

Heidrun Kuhlmann

Ein weihnachtlicher
Mensch werden

Von der Schale zum Kern ...

SCM Hänssler

Inhalt

Zeit der Erwartung	5
Auf die Einstellung kommt es an	8
Das Kind in uns	14
Das Weihnachtssyndrom	18
Der Traum von einer heilen Welt	25
Entschleunigen – statt aufdrehen	30
Der harte Kern des Weihnachtsfestes	34
Von der Verpackung zum Inhalt	40
Offen für Überraschungen sein	46
Abschied vom Perfektionismus	51
Wirst du für mich, werd ich für dich ein Engel sein?	56
Die Welt bekommt ein anderes Gesicht	62

Auf die Einstellung kommt es an

Ich weiß nicht, wie Sie zu Weihnachten stehen. Das ist ja alles relativ. Nicht alle bekommen jetzt glänzende Augen.

Mir sagte jemand: »Fragen Sie mal Trutzhähne und Gänse nach ihrer Meinung zu dieser Zeit!«

Wie sind wir geprägt, welche Kindheitserinnerungen, welche Rituale verbinden wir mit diesem Fest?

Ich möchte Ihnen drei Weihnachtstypen vorstellen, wie ich sie kennengelernt habe:

Typ 1 ist jetzt so richtig in seinem Element. Er ist voller Vorfreude auf die schönste und besinnlichste Zeit des ganzen Jahres – geradezu euphorisch. Für ihn ist Weihnachten das Highlight schlechthin.

Ihm kribbelt es wohligh bis in die Fußspitzen,

wenn er daran denkt, dass die ganze Familie am Heiligen Abend zusammenkommt, dass dann gesungen und gespielt wird, dass Kinderaugen leuchten und Großeltern selig sind.

Er ist ein Schenke-Künstler und hat ein Händchen für Dekorationen. Jedes Jahr lässt er sich zum Fest eine besondere Menüfolge einfallen.

Er liebt die Treffen beim »Lebendigen Adventskalender«, kann gar nicht genug bekommen vom geselligen Miteinander, von Kaffeeklätschen, Konzerten und Weihnachtsfeiern.

Typ 1 liebt es, wenn Überraschungen in der Luft liegen. Er liebt Märkte mit Glühwein und Kunsthandwerk, er liebt stimmungsvolle Musik, Engel, alles, was dazugehört!

Typ 2 ist eher nüchtern, ja kritisch, wenn es um Weihnachten geht. Er kann dem ganzen Theater, das jetzt veranstaltet wird, nicht viel abgewinnen, dem, was wir alles so auftakeln in dieser Zeit.

Er denkt an das viele Geldausgeben für einen seiner Meinung völlig übertriebenen »Geschenke-Ping-Pong«. Er denkt an die

Rennerei zwischen Kaufhof und Karstadt, um irgendwelche Dinge zu besorgen, von denen man nie weiß, ob sie gefallen werden und vor allem, ob sie wirklich gebraucht werden.

Typ-2-Frauen denken mit Grauen daran, dass sie zum Fest die ganze Familie am Tisch haben werden. Alle sprechen von Gemütlichkeit und Genießen, aber keiner fragt, wie viel Mühe das kostet und wie schwer das auf ihren Schultern lastet.

Und dann der Kalorienplan: Von Januar bis Dezember hat man ihn halbwegs im Griff, aber jetzt, bei den vielen Leckereien ... Da tröstet es nur wenig, wenn eine Freundin sagt: »Nimm's leicht, du brauchst jetzt einfach mehr Platz für deine inneren Werte.«

Zum Typ 3 gehören für mich Menschen, die mit gemischten Gefühlen, vielleicht sogar mit Angst auf das Weihnachtsfest zugehen. Sie haben Angst vor dem Druck, es müsste jetzt laut Kalender alles harmonisch und glücklich für sie sein – und dabei ist ihnen in ihrer Lebenssituation völlig anders zumute.

Mir haben Frauen gesagt: »Wenn mir jetzt von allen Seiten ›Frohe Weihnachten‹ gewünscht wird, ob die anderen das wohl nicht merken, was das in mir auslöst, nach dem, was ich durchgemacht habe, in der Verfassung, in der ich mich momentan befinde?« Wenn jetzt überall vom Fest der Liebe und vom Fest der Familie gesprochen wird, wie mag das klingen für einen, der genau das gerade entbehren muss? In manchen Kirchengemeinden werden die eingeladen, die am Heiligabend allein zu Haus sind, das ist wichtig!

Es kann uns sehr nachdenklich machen, dass gerade zu Weihnachten viele Ehen auseinanderbrechen und immer wieder Menschen beschließen, nicht mehr leben zu wollen oder zu können.

Wir kennen beides: Weihnachtslust und Weihnachtsfrust, Freude und Melancholie, Seligkeit und Enttäuschung.

Marie von Ebner-Eschenbach hat sinngemäß gesagt: »An Rheumatismus und an die große

Liebe glaubst du erst dann, wenn es dich selbst einmal richtig erwischt hat!« Bis dahin bleibt alles graue Theorie.

Wie ist das mit Weihnachten für uns? Haben wir schon einmal gespürt, dass dieses Fest einen Menschen verwandeln, befreien, stark und froh machen kann – oder sind wir immer wieder an der Außenseite hängen geblieben, bei den vielen lieb gewordenen Gewohnheiten, die sich im Laufe der Jahre entwickelt haben, bei den vielen bekannten Liedern, Gedichten und Geschichten, die zu Weihnachten dazugehören, die ein Teil von uns geworden sind?

Wissen Sie, was ich mich manchmal frage?

Wenn wir auf Weihnachten zugehen, geht es dann in erster Linie um das, was wir uns jetzt alles einfallen lassen, was wir jetzt auf die Beine stellen, was wir basteln, backen, rödeln, illuminieren und anzetteln in Sachen Gemeinschaft? Müssen wir uns jetzt die Weihnachtsausgaben der bekanntesten Frauen-

magazine besorgen, um zu wissen, was in diesem Jahr im Trend liegt?

Oder wird umgekehrt ein Schuh daraus? Geht es zuallererst darum, dass wir offen werden für das Geheimnis des Festes? Für das kleine Licht, das in die Dunkelheit der Welt kommt, für die leisen Töne in allem lauten Gedröhn, für das Große, das im Kleinen beginnt, für den Glanz, der in die Armut eines Menschenlebens kommt?

Wie kann das gelingen, dass Weihnachten unser Leben verändert? Wie werde ich ein weihnachtlicher Mensch?