Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte **hier**.

die andere zeit

vom 16. Mai 2020 für die 21. Woche

Meine Auszeit *Kirchenjahres-Quiz* *Eine Frage, Frau Lottmann …* *Der Andere Ort* *Mein Lieblingswitz* *anders hören* *Leserbild der Woche* *Rückspiegel*

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir dürfen wieder mehr. Aber was davon wollen wir auch? Zu Beginn des Lockdowns schrieb mir eine Freundin aus dem Homeoffice: »Mir ist klar geworden, dass ich das eigentlich schon seit 13 Jahren erlebe: hin- und herhetzen zwischen Schreibtisch und Kind, arbeiten, kochen, aufräumen und abends fast immer zu Hause, eigentlich bin ich in Dauer-Quarantäne. Leben ist was anderes.« Die vergangenen Wochen der Beschränkung haben ihre Sehnsucht offengelegt, mehr zu erleben als das, was der Alltag von ihr fordert.

Auch wir in der Redaktion haben uns in den vergangenen Wochen immer wieder gefragt, was bleiben wird von dieser großen kollektiven Erfahrung. Ob wir »Wesentliches« wahrnehmen und erleben werden, weil Ablenkungen fehlen. Haben auch Sie Vorlieben entdeckt, die bleiben sollen? Schreiben Sie uns, wenn Sie mögen,
unter newsletter@anderezeiten.de.

An diesem Donnerstag feiern wir Christi Himmelfahrt. Jesus ist vierzig Tage nach seiner Auferstehung in einer Wolke gen Himmel aufgestiegen, erzählt die Apostelgeschichte. Er ist also weg, rein körperlich. Und wie geht es jetzt weiter, mit dem Geist, der doch so flüchtig ist? Was bleibt davon und wie können wir das erfahren?

Lotte Lottman vom Hamburger Impro- und

Unternehmenstheater »Die Spieler« ist mit ihren vier Kolleg*innen Profi darin, dem Flüchtigen Raum und Stimme zu geben. Ein wichtiges Prinzip dabei ist es, »Au Ja« zu dem zu sagen, was aus dem Moment entsteht, was ihr die Mitspieler*innen und das Publikum anbieten. Wie ihr diese Haltung in den Coronazeiten geholfen hat, lesen Sie im Interview mit der Improvisationskünstlerin.

Meine Freundin ist schon jetzt sicher, dass sie ihr Leben öffnen wird, zusammen mit den Konzerthallen und Clubs. Gerade plant sie ein kleines Geburtstagsfest, das erste seit Jahren. Ich persönlich freue mich auf meine erste Reise seit dem Lockdown – zum Treffen mit meinen beiden Schwestern in Berlin. Dass die für mich wesentlich sind, wusste ich aber auch schon vor Corona.

Ich wünsche Ihnen einen luftigen Sonntag und eine Woche voller Resonanzen!

Ihre Sabine Henning
Redakteurin
Andere Zeiten e.V.

MEINE AUSZEIT

»Wenn mein Kopf voll ist und ich eine Pause vom Homeoffice brauche, gehe ich in den Garten. Ich strecke mich ein bisschen und stehe dann einfach nur da und lasse die Sonne auf mich scheinen. Oft kommt dann eine von den beiden Katzen, die um mein Haus herumscharwenzeln, und schnurrt um meine Beine. Oder sie bleibt in den Gräsern sitzen und wir betrachten uns. Und irgendwann ist ihre Ruhe bei mir angekommen.«

MARIO I., BOCHUM

DAS KIRCHENJAHRES-QUIZ

Wo ist der angeblich letzte Fußabdruck Christi zu

sehen?

a) in Himmelpforten
b) auf dem Ölberg in Jerusalem
c) in der Grabeskirche
(Für die Auflösung nach ganz unten scrollen)

INTERVIEW

Eine Frage, Frau Lottmann …

Improvisieren ist ihr Job: Lotte Lottmann entwickelt seit über 20 Jahren mit ihren vier Kolleg*innen vom Hamburger Impro- und Unternehmenstheater »Die Spieler« Szenen aus dem Moment.

Wie hat dir die Impro-Kunst im Umgang mit dem Lockdown geholfen?

Uns war innerhalb von drei Tagen alles weggebrochen. Ich war in einem Schockzustand. Zuerst hatte ich den Drang, die Situation mit Hyperaktivität zu bekämpfen. Doch das hat nicht geklappt, ich habe gefühlt zwei Wochen durchgeweint. In dieser Zeit habe ich geübt, »Au ja« zu meiner Wut, meinen Ängsten und meiner Traurigkeit zu sagen. Danach sind Offenheit, Klarheit, Kraft und Ideen wiedergekommen. Weil das Gehirn wie ein Klettband für negative Gefühle wirkt, schreibe ich die »Au Ja«-Momente des Tages auf. Das hilft mir, die positiven Aspekte im Gehirn zu verankern.

Wie ist es mit dem Improvisieren auf der Bühne – woher nimmst du die Zuversicht, dass eine Szene gelingen wird?

Da kommt die zweite Maxime ins Spiel. Sie lautet »Scheiter heiter«! Das bedeutet: Trau dich auszuprobieren, vertraue den Mitspieler*innen und dir selbst.

Kann man das üben?

Man kann seine Antennen schärfen. Wenn wir von Unternehmen für Workshops und Auftritte gebucht werden, bekommen wir ein Briefing zu den Themen. Wir wissen, worauf es ankommt. Dadurch nehmen wir achtsamer wahr, was ist. Wenn wir dann auf der Bühne stehen, spüre ich manchmal so etwas wie eine Verbindung zwischen Himmel und Erde. Hinterher denke ich: »Huch, wo kam das denn jetzt her?« Das ist wie eine Eingebung.

»Au Ja«-Momente der Corona-Zeit haben »Die Spieler« in diesem berührenden Video eingefangen.

DER ANDERE ORT

Baldeneysee

VON ANNABELLA

Ein Urlaub direkt vor der Tür in Essen.

Ob am Ufer auf einer Bank sitzen oder auf einem Schiff zur Rundfahrt – einmal tief durchatmen können und weit in die

Landschaft schauen. Das ist für mich seelische Erholung.

Weitere Glücksorte, Kraftquellen und Trostplätze finden Sie in unserer App* Andere Orte, *die Sie kostenfrei in den entsprechenden Stores herunterladen können.

MEIN LIEBLINGSWITZ

Wie fuhr Jesus Christus in den Himmel auf?

In einer Atmos-Fähre!

Geht's ohne? Die Redaktion plaudert in der neuen Ausgabe unseres Podcasts über die Sünde – passend zur aktuellen Ausgabe von anders handeln.

LESERBILD DER WOCHE

»Achte auf das vermeintlich Kleine, dann kannst du Großartiges entdecken.«

DANK AN SUSANNE VINKE AUS FREETZ

Schöner schmettern

In der letzten Newsletterausgabe fragte Linda Giering nach Liedern, die Sie singen, wenn Sie sich ungestört fühlen und nach Musik, die aufmuntert. Hier ist eine Auswahl mit den Vorschlägen unserer Leser*innen:

»Hell strahlt die Sonne«
»Morgenlicht leuchtet«
»The circle of life«
»An hellen Tagen«
»Du meine Seele, singe«
»Warum sollt' ich mich denn grämen«

Unsere Leserin Stephanie Nolte macht mit ihrer Familie die »30-Tage-Songchallenge« von Instagram: *»Jeden Tag schicken wir uns ein Lied zu einem bestimmten Thema. Mal mit einer Farbe im Titel, mal mit einer Zahl. Mal etwas, das mich fröhlich macht, mal etwas eher Trauriges. Es ist total interessant, was man da (wieder)entdeckt!«*

Und Barbara musiziert jeden Abend mit zwei Nachbarinnen im Garten: *»Durch den Aufruf an die Musiker am 23. März abends um 18 Uhr die Ode an die Freude zu spielen, bin ich mutig mit meiner Querflöte in den Garten gegangen und habe aus voller Lunge mitgespielt, obwohl ich keine ›echte‹ Musikerin, sondern nur Laiin bin. Meine beiden Nachbarinnen Heidi und Myrna haben mich mit gebührendem Abstand unterstützt. Was daraus geworden ist? Wir spielen JEDEN Abend um 19.30 Uhr gemeinsam im Garten: unter anderem »Dona nobis pacem«, »Der Mond ist aufgegangen«, »Dat du min Leevsten büst« oder Jodler aus Tirol und IMMER zum Abschluss den irischen Reisesegen »Möge die Straße«. Das trägt! Und macht Freude. Ab und zu bleiben Leute am Zaun stehen und hören zu. Und manche applaudieren. Das wärmt die Seele. So hat Corona uns gestärkt und ermutigt. Jubilate! Jawohl! Und das jeden Tag. Gott sei Dank.«*

Wussten Sie, dass die Heilige Corona, deren Namenstag am 14. Mai war, im Aachener Dom in neuem Licht

erstrahlt? Der vergoldete Schrein beherbergt die Gebeine der Schutzheiligen bei Seuchen. Er wurde während der Corona-Schließung sorgfältig gereinigt und ist seit der Wiedereröffnung des Doms in einer kleinen Ausstellung zu bewundern.

Wir hoffen, unser Newsletter **die andere zeit** hat Ihnen gefallen. Wir freuen uns, wenn Sie uns weiterempfehlen (einfach diesen Link verschicken) oder mit Ihren Ideen, Fotos, Beiträgen diesen Newsletter zu Ihrem machen.
Wir wünschen Ihnen eine Woche voller Entdeckungen!

Ihr
Andere-Zeiten-Team

P.S. Die korrekte Antwort in unserem Quiz lautet B: Der angeblich letzte Fußabdruck Jesu ist auf dem Jerusalemer Ölberg zu sehen. In einem von der Zeit blankpolierten Stein, der in den Boden eingefasst ist, findet man eine unscheinbare kleine Delle. Schon früh wurde eine Kapelle über dem heiligen Ort errichtet. Von hier aus soll Jesus in den Himmel gefahren sein.

© Andere Zeiten e.V. 2020
Fischers Allee 18, 22763 Hamburg
Telefon: 040/47 11 27 27

newsletter@anderezeiten.de

www.anderezeiten.de
www.andereorte.de
www.andershandeln.de

Verantwortlich: Dr. Dr. Frank Hofmann
Telefonisch erreichen Sie uns:
montags bis donnerstags
von 10 bis 16 Uhr (außer mittwochs
zwischen 11.45 und 13.15 Uhr),
freitags von 10 bis 15 Uhr.

Datenschutzerklärung

Newsletter abonnieren
Newsletter weiterempfehlen
Newsletter abbestellen