

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



*vom 18. Januar 2025 für die 4. Woche*

***Das Quiz • Andere Zeiten erleben • Eine Frage, Herr Wunnike •  
Der andere Ort • Leserinnenbild • Lied der Woche •  
Rückspiegel***

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

kommende Woche zieht sich die *Andere Zeiten*-Redaktion zwei Tage für eine Klausur zurück. Wir wollen über neue Projekte nachdenken, aber auch über die vielen schönen Aktionen und Begegnungen des vergangenen Jahres sprechen. Wo kommen wir her, wo wollen wir hin. Nachschwingen – und Schwung nehmen für Neues. Ich freue mich auf diese zwei ganz besonderen Arbeitstage und auf die Freiheit, die wir in dieser Zeit vom Tagesgeschäft haben. Wahrscheinlich sind es die wichtigsten Arbeitstage im Jahr.

Natürlich sehe ich das nicht immer so. Vor allem, wenn ich in meinen Kalender schaue: Dann ist die Auszeit vom normalen Tagesgeschäft ein Hindernis beim Abarbeiten meiner To-do-Listen. Sie bringt mich nicht voran. Im schlimmsten Fall kommen durch die Klausur noch Aufgaben hinzu. Und es wird danach – so die Befürchtung – noch voller, noch enger im Alltag.

Derselbe Zeitraum, dieselbe Veranstaltung, dieselben Menschen – aber zwei Perspektiven. Einmal Freiheit, einmal Hindernis. Wie kann das sein?

Ich habe da einen begründeten Verdacht. Denn es geht mir manchmal auch mit dem Sonntag so. Oder mit dem einen oder anderen Urlaubstag. Der taucht erst mal wie ein Störer im Kalender auf, selbst wenn die Auszeit heiß ersehnt ist. Man wird ausgebremst vom Häkchenmachen im Wochenlauf, vom Vorankommen. (Und es ist zu verlockend, ausgerechnet am Ruhetag all das zu erledigen, was unter der Woche liegengeblieben ist. Und sei es auch nur das, was man gern an Ruhetagen erledigt: Sport, Kultur, Religion, Finanzzeug und Besuche. Unter Umständen auch Wohnungsputz.)

Stattdessen droht: scheinbar ineffizientes Orientieren an einem Tag ohne Häkchen. Und wahrscheinlich erst mal mehr Fragen als Antworten. Wo komme ich her, wo will ich hin. Nachschwingen – und Schwung nehmen für die neue Woche. Was an solchen Tagen über das Gefühl von Freiheit oder Zeitvergeudung entscheidet, ist eine alte, gern vergessene Erkenntnis: Auch die Zeiten, in denen wir keine Strecke zurücklegen, bringen uns weiter. Aber diese Lektion scheint leichter formuliert als gelernt zu sein.

Es ist wie damals bei der Wanderung in Schottland. Da musste ich erst drei Mal an derselben Sitzbank vorbeikommen, bis ich mir eingestehen konnte, dass eine Pause und ein Blick auf die Landkarte keine Zeitvergeudung sind.

Ich wünsche Ihnen einen ineffizienten, häkchenlosen Sonntag und eine gute Woche.

Ihr Axel Reimann  
Redakteur  
*Andere Zeiten e.V.*





## LESERINNENBILD DER WOCHE

»*Himmelstor*«

VON GUDRUN WESTENBERGER, BENIN

## DAS QUIZ

***Der dritte Sonntag im Januar wird seit 1950 als »Weltreligionstag« gefeiert, der an die verbindende Kraft der Religionen erinnern soll. Anhänger welcher Religion riefen den Tag ins Leben?***

- A. Judentum
- B. Buddhismus
- C. Baha'i
- D. Hinduismus

(Für die Auflösung nach unten scrollen)

## IM GESPRÄCH

### ***Eine Frage, Herr Wunnike...***

Studien zeigen, dass sich viele junge Menschen einsam fühlen. Neue Freundschaften zu schließen oder bestehende Beziehungen zu vertiefen, fällt ihnen oft schwer. Der Wirtschaftspsychologe Felix Wunnike, Jahrgang 1996, teilt auf Social Media Impulse und Tipps für junge Menschen, die auf der Suche nach echten Verbindungen sind. In seinem Buch »Alles, was du übers Freunde finden wissen musst« erzählt er von seinen eigenen Erfahrungen, als er selbst frisch in eine Großstadt zog und vor ähnlichen Herausforderungen stand.

#### ***Herr Wunnike, kann jede:r Freund:innen finden?***

Zu 100 Prozent! Wir sind alle soziale Wesen. Das hat uns evolutionär das Überleben gesichert. Das ist auch wissenschaftlich belegt: Jede:r kann und sollte Freund:innen im Leben haben, und alle sind grundsätzlich dazu fähig, Freundschaften aufzubauen.

#### ***Kontakt aufbauen zu neuen Leuten – wie gelingt das am besten?***

Das ist wie ein Muskel, den man trainieren kann. Gerade wenn man

introvertiert ist, kann es hilfreich sein, einen Satz mehr zu sagen als nötig, selbst wenn es nur ein bisschen Small Talk ist. Außerdem sind Gemeinsamkeiten der beste Klebstoff für soziale Beziehungen. Man sollte sich überlegen, was man ohnehin schon gerne macht, und dann schauen, wo Menschen zusammenkommen, die dieselbe Leidenschaft teilen. Hier können soziale Netzwerke eine echte Hilfe sein. Es gibt Plattformen wie Bumble Friends, auf denen Menschen gezielt Freunde suchen. Aber auch Instagram und Facebook bieten eine einfache Möglichkeit, Menschen anzuschreiben oder Kommentare zu hinterlassen.

***Da gibt es ja auch Personen, die sich damit schwerer tun als andere.***

Introvertiert zu sein hat durchaus Vorteile. Eher zurückhaltende Menschen sind oft ausgezeichnete Zuhörer:innen, eine Schlüsselqualität, um tiefgründige Freundschaften zu entwickeln. Natürlich kann es sein, dass soziale Veranstaltungen mehr Energie kosten als sie geben, was das Knüpfen von Freundschaften erschwert. Aber es geht darum, sich selbst ehrlich zu fragen: Was will ich wirklich? Wenn man für sich herausgefunden hat, dass man an fünf von sieben Abenden in der Woche am liebsten zu Hause ist und damit glücklich ist, dann ist das wunderbar.

***Wieso wird Alleinsein häufig mit Einsamkeit verwechselt?***

Weil die allermeiste Zeit, wenn wir uns einsam fühlen, wir auch gleichzeitig allein sind. Das heißt aber andersherum nicht, dass Alleinsein gleich Einsamkeit bedeutet. Eine wichtige Erkenntnis ist: Du bist nicht allein damit, dich einsam zu fühlen. Manchmal ist das auch ein wichtiger Teil unseres Lebens. Wir sind die einzigen Menschen, mit denen wir den Rest unseres Lebens verbringen. Eine positive Beziehung zu sich selbst aufzubauen, ohne andere Menschen um uns herum, ist essenziell.



## ANDERE ZEITEN ERLEBEN

»Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu.« Das Zitat von Ödön von Horváth begleitet seit Jahren unsere Fastenaktion [7 Wochen anders leben](#). Wir wollen zum Auftakt der Fastenzeit gemeinsam mit Ihnen etwas Neues ausprobieren – und laden Sie zu einem Kreativ-Tag ein. Am 8. März, dem Samstag nach Aschermittwoch, laden wir Sie in die Katholische Akademie in Hamburg ein. Mit unterschiedlichen Techniken spüren wir kreativen Adern nach und stimmen uns auf unser persönliches Fastenvorhaben ein. Wenn Sie in Hamburg dabei sein möchten, [melden Sie sich bitte unter diesem Link](#) für eine der beiden Uhrzeiten an.



**DER ANDERE ORT**



## ***SITZBANK KIESGRUBE MÄCHLER***

VON STEFAN MARIA RIPHAUS

Ein freundlicher Mensch hat hier ein kleines Bankerl errichtet, das zum Verweilen einlädt. Mit dem Gesicht zur Sonne und dem Blick über die verlassene Kiesgrube stellen sich Ruhe und Frieden ein. Seltsam, man hat immer den Eindruck, dass man nicht allein auf der Bank sitzt...

**Mein kleines Bankerl am Tümpel**

*Viele, die an dieser unscheinbaren Sitzgelegenheit vorbeikommen, nutzen sie gerne. Freue mich immer, wenn sie mal frei ist. Was hat wohl den Erschaffer bewogen, sich die Mühe zu machen? Bin ihm jedenfalls immer wieder dankbar.*

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

## **LIED DER WOCHE**

Irgendwie geht's weiter. Hinterm Horizont auf jeden Fall, sagt zumindest Udo Lindenberg. [Hier](#) in der Version live aus dem Hotel Atlantic in Hamburg.

## **RÜCKSPIEGEL**

Vergangene Woche schrieb Ulrike Berg von ihrem unperfekten Weihnachtsbaum.

Antje Böttjer berichtete uns daraufhin von ihrem Baum:

*Bei uns ist es dieses Jahr mit dem Baum auch speziell gewesen. Wir wollten einen ungespritzten »Biobaum« aus der Region, der quasi eh aus dem Wald müsste. Ein Bekannter sagte, so etwas könnten wir von ihm bekommen. Am 23. spätnachmittags holte mein Mann den Baum per Lastenrad am vereinbarten Treffpunkt ab. Er war ehrlich frustriert über das Exemplar, das so gar nicht unseren Vorstellungen eines Christbaumes entsprach, mit ungleich verteilten Ästen, viel Luft dazwischen und insgesamt wenig stattlich.*

*Der Familienrat begutachtete den Baum am nächsten Tag bei Licht auf der Terrasse. Gemeinsam kamen wir zum Schluss: Wenn dieser Baum aus dem heimischen Wald jetzt extra für uns abgesägt wurde,*



*quasi sein Leben für uns gegeben hatte, werden wir ihn als Christbaum akzeptieren. Es ist halt ein echter Charakterbaum, sagte meine Tochter. So blieb es bei diesem Baum. Inzwischen haben wir uns mit unserem Charakterbaum angefreundet – und da er erst am 23. abgesägt wurde, erfreut er uns immer noch mit frischen Nadeln. Das Leuchten und Glänzen mit Kerzenlicht kann er genauso gut wie jede noch so tolle Nordmantanne.*

Und Norbert Baum erzählte von einer Aktion aus seiner Gemeinde: *Der Ausschuss Caritas und Soziales der Kirchengemeinde an der Glotter in Denzlingen hat eine Weihnachtsbaum-Aktion gemacht: Familien, die es sich nicht leisten konnten, durften sich kostenlos einen Weihnachtsbaum abholen. Es war auch ein Baum dabei, der fast nur auf einer Seite Zweige hatte und dazu neigte, nach vorne zu kippen. Er wurde trotzdem von einer Frau ausgesucht. Sie meinte, er wäre genau richtig für ihre Wohnung.*

In unserem Quiz ist Antwort »C« richtig. Der Weltreligionstag geht zurück auf eine Initiative der Nationalen Geistlichen Gemeinschaft der Baha'i in den USA. Die Baha'i gehen von einer inneren Einheit der Religionen aus.

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. 2025

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? Die nächste Ausgabe erscheint am morgigen Sonntag, 19. Januar, passend zum Thema des [aktuellen Themenheftes »Neuanfang«](#). Wenn Sie den monatlich erscheinenden, kostenfreien *Anders Handeln*-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  
12 und 13 Uhr),  
freitags von 9 bis 15 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.