

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



vom 24. Februar 2024 für die 9. Woche

**Das Quiz • Andere Zeiten erleben • Eine Frage, Herr Schredl •
Andere Orte • Leserbild • Lied der Woche • Andere Zeiten
fördert • Rückspiegel**

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht kennen Sie auch solche Bekenntnissätze, mit denen wir machmal durchs Leben gehen: *Ich kann kein Mathe. Ich bin unsportlich. Ich glaube an nichts.* Es ist gar nicht so leicht, sie sich vom Leib zu halten und noch schwieriger, sie wieder loszuwerden, wenn sie sich erst einmal festgekrallt haben. Die letzten 30 Jahre habe ich in der Überzeugung verbracht: Ich kann nicht tanzen. Alle Standardkurse in der Jugend habe ich erfolgreich umschifft, ich redete mir ein, beim Tanzen eher wie eine Aerobic-Turnerin auszusehen als elegant und federleicht. Was, wenn mich andere beobachten und sich über meine hölzernen Bewegungen lustig machen würden? Oder wenn ich ein für alle Mal feststellen müsste, dass ich null Taktgefühl besitze, obwohl ich mich für durchaus musikalisch hielt? Selbst bei Partytänzen oder bloßem Mitklatschen zur Musik wurde ich unsicher und angespannt. Alles ganz weit außerhalb meiner Komfortzone!

Zu Beginn dieses Jahres habe ich mir einen Ruck gegeben und (mit läppischen 15 Jahren Verspätung) einen Standardtanzkurs begonnen. Vor der ersten Stunde hatte ich richtige Bauchschmerzen und es hat ein paar Wochen gedauert, bis ich zulassen konnte, dass jemand anders die Führung übernimmt. Aber dann ... Dann hat es mit jedem

Mal mehr Spaß gemacht. Mein Stil ähnelt zwar vermutlich trotzdem eher dem eines Workout als dem eines Gesellschaftstanzes, vor jeder neuen Schrittfolge fürchte ich mich ein bisschen. Aber es klappt dann doch immer irgendwie, die Musik macht gute Laune und wenn ich mich verheddere oder die Führung zu spät verstehe, ist das nicht schlimm, sondern ich kann darüber lachen – und mein Tanzpartner auch.

Unsere Fastenaktion *7 Wochen anders leben* steht seit Jahren unter dem Motto »Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu.« Bei mir könnte es heißen »... nur traue ich mir das selten zu.« Kennen Sie das auch, so eine Seite von sich, an die Sie sich nicht recht herantrauen? Vielleicht fasten Sie gerade und erfahren wie es ist, mal ganz anders zu sein. Schreiben Sie uns, wenn Sie mögen, an newsletter@anderezeiten.de. Von manchen verborgenen Seiten an uns träumen wir lange nur, ohne sie auszuprobieren. Ob Träume uns auch ein bisschen was über die Zukunft sagen können, verrät der Schlafforscher Michael Schredl im Interview.

Ich wünsche Ihnen einen traumhaften Sonntag und eine beschwingte dritte Fastenwoche!

Herzlich

Ihre Linda Giering
Redakteurin
Andere Zeiten e.V.





LESERBILD DER WOCHE

»Denn siehe, der Winter ist vergangen, der Regen ist vorbei und dahin.«

Hohelied 2,11

VON CLAUDE BESANÇON, SCHWEIZ

DAS QUIZ

Vom 26. bis 28. Februar gibt es in der syrisch-orthodoxen und der koptisch-orthodoxen Kirche drei besondere Fastentage. Welche?

- A) Die Vorfastentage, an denen sich die orthodoxen Gläubigen langsam an ihr Fastenvorhaben für die folgende Zeit bis Ostern herantasten.
- B) Das Ninive-Fasten, das an die Stadt Ninive erinnert, in die Gott den Propheten Jona geschickt hat.
- C) Das Schweigefasten, während dessen die Gläubigen nicht sprechen und sich in Stille auf die Begegnung mit Gott einstellen.

(Für die Auflösung nach unten scrollen)

IM GESPRÄCH

Eine Frage, Herr Schredl ...

Träume spielen eine wichtige Rolle in der Bibel. Nach der Geburt Jesu erscheint Josef im Traum ein Engel und sagt, dass er mit Maria und dem neugeborenen Jesus fliehen soll. Und auch die Sterndeuter erhalten die Aufforderung, nicht zu Herodes zurückzukehren, im Traum. Erinnern Sie sich an Ihre nächtlichen Träume? Das lässt sich üben, sagt der Schlafwissenschaftler Michael Schredl vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim.

Herr Schredl, können Träume uns Erkenntnisse oder wichtige Entscheidungen für unser Leben aufzeigen, so wie in der Bibel?

Damals haben die Menschen gedacht, dass Träume vorhersagen können. Und die Schreiber der Bibel wussten ja schon, was nach dem Traum geschehen ist. Deshalb sind diese Geschichten dann auch so aufgeschrieben worden, dass das passt. Wir Forscher heute sind maximal vorsichtig bei der Frage, ob Träume wirklich die Zukunft vorhersagen können. Aber: Der Mensch denkt voraus und macht sich Gedanken über seine Zukunft. Und Träume spiegeln dann eben auch diese Gedanken wider. Nur sind das keine Vorhersagen, sondern mögliche Szenarien.

Was sind Träume?

Wir verstehen unter »den Träumen« mittlerweile das subjektive Erleben während des Schlafes. Der Traum oder der Traumbericht ist das, an was wir uns nach dem Aufwachen erinnern können von dem, was wir vor dem Aufwachen erlebt haben. Ganz allgemein kann man sagen: Die Dinge, die uns tagsüber beschäftigen, kommen auch im Traum vor und zwar häufig in einer kreativ gestalteten Art und Weise. Es kommen sehr viele Dinge aus dem Wachleben vor, aber man kann auch von Dingen träumen, die man noch nie im Leben gesehen hat.

Gibt es bei gläubigen Menschen auch schon mal religiöse oder spirituelle Träume?

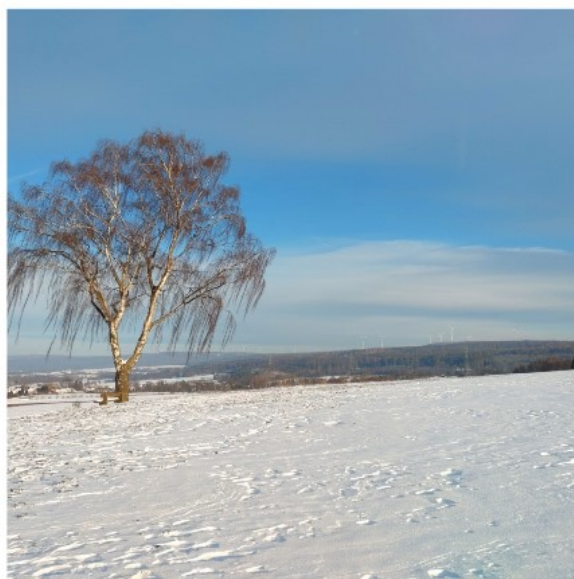
Ja, das Traumerleben hat viel mit dem eigenen Glauben zu tun. Ich habe die Traumaufzeichnungen einer Benediktinernonne gelesen, die viele Träume hatte, die ihren Glauben gestärkt haben und ihr wirklich noch mal neue Impulse für ihren Glauben gegeben haben. Also es ist möglich, im Traum Erfahrungen zu machen, die den eigenen Glauben lebhafter und lebendiger werden lassen.

Wie viel träumt ein Mensch? Und an wie viel kann man sich erinnern?

Das subjektive Erleben ist eine Kernfunktion des Gehirns und ist auch im Schlaf immer vorhanden, es ist immer aktiv. Die Fähigkeit, sich nach dem Aufwachen daran zu erinnern, variiert sehr stark. Der Hauptfaktor dabei ist die Aufmerksamkeit: Wir bitten die Menschen in unseren Studien, ein Traumtagebuch zu führen und jeden Morgen zu notieren, ob sie sich erinnern können und wenn ja, was sie geträumt haben. Dann denken sie wesentlich häufiger daran und so kann man innerhalb von zwei Wochen die Traumerinnerung schon deutlich steigern. Mit ein bisschen Training kann das von Null auf Hundert gehen.

ANDERE ZEITEN ERLEBEN

Wir sind inzwischen mitten in der Fastenzeit angekommen. Sie vielleicht auch? Oder noch gar nicht so richtig? Wenn Sie mögen, lesen Sie doch gern ein bisschen quer in unserem Fastenforum, das bis Ostersonntag unter www.anderezeiten.de/forum geöffnet ist. Dort tauschen sich Fastende über ihre Erfahrungen und die Fastenaktionen von *Andere Zeiten* aus, es werden Elfchen geschrieben und Sechswort-Geschichten gesammelt, aber auch Rezepte und Buchtipps zusammengetragen. Eine schöne, bunte Mischung!



ANDERE ORTE

Lass leuchten



AKTION VON ANDERE ZEITEN

Das neue Jahr hat begonnen. Wo reißt der Himmel für dich auf und du erlangst unerwartet Durchblick? An welchen Orten wartet Frische auf dich und du kannst graue Gedanken hinter dir lassen?

Regelmäßig bieten wir in unserer App *Andere Orte* Aktionen an, zu denen Sie mit Ihren Orten beitragen können – wie Nutzerin Maren mit dieser leuchtenden Collage. *Andere Orte* können Sie

kostenfrei in den entsprechenden Stores herunterladen.

LIED DER WOCHE

Zum Träumen ist das Lied »Drop, Drop, Slow Tears« in der Version des Vokalensembles Tenebrae und arrangiert von Christian Foreshaw.



ANDERE ZEITEN FÖRDERT

KinderBeimNamenNennen

Die Redewendung »Das Kind beim Namen nennen« fordert dazu auf, sein Anliegen direkt und konkret zu äußern. Das tat auch Pfarrerin Carmen Khan, indem sie im Herbst 2023 während des Berliner Kulturforums dazu einlud, an auf der Flucht verstorbene Kinder zu denken. Als Teil des Projekts »KinderBeimNamenNennen«, das *Andere Zeiten* finanziell förderte, erklang im selbstgebauten *RefugeeRoom* im Kaskelkiez in Berlin-Lichtenberg eine Musikcollage.

Sie bestand aus 15 Schlafliedern in verschiedenen Sprachen, die während der Seelsorge mit Geflüchteten aufgenommen wurden. Wie es dazu kam? Carmen Khan, die als Beraterin für Migration und Integration in Berlin unterwegs ist, stellte in Gesprächen mit hinterbliebenen Eltern fest, dass ihnen vor allem das gemeinsame Einschlafritual fehlt. »Ich führte faszinierende Gespräche, die mir vor allem gezeigt haben, wie intim das Singen ist und noch viel mehr alles das, was damit zu tun hat, einen Menschen in den Schlaf zu begleiten.« Die musikalische Collage führte diese Situation vor Augen. Die Stimmen sind mal zart, mal brüchig. Sie erschüttern und berühren.

RÜCKSPIEGEL

Im Newsletter in der vergangenen Woche berichtete Kirsten Westhuis von den Erinnerungen, die sie mit ihren Pilgerschuhen verbindet und vom Aufbruch in die Fastenzeit.

Elke Hodams Erinnerungen knüpfen sich an etwas anderes:

Bei mir hängen Erinnerungen an Stofftaschentüchern mit Spitze in verschiedenen Farben, die ich aus unterschiedlichen Anlässen von anderen Menschen erhalten habe, und die mir in der jetzigen Zeit Kraft schenken.

Waltraud Claus berichtet uns von ihrem Fastenvorhaben:

Ich habe mir vorgenommen, meinen Körper und alle die Wunder, die in jeder Sekunde in ihm passieren, viel bewusster wertzuschätzen. Meine Gefühle bewusster anzuschauen und nicht durch Alkohol wegzudrücken. Irgendwas wird sich dadurch in mir verändern. Und ich bin froh, dass ich hierbei nicht allein bin und im Geiste Sie an meiner Seite weiß.

In unserem Quiz ist Antwort »B« richtig. In der syrisch- und der koptisch-orthodoxen Kirche wird in diesem Jahr vom 26. bis 28.

Februar das Ninive-Fasten begangen. Es beruft sich auf die Geschichte der Bewohner von Ninive. Nachdem der Prophet Jona ihnen von Gottes Zorn berichtet hatte, fasteten sie zur Buße und baten Gott so um Vergebung.

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