

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



*vom 20. Januar 2024 für die 4. Woche*

***Das Quiz • Andere Zeiten erleben • Zitat der Woche • Eine Frage, Frau Zeim • Der andere Ort • Leserbild • Lied der Woche • Rückspiegel***

### ***Liebe Leserin, lieber Leser!***

»Häng dein Herz nicht an Dinge«, nach dieser Devise lebt sie, eigentlich. Und jetzt steht sie da vor dem Haus, in ihrer Heimatstadt, kurz nach Neujahr. Vor der Eingangstür des Bungalows aus den 70ern leuchtet eine Kerze, gehalten von einem kniehohen Engel aus Ton. Sie merkt, wie ihr Tränen in die Augen steigen, ihr warm wird.

Sie ist zuhause. Dabei haben sie das Haus der Eltern, das zwei Straßen entfernt liegt, vor fast sieben Jahren verkauft.

Hinter der Tür hört sie die Stimme des Mannes, der ihren Vater in der Zeit vor seinem Tod Tag für Tag im Hospiz besuchte. Ihm zuletzt noch Schweinshaxe brachte, weil ihr Vater aus heiterem Himmel Lust drauf hatte. Er schaffte zwei Bisse.

Die Tür geht auf. Der Hund springt an ihr hoch. »Herzlich willkommen«, ruft der Freund ihres Vaters. Er reißt die Arme auseinander und legt sie um sie.

Drei Jahre sind vergangen, seit sie das letzte Mal hier war: Corona, die schwere Krankheit des 80-jährigen Mannes, der vorsichtig sein muss – und jetzt umarmt er sie. Er zeigt auf den Engel. »Erkennst du ihn wieder? Der stand im Haus deiner Eltern, am Fuß der Treppe.« Sie hatte den Engel nicht wiedererkannt. Aber ihr Gefühl hatte es gewusst. Häng dein Herz nicht an Dinge. Doch, das tue ich, denkt sie. Und das

ist gut so. Denn Dinge sprechen zu uns. Sie überleben uns. Sie verbinden uns mit anderen Menschen und Zeiten.

An welchem Gegenstand hängt Ihr Herz? Was möchten Sie in diesem Jahr behalten – und Halt und Kraft daraus ziehen? Schreiben Sie uns, wenn Sie mögen, an [newsletter@anderezeiten.de](mailto:newsletter@anderezeiten.de).

Ich wünsche Ihnen einen erfüllten Sonntag!

Herzlich

Ihre Sabine Henning  
Redakteurin  
*Andere Zeiten e.V.*





## LESERBILD DER WOCHE

***»Nebel und Sonne – wie Feuer in dunkler Zeit«***

VON UWE-MICHAEL BERNAUER, LÖRRACH

## DAS QUIZ

***Am 15. Januar vor 95 Jahren wurde der Baptistenpfarrer***

**und Bürgerrechtler Martin Luther King geboren. Seit wann ist der 3. Montag im Januar gesetzlicher Feiertag in allen Bundesstaaten der USA?**

- A) Seit Kings Ermordung im Jahr 1968
- B) Seit der Amtszeit des demokratischen Präsidenten Jimmy Carter, der 1977 gewählt wurde
- C) Seit dem Jahr 2000

(Für die Auflösung nach unten scrollen)

## **IM GESPRÄCH**

### **Eine Frage, Frau Zeim ...**

***Raus mit dem alten Plunder und Platz für Neues machen: Haben Sie jetzt zu Jahresbeginn auch so viel Lust dazu? Doch wie mit Dingen umgehen, von denen wir uns nur schwer trennen können? Das haben wir die Hamburger Trauer- und Erinnerungsexpertin Anne Zeim gefragt.***

#### **Frau Zeim, ist Wegwerfen immer die beste Idee?**

*Es gibt Momente zu Beginn des neuen Jahres, an denen man im Überschwang alles rausschmeißen möchte. Aber das ist aus meiner Sicht nicht hilfreich. Man sollte sich eher als eine Museumsdirektorin betrachten, die ihre Schätze kuratiert. Manche kommen weg, andere in den Keller, und wieder andere bleiben sichtbar.*

#### **Wie kann man dabei vorgehen?**

*Aufräumen und Entrümpeln sind häufig mit Stress verbunden, und das blockiert. Um zu entscheiden, ob ein Gegenstand bleiben darf oder nicht, müssen wir ins Gefühl kommen. Denn jedes Ding hat seine eigene Energie. Zum Beispiel ein Kochlöffel von der Großmutter. Vielleicht sagen Sie sich: Der ist alt, den hau ich jetzt raus. Und dann nehmen Sie ihn in die Hand, schließen die Augen und merken, hier geht es um was. Um Erinnerungen, um Verbindung. Das ist ein sehr*

*emotionaler Vorgang.*

### **Was raten Sie ganz konkret?**

*Zu unterscheiden: Manche Dinge sind einfach nur Lebensbeweise, sie dokumentieren etwas, wie zum Beispiel ein Passfoto oder eine alte Konzertkarte. Die kann man leichter weggeben. Erinnerungsstücke haben in der Regel Geschichten gespeichert. Sie sind Andenken. Ich kann sie anfassen und Beziehungen im wahrsten Sinne des Wortes begreifen. Es ist gut, ihnen einen Platz im Leben zu lassen.*

### **Manchmal kann es aber auch guttun, sich zu befreien, oder?**

*Auf jeden Fall. Dinge sind visuelle Lebenszeichen in der Wohnung. Sie beschäftigen einen optisch. Ein kaum genutzter Aquarellmalkasten kann mich an eine Vision von einem Hobby erinnern, das ich nicht verwirklicht habe. Wenn ich den verkaufe oder verschenke und merke, wie sich jemand darüber freut, ist das sehr heilsam. Auch vererbte Gegenstände können einen Auftrag vermitteln, aus dem ein Schuldbewusstsein resultiert. Sie wegzugeben, kann tatsächlich befreien – man hat Platz für Neues. Manchmal spürt man diese Erleichterung aber nicht sofort, sondern erst Jahre später.*

[vergissmeinnie.de](http://vergissmeinnie.de)

### **ZITAT DER WOCHE**

*Nur weil uns ein Stück vom Glück fehlt, sollten wir uns nicht davon abhalten lassen, alles andere zu genießen.*

Der Schriftstellerin Jane Austen (1775-1817) zugeschrieben



## ANDERE ZEITEN ERLEBEN

Dieses Jahr sind wir zur Redaktionsklausur nach Büsum an die Nordsee gefahren. Wir haben uns und neue Ideen gesammelt und Bögen geschlagen: von dem, was wir im vergangenen Jahr erlebt und verwirklicht haben, zu dem, was wir planen und was auf uns zukommt. Bei all dem freuen wir uns auf Begegnungen mit Ihnen und zehren von unserer Gemeinschaft: ob in der ersten Jahreshälfte bei der Fastenwanderung in Hamburg oder beim Katholikentag in Erfurt. Erfahren Sie [hier](#) mehr!



DER ANDERE ORT

## SAUERLÄNDER SEELENORT



VON BEATRICE AUS DEM SAUERLAND

Begehbare Doppelspirale im Inneren des offen gelassenen  
Steinbruchs Hengböhl in Willingen-Usseln, Nähe Wanderweg U6.  
Parken: Wanderparkplatz Büller Höhe

*Ein wunderbarer Ort der Stille und der inneren Einkehr.*

**Weitere Glücksorte, Kraftquellen und Trostplätze finden Sie in  
unserer App Andere Orte, die Sie kostenfrei in den**

**entsprechenden Stores herunterladen können.**

## LIED DER WOCHE

Sie singt wie andere sprechen oder schlafen: ganz selbstverständlich. Und so drückt Emma Nissen auch ihren Glauben aus. Der jazzige Gospel [Gotta have faith](#), ist nur ein berührendes Beispiel dafür. Weitere Beispiele, auch für ihren Humor, finden Sie auf ihrem Insta-Kanal [@emsnissen](#).

## RÜCKSPIEGEL

**In unserem Newsletter von vergangener Woche fragte Elisabeth Cziesla danach, was Sie heiter stimmt und was Ihnen Hoffnung gibt.**

**Dazu schreibt Beate Slavetić:**

*Vor zwölf Jahren wurde ich zu einem Kreistanz-Tag eingeladen, seitdem habe ich hunderte Male im Kreis getanzt. Es hat sofort zwischen ihm (dem Kreistanz) und mir gefunkt, seitdem verbindet uns eine innige Liebe. Das Besondere ist: Ich tanze inmitten einer Gemeinschaft, meist Hand in Hand. Und diese Gemeinschaft trägt mich, wenn mir gerade die Tanzschritte abhanden gekommen sind, auch, wenn ich mich traurig und schwer fühle. Genauso kann ich für meinen Nebenmenschen unterstützend wirken, ganz ohne Worte. Um nicht aus dem Tritt zu kommen, muss ich ganz bei mir und im Moment sein. Das tut sooo gut! Jedes Mal gehe ich frohen Mutes, energiegeladen und zuversichtlich aus diesen Kreistanzveranstaltungen.*

**Ralf Mauelshagen aus Essen:**

*In Zeiten, in denen ich Gefahr laufe, der Hoffnungslosigkeit in meinem Leben wieder zu viel Raum zu geben, hilft mir ganz gut der Blick auf*

*das scheinbar Kleine, auf das Einzelne. Dann blicke ich auf Menschen, die in ihrem Umfeld durch ihr persönliches Engagement für andere Menschen einen großen Unterschied machen.*

*Gern schaue ich dann z.B. sonntags den Weltspiegel in der ARD. Dort wird ja oft weltweit von Menschen und ihren Projekten berichtet, die Hoffnung vermitteln. Doch auch der Blick auf bürgerschaftliches Engagement in meiner Stadt, in meiner Nachbarschaft macht mir immer wieder neuen Mut.*

### **Marilies Brinkmann-Brunkal:**

*Beim Lesen Ihrer Frage ist mir sofort meine fast vierjährige Enkelin eingefallen. Ihre große ansteckende Freude am Leben, die sich bei Kindern generell beobachten lässt. Und bei ihr werde ich immer wieder drauf gestoßen, wie wichtig die Freude an kleinen Dingen ist:*

- aktuell das Glück über den Schnee – ihr Juchzen – wenn sie mit dem Schlitten in die Kita gebracht wird*
- ihr Strahlen, wenn sie uns in der Kita beim Abholen entgegenhüpft*
- ihr ganzer kleiner Körper, der in der Eisdiele beim Bestellen auf ein Micky Maus-Eis vor Freude zittert.*

*Dieses generelle Mitfreuen über das Glück der Anderen in Kombination mit der Freude an kleinen Dingen macht einen großen Teil meines eigenen Glückes aus. Es bildet den Fundus meiner positiven Grundstimmung – die mir hilft, auch in schwierigen Situationen die Leichtigkeit nicht aus den Augen zu verlieren.*

In unserem Quiz ist Antwort »C« richtig. Der Martin Luther King Day erinnert an die Gleichberechtigung aller Menschen. Bereits im Jahr nach der Ermordung Martin Luther Kings brachten Weggefährter:innen die Idee auf, an den Bürgerrechtler und seinen Kampf für eine gerechtere Welt mit einem Ehrentag zu erinnern. Neben den Befürworter:innen, zu denen unter anderem die Gewerkschaften und US-Präsident Jimmy Carter zählten, gab es jedoch auch zahlreiche Kritiker:innen. Am 2. November 1983 wurde das Gesetz schließlich unterzeichnet und am 20. Januar 1986 wurde der Martin Luther King Day zum ersten Mal gefeiert. Allerdings wurde er erst im Jahr 2000 von allen 50 Bundesstaaten der USA anerkannt.

Wir hoffen, unser Newsletter **die andere zeit** hat Ihnen gefallen.  
Falls Sie Ideen, Fotos oder Beiträge für einen der nächsten Newsletter  
beisteuern möchten, freuen wir uns darüber unter  
[newsletter@anderezeiten.de](mailto:newsletter@anderezeiten.de).

Herzlich

Ihr

*Andere Zeiten-Team*

© Andere Zeiten e.V. 2024  
Fischers Allee 18, 22763 Hamburg  
Telefon: 040 / 47 11 27 27

[newsletter@anderezeiten.de](mailto:newsletter@anderezeiten.de)

Kennen Sie schon unseren *anders handeln*-Newsletter? Wenn Sie  
diesen monatlichen kostenfreien Newsletter noch nicht erhalten,  
können Sie ihn [hier](#) abonnieren. Die nächste Ausgabe erscheint  
morgen und widmet sich dem Thema: Mit welchen Bildern wollen wir  
leben?

[www.anderezeiten.de](http://www.anderezeiten.de)

[www.andereorte.de](http://www.andereorte.de)

[www.andershandeln.de](http://www.andershandeln.de)

Verantwortlich: Iris Macke  
Telefonisch erreichen Sie uns:  
montags bis donnerstags von 9 bis 17 Uhr (außer mittwochs zwischen  
12 und 13 Uhr),  
freitags von 9 bis 15 Uhr.

**Diesen Newsletter weiterempfehlen**

**Diesen Newsletter abonnieren**

[Newsletter abbestellen](#)

[Datenschutzerklärung](#)

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