

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



*vom 1. März 2025 für die 10. Woche*

***Das Quiz • Fastenspeise der Woche • Andere Zeiten erleben •  
Eine Frage, Herr Fechtner • Idee der Woche • Der andere Ort •  
Leserinnenbild • Witz der Woche • Rückspiegel***

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

lieben Sie auch diese alten Worte, die aus unserem Sprachgebrauch verschwunden sind, weil sie als verstaubt und unmodern gelten? Sowas wie Klimbim oder blümerant. Liebreiz, fidel, promenieren. Oder Remmidemmi.

Manche Worte sind auch durch eine negative Konnotation in Verruf geraten, sodass ihre ursprüngliche Bedeutung mittlerweile schlichtweg unterschätzt wird. Trotz zum Beispiel. Niemand möchte ernsthaft als trotzig gelten. Trotzig sind allerhöchstens Kinder – und wenn sie so sind, finden Erwachsene sie meist anstrengend, nervig und ungezogen. Und wer den Trotz nicht spätestens mit der Volljährigkeit abgelegt hat, gilt als stur, egoistisch und nicht kompromissbereit.

Dabei wurde Trotz ursprünglich gar nicht so negativ gedeutet wie heute. Im Frühneuhochdeutschen wurde er mit Unerschrockenheit und Mut gleichgesetzt und war ein Zeichen für Standhaftigkeit. Alles Eigenschaften, die wir heute sehr gut gebrauchen können.

Ich finde, jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt für Trotz. Ja, mehr noch: Ich nehme mir den Trotz geradezu vor! Ich trotze der

Schockstarre, die mich zu lähmen droht, wenn ich die Nachrichten aus dem Oval Office sehe. Trotz der politischen Lage versprühe ich Hoffnung und behaupte: »Alles wird gut.« (Es muss!) Trotz der Klimakrise pflanze ich einen Apfelbaum (oder vielleicht besser drei ...). Trotz eines vollen Schreibtisches beschließe ich von Zeit zu Zeit: Ich möchte mich jetzt einfach mal ausruhen.

Ich übe den Trotz! Üben Sie mit? Wem oder was trotzen Sie in diesen aufwühlenden Zeiten – und womit? Vielleicht mit einem ganz bestimmten Rosenmontagskostüm? Oder mit einem besonders trotzigem Vorhaben für die Fastenzeit ab Aschermittwoch? Ich freue mich, wenn Sie mir in einer Mail an [newsletter@anderezeiten.de](mailto:newsletter@anderezeiten.de) davon erzählen.

Herzlich

Ihre Ulrike Berg  
Chefredakteurin  
*Andere Zeiten e.V.*





## LESERINNENBILD DER WOCHE

### »*Reizvolle Kälte*«

DANK AN SABINE KRÄMER, SAARLAND

## DAS QUIZ

***In vielen Aschermittwochsgottesdiensten wird den Besuchenden ein Kreuz aus Asche auf die Stirn gezeichnet. Schon zu Zeiten des Alten Testaments galt die Bestreuung mit Asche als Zeichen der Buße. Wer setzte sich deshalb mitten in einen Aschehaufen?***

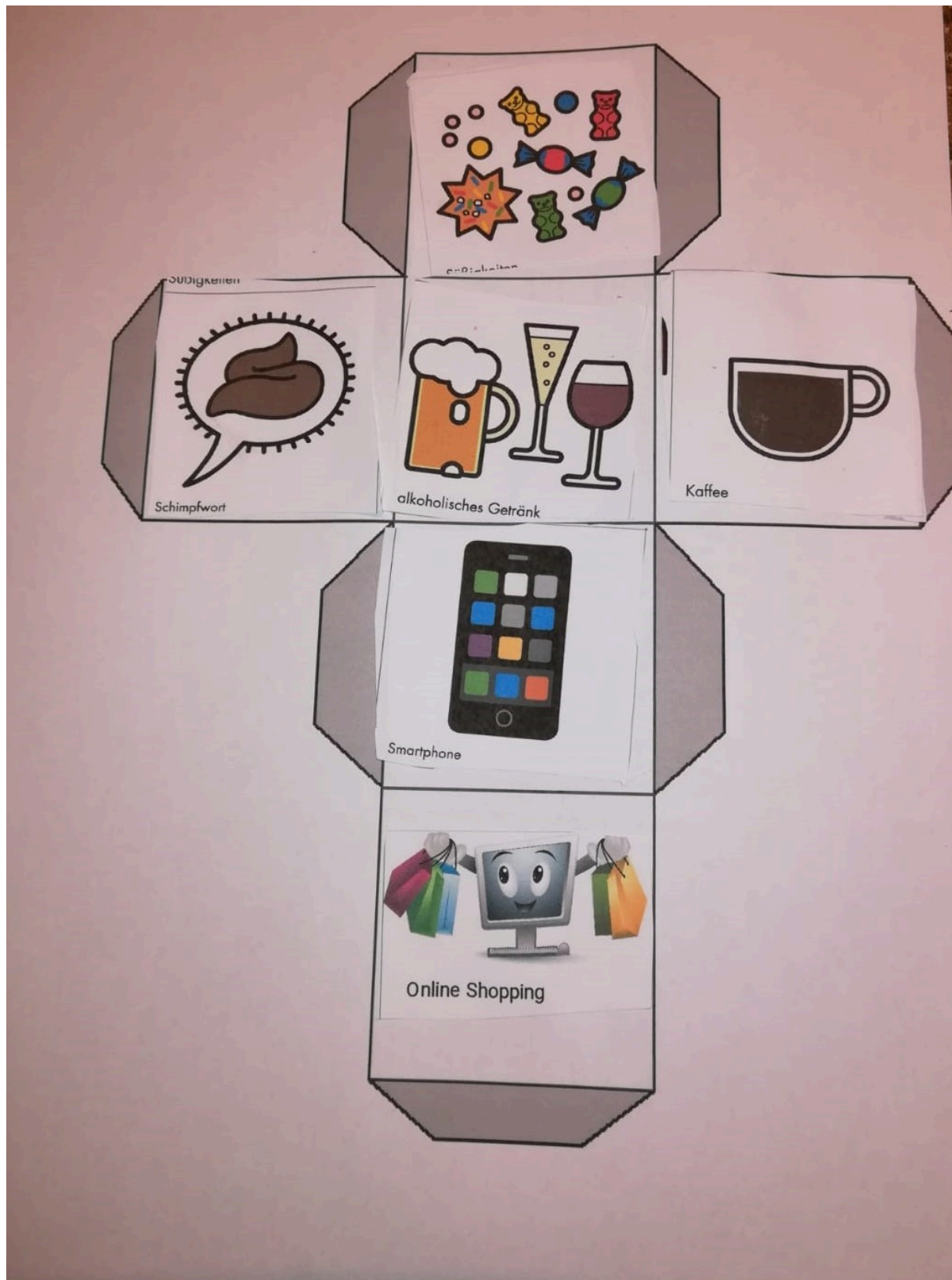
- A. David, weil er um das Leben seines Kindes bangt
- B. Hiob, weil ihm viel Schlechtes widerfährt
- C. Der König von Ninive, weil Jona der Stadt den Untergang prophezeit
- D. Sara, nachdem sie veranlasst hat, dass ihre Sklavin in die Wüste

verbannt wird

(Für die Auflösung nach unten scrollen)

## IDEE DER WOCHE

*Die stammt von unserer Leserin Katharina Scharpff. Mithilfe eines selbst gebastelten Würfels (Foto unten) ermittelt sie an jedem Morgen in der Fastenzeit ihr Vorhaben für diesen Tag – ein Fasten der besonderen Art, das viel Flexibilität und Spontaneität erfordert. An manchen Tagen passt es ganz gut zum bevorstehenden Alltag, an anderen ist es eine echte Herausforderung! So ein Fastenwürfel ist – mit entsprechend kindgerechten Vorhaben bestückt – auch eine gute Möglichkeit, um Kinder an das Fasten heranzuführen: Spannung garantiert und für einen Tag etwas durchzuhalten, klingt deutlich machbarer als für ganze sieben Wochen.*



## IM GESPRÄCH

### ***Eine Frage, Herr Fechtner ...***

***Als »religiös« oder gar »fromm« bezeichnen sich selbst nur wenige Menschen. Und trotzdem gibt es viele verschiedene und***

***persönliche Formen von christlichem Glaubensleben im Alltag, sagt Kristian Fechtner. Er ist Professor für Praktische Theologie an der Uni Mainz und beschreibt seine Beobachtungen in dem Buch »Mild religiös – Erkundungen spätmoderner Frömmigkeit«***

*Herr Fechtner, was ist eigentlich »fromm«?*

Im altertümlichen Sinn ist »fromm« rechtschaffen und in besonderer Weise religiös geprägt. Ich würde es weiter fassen und sagen: Frömmigkeit ist die Art und Weise wie Menschen religiös leben und ihr Leben gestalten.

*Und was beobachten Sie: Wie gestalten Christinnen und Christen heute ihr Leben religiös?*

In weitem Maße im Sinne eines unauffälligen Christentums. Es wird nicht spektakulär auffällig oder als Besonderheit gezeigt, sondern eher im Verborgenen erlebt. Also dass Menschen zum Beispiel ins Weihnachtsoratorium gehen, ist für mich eine Form von Publikumsfrömmigkeit. Sie sind ansprechbar für das, was da religiös in Klang und Wort übersetzt wird, aber es ist eigentlich eine kulturelle Praxis. Oder dass Menschen pilgern. Die würden vielleicht nicht von sich selbst sagen, dass sie aus religiösen Motiven pilgern, aber sie sind offen und machen dann unterwegs religiöse Erfahrungen. Dazu zähle ich auch Praktiken wie im Urlaub eine Kirche besuchen, einen Bronzeengel mit ins Krankenhaus geben oder Yoga machen.

*Sind das alles Formen von Religiosität, die außerhalb der Kirchenmauern stattfinden?*

Ja und nein. Das, was ich »mild religiös« nenne, das betreiben Menschen in eigener Verantwortung. Pilgern, Fastenaktionen, bestimmte Konzerte finden nicht unbedingt in gemeindlichem Zusammenhang statt. Aber umgekehrt erleben wir, dass diese Formen durchaus im kirchlichen Kontext angeboten und auch wahrgenommen werden. »Mild religiös« ist jetzt nicht etwas Außerkirchliches oder sogar Antikirchliches. Es ist eng verbunden mit dem, was Kirche

ausmacht, und es wäre meines Erachtens auch die Aufgabe von Kirche, das zu fördern.

*Muss jeder Mensch eine eigene Form von Alltagsfrömmigkeit für sich finden?*

Im Grunde ja. Ich denke, spätmoderne Religiosität ist in hohem Maße individualisierte Religiosität. Das heißt nicht, dass sie nicht auch gemeinschaftliche Aspekte hat, aber das, was Menschen für sich tun, ist häufig ein sehr persönliches Patchwork. Das stellen sie für sich selbst zusammen, das kuratieren sie, und das Kriterium ist dabei nicht so sehr, dass sie dann rechtgläubig sind und objektiven Maßgaben entsprechen, sondern dass es für sie in ihrer Situation, ihrer Lebensgeschichte stimmig ist und passt.

## **ANDERE ZEITEN ERLEBEN**

Am kommenden Mittwoch beginnt die Fastenzeit! Vielleicht haben Sie sich schon für eine unserer Fastenaktionen entschieden? Gern begleiten wir Sie durch diese knapp sieben Wochen bis Ostern mit unserem Fasten-Wegweiser [wandeln](#) und der Briefaktion [7 Wochen anders leben](#).

In diesem Jahr feiert unser Fasten-Wegweiser [wandeln](#) seinen 10. Geburtstag. Für alle, die sich in der Fastenzeit durch handgeschriebene Karten mit anderen verbinden möchten, haben wir ein [Briefkartenset mit Illustrationen](#) aus zehn Jahren *wandeln* zusammengestellt. Außerdem feiern wir unser Jubiläum mit kleinen Audioformaten zum Lauschen, die Sie am Aschermittwoch und an den Sonntagen der Fastenzeit [auf unserer Homepage](#) hören können.







DER ANDERE ORT

## HAVELHÖHENWEG IN BERLIN



VON RÖSCHEN

Weiter Blick über die Havel. In der Ferne das Le Corbusier-Haus, die ehemalige Abhörstation am Teufelsberg und der Grunewaldturm.

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

## FASTENSPEISE DER WOCHE

### ***Bitter-Smoothie***

**2 Handvoll Feldsalat**

**2 Orangen**

**1 Handvoll Chicorée**

**150 ml Wasser**

**etwas Honig**

So geht´s:

Feldsalat und Chicorée säubern und zerkleinern. Die Orangen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles zusammen in einen Mixbehälter geben, Wasser hinzufügen und zunächst auf niedriger, dann auf hoher Stufe bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Zum Schluss Honig nach Geschmack zufügen.

*Klingt bitter – schmeckt auch so! Aber ist sehr gesund. Bitterstoffe, wie sie zum Beispiel im Chicorée enthalten sind, senken die Cholesterinwerte und regen die Verdauung an. Kombiniert mit dem fruchtig-säuerlichen Geschmack der Orangen (hoher Vitamin C-Gehalt!) und dem nussigen Aroma des Feldsalates (viel Eisen!) ist dieser Smoothie ein prima Wachmacher in der Fastenzeit.*

## RÜCKSPIEGEL

***Im Newsletter der vergangenen Woche erzählte Linda Giering, was ihr gerade alles im Kopf herumschwirrt. Viele Leser:innen haben uns geschrieben, was sie aktuell sehr beschäftigt. Zwei Rückmeldungen möchten wir mit Ihnen teilen.***

*Nadja Samut empfindet das aktuelle Geschehen manchmal als beängstigend:*

Umso mehr schaue auch ich auf schöne Erlebnisse und es geschieht viel Gutes. Die Zeit im Seniorencafé als Ehrenamtliche, der Kontakt

mit den Bewohnern, das erfüllt uns. Es gibt viel zu erzählen, eine Dame ist mir besonders ans Herz gewachsen. Da schließen wir die JBL-Box an und schmettern Seemannslieder. »Kindchen«, sagt sie, »der Herr ist bei uns und wir dürfen nicht verzagen.« 93, bettlägerig, der Geist topfit. Das stärkt mich.

*Maria Dürselen bewegt Dankbarkeit trotz aller Widrigkeiten in unserer Welt und in ihrem Alltag:*

Dankbarkeit für die vielen guten Erlebnisse und Gegebenheiten, die ich habe: Gesundheit, Liebe, Freiheit, Freunde, Reisen ... Bewegtsein durch Dankbarkeit für das Positive im eigenen Leben trägt mich durch düstere Zeiten und macht sensibel für das kleine Alltagsglück, das aufmuntert und wärmt: ein Lächeln, ein freundliches Wort, eine wohltuende Berührung. Ich grüße alle, die dieses lesen, besonders freundlich und wünsche ihnen viele große und kleine Glücksmomente!

In unserem Quiz sind die Antworten B und C richtig, nachzulesen bei Jona 3,6 und Hiob 2,8. David fastet sieben Tage, um Gott um die Genesung seines todkranken Sohnes zu bitten, von Asche ist hier aber nicht die Rede (2. Samuel 12,16). Und Sara veranlasst, dass ihre Sklavin Hagar und deren Sohn Ismael in die Wüste geschickt werden – ihre eigenen Gedanken dazu sind aber nicht überliefert (1. Mose 21,10).

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? 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 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.