

Ansprache zur Weihnachtsfeier 2022

Liebe Freundinnen und Freunde,

das Thema Gefühle ist bei mir seit der Offerta sehr im Focus oder ist es doch die warmherzige Zeit, welche die vorweihnachtlichen Tage ausstrahlen sollen.

Aber was hat die Offerta mit Gefühlen zu tun, wird sich jetzt der eine oder andere fragen. Das kann ich, für die, die nicht dabei waren, gerne kurz erklären. Wir stellten für die Erstellung einer Word Cloud - oder gut deutsch: einer Wortwolke - die Frage „Welche angenehmen Gefühle haben sie heute schon wahrgenommen?“

Die Antwort darauf bereitete vielen Besuchern unseres Standes doch einige Schwierigkeiten. Sie konnten zwar die Situation beschreiben, bei welcher sie sich wohl fühlten, aber das Gefühl selbst zu benennen fiel äußerst schwer.

Dabei ist es doch so wichtig selbst kleine positive Momente des Alltags bewusst zu erleben und natürlich auch benennen zu können, was man dabei fühlt, ohne das Allerweltswort „GUT“ zu benutzen.

Wie geht es euch damit? Was fühlt ihr gerade an diesem Nachmittag inmitten von altbekannten Freunden bzw. neuen Freundeskreislern, welche ihr jetzt näher kennenlernen dürft? Was fühlt ihr besonders in der Weihnachtszeit? Können die positiven Gefühle, die Vorfreude, der dankbare Blick zurück wo die Kinder noch klein waren oder man selbst noch Kind war, die Sorgen des Alltags und die Unsicherheiten dieser Welt etwas zurückdrängen oder gar für eine gewisse Zeit vergessen lassen?

Jetzt, wo wir mit großen Schritten auf Heiligabend und der Geburt Jesu zusteuern dürfen, wir uns gerne mal fragen, wie haben sich die Menschen bei diesem Ereignis gefühlt? Welche Gefühle haben dominiert, die Guten oder die mit Sorgen, Frust und Unsicherheit belasteten.



Waren Maria und Josef verbittert, weil sie auf der Suche nach einer Herberge überall abgewiesen wurden oder waren sie dankbar einen Stall gefunden zu haben? Wie erging es den Hirten und den Heiligen aus dem Morgenland? Sie haben sich beim Besuch im Stall einer neuen, bisher für sie nicht dagewesenen Situation gestellt und ihre wohl zunächst unbehaglichen Gefühle haben sich - so die Überlieferung - in Freude gewandelt. Wäre das nicht auch ein Wegweiser an uns, bzw. haben wir dies nicht schon im Freundeskreis erleben dürfen. Aus einer schweren Phase des Lebens in die Räumlichkeiten des Freundeskreises, ich möchte unsere gute Stube nicht als Stall bezeichnen, zu kommen, zunächst nicht zu wissen was einen dort erwartet, aber nach kurzer Zeit eine erste Erleichterung zu spüren. Vielleicht schon mal seit langem wieder fast ein gutes Gefühl. Tat das nicht gut und würde es uns weiterhin nicht guttun, den guten Gefühlen mehr Beachtung zu schenken, nicht als selbstverständlich hinzunehmen und den negativen nicht so viel Raum zu überlassen. Wir hatten vor wenigen Wochen auch ein

Seminar, welches sich mit dem Thema des inneren Kindes befasste und auch da war festzustellen, dass die negativen Erfahrungen sich viel intensiver eingepägt haben und lebensbestimmend sind.

Wäre da die Advents- und Weihnachtszeit nicht der geeignete Zeitpunkt, um sich die schönen und angenehmen Dinge und Seiten des Lebens mehr bewusst zu werden. Machen wir uns doch mehr Gedanken darüber, welche guten Gefühle und Emotionen eine duftende Tasse Kaffee oder die netten Worte auslösen, welche mir beim Einkauf entgegengebracht wurden, als den ganzen Tag zu lamentieren, dass mir heute Morgen die Vorfahrt genommen wurde und die Schlange beim Bäcker besonders lang war.

Lasst die guten Gefühle zu und noch wertvoller, versucht sie zu benennen, denn der Wortschatz dafür ist enorm groß. Macht an den Weihnachtstagen mit euren Familien und Freunden ein Spiel daraus, positiven Gefühlen und Emotionen auf die Spur zu kommen.

Es ist auch eine Botschaft an die Gruppen im Freundeskreis die erfreulichen, glücklichen, hoffnungsvollen, bejahenden und lebensfrohen Momente und Ereignisse des Lebens mehr Gewicht zu geben, ohne natürlich die Sorgen jedes Einzelnen zu verdrängen oder gar zu ignorieren. Findet die richtige Balance und beobachtet, ob und wie sich die beiden Waagschalen verändern, wenn man den Blick, die Sicht und die Empfindungen vorteilhaft ins Positive verändert.

Eine Portion Brokkoli pro Jahr macht uns noch nicht gesund. Gesunde Ernährung trägt nur dann zu einer stabilen Gesundheit bei, wenn sie regel-mäßig stattfindet. Genauso verhält es sich auch mit positiven Emotionen. Nur das regelmäßige Erleben angenehmer Gefühle hält uns langfristig emotional gesund, arbeiten wir gemeinsam daran.

In diesem Sinne wünsche ich eine hoffnungsvolle Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Dieter Engel
1. Vorsitzender Freundeskreis Karlsruhe