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

die andere zeit

vom 6. Februar 2021 für die 6. Woche

Meine Auszeit *Kirchenjahres-Quiz* *Eine Frage, Frau Sassenrath ...* *Der Andere Ort* *Mein Lieblingswitz* *Andere Zeiten erleben* *Leserbild der Woche* *Rückspiegel*

Liebe Leserin, lieber Leser!

Meine fast 18-jährige Tochter lässt sich nur selten beeindrucken. Doch vor ein paar Tagen kam sie völlig geplättet nach Hause. In der Mönckebergstraße, in Hamburgs Einkaufsmeile, hat ein Candy-Shop aufgemacht, mit Süßigkeiten aus aller Welt – vor allem aber aus den USA. Es ist weit und breit der einzige Laden, der dort gerade geöffnet hat. »Du kannst dir nicht vorstellen, wie lang die Schlange war, Mama«, keuchte sie.

Wir beide, so beschlossen wir, würden uns nicht für »Pop-Tarts« und »Twinkies« anstellen. Denn morgen beginnt die Vorfastenzeit. Wir sind schon kräftig dabei, unsere Schokoladen- und Lakritz-Vorräte zu verbrauchen und haben ein striktes Einfuhrverbot für neue Süßigkeiten verhängt.

Im vergangenen Jahr musste ich lernen, anders von mir zu denken: Meine vermeintlich genetisch verankerte Präferenz für Salziges hat sich in ihr Gegenteil verkehrt. Ich finde bei Süßem oft kein Ende mehr. Das möchte ich

wieder umdrehen. Zucker wärmt zwar von innen, kleistert aber auch zu. Ich wünsche mir wieder mehr Klarheit, auch wenn sie manchmal unbequeme Erkenntnisse mit sich bringt.

Auf süße Momente verzichten muss ich trotzdem nicht. Dazu gehört für mich, in alten Fotos zu kramen und in Erinnerungen zu schwelgen, ein inzwischen gut gereiftes Lied aus meiner Diskozeit zu hören, Waldesluft zu atmen, mit einer Freundin plaudernd um die Häuser zu ziehen und uns vorzugaukeln, wir könnten reingehen (wie vor einer gefühlten Ewigkeit). Was versüßt Ihr Leben gerade? Schreiben Sie uns unter newsletter@anderezeiten.de.

Ich wünsche Ihnen eine klare und wohlige Woche!

Ihre Sabine Henning
Redakteurin
Andere Zeiten e.V.

MEINE AUSZEIT

»Wenn ich eine Pause brauche, lege ich mich nach der Arbeit auf mein Bett. Von dort aus kann ich direkt in einen Baum schauen. Das ist jetzt im Winter besonders schön. Ich beobachte die Kohlmeisen und Amseln, wie sie auf den Ästen tänzeln und an den Meisenknödeln picken, die ich dort aufhänge. Sogar ein Buntspecht kommt hin und wieder vorbei. Egal, was vorher war – ich spüre eine tiefe Ruhe in mir.«

FRIEDERIKE B., DÜSSELDORF

DAS KIRCHENJAHRES-QUIZ

Wer war die heilige Apollonia, derer am 9. Februar gedacht wird?

A) Die Schutzpatronin der Zahnärzte
B) Eine Märtyrin aus Alexandria in Ägypten, die im 3. Jahrhundert lebte
C) Die Namensgeberin eines Beißrings für zahnende Babys
(Für die Auflösung nach ganz unten scrollen)

ANDERE ZEITEN ERLEBEN

Uns erreichen in diesen Tagen viele Anfragen von Menschen, die unsicher sind, was sie in diesem Jahr fasten möchten. »Ich verzichte schon auf soo viel, mehr geht nicht«, lautet der Tenor. In der Broschüre, die wir zum Auftakt unserer Fastenaktion 7 Wochen anders leben *verschicken, geben wir Ihnen Inspirationen für ungewöhnliche Vorhaben. Unsere Kollegin Linda Giering hat die Broschüre für Sie zusammengestellt. Linda ist am vergangenen Wochenende selbst in die Vollen gegangen und hat das diesjährige »Wappentier« der Aktion in seinem ureigensten Element nachgebaut. Wir finden: Die Ähnlichkeit ist bestechend! Hier erfahren Sie mehr über unsere beiden Fastenaktionen* 7 Wochen anders leben *und* wandeln.

DER ANDERE ORT

Hügelgräberfeld

VON SUSHI

Der Hügelweg gehört zu einer Reihe Bassumer Rundwanderwege in der Wildeshauser Geest (wildegeest.de). Die Hügelgräber stammen aus der späten Jungsteinzeit bis zur Vorrömischen Eisenzeit. Sie wurden fast 2000 Jahre genutzt.

Im Ort Stühren kann man sein Gefährt stehen lassen und über die Felder bis zu den Hügelgräbern gehen. Eine Tafel erklärt

die Umgebung und zeigt ein bisschen Geschichte. Zurück kann man dann am Wasser und an Kühen laufen. Ein wunderbarer Spaziergang. Die Aussicht ist herrlich.

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

INTERVIEW

Eine Frage, Frau Sassenrath …

Die Ulmer Sozialpsychologin Claudia Sassenrath forscht zum Thema Empathie, einem Grundgefühl von Nächstenliebe.

Manche Menschen haben das Gefühl, dass immer sie zuerst gefragt werden, wenn es darum geht, andere zu unterstützen. Sie fühlen sich ausgenutzt. Was können sie dagegen tun?

In solchen Fällen ist es gut zu prüfen: Ist das meine Wahrnehmung oder hat der Betroffene noch fünf andere Menschen in seinem Umfeld gefragt? Und wenn sich mein Gefühl bestätigt, kann ich mir überlegen: Ist das schlimm? Oder stresst es mich eher, wenn ich nicht helfe? Besonders an Frauen wird ja die Erwartung herangetragen, sich aufzuopfern. Aber niemand muss dem entsprechen. Es bleibt ja letztlich in der eigenen Verantwortung, wie er oder sie damit umgeht.

Wie gesund ist Nächstenliebe?

Durch Empathie kommt mir der andere näher. Unsere Leben »überlappen« sich in einigen Bereichen. Das kann

zu Stress führen. Zum Beispiel, wenn ich zwar helfen möchte, aber nicht wirklich kann, nimmt mich das mit. Andererseits löst es positive Gefühle aus, wenn mein Hilfeverhalten erfolgreich ist und ich Dankbarkeit erfahre. Unsere Studien zeigen, dass Empathie unter Umständen dazu beitragen kann, dass bestimmte Stressmuster seltener ausgelöst werden. Aber es ist ein komplexes Zusammenspiel, in das immer auch Dimensionen der Persönlichkeit und die Situation hineinwirken.

Das ganze Interview mit Claudia Sassenrath lesen Sie in der aktuellen Ausgabe von anders handeln zum Thema Nächstenliebe.

MEIN LIEBLINGSWITZ

»Auf einer Skala von 1 bis 10, wie gerne diskutieren Sie?«
»Geht auch 11?«
»Nein!«
»Warum nicht?«

LESERINNENBILD

Im grauen Alltag
bunte Vielfalt genießen
Blick nach oben lohnt

DANK AN GABRIELE WEITZEL, aufgenommen in Audincourt (Frankreich)

RÜCKSPIEGEL

Weiße Kunst, Mutkarten und eine Ukulele

In unserem letzten Newsletter fragte Iris Macke nach Ihren Entdeckungen.

Steffi Weber geht:

Schon seit geraumer Zeit erkunde ich die Moore und Naturschutzgebiete in und um Hamburg und habe den vor der Tür liegenden Stadtpark für mich noch mal neu

entdeckt. Gerade heute gab es ganz viel »Kunst im Park« (Foto oben).

Anne Schroeter bastelt:

Seit Oktober gestalte ich mir (fast) jeden Tag eine Mut-mach-Karte. Das ist entweder ein Vers aus den Lesungen des Tages, aus dem Tagesgebet, einem Lied aus dem Gotteslob oder etwas Anderes, das mir »zufliegt«. Mal steht auf den Karten nur der Text, manchmal wird der Text mit einem Bild kombiniert. Die Karte steht dann auf dem Esstisch oder am Rechner im Homeoffice.

Márcia Ferreira spielt und singt :

Seit Weihnachten nutze ich einen Teil mein kostbaren Zeit mit einem wundervollen Instrument, der Ukulele. Mittlerweile nehme ich wöchentlich Unterricht per Video bei einem jungen Brasilianer: er in Brasilien, ich hier in Hamburg. Auf so eine Idee wäre ich sonst nie gekommen. Das macht richtig Spaß! Und spielen und dabei singen kann ich auch! Hätte ich das früher gewusst, hätte ich vielleicht vor 30 Jahren damit angefangen. Meine Zeit hat endlich angefangen und ist jetzt ;-)

Marika Lang fotografiert:

Ich habe in der Corona-Zeit angefangen, jeden Tag einen Impuls als Foto einzufangen. Ich versuche jeden Tag, etwas Schönes oder Inspirierendes zu finden, was mich berührt, was mir die Schöpfung Gottes nahe bringt. Ich möchte aus den Fotos einen Kalender gestalten: jede Woche eine Collage aus den schönsten Fotos der Woche. Ich hoffe, ich halte durch.

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 in dieser Woche viele erkenntnisreiche Momente!

Ihr
Andere-Zeiten-Team

PS: Alle drei Antworten sind richtig. Apollonia von Alexandria starb wahrscheinlich um 249 als Märtyrerin. Vor ihrem Tod in den Flammen waren ihr der Legende nach die Zähne ausgeschlagen worden. Deshalb wird sie bei Zahnleiden angerufen und ist die Schutzpatronin der Zahnärzte. In Erinnerung an die Heilige nannte man Bänder mit den Samen den Gemeinen Pfingstrose, die man zahnenden Kleinkindern zum Darauf-herum-Beißen gab, »Apolloniakörner«. Am Dienstag sollten Sie auf das Wetter achten. Denn es gilt die Bauernregel: »Ist's zu Apollonia feucht, der Winter sehr spät entfleucht.«

© Andere Zeiten e.V. 2021
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 9 bis 17 Uhr,
freitags von 9 bis 15 Uhr.

Datenschutzerklärung

Newsletter abonnieren
Newsletter weiterempfehlen
Newsletter abbestellen