Adventskalender der Freude

Immer wieder lässt mich die Wirkung unserer geistigen Ausrichtung auf die Außenwelt staunen. Nachdem ich während der vergangenen Tage verschiedene thematische Ansätze für diese letzte Kolumne des Jahres hin- und herbewegt hatte, kam mir heute unterwegs wie aus dem Nichts der Gedanke: Ich werde über die Freude schreiben. Mit dieser Idee im Kopf setzte ich im tristen Novembernieselregen meinen Weg fort und bastelte im Geiste schon ein wenig an Formulierungen. Gleich im ersten Laden, in dem ich etwas zu erledigen hatte, war ich bass erstaunt, wie freundlich mir der sonst eher kurz angebundene Verkäufer entgegenkam. Beflügelt durch diese nette Begegnung betrat ich lächelnd das Nachbargeschäft und war noch überraschter: Zwei Angestellte, mit denen ich zu tun hatte, waren derart hilfsbereit und fast überschwänglich, dass ich ihre außergewöhnliche Freundlichkeit und Ausstrahlung kommentierte, was wiederum ihre Herzlichkeit noch verstärkte. Ein typischer Fall von positiver Rückkopplung.

Die Adventszeit beginnt und damit eine Zeit der Vorbereitung auf etwas Besonderes. Im Außen ist die Ausnahmezeit meist unübersehbar. Die Straßen und Gassen sind festlich geschmückt, daheim holen viele von uns den Adventsschmuck aus Kellern und von Dachböden, und die Kerzen am Adventskranz erleuchten Woche für Woche strahlender das winterliche Dunkel. Auch wenn der Dezember aufgrund unserer Geschäftigkeit meist alles andere als besinnlich ist, schauen wir doch auf eine Vielzahl von Symbolen, die uns an das nahende Weihnachtsfest erinnern. Doch wie sieht es bei uns innerlich aus? Schaffen wir es in unserem Seelenleben auch, etwas anders sein zu lassen als üblicherweise? In einem Seminar zum Thema Trauer kommentierte ein Teilnehmer das, was er von den anderen gehört hatte, mit den Worten: „Die Überschrift über all das lautet für mich ‚Ohnmacht'. Aber ich bin überzeugt, dass es eine Kraft gibt, die diese Ohnmacht wenden kann." Treffender lässt sich nicht beschreiben, was Weihnachten für mich bedeutet. Dieser uralte Mythos beeindruckt mich umso mehr, als diese alles wendende Kraft selbst so scheinbar ohnmächtig daherkommt: als hilfsbedürftiges, in Windeln gewickeltes Kind. Weiter könnten innere und äußere Dimension kaum auseinanderklaffen.

Wenn ich mir in dieser Weise bewusst mache, welch verheißungsvolles Fest vor der Tür steht, fällt es mir leicht, die bis dahin verbleibenden Tage ganz und gar der Vorfreude zu widmen. Ich nehme mir vor, Weihnachten diesmal nicht als „the same procedure as every year" zu betrachten, sondern als das einschneidende Ereignis, das alles Belastende und Bedrohliche zum Guten wenden kann. Klingt naiv? Mag sein. Vielleicht hat Glaube immer etwas zunächst naiv Wirkendes. Mit Blick auf die eingangs beschriebene positive Rückkopplung jedoch kann ich mir nur wünschen, dass möglichst viele Menschen sich dieser vermeintlichen Naivität hingeben.

Um während der nächsten vier Wochen mein Denken entsprechend zu lenken, gestalte ich mir einen speziellen Adventskalender: Ich nehme mir vor, mich täglich mindestens einmal auf etwas Freudvolles auszurichten und jeden Tag wenigstens einem Menschen eine Freude zu machen. Ein Freund sinnierte einmal darüber, dass man als Kind immer etwas hatte, worauf man sich freuen konnte. Mit einer bewussten Ausrichtung können wir auch als Erwachsene etwas von dieser kindlichen Vorfreude leben. Dann kann es wahrhaft Weihnachten werden – im Außen wie im Innen.



CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt bei Nürnberg und in Wien.

www.mutmacherei.de