

18.12.2018 um 19:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Gunnar Bach,

Katholischer Pastoralreferent, Pfarrei Liebfrauen, Westerburg

## Aussteigen aus dem Adventsstress

*Moderator/in: Geht es Ihnen auch so? Jetzt ist es nicht mal mehr eine Woche bis zum Heiligen Abend, und jedes Jahr scheint die Zeit schneller zu vergehen bis Weihnachten. Gunnar Bach von der katholischen Kirche, ihr predigt auch bestimmt die ganze Zeit, innezuhalten und zu entschleunigen im Advent. Klappt das denn bei dir persönlich?*

Naja, auch nicht immer so gut. Mir geht es da eigentlich genau wie allen anderen, und bei Kirchenleuten ist das ja vielleicht noch eine Spur absurder: Ich hetze vom einen Besinnungsstündchen zur nächsten Vorweihnachtsfeier oder zur Krippenspielprobe. Und da muss ich mich manchmal zwingen auszusteigen, und das, wenn es geht, sogar manchmal im wahrsten Sinne des Wortes. Ich steig einfach mal aus dem Auto aus.

*Wie, du fährst dann mitten im Adventsstress rechts ran und steigst aus und machst Pause?*

Ja, wirklich, ich mach das manchmal. Zum Beispiel neulich, da ist die Sonne am Horizont untergegangen, und das war ein tolles Licht-Spiel von Sonne und Wolken. Da bin ich einfach mal rechts rangefahren und hab mir das ne Minute angesehen. Meine Oma hat bei so einem Abendrot immer zu mir gesagt: Schau mal, jetzt backen

die Engel Plätzchen! Und wie lustig: Ich sag das jetzt manchmal zu meinen Kindern. Mal aussteigen und in den Himmel gucken, sich an was Schönes erinnern: Das hat gut getan. Ich mach das immer mal wieder: einfach mal durchatmen und eine Botschaft zum Himmel schicken: Gib mir Kraft, lieber Gott, in diesen Tagen.