

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



vom 23. November 2024 für die 48. Woche

Das Quiz • Leserbild • Eine Frage, Frau Simon • Der andere Ort • Lied der Woche • Andere Zeiten erleben • Andere Zeiten fördert

Liebe Leserin, lieber Leser,

noch morgenmüde radle ich in die Redaktion. Herabgefallene Blätter ballen sich matschig auf dem Gras am Straßenrand. Der Venusberg unterhalb des Hamburger Michel ist ein stadtbekanntes Refugium für Eichhörnchen. Und tatsächlich kreuzt eins mit langen Strecksprüngen meinen Weg. Erst kürzlich habe ich gelesen, dass die flauschigen Nager keinen Winterschlaf machen, sondern nur Winterruhe halten. Zuvor legen sie Fressdepots in der Erde an. Wenn sie die Samen und Nüsse nicht schaffen oder vergessen, sind die der Anfang von etwas Neuem – und keimen, wenn die Sonne wieder kräftiger scheint. Vielleicht haben sie Glück und werden genährt vom Humus, der aus den Blättern des Vorjahrs entstanden ist.

Was alles unbemerkt geschieht, denke ich. Was das Leben nährt und trägt ohne große Worte, Reden und Gesten. Angefangen bei meinem Körper: Auch er arbeitet die ganze Zeit still vor sich hin. Mein Herz schlägt locker 100 000-mal pro Tag. Der Atem geht pro Minute 15-mal ein und aus. Meine Nervenzellen tauschen 1000 Informationen pro Sekunde aus. Ein wahres Kraftwerk. Ich trage nichts dazu bei, außer vielleicht, ihm Energie zuzuführen und ausreichend zu schlafen.

»In der Natur gibt es keine Zerstörung, nur Wandlung« – diesen Satz habe ich neulich aufgeschnappt und behalten. Er liegt jetzt in meinem Winterdepot. Ich kann darauf herumkauen wie das Eichhörnchen auf seinem Samen, wenn ich zum Beispiel traurig darüber bin, dass liebste Menschen schon los sind. Manchmal reicht mir aber auch zu wissen, dass er da ist und einfach so wirkt. Mal sehen, was aus ihm noch wächst. Morgen ist Ewigkeitssonntag. Die Stille Zeit ist voller Leben.

Ich wünsche Ihnen einen Sonntag gesprenkelt mit Trost und Zuversicht.

Herzlich

Ihre

Sabine Henning

Redakteurin

Andere Zeiten e.V.



LESERBILD DER WOCHE

»Alles ist miteinander verwoben«

DANK AN MARTIN WAGNER, HOMBERG (EFZE)

IM GESPRÄCH

Eine Frage, Frau Simon ...

Karin Simon ist Krankenschwester, Heilpraktikerin, Autorin. Als Sterbeamtin begleitet sie Menschen auf ihrem letzten Weg – und sie singt und erzählt als Kabarettistin darüber.

Frau Simon, wann kommen Sie zum Einsatz?

Meistens melden sich Angehörige bei mir. Meine Aufgabe ist zu ermöglichen, dass der Übergang ins andere Leben friedlich sein kann. Ich berate und begleite Sterbende. Wie oft ich zu ihnen komme, ist ganz individuell.

Was ist das Wichtigste bei Ihrer Arbeit?

Die Leute zum Reden zu bringen. Die unerledigten Dinge sind der Hauptgrund, warum jemand nicht gehen kann. Die meisten Sterbenden wissen genau, wann der Zeitpunkt gekommen ist. Oft trauen sie sich aber nicht, das zu äußern, weil sie ihren Angehörigen nicht wehtun möchten. Es kostet sehr viel Mut, das auszusprechen.

Was passiert, wenn es gesagt wurde?

Das löst häufig eine riesige Tränenflut aus. Denn dann ist klar, jetzt ist die Zeit, sich zu verabschieden.

Was hilft gegen die Angst vor der Endgültigkeit des Todes?

Ich habe viele Werkzeuge. Eins davon sind Fantasiereisen. Ich führe die Person in eine tiefe Entspannung und dann passiert es häufig von ganz allein, dass sie sich im Geist mit einer anderen Kraft verbinden kann. Dabei klärt sich manches. Das hat etwas sehr Aufrichtiges.

Bevor ein Kind zu Welt kommt, haben die Eltern das Zimmer

eingrichtet, die Anziehsachen liegen bereit, sie sind in Kontakt mit der Hebamme. Sie sind ausgebildete Sterbeamma. Gibt es Parallelen?

Auf jeden Fall! Es ist ebenso wichtig, sich auf den Tod vorzubereiten, wie auf ein neues Leben. Das beginnt am besten schon ab einem Alter von 30 Jahren. Mein Rat: Mach dir Gedanken. Packe einen Koffer für deine letzte Reise, auch Schönes und Kuscheliges hat darin Platz. Der Tod kommt mit dir zur Welt. Es ist gut, ihm Raum zu geben. Die Beschäftigung mit ihm stellt das Leben auf den Kopf. Und dann fällt alles aus den Taschen, was du nicht mehr brauchst. Das Leben wird leichter.

Haben Sie Angst vor dem Tod?

Na klar. Aber sie ist nicht mehr so groß. Ich habe mit 15 Jahren meine Mutter verloren, ich war Einzelkind und total überfordert. Ich hatte tausend Fragen. In einer Nacht schreckte ich auf – ein gleißend helles Licht durchflutete mein Zimmer. Ich war mir sicher: Das war meine Mama. Stück für Stück habe ich mich aus der Trauer herausgearbeitet. Meine Erfahrung: Sie wird kleiner, aber nichts ist wieder so wie vorher. Die Kirche hat den Menschen lange Angst vor dem Tod gemacht, mit dem Jüngsten Gericht und dem Fegefeuer. Aber er ist ja – wenn er nicht gewaltsam eintritt – etwas Natürliches und Gutes. Irgendwann holt er dich ab, um nach Hause zu gehen.

www.atempause-karinsimon.de



DER ANDERE ORT



ROSSBERG

VON BEATRIX

Der Rossberg ist der höchste Punkt der Stadt Reutlingen (869 m), auf dem Gipfel ein Wanderheim des Schwäbischen Albvereins mit einem 28 Meter hohen Turm. Ganz oben eine Aussichtsplattform mit herrlichem Rundumblick über die Alb bis zu den Alpen, den Trauf und das Vorland.

Morning has broken

Allerheiligen in aller Frühe: Die Sonne geht auf, überstrahlt den wie ein Meer aus Watte wabernden Nebel im Tal, erst ganz leicht rosa-gelb-

orange, dann immer leuchtender. Atemberaubend, dramatisch und doch still und zart. Das Schauspiel lässt mich still werden und ehrfürchtig. Das Herz wird weit, und irgendwo in mir klingt es: »Morning has broken like the first morning ...« Ich fühle mich als Teil des Ganzen, geerdet, und das 30 Meter über dem Boden. Krass.

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

DAS QUIZ

Wer verhinderte einen Mord an den männlichen Nachkommen der Israeliten in Ägypten?

- A. Drei Söldner aus Theben
- B. Zwei Hebammen
- C. Ein Unwetter

(Für die Auflösung ganz nach unten scrollen)



ANDERE ZEITEN ERLEBEN

In der zurückliegenden Woche kamen wir uns manchmal vor wie auf einem Filmset. Am Montag haben wir im Scheinwerferlicht und bei Kerzenschein den Adventsgottesdienst aufgezeichnet, der am Samstag, 30. November, um 18 Uhr auf unserem Youtube-Kanal online geht – parallel zu unserem Gottesdienst in der St. Pauli Kirche in Hamburg. Die Infos zu beiden Gottesdiensten finden Sie [hier](#). Am Mittwoch hatten wir Besuch von einem Team des NDR-Fernsehens. Das plant einen Beitrag über den [Anderen Advent](#) und den [Anderen Advent für Kinder](#) für die Nachrichtensendung Hamburg Journal. Zu sehen sein wird dieser voraussichtlich am Donnerstag oder Freitag, 28. oder 29. November. Die Sendung beginnt um 19.30 Uhr.

Unsere 30 Orte-Tour geht in die letzte Etappe: Voller Vorfreude sind Ulrike Berg und Linda Giering gestern gen Süden aufgebrochen. Heute Abend sind sie in Schwabach bei Nürnberg zu Gast, in den darauffolgenden Tagen führt sie die Reise bis nach Bad Waldsee bei Memmingen. Was bisher auf der Tour geschah und alle Infos zu den noch kommenden Orten können Sie [hier nachlesen](#).

LIED DER WOCHE

Von Sehnsucht, Erinnerung und einer Postkarte aus dem Jenseits handelt dieser poetisch-kraftvolle Track von Niels Frevert, den man so schnell nicht wieder vergisst: [Blinken am Horizont](#).



ANDERE ZEITEN FÖRDERT

Knapp 90 Jahre lang wachte ein Holzkreuz über den Friedhof der Nieder-Ramstädter Diakonie (NRD) im südhessischen Mühlthal. Doch die Zeit hatte deutliche Spuren an dem Bauwerk hinterlassen. Aufgrund der Umsturzgefahr musste es schließlich abgerissen werden. »So stand einige Zeit nur noch die Halterung auf dem Friedhof und die Menschen, die regelmäßig auf den Friedhof gehen, fragten danach, ob und wann es denn wieder ein neues Kreuz geben würde«, erinnert sich Diakonin Beate Braner-Möhl.

Dank zahlreicher Unterstützer:innen, privater Spenden und der finanziellen Hilfe unter anderem von *Andere Zeiten* konnte bereits im Oktober ein neues Kreuz aus Douglasienholz auf dem Friedhof errichtet werden. »Für die Diakonie ist das Kronenkreuz das Hoffnungszeichen für alle, die in ihr leben und arbeiten«, sagt die Diakonin. »Wir können uns am Kreuz, am vertikalen Balken aufrichten und festhalten. Der horizontale Balken nimmt alles auf, was uns im Leben querkommt, beschwert und zu tragen gibt. All das wird in der Mitte gehalten, in der Mitte, in der Jesus gekreuzigt wurde, dort aber nicht bleibt.«

Foto: (c) NRD

In unserem Quiz ist Antwort B korrekt. Der Pharao beauftragte die israelitischen Hebammen Pua und Schifra, die männlichen Nachkommen sterben zu lassen. Doch sie kamen dem Befehl nicht nach. Gegenüber dem Pharao behaupteten sie, sie hätten ihren Auftrag nicht ausführen können, weil die hebräischen Frauen so kräftig seien, dass sie bereits vor der Ankunft einer Hebamme gebären würden. Nachzulesen im Buch Exodus 1,15-22.

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.

Herzlich

Ihr
Andere Zeiten-Team

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

newsletter@anderezeiten.de

Kennen Sie unseren monatlich erscheinenden, kostenfreien Newsletter *anders handeln*? Sie können ihn [hier](#) abonnieren.

www.anderezeiten.de

www.andereorte.de

www.andershandeln.de

Verantwortlich: Iris Macke
Telefonisch erreichen Sie uns:
montags bis donnerstags von 8.30 bis 18 Uhr (außer mittwochs
zwischen 11.45 und 13.15 Uhr),
freitags von 8.30 bis 17 Uhr.

Diesen Newsletter weiterempfehlen

Diesen Newsletter abonnieren

[Newsletter abbestellen](#)

[Datenschutzerklärung](#)

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