

Personzentriert: Coaching • Beratung • Supervision

www.personenzentriertes-coaching.de

Einladung zum Ausruhen

"Möge das Jahr Dich reichlich beschenken mit Veilchen im Frühling,
mit Bienengesumm im Sommer und
mit rotwangigen Äpfeln im Herbst.
Der Winter aber schenke Dir die Kraft der Stille."

aus Irland



Es gibt so wunderweiße Nächte,
drin alle Dinge Silber sind.
Da schimmert mancher Stern so lind,
als ob er fromme Hirten brächte
zu einem neuen Jesuskind.

Weit wie mit dichtem Demantstaube
bestreut, erscheinen Flur und Flut,
und in die Herzen, traumgemut,
steigt ein kapellenloser Glaube,
der leise seine Wunder tut.

Rainer Maria Rilke

Ein herzliches Hallo!

Willkommen, ich freue mich, dass Sie da sind. Und vielleicht mögen Sie diesen Brief auch weitergeben an Menschen, für die er anregend, entspannend und motivierend sein könnte.

Wie geht es Ihnen, so kurz vor Weihnachten? Haben Sie noch viel zu tun? Wie gehen Sie denn um mit all den Angeboten und Anforderungen, die das "weihnachtliche" Treiben so mit sich bringt? Lassen Sie sich beeindruckt und mitreißen von dieser Betriebsamkeit, die so schnell zum Rummel wird? Oder gelingt es Ihnen noch, Verschnaufpausen einzulegen, etwas Abstand zu gewinnen sich Zeit zu nehmen auch für etwas Besinnung und die Kraft der Stille? Es ist manchmal gar nicht so einfach, die Balance zu halten in diesem widersprüchlichen Monat Dezember, nicht wahr? Es gibt wohl keine Zeit des Jahres in unserer Kultur, die so verweltlicht und kommerzialisiert wurde. Aber es gibt auch keine andere, die tiefer verwurzelt ist in unserem

Bewusstsein und Brauchtum. Denn als Zeit des Advents, der Ankunft, als Zeit der Vorbereitung auf und der Freude an einem der bedeutendsten Feste im Jahreskreis ist der Dezember ein Monat der Rituale, die erinnert und kultiviert werden.

Selbst wenn es Zeiten, z.B. die Sechziger Jahre, gab, in denen sie verpönt waren, als Anachronismus galten, viele Rituale wurden in den letzten Jahrzehnten wiederbelebt und haben in mancherlei Hinsicht, gesellschaftlich und wissenschaftlich, eine Renaissance und Anerkennung erfahren, und das ist gut so. Sie ohne Zwang und besonnen zu pflegen, heißt für sich selbst und für das eigene wie auch das Wohl anderer zu sorgen. Rituale begleiten unser ganzes Leben und verleihen ihm Grundstruktur und festen Halt, ob im Alltag, übers Jahr oder biographisch gesehen. Ihre Stabilität, Kontinuität und Konstanz bieten Sicherheit und Gewissheit, und zwar Kindern und Erwachsenen, ja, sie lassen uns sogar Krisen besser bewältigen und überstehen. Darum sind Rituale, weder formalistisch, noch rückschrittlich noch zeitfremd, sondern "ein taugliches und wohl auch notwendiges, vor allem aber höchst dynamisches Mittel, die Spannung zwischen Bewahren und Erneuern zu gestalten und zu bewältigen." (1)

Das, was Rituale auszeichnet, ist ihre Sinndimension, ohne diese sind sie bloße Gewohnheit und hohle Konvention. Wie steht es dann mit den vor- und weihnachtlichen? Wir wissen doch, dass der allseitig propagierte Frieden der Weihnacht ein imaginärer, auch illusionärer ist, oft genug erleben wir auch den familiären oder den ganz persönlichen Frieden als brüchig und labil. Sind die Rituale des Dezembers angesichts dessen nicht nur noch romantisierender Kitsch, verklärendes Beiwerk? Ich meine nicht. Durch diese Rituale existiert gerade in der vorweihnachtlichen und der Weihnachtszeit ein tiefgreifender gesellschaftlicher Konsens, ob religiös oder, wie Rilke sagt, "kapellenlos", der uns in dieser Zeit in der Familie und darüber hinaus ein Gefühl von Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Eintracht erleben lässt. Von dieser optimistischen Aussicht lasse ich mich gerne berühren, und ich wage weihnachtliche Gefühle. Wir brauchen eine unverstellte, - im klassischen Sinn - naiv-kindliche Sehnsucht nach Harmonie und Geborgenheit nicht abzutun oder zu unterbinden. Im Gegenteil, gerade „[d]ie Feier der Weihnacht kann die Welt verändern, wenn immer mehr Menschen diesen Mut nicht aufgeben, der Sehnsucht, die auch dieses Weihnachten umgibt, eine Chance zu geben. Menschen, die ihrer Erinnerung nichts mehr zutrauen, haben ihre Sehnsucht bereits verloren!“ (2) Für mich findet Weihnachten nicht irgendwo, sondern in uns selbst statt. Es liegt an uns, wie wir es gestalten, und ob wir uns erinnern, mutig sein und uns trauen wollen, unsere damalige Sehnsucht heute zu fühlen und sie zu zulassen. Rituale sind das Mittel, den Antagonismus zwischen Vergangenheit und Zukunft aufzulösen. Das ist ihre Sinndimension, sie sind das Instrument für unsere Sinn-volle Erinnerung und der darin neu zu entdeckenden Sehnsucht. Mag die Erinnerung mitunter eine schmerzliche sein und die Sehnsucht auch mit Trauer verbunden, so beginnt doch mit ihr, wie Nelly Sachs schrieb, alles.

Anregung:

Eine der mir schönsten, literarischen Erinnerungen an das Weihnachtsfest, seine Rituale und seinen "Abglanz", der bis ins hohe Alter nachhält, ist die Eingangsreflexion zur Novelle "Bergkristall" von Adalbert Stifter, zu der ich Sie - ob gläubig oder nicht, gleich wie konfessionsgebunden - einlade. Vielleicht mögen Sie sich einfach die Zeit dafür nehmen.

"Unsere Kirche feiert verschiedene Feste, welche zum Herzen dringen. Man kann sich kaum etwas Lieblicheres denken als Pfingsten und kaum etwas Ernsteres und Heiligeres als Ostern. Das Traurige und Schwermütige der Karwoche und darauf das Feierliche des Sonntags begleiten uns durch das Leben. Eines der schönsten Feste feiert die Kirche fast mitten im Winter, wo beinahe die längsten Nächte und kürzesten Tage sind, wo die Sonne am schiefsten gegen unsere Gefilde steht und Schnee alle Fluren deckt, das Fest der Weihnacht. Wie in vielen Ländern der Tag vor dem Geburtsfeste des Herrn der Christabend heißt, so heißt er bei uns der Heilige Abend, der darauf folgende Tag der Heilige Tag und die dazwischende Nacht die Weihnacht. Die katholische Kirche begeht den Christtag als den Tag der Geburt des Heilandes mit ihrer allergrößten kirchlichen Feier, in den meisten Gegenden wird schon die Mitternachtsstunde als die Geburtstunde des Herrn mit prangender Nachtfeier geheiligt, zu der die Glocken durch die stille, finstere, winterliche Mitternachtsluft laden, zu der die Bewohner mit Lichtern oder auf dunkeln, wohlbekannten Pfaden aus schneeigen Bergen an bereiften Wäldern vorbei und durch knarrende Obstgärten zu der Kirche eilen, aus der die feierlichen Töne kommen und die aus der Mitte des in beeiste Bäume gehüllten Dorfes mit den langen, beleuchteten Fenstern emporragt.

Mit dem Kirchenfeste ist auch ein häusliches verbunden. Es hat sich fast in allen christlichen Ländern verbreitet, daß man den Kindern die Ankunft des Christkindleins - auch eines Kindes, des wunderbarsten, das je auf der Welt war - als ein heiteres, glänzendes, feierliches Ding zeigt, das durch das ganze Leben fortwirkt und manchmal noch spät im Alter bei trüben, schwermütigen oder rührenden Erinnerungen gleichsam als Rückblick in die einstige Zeit mit den bunten, schimmernden Fittichen durch den öden, traurigen und ausgeleerten Nachthimmel fliegt. Man pflegt den Kindern die Geschenke zu geben, die das heilige Christkindlein gebracht hat, um ihnen Freude zu machen. Das tut man gewöhnlich am Heiligen Abende, wenn die tiefe Dämmerung eingetreten ist. Man zündet Lichter und meistens sehr viele an, die oft mit den kleinen Kerzlein auf den schönen, grünen Ästen eines Tannen- oder Fichtenbäumchens schweben, das mitten in der Stube steht. Die Kinder dürfen nicht eher kommen, als bis das Zeichen gegeben wird, daß der Heilige Christ zugegen gewesen ist und die Geschenke, die er mitgebracht, hinterlassen hat. Dann geht die Tür auf, die Kleinen dürfen hinein, und bei dem herrlichen, schimmernden Lichterglanze sehen sie Dinge auf dem Baume hängen oder auf dem Tische herum gebreitet, die alle Vorstellungen ihrer Einbildungskraft weit übertreffen, die sie sich nicht anzurühren getrauen und die sie endlich, wenn sie sie bekommen haben, den ganzen Abend in ihren Ärmchen herumtragen und mit sich in das Bett nehmen. Wenn sie dann zuweilen in ihre Träume hinein die Glockentöne der Mitternacht hören, durch welche die Großen in die Kirche zur Andacht gerufen werden, dann mag es ihnen sein, als zögen jetzt die Englein durch den Himmel oder als kehre der Heilige Christ nach Hause, welcher nunmehr bei allen Kindern gewesen ist und jedem von ihnen ein herrliches Geschenk hinterbracht hat.

Wenn dann der folgende Tag, der Christtag, kommt, so ist er ihnen so feierlich, wenn sie frühmorgens mit ihren schönsten Kleidern angetan in der warmen Stube stehen, wenn der Vater und die Mutter sich zum Kirchgange schmücken, wenn zu Mittag ein feierliches Mahl ist, ein besseres als in jedem Tage des ganzen Jahres, und wenn nachmittags oder gegen den Abend hin Freunde und Bekannte kommen, auf den Stühlen und Bänken herumsitzen, miteinander reden und behaglich durch

die Fenster in die Wintergegend hinausschauen können, wo entweder die langsamen Flocken niederfallen, oder ein trübender Nebel um die Berge steht, oder die blutrote, kalte Sonne hinabsinkt. An verschiedenen Stellen der Stube, entweder auf einem Stühlchen oder auf der Bank oder auf dem Fensterbrettchen liegen die zauberischen, nun aber schon bekannteren und vertrauteren Geschenke von gestern abend herum.

Hierauf vergeht der lange Winter, es kommt der Frühling und der unendlich dauernde Sommer - und wenn die Mutter wieder vom Heiligen Christe erzählt, daß nun bald sein Festtag sein wird, und daß er auch diesmal herabkommen werde, ist es den Kindern, als sei seit seinem letzten Erscheinen eine ewige Zeit vergangen, und als liege die damalige Freude in einer weiten, nebelgrauen Ferne.

Weil dieses Fest so lange nachhält, weil sein Abglanz so hoch in das Alter hinaufreicht, so stehen wir so gerne dabei, wenn die Kinder dasselbe begehnen und sich darüber freuen. -(3)

Ich grüße Sie herzlich und wünsche Ihnen die Zeit für Erinnerung, kraftvolle und reiche Momente der Stille, der Sehnsucht und vielleicht des Staunens und eine ganz frohe, friedvolle Weihnacht!

Margarete Maria Kuhn

Quellen der Zitate:

(1) Michaels, Axel: Bewährtes gegen den steten Wandel der Welt? Wozu Rituale gut sind. In: Ruperto Carola, Ausgabe 3/2002. http://www.uni-heidelberg.de/presse/ruca/ruca3_2002/michaels.html.

(2) Stender, Christoph: Gedanken zum Heiligen Abend 2000 anlässlich der Veranstaltung "Die Stille Nacht der anderen Töne" in der Theresienkirche in Aachen. <http://www.christoph-stender.de/texte/sehnsucht.html>.

(3) Stifter, Adalbert: Bergkristall. In: Stifter, Adalbert: Der Bergquell. Ausgewählte Erzählungen. München/Zürich 1953, S. 86-88.

Literaturtipp:

Stifter, Adalbert: Bergkristall. In: Stifter, Adalbert: Der Bergquell. Ausgewählte Erzählungen. München/Zürich 1953, S. 86-130.

Die Erzählung aus dem Jahr 1845 mag in ihrer ausführlichen, aber so eindrucksvollen, klaren, bilderreichen Sprache für manche vielleicht etwas weitschweifig sein, in ihrer Aussage und Botschaft jedoch ist sie immerwährend aktuell: durch den Zusammenhalt in einer Not werden scheinbare Gegensätze, Vorurteil und Ausgrenzung zugunsten von weihnachtlichem Frieden und dauerhafter Aussöhnung gemeinschaftlich überwunden. Wenn Sie die Novelle zu Ende lesen möchten und eine entsprechende Buchausgabe nicht zur Hand haben, Sie finden diese im Internet: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/214/1>.

Zuviel der opulenten "Sentiments"? Es geht ja auch anders. Ein "Gegen"-Tipp, für alle, die es "unfeierlicher" mögen: Rusam, Anne, M./Opitz, Günther (Hrsg.): Stille Nacht. Unheilige Weihnachten. FFM 2004.

Im "Hausbuch für die schrecklich-schönen Feiertage" werden in skurrilen, zynischen, auch desillusionierenden Geschichten und Gedanken von einem melancholischen Heinrich Heine bis zu dem erst kürzlich verstorbenen, bissigen Georg Kreisler weihnachtliche Unsitten und Oberflächlichkeit gnadenlos aufgedeckt.

Austausch:

Wie geht es Ihnen im Dezember? Schreiben Sie mir, wenn Sie mögen: kuhn@personzentriertes-coaching.de

Ich lade Sie gerne zum Ausruhen ein auf meine Website: "Einladung zum Ausruhen".

http://www.personzentrierte-beratung-und-supervision.de/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=20

Impressum:

© 2011 Margarete Maria Kuhn-Porwoll/Zum Meisental 2/34393 Grebenstein/www.personzentriertes-coaching.de. Sie erhalten diesen Brief, weil Sie sich in einem Seminar, bei einem Vortrag oder einer weiteren Gelegenheit mit der Zusendung von Informationen einverstanden erklärten. Wenn Sie keine Informationen mehr wünschen, schreiben Sie mir bitte: kuhn@personzentriertes-coaching.de

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. Gerne dürfen Sie meine Beiträge bei vollständiger Quellenangabe zitieren. Für komplette Abdrucke benötigen Sie meine schriftliche Genehmigung. Vielen Dank!