

Dezember

Dieser Monat wird von Advent – Ankunft und dem Weihnachtsfest - der Geburt Jesus bestimmt.

Was haben in dieser so hektischen, unverbindlichen und emotional verarmten Zeit noch diese traditionellen Begriffe zu suchen?

Weihnachten, das Fest der Liebe.

Unsere Mitmenschen mit den Augen der Liebe sehen.

Wir sollen uns freuen aus tiefstem Herzen, einander Freude machen, Zeit miteinander verbringen und uns gegenseitig vergeben.

Letzteres ist nicht einfach, da nicht das sprichwörtliche „ Schwamm drüber“ gemeint ist.

Vergeben hat etwas mit Wahrnehmung, Aufrichtigkeit, mit Verständnis und Eingeständnis zu tun.

Dem Eingeständnis, dass die eigene Wahrnehmung einseitig und vielleicht selbstgerecht war. Dass der eigene Stolz, das eigene Ansehen leiden könnte, wenn man sich eingesteht, dass der Andere ja auch ein Anrecht hat auf seine Sicht der Dinge. Sein Handeln aus den bestimmten, eigenen Erfahrungen und Gründen, durchaus verständlich ist.

Die „Schuld“ beim Anderen suchen, ist eine weitverbreitete Methode, um nicht mit der eigenen Unzulänglichkeit konfrontiert zu werden. Eigenen „Fehlern“, falschen Entscheidungen aus dem Weg zu gehen, bedeutet auch, keine Verantwortung dafür zu übernehmen.

Wenn wir aber nur so mit dem Schwamm alles wegwischen, dann haben wir auch den Anderen ein Stück weggewischt, dann sind wir nicht aufrichtig.

Was uns hindert zu vergeben, ist dass eigene Unvermögen, Problemen mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen und sie dadurch nicht als Angriff auf die eigene Person wahrzunehmen, sondern als Herausforderung zu einer Lösung.

Das Annehmen des Problems, es zu hinterfragen bedeutet, schon den ersten Schritt zu einer Lösung.

Das Annehmen des Problems bedeutet auch, sich selbst anzunehmen und zu hinterfragen.

Falscher Stolz ist dabei hinderlich. Er kann auf Dauer krank machen, denn die Probleme wirken im Unbewussten weiter, auch wenn wir nach Außen so cool wirken, so unbeschwert erscheinen wollen, uns im "Griff" haben. Irgendwann breitet sich diese Coolness in unserem Herzen, in unserer Seele aus, und in uns wird alles kalt, wir erstarren und schließlich stirbt etwas in uns.

Weihnachten, das Fest der Liebe ist ein guter Anlass, um aus dem Kreis der Vorwürfe, Schuldzuweisungen, und den Problemen des alltäglichen Miteinanders herauszutreten und mit liebevollem Verständnis den Blick zu wenden.

Sich selbst zu verzeihen, ist dabei ein wichtiger Schritt, sich selbst wieder zu lieben.

Es hat nichts mit dem egoistischen, narzisstischen, Selbstverliebtsein gemein.

Es ist das Annehmen des eigenen Ichs. So wie ich bin, mit all meinen Schwächen und Stärken, den Ecken und Kanten.

Den Mut zur Authentizität zu haben und die Fassaden abzureißen, ist ein Schritt auf dem Weg die Liebe zu finden.

Die Tür des Herzens zu öffnen und damit der Liebe wieder Einlass zu gewähren.

Die Liebe, ein unbeschreibliches Gefühl. Ein Gefühl der Wärme und Geborgenheit, ein Gefühl des Angenommenseins und der Hingabe.

Liebe ist das mächtigste Gefühl, das wir Menschen kennen, Liebe ist Leben.

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für sich und versuchen Sie einmal folgende kleine Übung, sie hilft Ihnen zu entspannen:

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein und atmen Sie tief in den Bauch ein und aus, Ihre Hände liegen dabei locker auf dem Bauch, so dass Sie das Heben und Senken spüren.

Jetzt drücken Sie den rechten Zeigefinger fest gegen den rechten Daumen und anschließend machen Sie das Gleiche mit dem linken Zeigefinger und Daumen.

Wichtig: Es muss immer abwechselnd erfolgen.

Diese Übung sollten Sie etwa 10 Minuten durchführen und möglichst mehrmals am Tag.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine liebevolle, segensreiche Zeit.