

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



vom 17. Februar 2024 für die 8. Woche

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

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

in den Sohlen meiner Wanderschuhe sind die Erfahrungen von rund 2000 Kilometern Pilgerweg gespeichert. Immer wenn ich im Alltag diese Schuhe schnüre, werden die Erinnerungen an meine Touren auf dem Jakobsweg und dem Ignatiusweg in Spanien wach. Meine Beine erinnern sich auch mehr als zehn Jahre danach noch sehr gut an die Strapazen der Wege. Genauso wie meine Seele gleich wieder ganz erfüllt ist von den beeindruckenden und stärkenden Erfahrungen als Pilgerin. Ich mag diesen Effekt und nutze ihn gern für mich: Selbst im tristen norddeutschen Februarwetter kann ich mich mithilfe der Wanderschuhe in den Pilgermodus versetzen. Schon ein paar Kilometer in den Schuhen reichen und ich fühle mich freier, leichter, lebendiger, verbundener und gestärkter.

Und so war es auch heute. Ich habe die Schuhe geschnürt, um im Hamburger Stadtpark gemeinsam mit 300 Mitfastenden den Auftakt zur Fastenzeit zu *begehen*. An sieben Stationen zwischen Planetarium und Modellbauteich haben wir Texte und Gedichte gehört, Spiele und Übungen gemacht und sind so verschiedenen Gefühlen und Stimmungslagen beim Fasten nachgegangen. So viele intensive Erfahrungen und Begegnungen auf wenigen Kilometern — das war ein

wirklicher besonderer Auftakt in die gemeinsame Fastenzeit. (Mehr dazu weiter unten.)

Ich vergleiche das Pilgern gern mit dem Fasten. Es gibt so viele Ähnlichkeiten. Auf dem Pilgerweg lebe ich einfach, reduziert, ohne Überfluss, ohne Ballast. Ich nehme nur das mit, was ich selbst tragen kann. Wichtig ist der Moment, der nächste Schritt. Ich gehe offen mit den anderen Menschen um und lerne sie als Weggefährtinnen und Weggefährten kennen. Und: Als Pilgerin gehe ich sehr bewusst mit Ressourcen um. Wasser ist kostbar. Proviant nehme ich nicht mehr mit, als ich essen kann. Meine Verbundenheit mit der Natur wächst. Beim Pilgern erlebe ich Aufbruchsstimmung, Erschöpfung, Zweifel, Erfüllung, Stolz und vor allem Dankbarkeit — für jeden geschafften Kilometer, für jede gute Begegnung, für jede Pritsche als Nachtlager, für meinen Körper, für mein Leben. Das fortwährende Gehen über viele Kilometer hinweg im eintönigen Rhythmus der eigenen Schritte macht dünnhäutig, empfindsam: Tatsächlich habe ich für mich *Wunder des Weges* erlebt.

All diese Pilgererfahrungen wünsche ich mir auch für mein Fasten. Mein Vorhaben in diesem Jahr lautet deswegen: Mehr leben wie eine Pilgerin. Einfacher, bescheidener, dankbarer und näher an der Natur. Konkret heißt das für mich: Ich werde in den nächsten Wochen Müll vermeiden, weniger konsumieren und jeden Tag meine Wanderschuhe schnüren und eine Runde gehen. Nur eine Sache soll ganz anders sein als auf den Pilgerwegen: den Vino Tinto, der zu jeder guten Pilgermahlzeit gehört, werde ich wohl bis Ostern weglassen. Was erhoffen Sie sich von der Fastenzeit? Wenn Sie mögen, schreiben Sie uns an [newsletter@anderezeiten.de](mailto:newsletter@anderezeiten.de)

Buen Camino und einen guten Start in Ihre Fastenzeit!

Ihre Kirsten Westhuis  
Redakteurin  
*Andere Zeiten e.V.*



## DAS QUIZ

***Es herrscht nicht mehr der tiefste Winter, aber bis zum Frühlingsbeginn dauert es noch – welche Blumen und Sträucher sind typische Zeigerpflanzen für den Vorfrühling?***

- A. Haselnuss und Zaubernuss
- B. Schneeglöckchen und Winterlinge
- C. Märzenbecher und Krokusse

(Für die Auflösung nach unten scrollen)



## ANDERE ZEITEN ERLEBEN – FASTENAUFNAKTWANDERUNG

Heute gab es kalte Füße und warme Herzen! Wir sind ganz erfüllt von unserem gemeinsamen Fastenaufnaht im Hamburger Stadtpark. 300

Mitfastende aus Nah und Fern waren mit dabei! An sieben Stationen haben wir Texte und Gedichte gehört, Spiele und Übungen gemacht, uns ausgetauscht und uns gegenseitig angefeuert! Ein nachdenklicher, aber ebenso fröhlicher und heiterer Tag. Und die warme Suppe am Ende hat dann auch die Füße wieder aufgewärmt.

## ANDERE ZEITEN ERLEBEN – AUDIO-IMPULS

Für alle, die heute nicht live dabei sein konnten, haben wir den Fastenauftakt auch als Podcast zum Mitmachen produziert. Hören Sie alle sieben Impulse zu den verschiedenen Stimmungslagen in leicht abgewandelter Form und machen Sie die Übungen da, wo Sie möchten. Sie können mit unserem Audio-Impuls auf den Ohren spazieren gehen und sich draußen in der Natur schöne Orte suchen. Aber auch Zuhause auf dem Sofa können Sie mitmachen und die Texte, Übungen und wundervolle Musik des Klezmer-Duos [winwin](#) genießen. [Hören Sie hier unseren Podcast.](#)



## LESERINNENBILD DER WOCHE

## »Zartes Winterlicht in Aquarell«

GEMALT VON ANNETTE NÁDAS, WUPPERTAL

### IM GESPRÄCH

## **Eine Frage, Frau Grochowina ...**

***Nicole Grochowina lebt als Ordensschwester in der evangelischen Community der Christusbruderschaft in Selbitz. Wie sieht die Fastenzeit im evangelischen Kloster aus?***

Fasten Sie und Ihre Gemeinschaft eigentlich auch von Aschermittwoch bis Ostern?

*Ja klar, jede Schwester überlegt sich etwas. Das kann ganz unterschiedlich sein, wie klassischerweise Schokolade zu fasten. Es kann aber auch so etwas sein, wie: Ich lese in dieser Zeit bestimmte Bücher für meinen inneren Menschen oder ich lerne die Ordensregel auswendig. Wir haben aber auch spezielle Gebetszeiten und Nachtgebete von 2 bis 3 Uhr, um deutlich zu machen: Jetzt ist eine besondere Zeit. Aber ansonsten muss jede Schwester selbst schauen, wie sie diese Zeit begeht. Und ich sage dann immer: »Ich faste arbeiten.« Dann lachen alle und dann muss ich mir etwas anderes ausdenken.*

Was gibt Ihnen das Fasten?

*Es markiert, dass es eine besondere Zeit ist. Ich bin einmal an Gründonnerstag in einem Nachtgebet in der Kapelle eingeschlafen und dann wieder aufgewacht und habe gedacht: »Guck Herr, ich kann nicht eine Stunde wachen.« Und daran denke ich jetzt immer, wenn die Zeit kommt. Ich versuche es ernst zu nehmen, aber ich kann es nicht. Ich weiß, dass ich einschlafen werde. Aber ich markiere mit meinem Versuch, dass es eine besondere Zeit ist. Und ich brauche es, dass Ostern wird, denn mit mir wird es nichts. Es wäre schlecht, wenn*

*das Heil von mir abhinge.*

Und die besondere Zeit findet auch in den Mahlzeiten ihren Ausdruck?

*Auf jeden Fall. Es gibt keinen Nachtisch mehr und es gibt morgens keine Brötchen. Das Essen ist insgesamt noch einfacher. Die Liturgie wird eine andere. Wir robben uns schon auf Ostern zu, weil es ja auch eine Hilfe ist, das wahrzunehmen. Dass das nicht alles eins ist. Und dann ist Ostern umso cooler. Und das finde ich auch wichtig, weil es ein Einüben dieser existenziellen Dimension ist, die dahintersteckt. Es ist ja die permanente Erfahrung von: Oh shit, oh shit, oh Licht.*

Haben Sie einen heißen Tipp für die Durststrecken während der Fastenzeit?

*Nicht so verkrampft sein. Nicht immer im Modus des Verzichtes denken. Sondern sagen: »Es ist eine besondere Zeit und wenn's nicht klappt, dann klappt es eben nicht.« Ich würde mich eher fragen: Okay, wie möchte ich diese besondere Zeit begehen?*



Jacob Collier - Little Blue | @MahoganySessions



Jacob Collier  
1,49 Mio. Abonnenten

Abonnieren

👍 88.840



➦ Teilen



Herunterladen



Clip



## LIED DER WOCHE

Mit Beginn der Fastenzeit kommen manchmal auch schwierige und belastende Themen oder Gedanken und Gefühle auf. Das wundervolle Lied »[Little Blue](#)« des britischen Musikers Jacob Collier in der Akustikversion berührt und tröstet mich persönlich dabei auf ganz besondere Weise. Frei übersetzt lautet der Text des Refrains:

*Hab keine Angst vor dem Dunkel  
in deinem Herzen  
du wirst einen Weg finden  
das Gewicht der Welt auf deinen Schultern zu tragen  
deinen Weg wirst du finden.*



# SÜHNEKREUZ HOHE LOOG MAIKAMMER



VON ANDREAS SCHMIDT

Mitten im Wald mit Blick auf das Hambacher Schloss. Das Kreuz überragt die Wiege der deutschen Demokratie.

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

In unserem Quiz sind heute alle Antworten richtig. Phänologisch befinden wir uns gerade im Vorfrühling. Vielleicht entdecken Sie die blühenden Vorboten ja sogar auf Ihrem nächsten Spaziergang?

Wir freuen uns, wenn Sie uns unter [newsletter@anderezeiten.de](mailto:newsletter@anderezeiten.de) Fotos, Themenideen oder Beiträge zusenden.

Herzlich

Ihr

*Andere Zeiten-Team*

© Andere Zeiten e.V. 2024

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.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.