

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



vom 1. Februar 2025 für die 6. Woche

**Das Quiz • Andere Zeiten erleben • Eine Frage, Frau von Aufseß  
• Der andere Ort • Leserinnenbild • Rückspiegel**

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

manchmal gehe ich über rote Ampeln. Natürlich nie auf einer dicht befahrenen Straße und ich achte immer darauf, niemanden zu gefährden. Außerdem schaue ich, dass keine Kinder in der Nähe sind, die sich an meinem Fehlverhalten ein Beispiel nehmen könnten.

Neulich habe ich da aber wohl nicht ganz so genau hingeguckt. Ich hatte schon einen Fuß auf die Straße gesetzt, als ich abrupt bremste. Ein kleiner Junge schaute mich von der Seite an, mit großen, neugierigen Augen. Ich zog den Fuß zurück, und seine Begleiterin – wahrscheinlich seine Mutter – nickte mir anerkennend zu.

»Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen.« Diesen Spruch mag ich sehr. Ich bin auf dem Land großgeworden und habe diese Art von Gemeinschaft immer geschätzt. Mittlerweile frage ich mich, ob Erziehung eigentlich ab einem bestimmten Alter aufhört. Und wer eigentlich wem sagt, wie die Welt funktioniert.

Man könnte ja meinen, dass ich als Erwachsene weiß, wie man sich

verhält – ob an der Ampel oder anderswo. Aber dann gibt es diese Momente, in denen mich der Blick eines Kindes aus der Bahn wirft. Oft bin ich erstaunt darüber, wenn ein Kind die Welt mit einer Klarheit und Ehrlichkeit betrachtet, die ich längst verlernt habe. Kein Zynismus, keine Agenda – nur eine offene, neugierige Wahrnehmung. Eine, die zwar mehr Fragen aufwirft als Antworten gibt, aber wer soll die heutzutage schon parat haben?

Es braucht scheinbar immer wieder Menschen, die uns daran erinnern: Wir können nicht einfach machen, was uns in den Kopf kommt, sondern müssen immer auch aufeinander schauen. Nicht mit erhobenem Zeigefinger und schon gar nicht mit dem Anspruch, anderen vorzuschreiben, wie sie zu leben haben. Sondern in einer Art, die wohlwollend und aufmerksam ist. Das hat der Junge an der Ampel gezeigt. Sein Blick hat gereicht, um mich zum Innehalten zu bewegen. Vielleicht ist das so ein Moment, in dem das »Dorf« wirklich zusammenkommt.

Ihre Nele Beste  
Volontärin  
*Andere Zeiten e.V.*





**LESERINNENBILD DER WOCHE**

***»Der erste Vollmond des Jahres«***

VON BETTINA SATTLER-HOLZKY, HAMBURG

## DAS QUIZ

***40 Tage nach Weihnachten ist am 2. Februar Mariä Lichtmess. Das Fest erinnert an Jesu ersten Besuch im Tempel. Für wen war Mariä Lichtmess Anfang des 19. Jahrhunderts ebenfalls ein wichtiger Stichtag?***

- A. Für Politiker, weil das neue Amtsjahr startete
- B. Für Mediziner:innen, weil sie ihre jährliche Zulassung erneuern mussten
- C. Für Dienstbot:innen, weil sie ihren Lohn bekamen
- D. Für Seeleute, weil die Schifffahrtssaison offiziell begann

(Für die Auflösung nach unten scrollen)

## IM GESPRÄCH

### ***Eine Frage, Frau von Aufseß...***

***Am 4. Februar ist Weltkrebstag. Angelika von Aufseß hat als Psychoonkologin viele Krebspatient:innen in der onkologischen Reha begleitet. Was sie bei dieser Arbeit verblüfft hat: dass so viel gelacht wird! Sie hat ein Buch geschrieben, das den Titel [»Total tapfer!«](#) trägt, aber dabei eben keine Heldengeschichten erzählt, sondern offen anspricht, was Patient:innen und Angehörige rund um die Krebserkrankung beschäftigt.***

**Frau von Aufseß, was passiert in einem Menschen, wenn die Diagnose »Krebs« gestellt wird?**

*Die meisten, die ich gesprochen habe, fühlen sich, als werde ihnen der*

*Boden unter den Füßen weggezogen. In der Psychoonkologie nennt man das einen »Sturz aus der Wirklichkeit«. Das ist ein Moment von großem Erschrecken und wie Menschen damit umgehen ist sehr unterschiedlich: Da gibt es die, die völlig versteinern, andere lassen es gar nicht an sich ran und tun so, als würde es einer anderen Person passieren, wieder andere werden entweder ganz emotional oder gehen sehr sachlich damit um.*

### **Was kann in dem Moment helfen?**

*Das, was den größten Nutzen für Betroffene hat, ist ein gutes soziales Umfeld, in dem sie aufgefangen werden. Wo sie sich auch nicht dauernd am Riemen reißen müssen, sondern auch so sein können und sich so zeigen können, wie es gerade ist. Und im Idealfall sind es Nahestehende, die nicht völlig in die Knie gehen und selbst getröstet werden müssen. Das muss nicht nur Familie sein, sondern Menschen, die da sind und es mit aushalten, dass die Situation so ist.*

**»Total tapfer!« heißt ihr Buch. Das klingt nach Zähne-Zusammenbeißen. Aber Sie schreiben sehr ehrlich auch vom Leiden, vom Verzweifeln und Verzagen. Was meinen Sie mit Tapferkeit?**

*Genau dieses Heldenhafte und diese Kriegstapferkeit sind nicht gemeint. Mir fiel dieses Wort »tapfer« schon zu Beginn meiner Tätigkeit in der Klinik ein, weil ich so beeindruckt davon war, mit wieviel Würde Menschen mit der Erkrankung und den Behandlungsfolgen umgehen. Viele entwickeln daraus eine erstaunliche Kraft. Ich hätte zum Beispiel nie gedacht, dass in der Reha so viel gelacht wird. In einem Moment fließen Tränen und im nächsten Augenblick wird albern gelacht und umgekehrt. Die Betroffenen lassen sich darauf ein, dass es immer wieder weitergeht. Mit allen Ängsten, Zweifeln, Enttäuschungen und Hoffnungen. Bis zum Schluss. Diese Art von Tapferkeit meine ich.*

## **Was kann man als Mensch im Umfeld einer Person mit einer Krebserkrankung tun – und was lieber nicht?**

*Mit den Geschichten in meinem Buch möchte ich skizzieren, mit welchen Herausforderungen die Betroffenen konfrontiert sind. Und da wird deutlich, dass es dann nicht um Ratschläge und Floskeln wie »Kopf hoch« oder »Du schaffst das schon« geht. Die hängen den meisten Betroffenen schnell zum Halse raus. Bevor man sich hinter diesen Phrasen versteckt oder aus Unsicherheit sogar ganz den Kontakt vermeidet, sollte man ehrlich sagen: »Ich fühle mich so unsicher, sag mir doch bitte, was du brauchst.« In der Akutphase ist zum Beispiel praktische Unterstützung oft hilfreich: Wäsche aufhängen, mit dem Hund Gassi gehen, den Boden wischen.*



## ANDERE ZEITEN ERLEBEN

Nach dem *Anderen Advent* ist vor dem Kalender! Wir arbeiten derzeit schon intensiv am *Anderen Advent 2025*. Und da braucht es natürlich ein Redaktionsfoto! Dazu sind wir diesmal in den Hamburger Museumshafen gegangen. Dort fror uns das Lächeln bei der Kälte fast ein. Eigentlich ganz passend: Wir hatten eh viel Spaß. Unsere Fotografin Nicole Malonnek ließ sich von Wind und Wetter nicht aus der Ruhe bringen, ein paar Klicks und das Bild war im Kasten. Zu sehen gibt es das aber erst im nächsten *Anderen Advent*!

Im *Andere Zeiten*-Haus steigt die Vorfriede: Unsere Aktion zum Fastenauftritt rückt näher! Am 8. März laden wir Sie in die [Katholische Akademie Hamburg](#) ein, um gemeinsam in die Fastenzeit zu starten. Während wir noch die gestalterischen Impulse für Sie vorbereiten, gibt es für den Kreativ-Workshop noch freie Plätze. [Hier](#) können Sie sich anmelden.



## RÜCKSPIEGEL

***Im Newsletter der vergangenen Woche freute sich Kirsten Westhuis über einen herzerwarmenden Kontakt auf der Fähre und fragte nach schönen Begebenheiten in Ihrer Woche.***

Astrid Hencke ist ganz beseelt von einer Situation zu Wochenbeginn:

*Als ich am Montag einen Spaziergang in den Wald unternahm, um mir die wunderschön bereiften Bäume und Pflanzen anzusehen, hörte ich gleich beim Betreten des Waldes das Hämmern eines Spechtes über mir in den Bäumen. Nach einigem Suchen entdeckte ich ihn sogar oben in einem hohen Baum. Das Faszinierende war, dass auf das Klopfen des ersten Spechtes ein anderer Specht ein paar Bäume weiter antwortete. So ging es hin und her, es stimmte sogar noch ein dritter Specht leise in weiterer Entfernung mit ein. Begeistert lauschte ich der »Unterhaltung« und hätte zu gern gewusst, was die Tiere sich mitzuteilen hatten.*

Agnete Goldmann wird sich noch lange an diesen Moment erinnern:

*Am Wochenende fuhr ich mit dem Zug zu einem Mutmach-Seminar. Unbemerkt war mir beim Aufsetzen meines Rucksacks meine Handtasche mit meinen Wertsachen von der Schulter gerutscht. Nach der ersten Seminarrunde, nur eine Stunde später, kam mir die Küchenchefin entgegen – mit meiner Tasche. Der Zugbegleiter hatte sie gefunden. Er übergab sie seiner Frau, auch eine Zugbegleiterin. Sie fand in meinem Portemonnaie die Telefonnummer meines Sohns. Er wusste nicht, in welchem Ort mein Seminar stattfand. Diese Information bekam er von meiner Tochter und teilte sie der Zugbegleiterin mit, die sich daraufhin in Verbindung setzte mit dem Lokführer des Gegenzugs. Bei der nächsten Haltestelle übergab sie ihm meine Tasche. Außerdem hatte die Zugbegleiterin mittlerweile die Küchenchefin des Seminarhauses kontaktiert, die zur Haltestelle im nächsten Ort fuhr und die Tasche entgegennahm. Das Gute bahnt sich seine Wege oft auf unerwartete Weise.*



DER ANDERE ORT

## ***NIKOLAUSKAPELLE IN NIJMEGEN***

VON HANS



Eines der ältesten Gebäude der Niederlande

*Die St. Nikolauskapelle auf einem kleinen Hügel oberhalb der Waal (Mündungsarm des Rheins) ist vermutlich rund 1000 Jahre alt. Sie steht auf der von Karl dem Großen gegründeten Pfalz Valkhofburg.*

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

In unserem Quiz ist Antwort »C« richtig. Am 2. Februar war im 19. Jahrhundert nicht nur Mariä Lichtmess ein Thema. Es war auch der Tag, an dem Dienstbot:innen den Rest ihres Jahreslohns erhielten, denn am 2. Februar endete das sogenannte Dienstbotenjahr. An diesem Tag entschied sich auch, wer bei seinem Dienstherrn blieb und wer zu einem neuen Arbeitgeber weiterzog.

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  
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: [seifert@anderezeiten.de](mailto:seifert@anderezeiten.de)) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.