir sein –
nicht tüchtig, erfolgreich, glücklich und schön?
Wenn wir uns etwas wünschen dürften,
dann wären wir lieber klug, reich und angesehen, oder?

Regina Groot Bramel

WER ETWAS ZU VERSCHENKEN HAT

NOVEMBERLICHT

Jetzt liegt die erste „dunkle“ Woche nach der Zeitumstellung schon hinter uns. Für mich beginnt dann immer der Countdown der Tage bis zur Wintersonnenwende. Aber dieses Jahr möchte ich noch etwas anderes zählen in dieser Zeit. Nämlich das Licht, das sich trotz allem jeden Tag finden lässt. Und wenn ich es selbst anzünden muss. Vielleicht durch ein Foto, auf dem ein Sonnenstrahl zu sehen ist? Ein Lächeln, das man verschenkt, oder eine Blume, eine helfende Hand, ein zugeneigtes Ohr? Eine Karte im Briefkasten, ein geteiltes Mittagessen, ein Buchtipp?

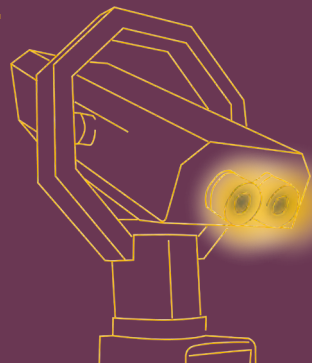
+

Lust, mitzumachen? Was macht dein Leben hell? Und das von anderen? Bastel dir deinen eigenen

„Lichtkalender“ für jeden Tag im November. Und/oder teile ihn mit jemand anderem, der auch auf der Suche nach Licht ist.

Damit bist du ganz an der Idee, die eigentlich hinter diesem Kalender steckt. Denn das haben Angela Krumpen und ihre Freundin Regina Groot Bramel vor einigen Jahren genauso gemacht: sich jeden Tag im November ein Licht geschenkt, damit der oft so dunkle Monat nicht dunkel bleibt. Dann ist Regina gestorben. Und Angela und ich haben die Idee übernommen. Daraus wurde dieser Kalender: ein Licht(blick) für jeden Tag im November.

2



LICHTKALENDER

Hier ein paar Ideen, wie du deinen „Lichtkalender“ gestalten kannst:

- Jeden Tag ein Teelicht mehr auf der Fensterbank aufstellen und anzünden
- Für jeden Tag einen Stern basteln und ans Fenster, an den Kühlschrank oder die Wohnzimmerwand kleben (eine Bastelvorlage findest du unter www.novemberlicht.com)
- Jeden Tag ein „Licht-Moment-Foto“ schießen und (digital oder ausgedruckt an einer Schnur) als Fotoalbum zusammenstellen
- Kleine Sterne, die im Dunkeln leuchten, kaufen und jeden Tag einen mehr über dem Bett aufhängen/aufkleben
- Jeden Tag an einen Menschen, an den du gerade gedacht hast, eine Postkarte verschicken

Aber vielleicht hast du ja noch ganz andere Ideen? ✨

WAS MEIN LEBEN HELLER MACHT: Worte, die durchs Dunkle führen. Sätze, die ins Weiße treffen. Und wie ein Funke etwas Leuchtendes in mir aufscheinen lässt, eine innere Wärme entfacht. Ich sammle Lichtworte in einem Buch und in meinem Herzen – Worte und Sätze von Rose Ausländer und Rosa Luxemburg, von Paul Gerhardt und Paul Celan, von Konfuzius, Mary Oliver, aus der Bibel und von vielen anderen. Ich sammle sie und sage sie mir und anderen, nicht nur im Winter. Menschen, die das Schwere leichter machen, machen es heller für mich. Die im Hässlichen einen Blick für das Schöne behalten und im

MIT LICHT- WORTEN DURCH DEN WINTER



Umbruch die Chance erkennen. Ich feiere Lichtgestalten, die ich persönlich treffe und an anderen Orten der Begegnung: meine Kollegin Brigit und meine Freundin Friedrun, Luisa Neubauer und Maja Göpel, meinen Onkel Peter und die Dame, mit der ich neulich auf der Straße ins Gespräch gekommen bin.

Viele Lichtworte und Lichtgestalten gibt es in meinem Leben. Bei genug Schlaf und viel frischer Luft bringen sie mich gut durch den Winter.

Gabriele Hartlieb

LICHTWORTE SAMMELN



Auf
www.novemberlicht.com
findest du eine Vorlage
für eine Lichtwortliste
– für dich und
zum Weiterschenken.

Ich muss lächeln, als ich Gabriele Hartliebs Text lese: Lichtworte sammeln. Was für eine schöne Idee. Wie passend für eine Frau, die erst Verlagslektorin war und dann nochmal alles auf eine Karte setzte, um Pfarrerin zu werden. Zwei Berufe, die auf die Kraft des Wortes setzen – und es zum Werkzeug machen. Für mehr Licht.

Wo ich meine Lichtworte gesammelt habe, weiß ich sofort: Albert Camus und Hannah Arendt, die mich lehren, trotz allem den Sinn zu suchen und mein Denken als Geländer zu nutzen. Hilde Domin hilft mir, auf das Wunder zu vertrauen und darauf, meinen Fuß in die Luft zu setzen. Martin Luther King ermutigt mich, von Gerechtigkeit nicht nur zu träumen. Von Buddha und Jesus lerne ich Weisheit und Mitgefühl.

Wie es wohl wäre, wenn wir alle Lichtworte sammelten? Und in dunklen Stunden uns und anderen weiterreichten?

Schon wieder muss ich lächeln: Vor meinem inneren Auge tanzen lauter kleine Briefe wie Glühwürmchen – Lichtpünktchen im Dunkeln. ✨