

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



vom 13. Januar 2024 für die 3. Woche

**Das Quiz • Andere Zeiten erleben • Eine Frage, Frau Wessa •
Der andere Ort • Leserinnenbild • Lied der Woche • Andere
Zeiten fördert**

Liebe Leserin, lieber Leser,

letzte Woche bin ich auf das diesjährige [Hoffnungsbarometer](#) gestoßen. Dabei handelt es sich um eine seit 2009 durchgeführte Untersuchung des »Phänomens Hoffnung« in der Schweiz. Das Ergebnis: Die Menschen schauen hoffnungsvoller in die eigene Zukunft als auf die der Gesellschaft. Und: Junge Menschen sind unzufriedener, hoffnungsloser, glauben weniger an das Gute.

Nachdem ich das gelesen hatte, rumorte es in mir. Sorgen über die Zukunft mache ich mir auch und das nicht selten. Wahrscheinlich hätte ich sogar ähnlich geantwortet.

In schweren Zeiten zuversichtlich zu bleiben, ist sicherlich eine Kunst, aber auch notwendig, um weitermachen zu können. Doch was gibt Hoffnung? Für mich sind es Dinge, die mir Freude bereiten und damit für Heiterkeit in meinem Leben sorgen. Auch Axel Hacke, dem ich in dieser Woche auf einer Lesung lauschen durfte, hat das für sich erkannt. In seinem Buch »Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte« behauptet Hacke, dass Heiterkeit eine Lebensphilosophie sei. Diese

gelte es auch dann zu pflegen, wenn es mal nicht so gut läuft. Denn ein heiterer Mensch zu sein, bedeute nicht, das Schwere zu ignorieren, sondern es in etwas Leichtes zu verwandeln. Immer dann, wenn und so gut es geht. Deswegen sei »heiter durchs Leben zu gehen« auch ein Entschluss.

Diese Erkenntnis war für mich nichts Neues und doch ein Wink mit dem Zaunpfahl. Denn ich glaube, dass Heiterkeit keine Entscheidung ist, die ich nur einmal treffen muss, sondern immer wieder.

Vielleicht ist eine heitere und hoffnungsvolle Einstellung zum Leben auch wie ein Muskel, den ich trainieren kann. Ich möchte in diesem Jahr mehr darauf achten, ihn mit den nötigen Proteinen zu versorgen. Möchte mehr davon tun, was Heiterkeit in mir auslöst: ein Hobby pflegen, das ich lange vernachlässigt habe, Kultur genießen, Sport machen (meistens stimmt der mich erst hinterher heiter...), zu Spieleabenden einladen, so oft wie möglich in der Natur sein, mehr beten. Dann gelingt es mir vielleicht auch manches Mal, jemanden mit Heiterkeit anzustecken und Funken der Hoffnung zu versprühen.

Was stimmt Sie heiter und lässt die Hoffnung in Ihnen aufleben?
Schreiben Sie uns, wenn Sie mögen, an newsletter@anderezeiten.de

Ich wünsche Ihnen einen Sonntag voller Heiterkeit!

Herzlich

Ihre Elisabeth Cziesla
Volontärin
Andere Zeiten e.V.





LESERINNENBILD DER WOCHE

»*Hoffungsleuchten*«

VON MARINA SEILER, ACHMÜHLE

DAS QUIZ

Wie lautet die Jahreslosung, die über dem Jahr 2024 steht?

- A. Du bist ein Gott, der mich sieht. (Genesis 16,13)
- B. Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe. (1. Korinther 16,14)
- C. Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung und Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen. (1. Korinther 13,13)

(Für die Auflösung nach unten scrollen)

IM GESPRÄCH

Eine Frage, Frau Wessa ...

Wer mit seinen Kräften haushalten möchte, fängt am besten im Kopf damit an. Warum wir aufpassen sollten, wie wir unsere Lage bewerten, erklärt Michèle Wessa, Resilienzforscherin an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz.

Frau Wessa, es ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, dass man seine seelische Widerstandskraft, also Resilienz, regelrecht trainieren kann. Ist das eine Variante der Selbstoptimierung?

Es geht nicht um Selbstoptimierung, damit wir alle zum Beispiel unter Stress besser funktionieren oder mehr Stress aushalten. Ein Resilienztraining ist eine Form der Prävention. Es kann wappnen für belastende Situationen, damit man durch diese besser durchkommt. Bis zu einem bestimmten Punkt kann ich lernen, was mir in einer schwierigen psychischen Phase helfen kann. Das heißt im Umkehrschluss natürlich nicht, dass ein Resilienztraining eine Garantie ist, keine psychischen Probleme zu bekommen, wenn eine Herausforderung einfach zu groß ist. Aber wir sehen in wissenschaftlichen Studien, dass es negative Folgen von Stress abpuffern kann.

Welche Fähigkeit kann ich mir antrainieren, um Kraft zu schöpfen?

Wissenschaftliche Untersuchungen sagen, dass die Bewertung ein wichtiger Teil im Umgang mit den eigenen Ressourcen ist. Wie schon erwähnt, beeinflussen unsere Gedanken unsere Gefühle ganz maßgeblich. Mit meiner Bewertung habe ich einen bewussten Gedanken über eine Situation. Fällt der Gedanke negativ oder sogar katastrophisierend aus, löse ich negative Gefühle aus. Deshalb ist es ein wichtiger Schritt, eine Situation erst einmal wertungsfrei wahrzunehmen und vielleicht sogar einen positiven Aspekt darin zu finden.

Muss ich denn eine Situation positiv bewerten?

Ich halte nichts davon, alles krampfhaft durch die rosarote Brille zu sehen. Ein guter Anfang wäre, eine Situation nicht voreilig negativ zu bewerten, bloß weil man glaubt, Anzeichen zu sehen, dass es schiefgeht. Grundsätzlich ist es hilfreich, eine belastende Situation zu sezieren wie ein Organ und sich anzuschauen: Was davon kann ich beeinflussen und was nicht? Was ich nicht beeinflussen kann, das muss ich akzeptieren. Mit der Akzeptanz habe ich Ressourcen frei, um zu schauen, wie ich die anderen Dinge beeinflussen kann. Das Zusammenspiel ist so wichtig: erstens bewertungsfrei zu akzeptieren, was ich nicht beeinflussen kann, zweitens mit einer zuversichtlichen Denkweise aktiv ins Tun zu kommen, wo ich etwas beeinflussen kann.

Das ganze Interview lesen Sie in der neuen Ausgabe unseres Themenheftes [anders handeln: »Kraft schöpfen«](#).



ANDERE ZEITEN ERLEBEN

Nach dem Advent ist vor der Fastenzeit. Mit unseren Neuerscheinungen starten wir beschwingt ins neue Jahr. Die aktuelle [anders handeln-Ausgabe](#) zum Thema »Kraft schöpfen« zeigt, wie und wo wir Kraftquellen angesichts von Krisen und Sorgen finden können. Im neuen [Magazin zum Kirchenjahr](#) erzählen wir von Kreativität, Verzweiflung und Ostergefühlen. Erstmals erscheint das Magazin auch in [digitaler Form](#). Unser [Fasten-Wegweiser wandeln](#) begleitet Sie mit täglichen Impulsen und leuchtenden Illustrationen durch die knapp sieben Wochen vor Ostern. Und die Briefaktion [7 Wochen anders leben](#) lädt ein, sich in den Wochen vor Ostern auf die Suche nach einer anderen Perspektive zu machen, getreu dem Motto »Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu«

(Ödön von Horváth). Wir freuen uns, wenn Sie mit uns gemeinsam das neue Jahr beginnen! Alle unsere Neuerscheinungen können Sie [hier bestellen](#).



DER ANDERE ORT

Ev. Kirche Schwalefeld

VON INGETRAUD CH. STETTER

Eine wunderschön gestaltete Kirche. Dem Besucher wird ein Rundgang durch die Stationen des evangelischen Gottesdienstes geschenkt. Ich bekomme Anregungen, Gedanken, Gebete und das



Abendmahl zur Einkehr.

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

LIED DER WOCHE

Reinhard Mey singt in seinem Lied [»Mauern meiner Zeit«](#) (1988) vom Mut, das Wort »Hoffnung« in die Welt zu tragen.



ANDERE ZEITEN FÖRDERT

MEET THE CROSS

Hier wird gefeiert, gesungen und getanzt. Der Anlass: drei Tage gefüllt mit guter Musik und fröhlichen Aktivitäten, voller Austausch über das Leben und den Glauben, geprägt vom Knüpfen neuer und Pflegen bereits bestehender Freundschaften. Das »Meet the Cross-Festival«

ist jedes Jahr im Spätsommer ein Highlight für Jugendliche und junge Erwachsene, die spirituell aktiv sein wollen. Treffpunkt ist das thüringische Dorf Neufrankenroda mitten in Deutschland. Damit die beliebte Festivalatmosphäre aufkommt, wird in Hallen und Zelten übernachtet, warten Lounge und Lagerfeuer auf die Teilnehmenden. Zudem sorgt der Veranstalter für ein vielfältiges Musikprogramm. »Musik verbindet und ist für junge Menschen ein unglaublich wichtiges Transportmittel für ihre eigene Spiritualität! Deswegen haben wir uns gefreut, dieses Jahr eine bunte Mischung an Bands und Künstlern dabei zu haben, um Gott in vielfältiger Musik erleben zu können«, erzählt Samira Haasis vom Kinder- und Jugendverband CROSSOVER.

Haben Sie auch Projektideen, die in der Schublade schlummern, weil sie an der finanziellen Umsetzung scheitern? Stellen Sie einen Antrag auf Förderung bei *Andere Zeiten*! Mehr Informationen dazu finden Sie [hier](#).

In unserem Quiz ist Antwort »B« richtig. Übrigens: Jahreslosungen werden seit den 1930er Jahren von der [Ökumenischen Arbeitsgemeinschaft für Bibellesen \(ÖAB\)](#) gewählt. Dies geschieht vier Jahre im Voraus. In langen Diskussionen ermitteln die Mitglieder ihre zwei Favoriten, die schließlich zur Wahl gestellt werden. Der Vers sollte bedeutsam, aber auch klar verständlich und einprägsam sein.

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 schon unseren *anders handeln*-Newsletter? Wenn Sie diesen monatlich erscheinenden, kostenfreien Newsletter noch nicht erhalten, können Sie ihn [hier](#) abonnieren.

www.anderezeiten.de

www.andereorte.de

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) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.