

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



vom 16. November 2024 für die 45. Woche

Das Quiz • Leserinnenbild • Eine Frage, Frau Wolfers • Der andere Ort • Rezept der Woche • Rückspiegel • Andere Zeiten erleben

Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Woche wurde ich durch eine Fernsehsendung an die Forschungen des Psychologen Arthur Aron erinnert, der vor gut 20 Jahren Techniken entwickelt hat, wie zwei Menschen einander sympathischer werden können. Dabei beantworteten die Protagonist:innen zunächst 36 Fragen und schauen sich danach vier Minuten lang in die Augen. Amnesty International nahm Arons Technik 2016 auf und ließ Geflüchtete aus Somalia und Syrien und Europäer einander in die Augen schauen. In diesen vier Minuten passierten die erstaunlichsten Dinge. Besonders bezeichnend: Alle Zweierpaare traten im Laufe des Experiments in Körperkontakt. Manche hielten sich an den Händen, andere lagen sich weinend in den Armen. Und das, ohne auch nur ein Wort ausgetauscht zu haben.

Mich brachte diese Fernsehsendung noch einmal neu ins Nachdenken über das, was Oliver Spies Ihnen in unserem [letzten Newsletter](#) schrieb: vom rauen Ton und tiefer werdenden Gräben, mit denen wir uns aktuell konfrontiert sehen. Und von der Hoffnung, dass überall dort, wo Menschen über ihren eigenen Tellerrand schauen und sich auf das Fühlen, Denken und Erleben der anderen einlassen,

Verständnis und Verstehen gelingen kann. Dafür ist Arthur Arons Experiment für mich das beste Beispiel: Menschliche Träume, Ziele, Sorgen, Ängste gleichen sich so sehr – wenn wir uns die Zeit nehmen, uns das klarzumachen und uns auf unser Gegenüber ganz und intensiv einzulassen, dann können Mauern fallen. Mehr als das – sie werden unweigerlich einstürzen.

Die Stille Zeit des Kirchenjahres bietet viele Anlässe, über die eigene Lebensgeschichte nachzudenken und sich in die Geschichten unserer Mitmenschen einzufühlen. Dazu gehört auch der Buß- und Betttag am kommenden Mittwoch: ein Tag zum Innehalten und nachsinnen, wie ein guter Umgang mit persönlichen Fehlern und Schuld und den Höhen und Tiefen von Lebensbiografien gelingen kann.

Ich wünsche Ihnen eine Woche mit viel Muße zum Nachsinnen und vielen intensiven Blicken!

Herzlich

Ihre
Ulrike Berg
Chefredakteurin
Andere Zeiten e.V.





LESERINNENBILD DER WOCHE

»Eiliger Schwan«

DANK AN BIRGIT FLUHR

DAS QUIZ

Wozu ruft der Buß- und Betttag auf?

- A. zum Gedenken an die Toten
- B. zum Ablegen der jährlichen Beichte
- C. dazu, am Morgen länger im Bett zu bleiben
- D. zu Umkehr und Gebet

(Für die Auflösung ganz nach unten scrollen)

IM GESPRÄCH

Eine Frage, Frau Wolfers ...

Melanie Wolfers ist Autorin, Podcasterin und Ordensfrau und hat seit Neustem eine eigene Sendung in der ZDF-Mediathek. In ihren Büchern widmet sie sich Themen wie Freundschaft, Mut und Vergebung. Anlässlich des Buß- und Bettages haben wir mit ihr über Fehlerkultur gesprochen.

Frau Wolfers, warum haben Menschen manchmal solche Angst davor, einen Fehler zu machen?

Da ist zum einen die soziale Angst: Was werden andere über mich denken? Oder folgen daraus vielleicht sogar berufliche Nachteile? Und zum anderen erleben viele es als eine Bedrohung für ihr Selbstwertempfinden, wenn sie einen Fehler machen. Im Sinne von »Ich bin okay, wenn ich perfekt bin.« In all dem übersehen wir: Fehler zu machen gehört zum Wachsen und Leben. Laufen lernen wir nur durch Hinfallen.

Viele Menschen sind mit sich selbst strenger als mit anderen – warum eigentlich?

Viele streben unrealistisch hohe Ideale an. Und nehmen oft unbewusst an: »Nur wenn ich den Prügel der Selbstkritik ordentlich schwinge, werde ich besser.« Doch aus der Erziehung wissen wir: Kinder entwickeln sich am besten in einer wertschätzenden Atmosphäre.

Ganz bewusst innehalten, zum Beispiel zum Buß- und Bettag, und die eigenen Fehler und Irrtümer anschauen ist nicht unbedingt einfach – warum ist es trotzdem wichtig, das ab und zu tun?

Zuallererst: Bevor ich auf mich schaue, erinnere ich mich daran, dass Gott mich liebend anschaut. Und in diesem Licht der Liebe wende ich mich mir zu. Freue mich an dem, was mir gelungen ist, und erkenne, wo ich etwas falsch gemacht habe. Die Erkenntnis eigener Fehler hat etwas mit ethischem Qualitätsmanagement zu tun: Ich kann es in Zukunft anders machen.

Wenn ich durch mein Verhalten schuldig an anderen werde – wie kann ich einen Fehler wiedergutmachen?

Mich aufrichtig entschuldigen und schauen, ob ich den entstandenen Schaden in irgendeiner Weise, vielleicht auch symbolisch, wiedergutmachen kann.

Und wenn sich etwas nicht wiedergutmachen lässt?

Es gehört vielleicht zum Schwersten im Leben, sich selbst etwas zu verzeihen, was man sich eigentlich nicht verzeihen kann. Der Glaube kann hier eine große Hilfe sein. So wie Paul Tillich den Glauben wunderbar beschreibt als den Mut, sich als bejaht zu bejahen.

Haben Sie einen Rat: Wie geht Fehlermachen »richtig«?

Da möchte ich Dietrich Bonhoeffer zitieren: »Den größten Fehler, den man machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.« In diesem Sinne: Habe Mut, das Leben mit beiden Händen zu ergreifen – auch wenn du dir dabei die Hände schmutzig machst!



DER ANDERE ORT

QUESTENBERG

VON MAREN



Landschaftlich reizvoll inmitten von Gipsfelsen gelegenes Dorf. Es liegt auf dem Karst-Wanderweg im Südharz. Die geologischen Karst-Phänomene, die man dort in der Landschaft wahrnehmen kann, werden mit Infotafeln verständlich erklärt. Bei Questenberg sind es die Gipsfelsen mit Alabasterknollen, Bach-Schwinden, vom Wasser ausgehöhlte Felsen und Dolinen. Auf dem Questenhügel schöne Heidelandschaft.

»Ausflüge in die Geologie mit schöner Aussicht – ein

interessanter und ungewöhnlicher Ort.«

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



ANDERE ZEITEN ERLEBEN

Der Advent rückt näher und auch das *Andere Zeiten*-Team bereitet

sich so langsam auf einen anderen Advent vor. Besonders beschäftigt uns dabei eine Seite aus unserem [Anderen Advent für Kinder](#). Da geht es ums Suchen und Finden eines Engels. Linda Giering hält im Redaktionshaus schon mal Ausschau nach geeigneten Verstecken. Sind Sie neugierig geworden? Den Kinderkalender können Sie [hier bestellen](#).

Und wir denken sogar schon weit voraus in die Fastenzeit vor Ostern. Für unsere Aktion [7 Wochen anders leben](#) suchen wir einige Ideen für Fastenvorhaben, die wir als Anregung in das Begleitheft zu der Briefaktion aufnehmen möchten. Wenn Sie schon ein konkretes Vorhaben im Kopf haben, schreiben Sie es gern an giering@anderezeiten.de. Wir setzen uns dann mit Ihnen in Verbindung.



Wir sind immer noch auf [Jubiläumstour](#) und haben bisher bereits 25 Orte in ganz Deutschland besucht und dort einen *Abend mit Andere Zeiten* gefeiert. In dieser Woche waren Iris Macke und Sarah Seifert unterwegs in Hessen und Niedersachsen (Fotos oben). Dank für berührende und spannende Begegnungen in Schenklengsfeld-Hilmes, Böddiger, Göttingen, Hameln und Hannover!

Wir freuen uns aber auch schon sehr auf ein Wiedersehen mit Ihnen in Hamburg! Am Samstag, 30. November, um 18 Uhr feiern wir unseren Gottesdienst zum Auftakt der Aktion [Der Andere Advent](#) in der Hamburger St. Pauli-Kirche (Pinnasberg 80). Die Kirche ist gut per Bus (Haltestelle Hafentreppe) oder S-Bahn (Haltestelle Landungsbrücken oder Reeperbahn) zu erreichen. Alle, die nicht nach Hamburg reisen können, können auf [unserem Youtube-Kanal](#) mitfeiern. Dort schalten wir ebenfalls am 30. November um 18 Uhr unseren digitalen Adventsgottesdienst frei. Herzliche Einladung!

REZEPT DER WOCHE

Katharinenbrot

Entdeckt auf unserer 30-Orte-Tour bei unseren Gastgeber:innen der evangelischen Auferstehungsgemeinde Dessau-Roßlau. Das Rezept ist von Katharina Luther, der Ehefrau Martin Luthers, überliefert. Wir durften das Brot in Dessau-Roßlau kosten (Foto unten) – es schmeckt köstlich!



So geht's!

*Von 600 Gramm Mehl einen Hefeteig mit folgenden Zutaten bereiten:
300 Gramm Butter oder Margarine (möglichst geschmolzen und
wieder erstarrt)*

90 Gramm Zucker

5 Gramm Salz

Zitronat, Sultaninen, abgeriebene Schale einer Zitrone

wenn nötig noch etwas Milch hinzufügen

*Aus dem Teig wird ein rundes Brot geformt und auf der Oberfläche
ein gleichseitiges Kreuz eingeschnitten, dessen Ecken leicht
zurückgeschlagen werden (Aussehen einer Bischofsmütze). Den Teig
ohne weiteres Gehenlassen bei Mittelhitze 60 Minuten backen. Das
noch heiße Gebäck wird aprikotiert, das heißt mit heißer*

Aprikosenmarmelade bestrichen und nach dem Erkalten mit einer Fondantglasur versehen.

Guten Appetit!

RÜCKSPIEGEL

Zum Interview im letzten Newsletter mit dem Historiker Stephan Linck zum Thema »Erinnerungskultur« schrieb uns Barbara Falk:

Ich bin erschrocken zu lesen, dass es noch immer Orte gibt, an denen am Volkstrauertag nur der Gefallenen der Weltkriege gedacht wird und nicht aller Opfer von Krieg und Gewalt. Ich war von 1994-2018 Pfarrerin und habe dieses Gedenken immer auf alle Opfer von Krieg und Gewalt bezogen.

Und den Gedanken von Oliver Spies anlässlich des 9. November berichtet Elke Hodam:

Für mich, mit Wurzeln in der DDR, ist der 9. November auch mit dem Beginn der »Großen sozialistischen Oktoberrevolution« 1927 verbunden. Unsere Tochter ist zwei Jahre älter als Ihr Sohn (20 Jahre alt, Anm. d. Red.). An ihr wird mir immer wieder bewusst, dass sie die Verantwortung für ihr Leben selbst in die Hand genommen hat, ich ihr bestenfalls beratend und helfend zur Seite stehen kann. Mit meinem Leben gebe ich still und leise weiterhin dazu, dass das Leben ihrer Generation gelingen kann.

Haben Sie in unserem Quiz auf D getippt? Dann liegen Sie richtig! Der Buß- und Betttag ist ein evangelischer Feiertag, der zu Umkehr und Gebet aufruft. Länger im Bett bleiben, können nur die Menschen, die in Sachsen leben, denn Sachsen ist aktuell das einzige Bundesland, in dem der Buß- und Betttag ein arbeitsfreier Tag ist.

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.

Herzlich

Ihr

Andere Zeiten-Team

© Andere Zeiten e.V. 2024
Fischers Allee 18, 22763 Hamburg
Telefon: 040 / 47 11 27 27

newsletter@anderezeiten.de

Kennen Sie unseren monatlich erscheinenden, kostenfreien Newsletter *anders handeln*? Die nächste Ausgabe zum Thema »Richtig, falsch oder alles egal? Über unseren Umgang mit Fehlern« erscheint morgen, am Sonntag, den 17. November. Sie können den Newsletter [hier](#) abonnieren.

www.anderezeiten.de

www.andereorte.de

www.andershandeln.de

Verantwortlich: Iris Macke
Telefonisch erreichen Sie uns:
montags bis donnerstags von 8.30 bis 18 Uhr (außer mittwochs
zwischen 11.45 und 13.15 Uhr),
freitags von 8.30 bis 17 Uhr.

Diesen Newsletter weiterempfehlen

Diesen Newsletter abonnieren

[Newsletter abbestellen](#)

[Datenschutzerklärung](#)

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