

# NEWSLETTER

## Frühling 2025

Evangelische  
ErwachsenenBildung  
Lüneburg & Verden



EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN

„Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.“ Martin Walser

Liebe Kursleitungen, liebe Teilnehmende und liebe Kooperationspartner:innen,

da ist er schon wieder, der Mai, und mit ihm die Liedzeile „wie die Wolken dort wandern am himmlischen Zelt, so steht auch mir der Sinn in die weite, weite Welt“. Es lockt uns hinaus und es verlockt uns zum Laufen, Wandern, Gehen ...

Ob man losgeht, um wegzukommen oder losgeht, um anzukommen; ob man sich auf den Weg macht und durch den Aufbruch erst erkennt, wie gut das Alte doch war; ob man losgeht, um Neues zu entdecken oder Bekanntes wiederzufinden – es bedarf eines ersten Schrittes. Gerne möchte die EEB Lüneburg & Verden Sie zu diesem ermutigen und hofft, mit diesem Newsletter ein wenig Aufsteh- und Losgehilfe bzw. -gehilfe sein zu können (Gehilfin natürlich auch).

Zwei langjährige hochgeschätzte Kolleginnen machen Ernst mit dem „losgehen“ und wir sagen herzlich Danke und „Behüte Euch Gott!“. Und Sie? Sie laden wir hiermit herzlich zum Mitwinken, zu unseren nächsten Veranstaltungen und natürlich zum Anmelden Ihrer eigenen kommenden Veranstaltungen ein. Auf geht´s!

## Veranstaltungen für Hauptamtliche, Ehrenamtliche und Interessierte

Online-Reihe „Kleine Schritte, große Spuren“

Donnerstag, 15.5.2025,  
20:00-21:30 Uhr, online

**Mental Load bei Allein- oder Getrennterziehenden**

Das Konzept der fair geteilten Elternschaft zielt darauf ab, Belastungen des Familienalltags gerecht auf die erziehungsberechtigten Partner:innen zu verteilen. Doch wie sieht es aus, wenn es niemanden gibt, mit dem man teilen kann? Alleinerziehende erleben den Mental Load anders als Mütter und Väter in Paarbeziehungen.

Mit der Referentin Barbara Schrammel schauen wir uns in unserer Reihe „Kleine Schritte, große Spuren“ an, was Mental Load bedeutet, wie Alleinerziehende besser damit umgehen können und welche strukturellen Veränderungen notwendig sind, um die mentale Belastung zu verringern.



Referentin: Barbara Schrammel  
(Psychotherapeutin, Familienberaterin und Sozialpädagogin)

Leitung: Nora Becher

Die Veranstaltung findet online statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wir bitten um Anmeldung bei unserer Kooperationspartnerin, der Katholischen Erwachsenenbildung in der Diözese Hildesheim: [www.keb.de](http://www.keb.de)

Samstag, 21.6.2025, 11-13 Uhr, online

**„Null-Wachstum“ als Hoffnungsvision? Perspektiven aus Japan**

Können wir weitergehen wie bisher? Kann es weitergehen wie bisher? Die Lebensweise vieler Menschen im sogenannten „globalen Norden“ ist nicht zukunftsfähig. Für eine nachhaltige Lebensgestaltung braucht man Visionen und konkrete Beispiele, wie gutes Leben und Wohlbefinden mit weniger Ressourcenverbrauch und Umweltbelastung möglich ist. Das große Erdbeben in Fukushima von 2011 hat in Teilen der japanischen Bevölkerung zum Umdenken geführt. In diesem Vortrag werden konkrete Beispiele aus Japan vorgestellt, die auch für uns in Deutschland taugen könnten.

Eine Veranstaltung der EEB Braunschweig in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Japan der Ev.-luth. Landeskirche Braunschweig.

Referent: Prof. Dr. Goro Christoph Kimura  
(Sophia Universität, Tokyo)

Leitung: Dr. Peter Straßer

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung unter: [eeb.braunschweig@evlka.de](mailto:eeb.braunschweig@evlka.de)

## Rückblick

In einer von der EEB Lüneburg & Verden geförderten Veranstaltung stellte die Autorin und Aktivistin Mirriane Mahn jüngst ihren erfolgreichen Debutroman „Issa“ im Rahmen der „Winsener Wochen gegen Rassismus“ einem interessierten Publikum vor.

Im Roman, der die Schicksale von fünf schwarzen Frauen über ein Jahrhundert hinweg miteinander verwebt, geht es um Themen wie Kolonialismus, Gewalt und Rituale und die Frage, wie uns das Gestrern auf dem Weg zum Heute helfen kann.



Dafür steht auch der Begriff „Sankofa“, der aus der in Ghana gesprochenen Twi-Sprache stammt. Es bedeutet wörtlich „geh zurück und hol es“. Symbolisiert wird er durch einen Vogel, der nach hinten zu seinem Ei blickt, während er sich zeitgleich nach vorne bewegt. Sankofa bezeichnet die Notwendigkeit, sich an die Vergangenheit zu erinnern und aus ihr zu lernen, um die Gegenwart und Zukunft gestalten zu können.

## Einblick



*Nach schönen und erlebnisreichen 11 Jahren werde ich die EEB zum 30. Juni 2025 verlassen. Ein großes Dankeschön an alle Haupt- und Ehrenamtlichen, ohne die diese Arbeit nicht so wunderbar funktioniert hätte. Es war mir eine Freude, mit Ihnen/euch zusammenarbeiten zu dürfen. Alles erdenklich Gute und mit besten Grüßen verabschiedet sich von Ihnen/euch*  
Angela Menke

*Auf zu neuen Ufern!  
Liebe Wegbegleiter:innen, ein ganz großes DANKESCHÖN für die gemeinsame schöne Zeit in der EEB mit euch/Ihnen. Es ist Zeit für mich, in den „UnRuhestand“ zu gehen! Herzlich grüßt euch und Sie eure/Ihre*

Elke Mohrmann

**Wir werden Euch sehr vermissen!**



Das Abschiednehmen von unseren wunderbaren „alten“ Kolleginnen steht kurz bevor, das Willkommenheißen neuer Kolleginnen wird folgen. Davon dann mehr im nächsten Newsletter.

Mit dem Umbruch im Team geht auch eine Neuordnung unserer Büros einher: Ab sofort werden wir all unsere Kräfte in Lüneburg bündeln. Von dort aus werden wir auch den Kirchenkreisen Verden, Osterholz-Scharmbeck und Rotenburg (Wümme) wie gewohnt mit Rat und Tat und Geld zur Seite stehen.

Damit das mit der Anmeldung Ihrer weiteren Veranstaltungen für 2025 problemlos klappt, denken Sie bitte an den **19. Mai**. Gehen Sie bitte vorher zur Post oder – uns noch lieber – zum Computer und bringen Sie Ihre Anmeldeunterlagen für das zweite Halbjahr 2025 auf den Weg!

Unsere Postadresse ist die Barckhausenstr. 1, 21335 Lüneburg. Sie erreichen uns weiterhin unter der Telefonnummer 04131/2237770 oder unter [eeb.lueneburg@evlka.de](mailto:eeb.lueneburg@evlka.de).

## Lektüretipps aus der EEB Lüneburg & Verden

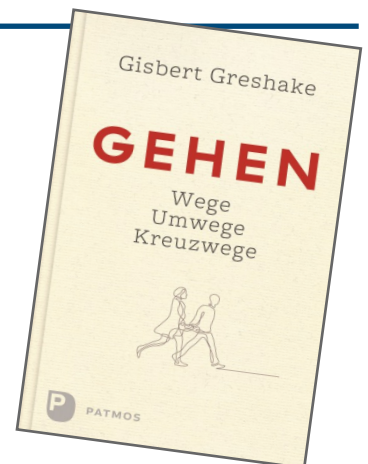


In seinem Buch erklärt uns der norwegische Journalist Torbjørn Ekelund, wie unsere Wege entstehen und was sie mit Migration, Bewegung und Orientierung zu tun haben. Er erzählt, weshalb wir beim Gehen besser nachdenken können als im Sitzen und wie diese Art der Fortbewegung zu mehr Achtsamkeit führt.

„Wundervoll poetisches, entschleunigendes Buch.“  
*Die Tagespost*

Gisbert Greshake, Theologe und passionierter Wanderer, geht dem Phänomen des Gehens in einer ganzheitlichen Betrachtung nach: von der Frage, was mit Körper und Seele beim Gehen geschieht, bis hin zum Weg als biblischem Urbild der Spiritualität.

Ein Buch, das Mut macht zum ersten Schritt, mit dem jeder Weg beginnt.



„Wer aufbricht, der kann hoffen / in Zeit und Ewigkeit. / Die Tore stehen offen. / Das Land ist hell und weit,“ heißt es im Gesangbuchlied Nr. 395. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein maifrohes, beschwingtes Losgehen und grüßen Sie ein letztes Mal in dieser Zusammensetzung herzlich aus Lüneburg & Verden,  
Maike Bajaa, Angela Menke, Elke Mohrmann und Christine Reinhardt

Impressum:  
Evangelische Erwachsenenbildung  
Lüneburg & Verden

[www.eeb-lueneburg-verden.de](http://www.eeb-lueneburg-verden.de)