Samstag, 22. Dezember 2018, 11:00 Uhr
~5 Minuten Lesezeit

Das Fest der Liebe

Das Weihnachtsfest ist Anlass für gegenseitige Wertschätzung und Versöhnung.

von Manova Jugendredaktion
Foto: Pixel-Shot/Shutterstock.com

Wir schlittern wieder einmal von einem ereignisreichen Jahr in eine beruhigende Weihnachtszeit und tief ahnt doch jeder, dass das nächste Jahr nicht gerade ruhiger werden wird.

Insbesondere deshalb sehen viele Leute in der Weihnachtszeit eine Möglichkeit, um vor dem nächsten Sturm wieder Kraft aufzutanken. Doch wollen wir das kommende Jahr wirklich nur aushalten oder lieber aktiv mitgestalten? Insbesondere hierfür wäre die Weihnachtszeit eine gute Gelegenheit für die wichtigste Arbeit überhaupt: der Arbeit an uns selbst!

Weihnachten, das Fest der Liebe

von Hannes Kerska

Das turbulente Jahr 2018 neigt sich dem Ende zu und allein schon das, was in den letzten Monaten politisch, gesellschaftlich oder wirtschaftlich in Deutschland, aber auch im Rest der Welt vorgefallen ist, hätte locker für mehrere Jahre gereicht. Jedem Leser werden beim Nachdenken genügend Beispiele dafür einfallen. Eine Sache scheint sich jedoch wie ein roter Faden durch die Ereignisse zu ziehen: Eine Spaltung und Trennung unter den Menschen in Europa, die sich mitunter zu offenen Anfeindungen und Angriffen hochschaukelt. Gerade zur Weihnachtszeit stellt sich da so manchem die einfache Frage:

Ist das wirklich der Weg zu einem friedlichen Miteinander, nach dem sich der Großteil der Menschen innerlich sehnt?

Nun kommt die Weihnachtszeit immer näher und viele dieser Unruhen scheinen zwischen Glühwein und Lebkuchen in den Hintergrund zu rücken. Leider weniger aus Besinnlichkeit und innerer Einkehr, sondern wohl eher aus Hektik und Geschäftigkeit, die diese Zeit typischerweise mit sich bringt. Zumindest ist das mein Eindruck, und dabei wäre gerade diese Zeit die perfekte

Gelegenheit, sich nicht nur anzuschauen, wie das Jahr die Welt, sondern vor allem auch uns selbst verändert hat.

> ***Mit einem Wort: Selbstreflexion.***

Denn so viel wir auch Menschen in Machtpositionen – völlig zu Recht – kritisieren, wir alle sind Mitgestalter unseres Innenlebens, unserer Umgebung und unserer Zukunft. Ob wir mitgestalten wollen oder nicht, spielt dabei keine Rolle, denn auch in der Gleichgültigkeit liegt ein Entschluss. Wenn wir die Arbeit an uns selbst vernachlässigen, ist der Boden fruchtbar für Angst, Missgunst und Spaltung. Diese Arbeit kann uns keiner abnehmen und gerade weil sie essenziell für das friedliche Miteinander ist, ist jede Arbeit an uns selbst auch eine Arbeit für andere. Wie soll einst der Psychotherapeut und Begründer der Logotherapie Professor Viktor Frankl **gesagt** (https://www.aphorismen.de/zitat/91563) haben: „Das Ich wird Ich erst am Du."

Vielleicht liegt gerade in der fehlenden Auseinandersetzung mit dem Innenleben auch der Grund, weshalb ausgerechnet das Fest der Liebe im Alltag oft lieblos wirkt. Ein ausschließlich materielles Beschenken ist schlichtweg zu einseitig und wird unserer Natur als soziale Wesen einfach nicht gerecht. Viele scheinen durch das Geschenke-kaufen-müssen eher gestresst und belastet als freudevoll und beglückt. Ob bei der Arbeit oder im Bekanntenkreis, selten spricht jemand in tiefer Vorfreude von der Weihnachtszeit und dem Beisammensein mit seinen Liebsten.

Wie kann man den Ausgleich nun wiederherstellen? Wie wäre es dieses Jahr einmal mit einem besonderen Geschenk? Etwas, das gerade das eingangs erwähnte Trennende und Spaltende zurückdrängt und das Wertschätzende stärkt. Etwas, das mindestens genauso viel Freude wie materielle Geschenke stiften kann und uns gleichzeitig Gelegenheit zur Selbstreflexion gibt. Etwas, das nichts kostet und das jeder zu geben vermag:

Wertschätzung, Aussöhnung und Verständnis. Alles, was wir dazu brauchen, ist innere Bereitschaft und der Wille zur Tat. Hier nur drei Dinge, die man zum Beispiel in einem handschriftlichen Brief mitteilen könnte:

1. Ein überfälliger Dank
Wir alle haben Menschen, denen wir dankbar sind: Eltern, Geschwister, Lehrer, Freunde, hilfsbereite Kollegen, Nachbarn und viele mehr. Doch manchen dieser Menschen haben wir diese Dankbarkeit noch nie wirklich mitgeteilt. Lasst uns am kommenden Weihnachtsfest versuchen, mindestens einer solchen Person genau diesen Dank kundzutun. Drücken wir unsere Wertschätzung aus und zeigen wir, dass gute Taten Früchte tragen.

2. Bitte um Vergebung
Kein Mensch ist perfekt und schafft es, im Alltag niemandem auf die Füße zu treten. Auch können Missverständnisse Anlass zum Streit geben. Lasst uns daher die Aussöhnung mit mindestens einem Menschen suchen, dem wir einmal wehgetan haben. Selbst wenn diese Person auch uns Schmerz zugefügt hat in einem Streit, prüfen wir, ob das, was wir dieser Person angetan haben, wirklich notwendig war. War nur eine einzige verletzende Äußerung überflüssig, kann dies schon ein Grund dafür sein, um Vergebung zu bitten. Irgendwo muss der Teufelskreis schließlich einmal enden. Welche Zeit passt da besser als das Fest der Liebe?

3. Selbst jemandem vergeben
Manchem hat ein Mitmensch vielleicht schon einmal Leid zugefügt, das er nicht so einfach vergeben und vergessen kann. Auch unbewusst können Unmut, Zorn und Schmerz noch tief in uns sitzen und zwischenmenschliche Keile zwischen uns treiben.

Wenn wir einen Menschen kennen, der uns einmal Leid oder Schmerzen zugefügt hat und das inzwischen bereut, und wenn wir dieser Person noch irgendein vergangenes Unrecht oder Leid

nachtragen, dann lasst uns versuchen, am kommenden Weihnachtsfest damit aufzuräumen. Versuchen wir, uns in diesen Menschen hineinzuversetzen und ihn zu verstehen, damals und heute. Prüfen wir uns auch, ob wir nicht schon einmal ähnlich gehandelt haben. Lasst uns versuchen, alles Nachtragende loszulassen, es wirklich zu vergeben und zu vergessen, so als wäre es nie geschehen. Das wird nicht mit einem Fingerschnipp gehen, doch der Vorsatz und die ernste Beschäftigung damit können der erste Schritt sein.

Das waren natürlich nur einige Beispiele. Entscheidend für unser Handeln ist, dass es angemessen und aufrichtig erfolgt. Ehrliches gutes Wollen, das wir zur Tat bringen, kann erstaunliche Wirkungen entfalten.

Wenn wir es zulassen, in unseren Mitmenschen zu erkennen und anzuerkennen, was auch wir selbst in uns tragen, können wir die eingangs erwähnten Trennungen und Spaltungen überwinden. Dem Ziel einer friedlichen Menschheitsfamilie, von der Dr. Daniele Ganser immer wieder spricht, kommen wir damit in jedem Fall ein gutes Stück näher und gerade in der heutigen Zeit scheint dies wichtiger zu sein denn je.

In diesem Sinne wünsche ich besinnliche Feiertage und eine gute, vor allem *gut genutzte* Weihnachtszeit.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

„Der Jugend gehört die Zukunft“ – und damit auch die Jugendredaktion Manovas. Um der angeblichen Politikverdrossenheit heutiger Jugendlicher entgegenzuwirken, zeigt Manova in der Kolumne „**Junge Federn** (https://www.manova.news/kolumnen/junge-federn)“, was die heranwachsende Generation beschäftigt, und zwar aus erster Hand. Denn hier haben junge Gastautoren und -autorinnen die Möglichkeit, unter der „Federführung“ von **Aaron Richter** als verantwortlichem Redakteur ihre persönliche Sichtweise auf aktuelle Themen zu präsentieren. Die Devise lautet: „Schreib uns, was dich bewegt; habe den Mut, die Stimme deiner Generation erschallen zu lassen. Denn es ist Zeit, dass diese Stimme gehört wird! “

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.