

Dezember

Die Adventszeit stimmt uns mit Vorfreude auf das Weihnachtsfest ein.

Das Weihnachtsfest, oft ein Familientreffen mit Geschenken, gutem und reichlichem Essen und vielen unterschiedlichen Gefühlen.

Viele Familien haben das ganze Jahr über oft wenig Kontakt untereinander. Die meisten sind mit sich selbst beschäftigt und abgelenkt von Alltag und Medien.

Gerade zum Weihnachtsfest wird dann die Familie oft als anstrengend empfunden. In dieser Zeit prallen die unterschiedlichsten Energien und Emotionen aufeinander, welche sich dann oft Bahn brechen.

In Familiensystemen sind wir miteinander verstrickt, die emotionale Verbindung ist ein Grund für das Wegbrechen aller guten, sachlichen Vorsätze.

Wir sind nun einmal Menschen und keine Roboter, wir reagieren manchmal aus dem Affekt, besonders, wenn wir wunde Stellen treffen oder an ihnen getroffen werden.

Emotionalität gehört zu unserer Menschlichkeit, haben wir zu wenig, können wir uns und anderen nicht genügend Empathie entgegenbringen.

Zu wenig Mitgefühl (*nicht Mitleid!*) macht uns aber auch gegen uns selbst weniger einfühlsam und wir überschreiten nicht nur die Grenzen von anderen, sondern auch unsere eigenen.

Jede dieser Grenzverletzungen setzt Schäden, welche sich mehr und mehr ausbreiten.

Unser Selbstbild unterscheidet sich manchmal von dem Bild, welches anderer von haben. Sich selbst den Spiegel vorhalten, selbstreflektiert seine eigenen Anteile am Verhalten zu prüfen, ist ein mutiger und notwendiger Schritt, um Veränderungen zu ermöglichen.

Bin ich authentisch, ist mein inneres Gleichgewicht gewahrt. Wenn ich aber aufgrund von alten Verhaltensmustern und Vorurteilen starr in mir bleibe, kann sich eine seelische Schieflage entwickeln und stabilisieren.

Wenn wir als Menschen das, was uns als menschlich ausmacht, nämlich die Gefühle, nicht zulassen, uns verhärten, kalt werden, dann degradieren wir uns zu Maschinen, Robotern, zu programmierten, entseelten Objekten.
Wir erfrieren in unserer eigenen Kälte.

Danke zu sagen für Geschenke unter dem Weihnachtsbaum ist leicht.
Dankbar zu sein für all die Geschenke des Lebens, des Beisammenseins mit nahestehenden Menschen, ist ein bewusster Prozess der eigenen Persönlichkeit.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Zeit in Dankbarkeit

Ihre Marlit Seifert