



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 29.11.2015 08:55 Uhr | Renardo Schlegelmilch

Es macht eigentlich doch Spaß

Guten Morgen Liebe Hörerinnen und Hörer!

Er macht doch eigentlich Spaß, oder? Der Advent. Als Kind habe ich das immer genossen: Basteln mit den Geschwistern, Weihnachtskonzert in der Musikschule, Üben für das Krippenspiel und natürlich: Plätzchenbacken. So im Rückspiegel betrachtet waren das ganz schön ausgefüllte Wochen. Wie meine Eltern das mit erst drei, dann vier Kindern hinbekommen haben? War mir damals egal. Heute, wenn ich mit den Müttern zum Beispiel von Kommunionkindern spreche merke ich, dass die besinnlich gedachte Adventszeit zu einem Horrortrip sondergleichen mutiert ist. Termine, Termine, Termine: alles aufwendig vorbereitet – das ist nicht besinnlich und schön, das ist für viele nur noch Stress und Hektik.

Als ich dann erfuhr, dass aus diesem Grund einige Vereine und Klassen ihre Weihnachts- bzw. Adventfeiern abgesagt hatten, habe ich das spontan verstanden. Weniger Stress, mehr Erholung und Zeit für Familie und Freunde – wer kann das nicht verstehen?

"Nein, ich verstehe das nicht!" Sagte mir eine Bekannte, als ich ihr davon erzählte. "Warum soll man denn all das schöne Streichen?" "Wegen dem Stress?" "Welcher Stress?" Fragte sie. "Das ist zwar alles gut anstrengend, aber Stress ist das nicht. Es macht doch Spaß!"

Das hat mich zugegebenermaßen etwas überrascht. Später erklärte sie mir dann, dass sie genau in denselben Gedankengängen gefangen gewesen war. Termine, Termine, Vorbereitungen und Stress. Aber irgendwann, bei einem Adventsnachmittag war ihr aufgefallen, dass sie die Zeit, die Gespräche und das besinnliche Programm dort richtig genoss. In dem Moment war ihr klargeworden, dass es sich gelohnt hatte, den Kuchen zu backen und sich um die Blumen für die Tische zu kümmern.

"Ich habe also mich nicht sinnlos angestrengt, wie ich erst dachte, sondern sinnvoll. Ich hab

was davon gehabt. Das hat für mich alles verändert.“

Ich für meine Teil habe mir ihre Wandlung so erklärt: Irgendwie hatte sie es geschafft wieder zu erkennen, warum Sie eigentlich diese ganzen Termine hatte. Dadurch war ihre Aufmerksamkeit wieder da wo sie meiner Meinung nach auch hingehört: Beim Sinn und den schönen Seiten ihrer Termine. Das hat mich so sehr beeindruckt, dass ich mir versuche, an ihr ein Beispiel zu nehmen, wenn bei mir der Stresslevel mal wieder durch die Decke geht.

Mir hat das auch den Sinn einer spirituellen Technik noch einmal neu erschlossen: Der Gewissensforschung. Das ist im Grunde nichts anderes als eine Bilanz, die man am Ende des Tage zieht: Was war gut, was war nicht gut, wofür bin ich dankbar, in welchem Punkt bitte ich Gott um Hilfe oder Vergebung? Ich merke immer, wenn ich das praktiziere, dass das für mich ein wichtiges und mächtiges Werkzeug ist. Gerade wenn ich für das Gute und Schöne eines Tages "Danke" sage merke ich die positive Wirkung dieser Technik. Das hilft mir enorm, auf der Spur zu bleiben und mich nicht von den täglichen Sorgen aufreiben zu lassen.

Im Lukasevangelium sagt Jesus: "Nehmt euch in Acht, dass die Sorgen des Alltags euch nicht verwirren und dass jener Tag euch nicht plötzlich überrascht, so wie man in eine Falle gerät. (Lk 21, 34-35a)

Diese Mahnung wird heute in jeder katholischen Messe gelesen. Jesus spricht sie in Bezug auf den "jüngsten Tag aus. Sie gilt glaube ich auch für jeden "gewöhnlichen" Tag. Ich habe erlebt, wie schnell man den Spaß an eigentlich schönen Dingen verliert, wenn diese plötzlich in Stress ausarten. Das wiederum passiert leicht, wenn ich den Sinn dahinter nicht mehr erkenne.

Ich wünsche Ihnen für diesen Advent und darüber hinaus, dass Ihnen das nicht so geht. Bleiben Sie "in der Spur" und sehen Sie den Sinn von dem, was Sie tun –auch wenn es viel wird. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen frohen und gesegneten Advent!

Ihr Vikar Jörg Heinemann aus dem Süden von Hamm

Copyright Vorschaubild: Advent Susanne Nilsson CCBY SA 2.0 flickr