



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in WDR 4 | 11.12.2017 08:55 Uhr | Klaus Pfeffer

## Weihnachtliche Verstopfung

Mein größter Horror in den Dezemberwochen ist es, krank zu werden. Bloß nicht jetzt vor Weihnachten: Es ist einfach zu viel zu tun – und das Fest der Feste will doch jeder gesund erleben. Letztes Jahr hat mich die Erkältung knapp vor dem Advent erwischt. Ein paar Tage Ruhe und sie war schnell auskuriert. Also freie Bahn für den Dezember und hinein in den vorweihnachtlichen Trubel. Die Erkältung hatte ich ja schon mal hinter mir.

Dann aber kam etwas anderes – pünktlich zum Fest: Ohrensausen – ohne Erkältung; aber genauso unangenehm. Alles hört sich dumpf an, hallt auf merkwürdige Weise. Geräusche sind schwer zu ertragen. Keine guten Voraussetzungen für die Weihnachtstage – schon gar nicht, wenn man als Priester Gottesdienste zu feiern hat und ständig unter Leuten ist. Meine Devise: Ohren zu und durch. Am Tag nach Weihnachten der Besuch beim Ohrenarzt: Gott sei Dank kein Hörsturz! "Nur" ein verstopftes Ohr, vom Arzt leicht zu befreien. Unangenehm, aber harmlos. Vielleicht kennen Sie das ja aus eigener Erfahrung.

Mir ging das verstopfte Ohr zu Weihnachten lange nach. Und jetzt – ein Jahr danach – ist es wieder präsent. Was für eine Symbolik: Auf dem Höhepunkt der Weihnachtszeit macht das Ohr dicht: Sagt, es reicht. Einfach zu viel, was auf mich eindringt. Ich will jetzt "Stille Nacht"! Nicht ständig Leute um mich 'rum; nicht einen Programmpunkt nach dem Nächsten.

Keine Ahnung, ob das Ohr tatsächlich auf meinen vollen Dezember und prallgefüllte Weihnachtstage reagiert hat – aber es passte. Im tiefsten Herzen merkte ich eh: Weniger wäre jetzt mehr. Was ich anderen predige – auch jetzt – könnte ich selbst gut gebrauchen: Ruhige Momente, Zeit für Besinnlichkeit – und nicht einen Termin nach dem anderen.

Ob es in diesem Jahr besser wird? Unter Freunden und Bekannten bekomme ich mit, dass es vielen ähnlich geht: Weihnachten wird oft fremdbestimmt. Traditionen, Bräuche und Riten, die einfach festgelegt sind: So haben wir es immer schon gemacht! Das gehört sich an Weihnachten so!

Und was will ich wirklich? Was brauchen Sie an den Feiertagen? Was tut Ihnen gut? Wie wird wirklich Weihnachten – und zwar ohne Stress, ohne übervolles Programm, ohne Fremdbestimmung?

Mein Ohr hat mir gesagt: Höre nicht nur auf die Stimmen von außen, auf die Erwartungen und Wünsche anderer, sondern achte auf dich selbst, wie du dir dein Weihnachten vorstellst. Eine gute Devise für die letzte Woche vor dem Fest!