

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



*vom 25. November 2023 für die 48. Woche*

***Das Quiz • Andere Zeiten erleben • Eine Frage, Herr  
Achenbach • Der andere Ort • Leserbild • Lied der Woche •  
Andere Zeiten fördert • Rückspiegel***

***Liebe Leserin, lieber Leser,***

bald beginnt der Advent und die Schränke werden wieder mit den köstlichsten Leckereien gefüllt sein, mit Lebkuchen, Keksen, Marzipan. Und auch sie sind dann wieder öfter in meiner Wohnung zu Gast: die Silberfischchen. Denn sie lieben Wärme und Stärke. Im vergangenen Winter hatte ich ihnen den Kampf erklärt. In fast jeder Ecke stand eine Falle. Und lief mir eins über den Weg, war es wenig später platt. Doch nicht jedes erwischte ich, und irgendwann schlug der Ekel in Faszination um. Wie rasant sie sind! Wie viel Überlebensinstinkt sie haben – schließlich gibt es diese Insekten schon seit über 300 Millionen Jahren! Und, so habe ich gelesen, sie sind auch noch nützlich: Sie helfen, die Wohnung von Staub zu befreien, weil sie sich auch von Milben ernähren. Was bildete ich mir ein, über ihr Leben und Sterben zu entscheiden?

Ich begann, sie öfter einfach da sein zu lassen. Oder, wenn ich es doch nicht aushalten konnte, sie mit Glas und Papier einzufangen und nach draußen zu bringen. Manchmal passiert es allerdings immer noch, dass ich aus Versehen eins zerquetsche.

So gut ich es auch machen möchte: Nicht immer gelingt es mir,

meinen Einsichten entsprechend zu handeln. Vielleicht ist Scheitern ja auch ein Name für Mensch. Daran denke ich heute, am Ende des Kirchenjahrs, an dem sich der Himmel öffnet und aufnimmt, was nicht gelingt, was traurig macht und verzweifeln lässt.

Ich wünsche Ihnen eine Woche mit guten Aussichten!

Herzlich

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



## **LESERBILD DER WOCHE**

*»Schönheit voll farblicher Gegensätze«*

Dank an SVEN NÖLTING, aufgenommen unweit der Zugspitze

## **DAS QUIZ**

## ***Welche Stadt wird in dem Choral »Wachet auf, ruft uns die Stimme« besungen?***

- A) Bethlehem
- B) Nazareth
- C) Jerusalem

(Für die Auflösung ganz nach unten scrollen)

## **IM GESPRÄCH**

### ***Eine Frage, Herr Achenbach ...***

**Der November ist der Monat des Gedenkens an Verstorbene. Doch Trauer kann überwältigen, weiß der Autor und Trauerbegleiter Thomas Achenbach. Wie lässt sie sich aushalten?**

*Herr Achenbach, in Ihrem neuen Buch »Das ABC der Trauer« sagen Sie ganz klar: Es gibt ein Recht auf Trauer! Warum ist das so wichtig zu betonen?*

Drei bis sechs Monate – das ist so in der Regel die Zeit, die einem gesellschaftlich für die eigene Trauer zugestanden wird und danach hat man bitte wieder zu funktionieren. Aber das ist viel zu kurz! Menschen, die betroffen sind, wissen, dass das unter Umständen ein Leben lang dauern kann. Und deswegen gibt es bei Trauer keine Grundregeln bis auf eine: Du hast das Recht zu trauern!

*Kommt diese gesellschaftliche Ungeduld daher, dass viele Menschen Trauer nicht aushalten können?*

Aushalten ist manchmal schon eine Menge wert, auch wenn es scheinbar nicht viel ist. Es ist ja auch logisch, dass das anderen Menschen so schwerfällt, weil Trauer immer mit dem Tod und letztlich auch mit dem eigenen Tod zu tun hat. Da kommen ganz massive

Ängste auf.

*Was kann ich denn tun, wenn ich Trauernde in meinem Umfeld habe?*

Ganz hilfreich kann es sein, sich selbst zurückzunehmen und einfach nur da zu sein. Aus Unsicherheit entsteht oft die Idee, etwas sagen zu müssen. Aber das führt dann zu Missverständnissen und Irritationen. Und da würde ich gern aufklären: Nein, du musst den trauernden Menschen gar nichts sagen. Es reicht, wenn du einfach nur da bist.

*Trauern ist sehr individuell, aber können Sie dennoch umschreiben, wie ein Trauerprozess gelingen kann?*

Viele Betroffene sind verunsichert und haben das Gefühl, dass sie nicht normal sind. Sie können sich selber gar nicht zugestehen, was sie fühlen. Doch Trauer ist ein ganz normaler, gesunder Prozess und es entlastet, wenn wir uns zugestehen, dass das nun mal gerade so ist. Die meisten Menschen, die schwere Verluste erlitten haben, sagen mir später, dass die Wunde vernarbt ist – aber die Narbe ist immer noch da und sie ist auch immer noch spürbar. Und das ist auch okay.

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



**ANDERE ZEITEN ERLEBEN**

Unseren digitalen Adventsgottesdienst haben wir dieses Jahr in unserem Redaktionshaus gefeiert und es in abendlicher Stimmung in ganz neuem Licht erlebt. Ein Kamerateam um Erik Hartung hat ihn aufgezeichnet, die Musik machen die Sängerin Bonny Ferrer und Band. Wenn Sie also mit uns in Ihrem Wohnzimmer feiern möchten, können Sie den Gottesdienst ab kommenden Samstag um 18 Uhr **auf unserem Youtube-Kanal** anschauen, zu dem [Sie hier gelangen](#). »Live« feiern wir ebenfalls **am Samstag, 2. Dezember, um 18 Uhr in der Kirche St. Pauli, Pinnasberg 80 in Hamburg**. Weil es kaum Parkmöglichkeiten an der Kirche gibt, ist es ratsam, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. Allerdings halten die S-Bahnen wegen Bauarbeiten derzeit nicht an den nahegelegenen Haltestellen Reeperbahn und Königstraße. Gut erreichbar ist die Kirche mit dem Bus Nr. 2, z.B. ab Hauptbahnhof oder der U-Bahn-Station Baumwall.



## DER ANDERE ORT



# WESTMOLE BÜSUM

VON BERLINENSIS

Hier sitzt niemand allein, drei Bänke für zwei, drei oder hier vier Begleiter lassen keinen allein die Aussicht genießen.

***Wo zwei oder drei ...***

*... dich begleiten, da ist auch Jesus dabei.*

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

## LIED DER WOCHE

Das Lied [Prayer of the Mothers](#) stammt aus der Feder der israelisch-kanadischen Singer-Songwriterin Yael Deckelbaum. Im Oktober 2017 wurde es zur Hymne eines zweiwöchigen Friedensmarsches jüdischer und palästinensischer Frauen nach Jerusalem – und in den Jahren darauf weltweit zu einem Friedenslied.



## ANDERE ZEITEN FÖRDERT

***Hier stellen wir Ihnen Projekte vor, die Andere Zeiten finanziell unterstützt hat.***

### DER KLANG DER SCHÖPFUNG

Wie sich die Erschaffung der Welt und das Staunen darüber anhören könnten, inszenierten Teilnehmende des interreligiösen Musicalprojekts »Wie Schöpfung klingt« im Rahmen einer Mehrgenerationenfreizeit: zehn gemeinsame Tage im Sommer, zu denen das Bistum Fulda und das Forum Michaelshof eingeladen hatten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzten sich mit der biblischen Schöpfungsgeschichte auseinander und ließen sie in modernen Worten und Melodien erklingen, gestalteten ein Bühnenbild und nähten Kostüme. Als Höhepunkt führten die Teilnehmenden das Musical bei der hessischen Landesgartenschau auf.

**Haben Sie auch Projektideen, die in der Schublade schlummern, weil sie an der finanziellen Umsetzung scheitern? Stellen Sie einen Antrag auf Förderung bei *Andere Zeiten!* Mehr**

Informationen dazu finden Sie [hier](#).

## RÜCKSPIEGEL

**»Was inspiriert Sie im November?«, fragte Elisabeth Czesla in unserem letzten Newsletter. Zwei der zahlreichen Antworten möchten wir mit Ihnen teilen.**

Inge Linder schreibt über ihre Erlebnisse:

*»Im November habe ich Geburtstag, also ist dieser Monat schon mal besonders für mich. Der November ist oft trüb, windig, die Bäume werden entlaubt, die Natur wird durchsichtig. Es wird schnell dunkel und still. Die Stille schafft einen Raum in mir, ich werde offen für Spiritualität, Malen, Singen, Schreiben, Beten, spüre Dankbarkeit und Freude. In unserer heutigen belastenden Zeit ist mein Wunsch nach Frieden größer denn je.«*

Elisabeth Lebherz findet Anregungen im Vorübergehen:

*»Mir selbst hilft momentan folgendes Ritual, um einen neuen, präsenten Blick auf diese kurzen Tage zu bekommen: Ich fotografiere immer wieder Motive in meinem Alltag, die mich zu Alltagspoesie inspirieren. Diese Bild-Text-Kombination teile ich dann gerne mit den Lieben in meinem Leben und bin immer wieder erfüllt von den liebevollen Rückmeldungen. Im Anhang ein kleines Beispiel, das ich auf dem Weg zur Kita meiner Tochter entdeckt habe.«*



In unserem Quiz ist Antwort »C« korrekt. Der Sänger in dem 1599 von Philipp Nicolai gedichteten und komponierten Choral wendet sich an die Stadt Jerusalem mit der Bitte aufzuwachen. Der von vielen weiteren Komponisten vertonte Choral wird in der evangelischen Tradition am Ewigkeitssonntag, in katholischen Kirchen im Advent gesungen.

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. 2023

Fischers Allee 18, 22763 Hamburg

Telefon: 040 / 47 11 27 27

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

Kennen Sie unseren *anders handeln*-Newsletter? Wenn Sie diesen monatlich erscheinenden, kostenfreien Newsletter zu einem ethischen Thema noch nicht erhalten, können Sie ihn [hier](#) abonnieren.

[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 8.30 bis 17 Uhr (außer mittwochs  
zwischen 11.45 und 13.15 Uhr),  
freitags von 8.30 bis 16 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.