



*vom 22. März 2025 für die 13. Woche*

***Das Quiz • Gedicht der Woche • Andere Zeiten erleben • Eine Frage, Frau Blum • Der andere Ort • Rückspiegel • Leserinnenbild • Witz***

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

meine Fastenzeit macht mir in diesem Jahr richtig viel Spaß! Ja, ganz richtig gelesen: Fasten und Spaß in einem Satz! Es liegt wohl daran, dass ich mir das für mich passende Fastenvorhaben ausgesucht habe. Es gab Jahre, da war ich sehr streng mit mir: Keine Süßigkeiten, kein Fleisch, kein Alkohol. Alles gleichzeitig. Keine Ausnahmen an den Sonntagen. Es muss doch schließlich ein Verzicht sein, der auch schmerzt!

Aber diese Härte tat mir nicht gut. Ich habe entschieden, freundlicher mit mir selbst umzugehen (ums Thema Freundlichkeit dreht sich übrigens auch das Kurzinterview in diesem Newsletter mit Nora Blum). Ich habe mir also diesmal ein Fastenvorhaben gesucht, das mich herausfordert und mir zugleich guttut: Ich erlebe jeden Tag ganz bewusst einen Augenblick des Genusses. Der hat idealerweise nichts mit Essen oder Trinken zu tun und abends schreibe ich ihn auf. Die Herausforderung für mich ist dabei, das ganz bewusst zu tun und mir wirklich Zeit für den Moment zu nehmen. Jetzt stehen schon siebzehn Genussmomente in meinem Tagebuch, darunter diese:

*Radfahren auf dem Deich in der Abendsonne, Einatmen von Frühlingsluft, Sonnenstrahlen auf der Haut, Kaffeeklatsch mit der*

*Nachbarin, Verfassen eines Haikus, Betrachten der ersten Narzisse in meinem Garten, »Heart of Gold« von Neil Young hören, ein Sprung vom Einmeter-Brett im Schwimmbad, Streicheln eines Meerschweinchens, eine Umarmung, ein aufrichtiges »Dankeschön« meiner Kinder, der Friedensgruß im Gottesdienst.*

Jetzt verstehen Sie, warum ich soviel Spaß habe, nicht wahr? Es sind herrlich lebendige Momente, die mir mein Fasten beschert. Und durchs Aufschreiben kommt jeden Abend noch eine große Woge Dankbarkeit dazu. Genuss ist etwas sehr Persönliches. Jeder Mensch genießt anders. Auch unsere Sinne sind unterschiedlich stark ausgeprägt. Einige Menschen reagieren stärker auf Gerüche, andere auf Geräusche oder auf Bilder. Aber was immer zum Genießen dazugehört, ist die volle Aufmerksamkeit, die Achtsamkeit, damit der Moment des Genusses auch als solcher wahrgenommen werden kann. Und da merke ich nach zweieinhalb Wochen Fastenzeit, dass ich schon viel aufmerksamer für den Augenblick geworden bin. Was ist für Sie ein Genuss, den Sie mit allen Sinnen und ganz bewusst wahrnehmen? Wenn Sie mögen, schreiben Sie mir an [newsletter@anderezeiten.de](mailto:newsletter@anderezeiten.de)

Ich wünsche Ihnen eine Woche mit ganz bewusst erlebten Momenten des Genusses,

Kirsten Westhuis  
Redakteurin  
*Andere Zeiten e.V.*



## **WITZ DER WOCHE**

*»Warum versteckst du dich zum Kuchenessen hinter einer Mauer ?« — »Ich mach' Hinterwallfasten.«*



**LESERINNENBILD DER WOCHE**

*»Highlight des Tages«*

DANK AN MECHTHILD HOLZER, LÜNEBURG

### ***Eine Frage, Frau Blum ...***

***Nora Blum ist Psychologin und Autorin und hat einen Selbstversuch in Sachen Freundlichkeit gestartet. Aus ihren Erfahrungen, Recherchen und Beobachtungen ist ein Buch entstanden, das Erfahrungsbericht und gesellschaftlicher Appell gleichermaßen ist: »Radikale Freundlichkeit«.***

*Frau Blum, wie genau sieht radikale Freundlichkeit bei Ihnen aus?*

Wenn andere nett sind, dann ist es nicht schwer freundlich zu sein. Ich versuche, auch in schwierigen Situationen mit Wohlwollen auf mein Gegenüber zu achten und nicht in die Unfreundlichkeit einzustimmen. Ich lästere nicht mehr über andere, sondern suche das Gespräch. Und ich versuche, meine Harmoniesucht zu überwinden und offen auszusprechen, was mich stört.

*Radikale Freundlichkeit bedeutet also nicht, zu allem lächelnd Ja und Amen zu sagen?*

Das riesige Missverständnis bei Freundlichkeit ist, dass sie oft mit mangelnder Durchsetzungsfähigkeit und mit Konfliktscheue gleichgesetzt wird. Es ist vielmehr ein Akt der Freundlichkeit, wenn ich ehrlich sage, wenn mich etwas stört. Und es ist auch ein Akt der Freundlichkeit für mich selbst, wenn ich für meine eigenen Bedürfnisse eintrete.

*Lässt sich Freundlichkeit trainieren?*

Studien zeigen, dass wir alle in uns die Fähigkeit zur Freundlichkeit tragen. Im Buch zeige ich, was verschiedene Hebel der Freundlichkeit sind. Zum Beispiel anderen eine Freude machen, weniger neiden, mehr verzeihen, aber eben auch, dass wir uns mehr ehrenamtlich betätigen. Es gibt ganz viele verschiedene Aspekte, aus denen man sich ja auch erstmal einzelne raussuchen kann.

## *Und wie wirkt Freundlichkeit?*

Man könnte sagen, dass es schon fast egoistisch ist, freundlich zu sein, weil es das Beste ist, was wir für unsere Lebenszufriedenheit tun können. Studien belegen, dass es einen Cocktail an Glückshormonen ausschüttet, wenn wir freundlich zu anderen sind und wir uns dann selber besser fühlen.

## *Strahlt Freundlichkeit auch auf die Gesellschaft aus?*

Daran glaube ich ganz fest, weil Freundlichkeit ja so ansteckend ist. Studien zeigen, dass, wenn ich freundlich bin, mein Gegenüber auch freundlicher ist und sogar, dass unbeteiligte Dritte, die das sehen, auch freundlicher zu anderen sind. Ich hoffe, dass es gelingt, eine Bewegung der Freundlichkeit zu erschaffen. Das ist in dieser Zeit ganz nötig.

## *Wo stoßen Sie an Grenzen?*

Wenn ich sehr stark gestresst bin oder wenn es mir körperlich nicht gut geht. Neulich hatte ich heftige Zahnschmerzen und war kaum noch zu Mitgefühl fähig. Aber das zeigt mir auch nochmal, dass Menschen, die sich unfreundlich verhalten, auch etwas haben können, was sie belastet. Das andere, wo es mir schwerfällt, ist in politischen Diskussionen, wenn jemand Ansichten vertritt, die nicht meinem Wertekompass entsprechen. Das bleibt schwer, aber da gilt immer wieder: durchatmen. Und dann nachfragen und versuchen, die Hintergründe für die Position meines Gegenübers zu sehen.

## **GEDICHT DER WOCHE**

*Er ist's*

*Frühling lässt sein blaues Band  
Wieder flattern durch die Lüfte;  
Süße, wohlbekannte Düfte  
Streifen ahnungsvoll das Land.  
Veilchen träumen schon,*

*Wollen balde kommen.  
Horch, von fern ein leiser Harfenton!  
Frühling, ja du bist's!  
Dich hab ich vernommen!*

*Eduard Mörike*

## **DAS QUIZ**

**Dass der Frühling nun in vollem Gange ist, verkünden die Vögel lautstark jeden Morgen aufs Neue. Einer der ersten Sänger stimmt schon rund 70 Minuten vor Sonnenaufgang das Morgenlob an. Welcher frühe Vogel ist hier gemeint?**

- A. Rotkehlchen
- B. Hausrotschwanz
- C. Zaunkönig

(Für die Auflösung ganz nach unten scrollen)



## ANDERE ZEITEN ERLEBEN

Morgen, am dritten Fastensonntag, gibt es ab neun Uhr wieder eine neue Folge von »wandeln und lauschen«. Viele Hörer:innen wollten wissen, was für eine wunderbare Klaviermusik in den Episoden zu hören ist. Das sind Improvisationen von Patriz Brünsch. Genau wie beim Adventsmedley im vergangenen Advent hat er diese bewegenden Klänge frei improvisiert und eigens für *Andere Zeiten* aufgenommen. Bei seiner Musik heißt es: lauschen und staunen.



## DER ANDERE ORT

### *BÜCHELBERG (WÖRTH AM RHEIN)*

VON SUSA

Büchelberg ist ein kleiner Ort, mitten im Bienwald. Ursprünglich für die Waldarbeiter errichtet. Die Kirche in Büchelberg hat wunderschöne Glasfenster.

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



## RÜCKSPIEGEL

***Im letzten Newsletter schrieb Nele Beste von ihren Startschwierigkeiten in müßige Zeiten.***

*Auch unsere Leserin Christine Plängsken kennt das:*

Ich freue mich seit Tagen auf meinen freien Sonntag. Und jetzt? Alles gelesen. Social Media durchgescrollt. Leichte Panik macht sich breit. Hey – lass los und schau was kommen mag! Hab kein schlechtes Gewissen, nichts Produktives zu tun! Nur sein. Genießen.

*Brigitte Fischer plant die Langeweile regelrecht ein:*

Vielleicht sollten wir wieder wie die Kinder sein: neugierig, offen, um immer noch Neues zu entdecken. Seit vielen Jahren bin ich im Ruhestand und ehrenamtlich sehr aktiv. Ich Sorge dafür, dass ein Tag in der Woche frei von Terminen ist, an dem ich mich um mich selbst kümmere, wie zum Beispiel in die Ruhe gehen, Gedanken kommen und gehen lassen und bewußt auf Aktivitäten verzichten.

Wir hoffen, unser Newsletter **die andere zeit** hat Ihnen gefallen. In unserem Quiz ist übrigens Antwort B richtig. Der Hausrotschwanz – Vogel des Jahres 2025 – ist laut der [NABU-Vogeluhr](#) einer der ersten, die morgens mit dem Singen beginnen.

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 monatlich erscheinenden *anders handeln*-Newsletter? Sie können 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 16 Uhr (außer mittwochs zwischen 11.45 und 13.15 Uhr) und 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.