

Weihnachten 2012

Wieder geht ein Jahr zu Ende, das angefüllt von Aktivitäten, Ereignissen Akzenten und Menschen sehr reich war. Das Winterlicht hüllt das Land in graublauer Licht, die Scheiben der Fenster beschlagen und frieren, die Schornsteine rauchen und in den Stuben brennt die eine oder andere Kerze. Wir Menschen rücken zusammen und wünschen uns Ruhe und Geborgenheit und das Gefühl die Zeit ein bisschen anhalten zu können um in diesem innehalten ein bisschen Achtsamkeit für uns selbst zu empfinden.

Draußen vor der Tür rauscht aber das alltägliche Leben weiter mit all seinen Problemen, Nöten, Frustrationen, Hilfescreien und Verzweiflung. Die Lautstärke des alltäglichen Lebens ist oft beängstigend, der Umgang zwischen den Menschen gewalttätig und frustrierend, die zarten Hilfescreie einzelner werden überhört oder bewusst übergangen.

Da ist nichts Weihnachtliches und auch nicht Ruhiges oder auch nur Achtsamkeit!

Der einzelne muss sich zur Ordnung rufen, muss sich Zeit nehmen in einer zeitlosen Zeit, muss sich erlauben Befindlichkeit, Gefühl und Selbstreflexion zuzulassen, damit ein bisschen die alte Stimmung von einer Weihnacht aufkommen kann.

Das hat auch nichts mit der Glühweingorgie auf einem der unzähligen Christkindlmärkten, dem Dauergedudel in den Kaufhäusern von allen erdenklichen Weihnachtsliedern, der alkoholschwangere Weihnachtsfeier mit sexuellen Übergriffen und dem eigenen Nazismus frönendem Vorgesetzten zu tun.

Da ist das eigene Innehalten, die Aufmerksamkeit auf die eigenen Gefühle, das Sich-Besinnen auf das Kleine und Ehrliche, das Sinnvolle, aber auch das Kreative, das Besinnliche und Aufbauende gefragt.

Wer nimmt sich dafür Zeit, setzt sich hin, genießt Gemeinschaft und erlebt in der inneren Ruhe ein wenig von dem was Weihnachten ausmachen kann?

Wer pflegt die Gelassenheit sich gegen den Strom durch die Kaufhäuser, Geschäfte Warenhausabteilungen auf eine Kirchenbank zu setzen und innere Einkehr zu halten?

Wer schaut den kleinen Kindern in die strahlenden Augen, wenn sie vor einem Christkind oder Nikolaus stehen und über alles was das Leben hergibt noch staunen können?

Ich wünsche Ihnen allen eine frohe Weihnacht mit ein bisschen besinnlichen Gedanken und guten Gesprächen in den Familien und das offene Herz für einen anderen Menschen damit ein wenig in jeden von uns die Weihnacht eindringen kann.

Dr. Thomas J. Henning, Starnberg 20. 12. 2012