

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

ANDERS HANDELN

Newsletter Nr. 31 vom 18. Februar 2024

Sollten wir öfter aus der Rolle fallen?



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Welt ist eine Bühne, okay, das ist jetzt nicht neu, und schöner als William Shakespeare kann man es sowieso nicht auf den Punkt bringen: »Wir sind alle Schauspieler, treten auf und gehen wieder ab, und spielen ein Leben lang so manche Rollen.« Die Frage ist nur: Wer legt die Rollen fest und warum? Und wann ist es Zeit, aus der Rolle zu fallen?

Oft ist die Rollenverteilung eine Machtfrage – in der Geschichte gibt es genug Beispiele dafür: Leibeigene und Grundherren, Sklaven und Sklavenhalter, Freie und Unfreie, Herr und Knecht (oder Magd). In der Regel wurde diese Rollenverteilung nicht hinterfragt.

Weil sie angeblich gottgegeben war oder wegen einer natürlichen Ordnung, die genau diese Rollenverteilung zu verlangen schien. Man muss aber nicht so weit in der Geschichte zurückgehen, um Beispiele für eine lange Zeit unhinterfragte Rollenverteilung zu finden: Erst seit 1918 dürfen Frauen in Deutschland wählen, bis 1958 mussten Frauen ihre Männer um Erlaubnis fragen, wenn sie den Führerschein machen wollten. Bis 1977 durfte eine Ehefrau in Deutschland laut Gesetz nur dann berufstätig sein, wenn dies mit ihren Pflichten in Ehe und Familie vereinbar war. Dass sich dies geändert hat, ist auch das Verdienst von Frauen, die »aus der Rolle fielen«, die sich bewusst bestimmten gesellschaftlichen, religiösen oder familiären Rollenerwartungen verweigerten und die damit Rechte erkämpften, die ihnen qua Rolle vorenthalten gewesen waren.

Die Neubewertung und Neuverhandlung von Geschlechterrollen ist noch lange nicht abgeschlossen, zumal sich auch das Verständnis von Geschlechtsidentität erweitert hat. Gleichzeitig gilt: Rollen – nicht nur Geschlechterrollen – werden immer auch entscheidend beeinflusst von den Rahmenbedingungen, unter denen Menschen leben. In einer Subsistenzwirtschaft müssen andere Rollen übernommen werden als in einer hocharbeitsteiligen Volkswirtschaft, in einer Gesellschaft ohne soziales Sicherungsnetz gibt es notwendigerweise andere Erwartungen an die Familie als in einem funktionierenden Sozialstaat, technischer Fortschritt verändert nicht nur Berufsrollen, und auch Migration und kultureller Austausch führen zu einem Wandel tradierter Rollenüberzeugungen.

Das alles geschieht in den seltensten Fällen schmerzfrei, denn: Die alten Rollen und das Erfüllen der damit verbundenen Erwartungen bieten Klarheit, Sicherheit und Stabilität – gerade in unruhigen Zeiten; sie erleichtern das Zusammenleben, ja sie ermöglichen sogar erst das Zusammenleben und -arbeiten, weil man sich nicht immer wieder neu verständigen und versichern muss, dass Rollen auch wirklich ernsthaft übernommen werden. Wir verlassen uns schlicht darauf, dass der Lehrer in der Schule die Lehrerrolle spielt, die Richterin in der Gerichtsverhandlung ihren erwarteten Job macht und Eltern sich gut um ihre Kinder kümmern. Wer aus der Rolle fällt, zahlt deshalb in der Regel einen Preis.

Was also tun? Manche glauben, die Lösung sei, einfach keine Rolle zu spielen oder Erwartungen zu erfüllen, sondern authentisch zu sein und immer sein wahres Selbst zu leben – was immer das gerade ist. Andere gehen den entgegengesetzten Weg: Sie verlassen sich auf Autoritäten und übernehmen unkritisch und schicksalsergeben Rollenzuschreibungen. Aber wann ist es Zeit, aus der Rolle zu fallen? Wann besser nicht?

Wir wollen uns diesen Fragen in unserem Newsletter nähern – mit persönlichen Impulsen und Buchtipps, Beobachtungen und einem Interview. Und wir möchten Sie einladen, mit uns weiter nachzudenken, welche Rollen wir spielen sollten und welche

besser nicht mehr.

SAGEN SIE MAL, FRAU TAMM ...

»DIE CLOWNSNASE IST AUCH EINE KONFRONTATION«

Uli Tamm ist SchauspielerIn, RegisseurIn, ClownIn und LeiterIn einer Hamburger ClownsSchule. AZ-VolontärIn Elisabeth Czesla fragte sie nach dem Rollenverständnis von Clowns und den Lehren für den Alltag.

Frau Tamm, ist es die Rolle des Clowns, aus der Rolle zu fallen?

Uli Tamm: Ja genau! Er fällt hin, wo andere starr stehen und bringt damit Bewegung in überholte Systeme. Er spricht aus, was wir verschweigen. Er sieht dorthin, wo wir wegschauen.

Was sind die Voraussetzungen, um mal aus alten Rollen herauszutreten und neue auszuprobieren?

Uli Tamm: Man braucht einen guten Atem. Einmal eine bekannte Rolle zu verlassen ist aufregend, bringt aber auch Unsicherheit mit sich. Wer dann nicht genug Sauerstoff – sprich Atem – zur Verfügung hat, wird ängstlich.

Was macht einen guten Clown aus?

Uli Tamm: Er kennt sich selbst sehr gut. Er ist vollkommen angstfrei. Er kennt seine inneren Abgründe bzw. die Abgründe und Widersprüche unseres gesellschaftlichen Lebens. Der Clown fungiert als Spiegel gesellschaftlicher Zustände und individueller Ausdrucksweisen. Wenn er seine eigenen Ängste nicht kennt, kann er die der Gesellschaft oder einzelner Menschen nicht spiegeln.

Was bringt der Clown in den Alltag, wenn die alten Rollen gespielt werden müssen?

Uli Tamm: Er bringt eine andere Sichtweise mit. Statt zu bewerten, interessiert er sich, statt auszuschließen, bezieht er ein. Er bringt Phantasie ein und hat keine Angst, Neues auszuprobieren. Fehler findet er spannend und betrachtet sie als Sprungbrett in eine andere Perspektive.

Wer hat es denn aus Ihrer Erfahrung am nötigsten, mal eine Clowns-nase aufzuziehen?

Uli Tamm: Clowns sind keine Pädagogen. Sie würden niemals sowas sagen wie: »He Sie! Sie haben das aber nötig, mal eine andere Sichtweise zu entwickeln.« Die Clowns-nase ist auch eine Konfrontation – das heißt, es kann viel passieren. Wer eine Clowns-nase aufsetzt, kann sich nicht sicher sein, was ihm dann passiert. Die Nase gibt Erlaubnis, alles zu tun was einem sonst vielleicht verboten ist. Die Forderung der roten Nase ist die, seinen Impulsen zu folgen, und sich auf das Abenteuer einzulassen, nicht zu wissen, wohin mich meine Impulse bringen. Und die, die das »nötig haben« wollen gerade das nicht so gern, es sei denn, sie können es kontrollieren. Man hört dann so Sätze wie: Ich mach mich doch nicht zum Clown / zum Affen. Ich mach mich doch nicht lächerlich. Und wer hat es »nötig?« Nun, Leute, die in ihren sozialen Rollen festgefahren sind und kaum noch über den Tellerrand gucken können.

FUNDSTÜCK

SPIELEN SIE MAL LITAUEN

... oder schlüpfen Sie in die Rolle eines anderen EU-Mitgliedsstaates in diesem Online-Spiel. Setzen Sie die Interessen Ihres Landes durch? Sind Sie kompromissbereit? Oder fallen Sie ganz aus der Rolle?

Gefunden auf https://eucraft.consilium.europa.eu/launch_screen.



DER FALL

AMT UND WÜRDE – WIE VIEL ROLLENWECHSEL IN UNIFORM?

Amtskleidung soll in der öffentlichen Wahrnehmung die Autorität des Amtes vermitteln – bei dessen Ausübung. Was aber, wenn die Kleidung auch außerhalb des Dienstes getragen wird?

»Ich fahre mit der S-Bahn an den Traktoren der Demo vorbei. Die sind gut bewacht von der Polizei. Eine kleine Mitfahrerin ruft aufgeregt: »Papa, guck mal, die Polizei geht auch mit bei der Demo!« So stand es neulich im Hamburg-Newsletter der ZEIT. Zum Schmunzeln, denn es scheint ja klar, dass die Polizei nicht an einer Demo teilnimmt. Das ist nicht ihr Job, zumindest nicht in Uniform. Ähnlich überraschen würde der Anblick einer demonstrierenden Richterin in Robe. Die Erwartungen an diese Berufsgruppen sind andere: neutral und unparteiisch sein, über den Dingen stehen, alle Positionen hören. Dass Polizistinnen und Richter als Privatpersonen auch mal auf einer Demo mitgehen möchten, ist verständlich. Dass sie es in ihrer Berufskleidung tun, dagegen nicht immer. Weder Polizeibeamtinnen und -beamten noch Menschen im Richteramt ist es grundsätzlich verboten, ihre Amtskleidung außerhalb des Dienstes zu tragen und auch politische Betätigung ist nicht generell untersagt. Jedoch dürfen diese Menschen auch außerhalb ihres Dienstes keine Zweifel an ihrer Neutralität und Unabhängigkeit aufkommen lassen. Was durch das Tragen

einer Uniform oder Amtskleidung in einem politischen Kontext aber durchaus passieren könnte. So wurde ein Auftritt der Einsschnellläuferin und Bundespolizistin Claudia Pechstein im vergangenen Jahr zum Streitfall, als Pechstein bei einer Parteiveranstaltung der CDU als Rednerin auftrat – und dabei Uniform trug. Wo sind die Grenzen der amtlichen Rollenerwartungen?

Was denken Sie?

ZUR UMFRAGE

Wenn Sie noch weitere Gedanken zu dieser Frage haben, schreiben Sie uns an newsletter@andershandeln.de.

Die Ergebnisse der Umfrage und eine Auswahl von Leser:innen-Reaktionen werden in unserem nächsten Newsletter veröffentlicht.

- NOCH ZU ERLEDIGEN
- NOCH ZU ÜBERSTEHEN
- NOCH ZU BESORGEN
- NOCH ZU BEWÄLTIGEN
- NOCH ZU BEZWINGEN
- KRAFT SCHÖPFEN**

MEHR DAZU IN UNSEREM NEUEN THEMENHEFT.



NACHGESCHAUT



VON ROTZLÖFFEL BIS MESSIAS

Aus der Bibel lässt sich ein vielschichtiges Bild von Jesus und seinen Rollen ableiten. Und viel über das Durchbrechen von Rollenerwartungen lernen.

Sohn, Bruder, Jude, (vermutlich) Handwerker, Anführer, Freund, (vielleicht) Geliebter – Jesus von Nazareth hatte viele Rollen, wie jeder andere Mensch auch. Zwei davon finde ich besonders faszinierend: die familiäre und die religiöse.

Mit Zwölf haut Jesus ab, bleibt drei Tage im Tempel und seine Eltern kommen fast um vor Sorge. Ungezogen! Und spätere Sätze wie »was habe ich mit dir zu schaffen, Frau« (zu seiner Mutter; Johannes 2,4) oder »wer sind meine Mutter und meine Brüder« (Markus 3,33) sind eher Antworten eines pubertierenden Rotzlöffels als die eines Mannes, der (unter anderem) einen liebevollen Umgang miteinander, Verständnis und Barmherzigkeit ins Zentrum seiner Lehre stellt. Die radikale Abkehr von der Familie, die Jesus von seinen Anhängerinnen und Anhängern erwartete und auch selbst praktizierte, zeugt (so möchte ich glauben) nicht von einem schroffen und empathielosen Menschen, sondern lediglich von der Überzeugung, dass zu einem Leben in bedingungslosem Glauben gehört, allem »Weltlichen« zu entsagen.

Jesu Rolle als Jude wurde fast zwei Jahrtausende lang ignoriert, fehlinterpretiert – und er wurde sogar als »Christ« vereinnahmt, der er selbstverständlich nie war. Vielmehr ist die Bewegung um ihn als eine Erneuerungsbewegung innerhalb des Judentums zu betrachten, von denen es viele gab. Kritisch – das war Jesus auf jeden Fall. So legte er die Reinigungsgebote auf neue Art aus und predigte, dass die Zugehörigkeit zum Gottesvolk allein nicht ausreiche, um das Gottesverhältnis zu begründen. Vor allem aber hat er wesentliche Elemente der pharisäischen Ethik in eine einfache und bildhafte Sprache gesetzt. Eine Rolle allerdings hatte Jesus zu erfüllen, die wir mit unserem rein menschlichen Dasein sicher nicht nachvollziehen können: die Rolle als Gottes Sohn, als Retter, als Messias. Jesus selbst hat sich in den synoptischen Evangelien (Matthäus, Markus, Lukas) nie als Messias bezeichnet, sondern lediglich als »Menschensohn«. Ob das ein messianischer Anspruch ist, bleibt unklar. Eines aber wird deutlich: dass er mit dieser Rolle immer wieder auch gehadert hat. So betet er im Garten Gethsemane mehrfach in Todesangst zu Gott: »Lass diesen Kelch an mir vorüberziehen.« Erst im dritten Anlauf gelingt es ihm, seine Rolle als Gottessohn bis in letzte Konsequenz und ohne Einschränkung anzunehmen: »Dein Wille geschehe« (Matthäus 26,36-46). *Ulrike Berg*

PRO UND CONTRA

KANN MAN AUS FAMILIENROLLEN AUSSTEIGEN?

Mutter oder Vater, Tochter oder Sohn bleibt man ein Leben lang. Aber kann man sich aus Erwartungen und Zuschreibungen verabschieden? Ist das überhaupt sinnvoll?



PRO Die letzte große Aufgabe

Sabine Henning, AZ-Redakteurin: Jede Rolle hat eine andere Qualität: Im Job zeige ich mich von anderen Seiten als in meiner Partnerschaft. Und als meine Kinder klein waren, füllte mich die Rolle der Mutter nahezu ganz aus. Doch jetzt sind sie Anfang zwanzig und bereits ausgezogen. Ich möchte, dass sie sich weiter zu eigenständigen Persönlichkeiten entwickeln. Daher sehe ich es als meine letzte große Aufgabe als Mutter an, meine Rolle an den Nagel zu hängen. Wie das geht? 1) Ich steige aus Rollenerwartungen aus, weise eingeübte Pflichten zurück und lebe wieder mehr nach meinen eigenen Bedürfnissen. Ich komme endlich dazu, ganz anders zu sein! 2) Ich lasse ihnen Raum: Denn erst aus dem Abstand heraus können sie wahrnehmen, was sie aus dem Elternhaus behalten und was sie dort lassen möchten. So können sie ihr eigenes Leben Stück für Stück selber formen. Doch der Abschied von der Mutterrolle ist nicht ohne Schmerz zu haben. Es kann wehtun, manchmal nur alle drei Wochen eine Kurznachricht zu erhalten. Oder nicht mehr die erste zu sein, die trösten darf. Und zugleich finde ich es stark, dass sie ihren Weg ohne mich gehen. Ich genieße es, sie in meinen neuen bunten Kosmos einzuladen. Vielleicht sind darin noch ein paar mütterliche Farbsprengsel enthalten. Aber mehr auch nicht.



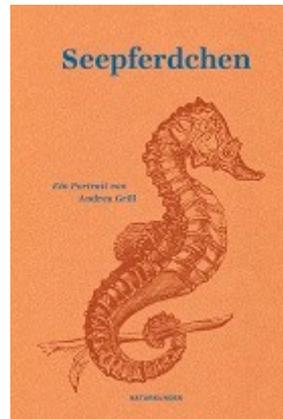
CONTRA Ein verlässliches Kontinuum im Leben

Iris Macke, AZ-Chefredakteurin: Ich gestehe: Es gab Zeiten, da hätte ich meine große Schwester sofort gegen einen Bruder getauscht. Oder gegen eine kleine Schwester. Das muss so etwa 1980 gewesen sein. Heute bin ich froh, dass Blut dicker ist als Wasser, wie es so schön heißt. Niemand kennt mich so lange wie meine Schwester. Und auch, wenn ich keinerlei Kontakt zu ihr hätte – sie wird für immer meine Schwester bleiben. Sie kann ja gar nicht anders! Aus Familienbeziehungen auszusteigen geht ausschließlich mental, niemals real. Und auch weil Freundschaft jederzeit gekündigt werden kann, Schwesternschaft aber niemals, ist sie ein verlässliches Kontinuum in meinem Leben. Umso sprachloser war ich, als eine Bekannte kürzlich verkündete: »Mein Sohn ist volljährig! Das wars für mich mit der Mutterrolle!« Natürlich bedeutet Elternschaft eine große Verantwortung. Aber was wäre denn, so rein fiktiv, die Alternativrolle? Freundin? Kann sich mein Kind selber aussuchen. Gefährtin? Ist zu wenig. Natürlich sind meine Kinder selbständig und natürlich haben sie ihr eigenes Leben, in dem mein Einfluss nachlässt. Das ist auch gut so. Aber Elternschaft ist doch viel mehr als ein erlerntes Verhaltensmuster! Sie ist im Idealfall bedingungslose Liebe, aus der eine Rolle erst resultiert. Sicher geht das nicht ohne Reibungen, es braucht ein verlässliches Hinterfragen der Beziehung. Aber warum sollte ich meinem Kind

den Schatz nehmen wollen, eine Mutter zu haben?

BUCHTIPPS

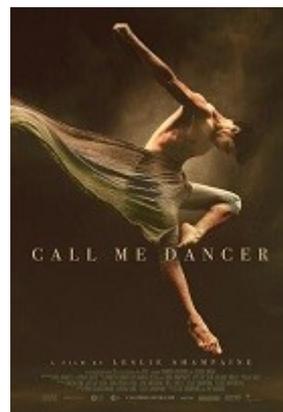
MÄNNLICHKEITS-ERWARTUNGEN



Seepferdchen. Ein Porträt
von Andrea Grill, Matthes & Seitz, Berlin 2023.

Seepferdchen stellen unsere Rollen-Vorstellungen auf den Kopf. Denn bei ihnen befruchtet das Weibchen den Mann und der trägt in seiner Brusttasche die Eier aus. Die eleganten Fische, die der schwedische Naturforscher Carl von Linné 1758 erstmals mit dem Namen *Syngnathus hippocampus* – »pferdeähnliches Meerwesen« – beschreibt, sind auch in anderen Hinsichten staunenswert. Sie lehren uns, dass alles ganz anders sein kann und dass – anders als einige menschliche weiße Säugetiere meinen – Diversität eigentlich die Norm ist. Die Evolutionsbiologin und Schriftstellerin Andrea Grill zeichnet auf 140 Seiten ein liebevolles, sachkundiges und tiefgründiges Porträt, das von vielen tollen Abbildungen begleitet wird.

Sabine Henning



Call me a dancer – von Mumbai nach New York
Dokumentarfilm von Pip Gilmour, Leslie Shampaine. Bis 19.4.2024 in der arte mediathek.

Manish wächst in einem Slum in Mumbai auf, sein Vater ist Taxifahrer. Die Eltern sparen jeden Cent, damit Manish aufs College gehen kann. Er soll irgendwann einen gutbezahlten Bürojob finden, um seine Eltern zu unterstützen. Das gehört zu seiner Rolle als Sohn. Doch dann verliebt sich Manish in den Tanz.

Statt zur Schule zu gehen, übt er heimlich Streetdance, später Ballett – eine in Indien wenig verbreitete Tanzform. Er entwickelt auch mithilfe seines Ballettlehrers den Mut, der Armut und den traditionellen Vorstellungen zu trotzen. Der Film begleitet den indischen Tänzer Manish Chauhan über mehrere Jahre hinweg und zeigt den kräftezehrenden Weg zwischen dem Druck, seine Familie unterstützen zu müssen und den Ansprüchen an sich selbst. Ein beeindruckendes Zeugnis über die Leidenschaft für den Tanz und den Umgang mit Erwartungen. *Sabine Henning*

UND DANN ...



Liebe Leserin, lieber Leser, wenn Sie Ihre Gedanken zum Newsletter-Thema mit uns und anderen Leser:innen teilen möchten, schreiben Sie uns an newsletter@andershandeln.de.

Als **Reaktion auf unseren Januar-Newsletter »Mit welchen Bildern wollen wir leben?«** haben uns viele Zuschriften erreicht, von denen wir hier einige auszugsweise veröffentlichen.

Unsere Leserin Bernadette Seeholzer schreibt:

Erstmals lese ich (zufällig?!) Ihren Newsletter: Mit welchen Bildern wollen wir leben? Und er berührt mich ganz seltsam: Seit 28 Jahren bin ich ganz blind. Ich weiß natürlich, dass unsere Welt immer optischer und visueller eingestellt und gesteuert ist. Ihr Newsletter lässt mir einmal mehr bewusstwerden, was ich alles »verpasse« (?) ohne Sehkraft und dass es immer mehr wird. Sie erläutern ja auch, dass der Mensch

lernen muss, mit dieser immer größer werdenden Bilderflut umzugehen. Da habe ich doch schlicht den Vorteil, dass ich verschont bleibe von dieser Herausforderung. Ehrlich gesagt, finde ich das enorm wertvoll. Ich kann mich auf andere und vor allem innere Werte konzentrieren: Als gläubige Christin finde ich in meinem Glauben an Gott meinen Halt und meine Nahrung und muss mich nicht ablenken lassen von der optischen Bilderflut. Natürlich habe ich ohne Sehkraft allerlei Herausforderungen und ich lasse mir sehr gerne die Kraft und Weisheit von Gott schenken, um mit den gegebenen Herausforderungen umzugehen.

Hans Losse:

Als Hobbyfotograf mit geringem Ehrgeiz (Gelegenheitsknipser) gedenke ich nach der Lektüre Ihres Artikels, meine Fotos in Zukunft noch weniger zu bearbeiten. Durch KI erzeugte Fotos sollten auf jeden Fall als solche gekennzeichnet werden!

Hannelore Wunderlich schreibt zur Diskussion um werbefreie Innenstädte:

Mich stört das nicht weiter in einem Vorort von München. Da gibt es diese Bilderflut (noch) nicht. Ich erlebe sie in der S-Bahn, an den unterirdischen Haltestellen (dort richtig groß), und ich gönne ihnen einen Blick, wenn sie gut gemacht sind. Die Werbung mit Bildern ist doch abhängig vom Betrachter. Ich kann ein Bild anschauen, wenn es gut gemacht ist, ohne darauf zu achten, für welche Firma es wirbt. Und wenn es mir nicht gefällt, dann schaue ich einfach weg. Einen großen Vorteil allerdings finde ich an den heutigen Werbebildern schon: Sie sind nicht so fürchterlich wie jene, die früher auf großen Plakatwänden klebten. Allein dafür bin ich schon dankbar. Und wenn ich etwas sehen will, was mir das Bild verdeckt, dann gehe ich zwei Schritte weiter und bin ungestört. Ehrlich gesagt: Es interessiert mich absolut nicht, wofür mit diesen Bildern geworben wird, und wenn die Stadt dadurch ein weiteres Einkommen hat, dann ist das doch auch recht.

V.-M. Bornhöft:

Das Thema des heutigen Newsletters finde ich besonders interessant: Es beschäftigt mich zusehends, seit es die beiden Kriege in in unserer Nachbarschaft gibt (Ukraine und Nahost). Ich habe das Nachrichtenschauen im Fernsehen stark eingeschränkt, weil ich diese Bilder der Zerstörung und des entsetzlichen Leides nicht mehr gut ertragen kann. Stattdessen höre ich lieber Radio. Da ich der älteren Generation angehöre (Jahrgang 1951), bin ich nicht so abhängig von der Bilderflut auf dem Handy. Aber Fotos von lieben Menschen oder einer schönen Reise erfreuen mich dennoch sehr, und ich mache auch selber welche.

Unsere **Umfrage im Januar-Newsletter** (»Sollte es Verbote für digitale Werbeflächen im öffentlichen Raum (z.B. in Innenstädten) geben?«) hatte folgendes Ergebnis:

Eine überwältigende Mehrheit von 79,1 Prozent der Teilnehmenden sind für ein Verbot: »Ja, nur so kann die werbliche Bilderflut gestoppt werden.«

7,5 Prozent sind gegen Verbote, weil Werbung Teil der Kultur sei und der Information diene, egal ob als Papierplakat oder als digitale Werbefläche.

11,3 Prozent sagen: »Mich stört das nicht. Ich schau da gar nicht hin.«

2,1 Prozent: »Weiß nicht.«

(Teilnehmerzahl: 292)

Sie können diesen Newsletter hier weiterempfehlen.

Die nächste Ausgabe erscheint am Sonntag, 17. März 2024.

Kennen Sie schon unseren anderen, wöchentlich erscheinenden Newsletter »die andere zeit«?

Sie können ihn hier abonnieren.

Andere Zeiten e.V.
Fischers Allee 18
22763 Hamburg
Deutschland

040 / 47 11 27 57

newsletter@andershandeln.de

Redaktion: Ulrike Berg, Elisabeth Cziesla, Linda Giering, Sabine Henning, Iris Macke (verantwortlich), Axel Reimann, Kirsten Westhuis

Gestaltung: Jennifer van Rooyen
Illustration/Karikatur: Nadine Prange
Kopf-Illustrationen: Sarah Matuszewski

[Datenschutzerklärung](#)

[Newsletter abonnieren](#)

[Newsletter weiterempfehlen](#)

[Newsletter abbestellen](#)

Wenn Sie diese E-Mail (an: seifert@anderezeiten.de) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.