

Impuls fürs Sternsingen 4:

Auswählen und kürzen! (Simplify your life)

Im Advent gibt es überall Sterne, Rentiere, Weihnachtsmänner und andere belanglose Symbole zu sehen. Der eigentliche Anlass, die Geburt Jesu, wird fast zur Nebensache. Steuern Sie dem entgegen, indem Sie mindestens einmal ein Museum oder eine Kirche in Ihrer Nähe besuchen, in der eine Krippenszene aufgebaut ist. Am besten machen Sie in der Mittagspause oder auf dem Heimweg eine Mini-Wallfahrt dorthin.

Eine Krippe aufbauen. Noch schöner ist es natürlich, wenn Sie selbst Ihre Krippe aufbauen. Diese Tradition geht auf Franz von Assisi zurück, der die heilige Szene mit richtigen Menschen und Tieren nachempfunden hat. Bald darauf hat man die weniger aufwändige Methode mit kleinen geschnitzten oder modellierten Figuren entwickelt. Starten Sie Ihre Krippe mit einem Ausflug in den Wald, um Moos, Wurzelholz, Stöcke und anderes zu sammeln. Danach wird die Weihnachtskrippe mit eben diesen Materialien aus der Natur aufgebaut

und geschmückt. Der Vorteil: Ihre Krippe sieht jedes Jahr etwas anders aus. Eine gute Krippe wächst übrigens langsam. Kaufen Sie jedes Jahr ein oder zwei neue Figuren. So entsteht im Lauf der Zeit eine Sammlung mit vielen Erinnerungen. Auf diese Art und Weise lässt sich eine alte, einfache Sammlung auch ganz allmählich in eine gediegenere umwandeln. Entperfektionieren Sie dabei Ihre Vorstellungen, denn schöner als eine vollkommene Krippe mit museumsreifen Figuren ist ein Potpourri Ihrer vielfältigen Andenken. Extra Tipp: Machen Sie nach dem Aufbauen ein schönes Foto von Ihrer Krippe. Dieses Motiv kann nächstes Jahr Ihre Weihnachtspost schmücken. Maria und Josef wandern. In manchen Familien ist es Brauch, dass sich die Figuren von Maria und Josef während der Adventszeit allmählich der Krippe nähern und dabei Tag für Tag ein Stück durchs Zimmer wandern. So spielen Sie die Reise der beiden vom ländlichen Galiläa in die Davidsstadt Bethlehem nach, wie sie im Lukasevangelium (Kapitel 2, 4-6) beschrieben ist. Ein anderer schöner Brauch aus Irland gibt der Figurendarstellung der Weihnachtsgeschichte

eine zusätzliche Bedeutung:

Füllen Sie während der Adventszeit allmählich die leere Futterkrippe mit Stroh auf.

Jedes Mal, wenn jemand aus der Familie etwas Gutes getan oder erfahren hat, legt er einen winzigen Halm hinein.

Die Idee dahinter ist, einen guten Ort für das ankommende Jesuskind vorzubereiten (das natürlich erst am Heiligen Abend feierlich in die Krippe gelegt wird).

Krippengespräche.

Wenn Sie eine bunt bevölkerte Krippe mit vielen Figuren haben, können Sie darauf einen ganzen Adventsnachmittag aufbauen. Laden Sie die Familie oder Freunde zu einem Krippengespräch ein, frei nach dem Motto: »Du kommst auch drin vor«.

Nach einer besinnlichen Einstimmung mit ein paar schönen Liedern darf jeder sagen, wo er gerne in der Krippe stehen würde oder welche Figur er gerne wäre.

Überlegen Sie gemeinsam, was das Kind in der Krippe zu jedem Einzelnen sagen würde.

Mit dieser kleinen Meditation »Welche Figur bin ich?« können Sie den Besuch einer Krippenausstellung wunderbar vertiefen.

Gehen Sie beim Betrachten auf die Augenhöhe der Figuren.

Stellen Sie sich vor,

Sie wären selbst eine lebendige Krippenfigur und könnten in der Szenerie spazieren gehen.

Wo würden Sie sich am wohlsten fühlen?

Mit welcher Person würden Sie am liebsten sprechen?

Die simplify-Weihnachtsgeschichte

Lernen Sie von den Figuren der biblischen Weihnachtserzählung. Ein paar praktische Ideen,

abgeleitet aus den Berichten im Lukasevangelium (Kapitel 1, 26 bis 2, 21) und im Matthäusevangelium (Kapitel 1, 18 bis 2, 23) finden Sie auf den folgenden Seiten.

Lernen Sie von den Hirten Treffen Sie sich mit Freunden zu einem dezemberliehen Nachtspaziergang und erleben Sie den Sternenhimmel.

Gerade bei Minusgraden ist das Firmament oft besonders eindrucksvoll.

Den Sternenhimmel zu sehen ist eines der ursprünglichsten (und preiswertesten) Nahrungsmittel für die Seele. Wärmen Sie sich mit einer Tasse heißem Tee oder Glühwein aus der Thermoskanne.

Gönnen Sie sich ein paar Minuten andächtiges Schweigen und Staunen. Wer weiß, vielleicht erleben Sie dabei etwas Ähnliches wie die Hirten auf dem Felde.

»Und als die Hirten das Kind gesehen hatten,

breiteten Sie die Nachricht davon aus.«
Wenn Sie etwas außergewöhnlich Gutes oder Schönes erlebt haben, dann schreiben Sie jemandem oder rufen Sie ihn an.
Bilden Sie ein Netzwerk der guten Gedanken, indem Sie positive Erfahrungen und Eindrücke weitergeben.
Nie sind Sie dazu motivierter als im Dezember.
Drehen Sie den gängigen Trend zu schlechten Nachrichten um und lassen sie auch dann von sich hören, wenn es ihnen gut geht.
Dadurch werden Sie nach und nach von immer mehr freundlich gestimmten Menschen umgeben sein.
Das gilt natürlich nicht nur für die Weihnachtszeit.
Lernen Sie von den Weisen aus dem Morgenland.
Glauben Sie nicht, dass Innovationen von »denen da oben« kommen.
Das Neue, Überraschende kommt nicht von den Großen, sondern von den Kleinen. Das gilt für die Politik, für die Religion, für die Mode und für neueste Trends.
Das gilt für Ihre Firma und für Ihre Lebensplanung.
So wie der neugeborene König der Juden nicht im Jerusalemer Königspalast, sondern in einem Stall, in einem abgelegenen Provinznest von den angereisten Sterndeutern entdeckt wurde,

verstecken sich die meisten zukunftsweisenden Kräfte nicht in der Administration oder der oberen Führungsetage.
Lernen Sie von Maria und Josef.
Nehmen Sie sich Auszeiten, auch in einer Beziehung.
In ihrer ersten Beziehungskrise gingen Maria und Josef auf Distanz: Maria zog für drei Monate zu ihrer Cousine Elisabeth. In der »Frauen- Tankstelle« lief sie zur Höchstform auf und verfasste dort ihren berühmten Lobgesang, das Magnifikat. Josef dachte zunächst daran, seine Verlobte heimlich zu verlassen, denn er wusste ja, dass sie nicht von ihm geschwängert worden war. Hätte er das öffentlich gemacht, wäre Maria gesellschaftlich geächtet, ja vielleicht sogar zum Tode verurteilt worden.
Dann aber nutzte er die Auszeit und nahm mithilfe seiner Träume Kontakt mit seinem Engel auf. Maria und Josef haben, auf diese Weise gestärkt, beide nicht an ihren Kränkungen festgehalten, sondern nach der Phase des guten Alleinseins einen neuen Anfang machen können. Schade, dass Josef in der christlichen Tradition zu einer farblosen, ja belächelten Gestalt geworden ist.

Ohne seine männliche Tatkraft wäre das Abenteuer der Menschwerdung Gottes beendet gewesen, bevor es überhaupt so richtig angefangen hatte.

Lernen Sie von Gott Benutzen Sie einfache Worte und Symbole. Gerade große und geheimnisvolle Dinge lassen sich am besten mit schlichten, unverbrauchten Erkennungszeichen erfassen. Als Gott vor dem Problem stand, den Hirten das Wunder näher zu bringen, dass er als Mensch auf die Erde gekommen war, wählte er kein Feuerwerk und keinen theologischen Vortrag, sondern zwei Alltagsgegenstände:
»Das habt zum Zeichen:
Ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt und in einer Futterkrippe liegen.«
Machen Sie sich wegen Weihnachten nicht zu viel Sorgen. Es ist das Fest der Einfachheit.
Lernen Sie von anderen Die Art, Weihnachten zu feiern, hat sich immer verändert. Früher vielleicht nicht ganz so schnell wie heutzutage, aber immer wurde Weihnachten durch neue Bräuche beeinflusst, die Kaufleute, Seereisende und andere mitgebracht haben.

Der Blick über den eigenen Tellerrand lohnt sich immer. Nur einige der vielen Möglichkeiten, von anderen zu lernen, wie Sie Weihnachten anders gestalten können, haben wir hier für Sie zusammengestellt:

In Spanien und Mexiko werden der 24. und 25. Dezember als rein religiöses Fest begangen. Geschenke, Festessen und Familientreffen sind davon getrennt und finden erst am Dreikönigstag (6. Januar) statt.

- In Frankreich hat sich der Weihnachtsbaum im Blumentopf durchgesetzt, der im Frühjahr in den Garten oder in die freie Natur zurückgepflanzt wird.
- Im Erzgebirge ersetzt die (alle Jahre wiederverwendbare) Weihnachtspyramide den Christbaum.
- In Italien ist häufig eine Krippe mit vielen Figuren der Mittelpunkt des Weihnachtszimmers. Dabei ist es Brauch, dass jedes Jahr neue Figuren dazugekauft werden.
- Der heilige Stephan (Gedenktag am 26. Dezember) bringt in Holland, aber auch bei einigen Friesen die Geschenke. Wenn Sie Weihnachten arbeiten müssen, mit Singles/Freunden oder mit erwachsenen Kindern feiern, dann verlegen Sie doch den Geschenke-Teil von Weihnachten auf den 2. Feiertag. Weil der Heilige Stephan ein mitreißender Prediger und

Redner war, dürfen Sie mit seinem Beistand rechnen, wenn Sie andere von dieser Idee überzeugen wollen.

Der Heilige Abend gehört dann der Stille und Besinnung, dem Besuch bei den Eltern oder eben Ihrem beruflichen Einsatz, mit dem Sie der Allgemeinheit einen Dienst erweisen.

Spezialtipps für radikale Vereinfacher

Fühlen Sie sich ruhig schuldig Der Hauptgrund, warum das weihnachtliche Familienfest Jahr für Jahr nach demselben Muster abläuft, ist die Angst vor Schuldgefühlen:

dass man nicht genug getan hat, dass die Geschenke falsch waren, dass man am traditionellen Großfamilienfest am 25. Dezember nicht erscheint ...

Bewerten Sie Ihre negativen Gefühle auf einer Skala von 1 bis 10. Wenn »sich schuldig fühlen« ein Unwohlsein von 4 erzeugt, die Teilnahme am verhassten Weihnachtsmahl bei den Großeltern aber eine volle 10 - dann entschuldigen Sie sich dieses Jahr höflich.

Lassen Sie die Weihnachtspost ganz weg Firmen und Privatleute klagen Jahr für Jahr über den anstrengenden Brauch, Weihnachtsgrüße zu versenden.

In m Weihnachten in einem Rundbrief Familien- nachrichten an Bekannte weiterzugeben. Der

radikale simplify- Vorschlag lautet daher: Streichen Sie diesen Brauch ersatzlos.

Versenden Sie keine einzige Weihnachtskarte – und warten Sie ab, was passiert. Falls Sie sich nicht trauen, versenden Sie eine »letzte Weihnachtskarte«, in der Sie freundlich erläutern, dass Sie Ihr Leben vereinfachen möchten und den Weihnachtskartenversand ab dem nächsten Jahr aufgeben.

Genießen Sie die Stille In der alten Kirche war die Adventszeit eine Fastenzeit.

Das wiedereinzuführen, wäre heute etwas viel verlangt.

Aber es ist ein guter Brauch, die Abende der vier Adventsontage in völliger Stille zu verbringen: ohne Fernsehen, Diskussionen und, wenn machbar, auch ohne elektrisches Licht, sondern mit Kerzenschein.

Es gibt kaum eine einfachere und bessere Methode, um die Anspannung aus der Vorweihnachtszeit zu nehmen.

Die Hut-Methode Die amerikanische Familie Beck ist groß. Die Mitglieder sind über die halbe Welt verstreut. Es wäre sehr kompliziert, Geschenke für alle zu kaufen und zu versenden. Deshalb hat man dort folgende Familientradition eingeführt: Man trifft sich einmal pro Jahr für ein paar Tage während der Sommerferien.

Ein Hut wird mit den Namenszetteln aller gefüllt,
und jeder zieht einen.
Anstelle eines teuren und möglicherweise überflüssigen
Geschenks schreibt jeder *einen* Weihnachtsbrief
an die Person, die er gezogen hat. Er schreibt,
was er an dieser Person mag,
was er von ihr gelernt hat und was er ihr wünscht.
Weil die Namensziehung im Sommer stattfindet,
hat jeder ausreichend Zeit, um sich Gedanken zu machen.
Zwei Wochen vor Weihnachten schickt jeder seinen Brief
ab, und am Weihnachtsabend liest jeder seinen Brief laut
vor, wo und mit wem auch immer er feiert.
Das ist eine einfache Idee, die die gesamte Großfamilie
enger verbunden und die Vorweihnachtszeit entscheidend
entkrampft hat.
Wenn Sie in der Familie nicht ganz auf Geschenke
verzichten wollen, wandeln Sie die Hut-Methode ab:
Jeder besorgt nur ein Geschenk für denjenigen,
dessen Namenszettel er aus dem Hut gefischt hat.
Wer wen beschenkt, bleibt bis Weihnachten geheim.
Diese Methode eignet sich besonders gut für Familien,
in denen Teenies (mit knappem Geldbeutel)
und gut betuchte Erwachsene zusammen feiern.
Eine weitere Variante für größere Familien,
Wohngemeinschaften
oder auch Kollegenteams, die in einem Haus arbeiten:

In der letzten Novemberwoche werfen alle Mitbewohner
beziehungsweise Mitarbeiter ein gefaltetes
Zettelehen mit ihrem Namen in einen Hut.
Dann darf jeder einen Namen ziehen,
um zu erfahren, für wen er in der Adventszeit
ein »unsichtbarer Engel« wird.
Falls Sie den eigenen Namen gezogen haben,
werfen Sie ihn wieder hinein und mischen noch einmal.
Als Engel sorgen Sie hin
und wieder für winzige Überraschungen:
ein Bonbon in der Manteltasche,
eine »himmlische« E-Mail, ein Goldsternchen
auf der Kaffeetasse, ein Lebkuchen im Briefumschlag oder
ein freundliches Grußkärtchen.
Aber lassen Sie sich nicht erwischen!
Es ist erstaunlich, wie gut dieses Engelsspiel
für eine allgemein positive Weihnachtsatmosphäre sorgt.
Da ohnehin kleine Gaben ausgetauscht werden,
spart man sich auch noch die Geschenke.
Die gemeinsame Weihnachtsfeier wird dann
zum »Auflösungsfest«,
bei dem sich alle Engel zu erkennen geben.