

05.12.2017 um 00:00 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Wöllenstein,

Evangelische Pfarrerin, Marburg

Die schönste Zeit des Jahres

„Ideen und Geschenke für die schönste Zeit des Jahres“. So steht es auf dem Prospekt, der am Morgen mit der Zeitung ins Haus gekommen ist. Die Bilder zeigen, welche Zeit gemeint ist: Sterne, Kerzen, Deko für Fenster und Weihnachtsbaum, Lebkuchen und Gewürztee – alles, was man braucht, um es sich im Advent gemütlich zu machen.

Die schönste Zeit des Jahres?? Manche werden da widersprechen. Für viele sind die Wochen vor Weihnachten eine besonders anstrengende Zeit. Zu der ganz normalen Belastung, die sie täglich an ihrem Arbeitsplatz schultern müssen, kommt zusätzlicher Druck: Die gefühlte Verpflichtung zum großen Geschenkeaustausch. Die Weihnachtsfeiern im Betrieb, in der Schule, in der Gemeinde. Der Stress beim Einkaufen: Die Geschäfte sind voll. Züge und Autobahnen überfüllt, und das alles in einer Jahreszeit, in der die meisten weniger Energie haben, weil es draußen dunkel ist und unfreundlich. Dazu kommt, dass die schönste Zeit des Jahres in diesem Jahr nur drei statt vier Wochen lang ist. Advent ist wirklich (nur) im Dezember. Wie soll das gehen? Nicht nur die Geschäftsleute haben Sorge, wie sie klar kommen, wo eine Woche fehlt.

Das frage ich mich auch. Wie schaffe ich das, wofür letztes Jahr vier Wochen schon knapp waren, jetzt in nur drei? Ich sitze im Zug auf der Fahrt zu einer Besprechung. Vor mir liegen mein aufgeschlagener Kalender und ein Zettel mit Notizen von dem, was ich mir dienstlich und privat vorgenommen habe. Eine lange Liste. Zu lang. Ich schaue auf und sehe aus dem Fenster. Da fällt mein Blick auf ein großes Transparent. Es ist Pink mit weißer Schrift. Montiert an einen Wagen, an eine Hauswand ... ich habe es nicht genau gesehen. Aber der Satz, der darauf stand, der war für mich. Der ist so etwas wie ein Motto geworden für mich in diesem Advent: „Schalten Sie mal einen Gang runter“. Das könnte eine Lösung sein. Druck rausnehmen. Nicht noch mehr und noch schneller, sondern weniger. „Schalten Sie mal einen Gang runter“. Ab und zu jedenfalls. Etwas

weglassen. Mir einen Freiraum schaffen. Mich bewusst für etwas entscheiden und damit auch gegen etwas anderes, das ich nicht machen werde. Der gemütliche Abend mit den Freundinnen kann auch im Januar sein. Und über das Geschenkaustauschen wollte ich schon längst mal mit der Familie reden. Runter schalten, zur Ruhe kommen, um dann wieder mit Vollgas das zu machen, was mir wirklich wichtig ist.