

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



*vom 25. Februar 2023 für die 9. Woche*

***Das Quiz • Andere Zeiten erleben • Eine Frage, Herr Lemme •  
Der andere Ort • Leserinnenbild • Weisheit der Woche •  
Andere Zeiten fördert • Rückspiegel***

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

kurzes Flackern und plötzlich geht nichts mehr. So erging es mir vor anderthalb Wochen. Partieller Stromausfall in Hamburg-Ottensen. In der Nacht fiel auch noch die Heizung aus, sodass ich am Morgen frierend frühstücken musste. Beides ließ sich schnell regeln. Dennoch waren es Momente, in denen mir anders wurde. Ich fühlte mich hilflos. Musste ich bisher doch selten auf Licht und wohlige Wärme verzichten.

Das Wort »Verzicht«. Es klingt genauso wie meine Konnotation damit (vor allem wenn man meine thüringische Herkunft beachtet): Etwas, das ich gern habe, muss ich »abzischen« lassen. Immer wenn ich vorhabe, meinen Zuckerkonsum zu reduzieren, sehe ich förmlich vor mir, wie sich die Tafel Schokolade aus dem Staub macht und mir, bevor sie um die Ecke biegt, noch einmal frech zuzwinkert.

Mit den Jahren habe ich gelernt, dass hinter bewusstem, freiwilligem Verzicht etwas Positives, sogar Kraftspendendes stecken kann. Interessant finde ich auch die Formulierung: »Aufgabe eines Wunsches oder Anspruchs«. Ich fordere mich selbst heraus und entwickle im besten Fall eine innere Stärke, indem ich nicht mehr auf etwas Bestimmtes beharre.

Ich *muss* aber derzeit selten auf etwas verzichten. Die Heizung öfter, als in den vergangenen Jahren, herunter oder erst gar nicht herauf zu regeln ist nichts, was mich im Alltag besonders beeinträchtigt. Im Gegensatz zu den Menschen, die in Kriegs- oder Katastrophengebieten leben, geht es mir sehr gut. Ein Stromausfall bildet eher die Ausnahme.

Solche Vorfälle sensibilisieren mich für das Leid anderer. Ich möchte mich nun öfter mit denen solidarisieren, die dem unfreiwilligen Verzicht ausgesetzt sind. Spenden, also Werke der Liebe zu tun, bilden eine Säule der Fastenzeit. Gebet und Fasten zwei weitere Säulen. Ich habe mir vorgenommen, diese Menschen in den nächsten Wochen zu unterstützen. Neben dem eher unpersönlichen Geldspenden möchte ich zum Beispiel die Benefizlesung einer Autorin türkischer Herkunft besuchen. Sie wurde anlässlich des Erdbebens initiiert. Und ich bin mir sicher, es werden sich noch weitere Optionen bieten, dem Mitgefühl Ausdruck zu verleihen.

Schreiben Sie uns gern unter [newsletter@anderezeiten.de](mailto:newsletter@anderezeiten.de) von Erfahrungen und Zeiten, in denen Verzicht ihren Blick geöffnet hat – vielleicht für den Nächsten.

Herzlich

Ihre Elisabeth Cziesla  
Volontärin  
*Andere Zeiten e.V.*





## LESERINNENBILD DER WOCHE

### »*Ein Fundstück in der Natur*«

VON MAGDALENE STREHLER, REMSTAL

## DAS QUIZ

***Welche biblische Figur gilt als Vorbild für eine Fastenmethode?***

- A Hannah
- B Daniel
- C König Darius

(Für die Auflösung nach unten scrollen)

## IM GESPRÄCH

## ***Eine Frage, Herr Lemme ...***

**Die Fastenden durch Impulse und seelsorgerliche Begleitung zu unterstützen, hat sich Matthias Lemme zur Aufgabe gemacht. Er ist Pastor der Hamburger Christianskirche und in Zusammenarbeit mit der *Andere Zeiten*-Redaktion einer der Verfasser der Fastenbriefe für unsere Aktion [7 Wochen anders leben](#).**

*Herr Lemme, gibt es etwas, das Ihnen dieses Jahr besonders wichtig ist?*

Weil die Welt so wackelt: zu gucken, auf welchem Fundament ich stehe. Und das zu stärken, was mich stärkt. Wenn ich meiner Seele auf den Grund gehe, wird mir das ja schnell klar. Ich glaube, dass wir uns in dieser Zeit oft nackter fühlen als in manchen fetten Jahren zuvor. Und das ist für mich eine Chance, wirklich zu schauen, wie ich »angezogen« sein will in dieser Phase meines Lebens.

*Haben sich die Bedürfnisse der Menschen in den vergangenen Jahren geändert?*

Ich weiß es nicht. Ich vermute, sie ändern sich immer und zu jeder Zeit. Durch den Krieg und die Krisen ist aber vielleicht das Bedürfnis gewachsen, ehrliche, auch schonungslose Resonanzen zu finden für die individuellen und kollektiven Fragen des Lebens. Oder in knapp: Wie lebe ich denn nun gut oder gar richtig?

*Was brauchen Fastende?*

Zeit, Geduld – und einen guten Spirit. Der kommt ja meistens nicht allein aus uns selbst heraus, sondern entsteht im Fragen, Aushalten und manchmal Antworten bekommen. Von Jesus wird gesagt, er sei Gott in seiner Wüstenzeit auf dem Grund seiner Gebete begegnet. Mit vollem Bauch und dem Smartphone in der Hand wäre ihm das sicher schwerer gefallen.

*Was fasten Sie?*

Handy. Vor 9 Uhr am Morgen und nach 21 Uhr am Abend. Ich bin leider etwas nachrichtensüchtig und das ist Mist.

*Und was ist, wenn man beim Fasten doch mal schwach wird?*

Dann merkt man, dass man schwach ist. Keine neue, aber eine gute Erkenntnis. Und dann fängt man eben neu an.



## ANDERE ZEITEN ERLEBEN

Der Weg ist das Ziel! Das stellten wir gemeinsam mit den Teilnehmenden unserer heutigen Fasten-Wanderung auf dem Ohlsdorfer Friedhof fest. Mit Hilfe kurzer Impulse an beeindruckenden Orten lauschten wir einzelnen Motive der Passionsgeschichte nach. Scheitern, Loslassen, Mut, Leiden, Begeisterung, Auferstehung und Aushalten wurden begleitet von Schneeflöckchen und Sonnenstrahlen. Besonderer Höhepunkt war die Klezmermusik-Station mit dem Duo »WinWin«. Am Ende kamen wir alle zusammen und ließen die Veranstaltung bei einer wärmenden Suppe und guten Gesprächen ausklingen. Wenn Sie Musik und Impulse nachhören möchten, können Sie das [hier](#) auf unserem Youtube-Kanal tun.



Seit Aschermittwoch ist es wieder möglich, zwei unserer Netzwerke zu nutzen, um sich über die kommenden sieben Wochen hinweg auszutauschen, sich gegenseitig zu bestärken, neue Kraft und Motivation zu tanken. Zum Fastenforum im Internet gelangen Sie [hier](#). Eine weitere Möglichkeit der Gemeinschaft ist die Kommunikation über unsere [Facebook-Fastengruppe](#). Machen Sie gern davon Gebrauch!



**DER ANDERE ORT**

**WALDENBURG**

VON GABY



Auf dem Berg, hoch über der Hohenloher Ebene thronende mittelalterliche Stadt. Fürstliche Residenz mit alter Stadtbefestigung und begehbarem Staufferturm. Perspektivwechsel.

*Der historische Rundweg um die Stadt bietet grandiose Ausblicke und interessante Einblicke in das Leben unserer Vorfahren. Die vielen Aussichtsplätze lassen Raum für die innere Einkehr und Orientierung.*

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

## **WEISHEIT DER WOCHE**

Die Seele liebt in allen Dingen das diskrete Maß.

HILDEGARD VON BINGEN





## ANDERE ZEITEN FÖRDERT

»kirchblumen«

Aufgrund eines Brandanschlags im Januar 2022 ist die Paul-Gerhardt-Kirche im Berliner Stadtteil Prenzlauer Berg völlig ausgebrannt. Altar und Orgel wurden zerstört. Was blieb, waren verrußte Wände. Daraufhin schickten Menschen aus aller Welt zum Trost und Gruß Fotos von Blumen. Die Künstlerin und Fotografin Eva von Schirach projizierte die Blumenfotos mit Beamern an die zu weinenscheinenden Kirchwände. Die daraus entstandenen Fotos sind auf der [Website](#) des Kunstprojekts »umbauistimmer« zu sehen. »Dieses Projekt stellte sich die Aufgabe, die Paul-Gerhardt-Kirche während des Umbaus nicht allein zu lassen. Gab es vor dem Brandanschlag schon so viel an diesem Ort zu entdecken, hat die Zerstörung durch das Feuer – so sehe ich es – noch deutlicher gemacht, wie wichtig das Hinsehen, das Wahrnehmen und die Anteilnahme sind«, schildert Eva von Schirach. Andere Zeiten e.V. unterstützte dieses Anliegen gern.

Foto: (c) Eva von Schirach, [www.umbauistimmer.de](http://www.umbauistimmer.de)

**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

**In unserem letzten Newsletter fragte Sabine Henning, ob Karneval Ihnen in schweren Zeiten etwas gebe. Zwei der zahlreichen Antworten möchten wir mit Ihnen teilen.**

Doris schreibt:

*»Der Kölner Karneval hat mich fasziniert. Dass es eben nicht so oberflächlich ist, wie viele denken. Liebe, das ist auch das Miteinander. Zusammen zu singen und Hoffnung sind in Köln zu Hause. Gott ist gegenwärtig in den Karnevalsliedern: von Willi Ostermann über die Bläck Fööss und die Höhner bis zum »Halleluja« der Brings. Und ganz persönlich: Vor Jahren hatte ich Brustkrebs. Mit Chemotherapie, Bestrahlung und OP. Das Schlimmste war, dass*

*die Menschen, auch engste Familie, nicht mit mir sprechen konnten, vor lauter Angst und Rücksichtnahme. Erst wenn ich sie zum Lachen brachte, war es wieder gut. Es war wahnsinnig anstrengend, aber gleichzeitig entlastend, wie befreiend Lachen sein kann. Achso: Auch die ukrainischen Flüchtlinge lieben es, bei allem Leid, zu singen. Es gibt, zumindest bei uns, viele Aktionen und Auftritte. Es ist ein schwieriges Wochenende. Aber wir kriegen es hin. Es geht uns gut. Wir können lachen und helfen.«*

Antje Scheibner schildert:

*»Ich lernte in Dresden einen russischen Musiker kennen, der als Kriegsgegner gerade keine leichte Zeit in seiner Heimat hat. Ständig lebt er in der Angst, eingezogen zu werden. Derzeit ist er mit Unterstützung unserer Pfarrerin und ihres Freundeskreises zu Besuch in Deutschland. Als ich ihn einlud zu unserem Fasching, wurde das für ihn wie für uns ein Abend voller gegensätzlicher Gefühle ... Einerseits Gespräche über Trauer und Schweres, dann wieder Leichtigkeit und Freude. Und wieder die Erkenntnis: Musik verbindet uns über Grenzen und Sprachbarrieren! Diesen Abend werden wir lange in Erinnerung behalten. Und ich gehe dieses Jahr bewusster in die Fastenzeit, mit dem Gefühl der Dankbarkeit, nicht verzichten zu müssen auf Wärme, Wasser, einen sicheren Ort zum Schlafen.«*

In unserem Quiz sind alle Antworten richtig. Hinter dem Fasten, das sich an der Prophetin Hannah orientiert, verbirgt sich ein Verzicht für einzelne Tage oder Tagesabschnitte. Hannah verstand dies als Teil ihres Dienstes im Tempel (Lk 2, 36ff). Das Daniel-Fasten meint ein dreiwöchiges Teilfasten. Er ernährte sich hauptsächlich von pflanzenbasierter Kost und Wasser (Dan 10,3f). Nachdem Daniel in die Löwengrube geworfen wurde, fastete König Darius die ganze Nacht, um für Daniel zu beten. Wer ihn als Vorbild nimmt, fastet, indem er einzelne Mahlzeiten auslässt (Dan 6,19).

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 schon unseren *anders handeln*-Newsletter? Wenn Sie diesen monatlich erscheinenden, kostenfreien Newsletter 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 9 bis 17 Uhr (außer mittwochs zwischen 11.45 und 13.15 Uhr),  
freitags von 9 bis 15 Uhr.

**Diesen Newsletter weiterempfehlen**

**Diesen Newsletter abonnieren**

[Newsletter abbestellen](#)

[Datenschutzerklärung](#)

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