

Dezember 2007

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Hell leuchtet der Stern“ ist der Titel eines Weihnachtsbüchleins, das ich an einem Tag geschenkt bekam, den ich bis zu diesem Zeitpunkt eher dunkel empfand. Ich war überrascht, wie sich durch das Lesen dieser Worte meine Stimmung aufhellte und nahm dieses liebe Geschenk dankbar an.

Ich weiß nicht, in welcher Stimmung Sie sich gerade befinden. Ich hoffe, dass es bei Ihnen „hell“ ist, dass es Ihnen gut geht und dass Sie wissen, was Ihnen gut tut. Dieses „sich gut gehen lassen“ fällt Frauen (und Männern) manchmal schwer. Gerade vor Weihnachten und zum Jahreswechsel sind viele Ansprüche besonders hoch. Auch den (angeblichen) Erwartungen seiner Mitmenschen möchte man möglichst gerecht werden und setzt sich damit unter Druck. Deshalb will ich in meinem Weihnachtsbrief immer wieder daran erinnern, genau zu überlegen, was unbedingt getan werden muss, was warten kann oder auch überflüssig ist. Weniger ist oft mehr und es lohnt sich, darüber nachzudenken, womit man sich selbst eine Freude machen und sich entspannen kann. „Wer nicht genießt, wird ungenießbar“ sind treffende Worte, sicher fällt Ihnen auf Anhieb ein passendes Beispiel ein.

Dieses „Genießen“ kommt im Alltag oft zu kurz und vielleicht gibt es deshalb die sieben Regeln zum Genießen, die mir ein Freund schenkte und die ich an Sie weitergeben will:

1. Genuss braucht Zeit.
2. Genuss muss erlaubt sein.
3. Genuss geht nicht nebenbei.
4. Jedem das Seine.
5. Weniger ist mehr.
6. Ohne Erfahrung kein Genuss.
7. Genuss ist alltäglich.

Genießen hat kurzfristig und langfristig positive Auswirkungen und keine schädlichen Nebenwirkungen.

Lassen Sie diese Worte auf sich wirken, überlegen Sie, wann und womit Sie jeden Tag etwas „genießen“ können und das mit einem guten Gewissen. Wenn man zufrieden und ausgeglichen ist, wirkt das ansteckend und überträgt sich meist auf das gesamte Umfeld. Natürlich gehört Mut dazu, nicht immer „Ja“, sondern auch mal „Nein“ zu sagen. Aber es kommt darauf an, wie man es sagt und oft wird auch die Begründung verstanden.

Unser Leben ist kostbar, das wird uns schmerzhaft bewusst, wenn wir von Menschen Abschied nehmen müssen. Deshalb sollten wir im täglichen Leben um unsere Vergänglichkeit wissen und gut miteinander umgehen. Falls Probleme zu bewältigen sind, gibt es dafür Hilfen und Beratungen. Auch hier gehört Mut dazu, sie in Anspruch zu nehmen. Menschen, die in einer Notlage sind, wünsche ich, dass sie Möglichkeiten für eine Lösung finden und offen für neue Wege sind. Kranken wünsche ich gute Genesung und eine gute Betreuung, Trauernden wünsche ich Trost und Zuversicht. Familien mit Kindern wünsche ich, dass sie das Glück begreifen, das sie haben. Kinder können anstrengend sein, aber sie brauchen unsere ganze Fürsorge und sind ein wertvolles Geschenk. Sie stecken uns immer wieder wohltuend an mit ihrer Fröhlichkeit und Offenheit. Gerade mit Kindern ist Weihnachten ein ganz besonderes Fest, das man in der Adventszeit entsprechend vorbereiten und einstimmen kann. Ich freue mich immer wieder, wenn mein Sohn erzählt, wie gerne er sich daran erinnert, dass ich ihm in der Adventszeit vor dem Schlafengehen am Bett aus der Bibel die Weihnachtsgeschichte vorgelesen habe und er diese schöne Erinnerung nicht missen möchte.

*„Hell leuchtet der Stern“: das wünsche ich Ihnen liebe Leserinnen und liebe Leser, dass dieser Stern Sie durch Weihnachten, über den Jahreswechsel hinein in das neue Jahr begleitet. Er möge Ihnen Mut machen, Altes zu ordnen, an Neues zu denken und Muße schenken zum sich verwöhnen. Bei aller Fürsorge, die unsere Mitmenschen von uns erwarten können, sollten wir uns dabei nicht vergessen, sondern beachten, was schon in der Bibel steht: „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“.*

*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen liebevolle, heimelige Weihnachten, alles Gute und Gottes Segen für das neue Jahr 2008.*

*Ihre Marianne Anselm  
Präsidentin des  
LandFrauenverbandes Südbaden*