

Weihnachtsgedanken

Weihnachten sollte eine stille Zeit sein, doch das gelingt uns nicht immer. Auch als Zeit der Vorfreude ist sie gedacht, doch selbst das wird oft durch allerlei äußere Einflüsse behindert. Vieles in unserem Leben stört die Einkehr, die Ruhe und den Frieden, der doch so wünschenswert wäre.

Was bedeutet Weihnachten also wirklich?

Für mich ist Weihnachten eine Zeit, in der ich Kraft sammle. Nicht nur die eigentlichen Festtage erfüllen diesen Zweck, sondern schon der gesamte Advent. In diesen Wochen versuche ich, mich auf mich selbst zu besinnen, mich zu fragen: Was möchten mir die Menschen, denen ich begegne, mitteilen? Welche Botschaften senden mir ihre Schicksale, ihre Bedürfnisse, vielleicht auch ihr Schmerz? Was wollen mir ihre Erfahrungen sagen, und wozu fordern sie mich auf?

Es ist nicht immer leicht, sich in einer gedankenreichen und oft schwierigen Zeit auf sein Inneres zu konzentrieren. Von außen dringt viel Unangenehmes an unser Ohr. Wir hören von Menschen, die leiden, ihre Lebensgrundlage verlieren und vielleicht sogar an ihrem Schicksal zerbrechen. Gerade in der Weihnachtszeit werden diese Eindrücke intensiver wahrgenommen. Für mich bedeutet Weihnachten deshalb, genau diese Erfahrungen und Gefühle zu hinterfragen, einen Schritt zurückzutreten und mich selbst, meine Sichtweisen und Einstellungen neu zu ordnen.

Worum geht es in meinem Leben? Worum geht es im Leben meiner Lieben? Diese Zeit gestattet es mir, Erfahrungen intensiver zu spüren und bewusster wahrzunehmen – Erfahrungen, die vielleicht immer um mich herum sind, aber in der stillen, besinnlichen Zeit deutlicher an die Oberfläche treten. Es ist mir wichtig, diese Phase bewusst zu nutzen, einen Schritt zurückzugehen – jedoch nicht, um an Vergangenem festzuhalten oder zu hadern. Vielmehr um meinen Blickwinkel zu erweitern, um mich selbst und meine Umwelt klarer zu sehen. Wenn ich ein Bild betrachte, so genügt es mir nicht, starr davorzustehen. Ich kann mich leicht zur Seite drehen, einen Schritt zurücktreten oder mich anders positionieren, um neue Details, Farben und Schattierungen zu entdecken. Dieser Perspektivwechsel lässt mich das Bild – ebenso wie mein Leben – bewusster wahrnehmen.

Dieser Wechsel der Blickrichtung befähigt mich, Veränderungen in mir selbst hervorzurufen.

Vielleicht beginnt damit erst mein neues lebendiges Glücklichsein – oder ich werde mir zumindest meines bereits vorhandenen Glücks stärker bewusst. Ich erkenne meinen inneren Reichtum, die Freude, die ich in mir trage. Plötzlich zeigen mir die alltäglichen Dinge ihre besondere Kraft, ihre Lebendigkeit und ihr Strahlen.

Wenn ich tatsächlich diesen Schritt zurück wage und für einen Moment innehalte, spüre ich die Lebendigkeit in mir umso stärker. Ich nehme wahr, wie all meine Zellen, meine Gedanken und meine Gefühle zusammenwirken, um mich zu unterstützen. Das ist Heilung, Selbstheilung und der Schlüssel, die Einzigartigkeit meines Lebens vollständig zu begreifen.

Weihnachten ist für mich mehr als nur ein besinnliches Fest – es ist eine innere Reise, ein Innehalten, eine Neuausrichtung meines Blicks auf die Welt. Diese Zeit erlaubt es mir, das Wesentliche zu erkennen, das Glück und die Lebendigkeit in mir selbst zu spüren und so das ganze Jahr über von dieser neu gewonnenen Kraft zu profitieren.

Eure

