

14.12.2024 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Uwe Groß,

Katholischer Diakon, Pfarrei St. Peter und Paul, Wiesbaden

Advent: Zeit neuer Lebensfreude

„Oh du fröhliche, oh du selige“ singe ich bald wieder mit voller Inbrunst in unserer Kirche und auch zuhause. Es ist mein absolutes Lieblings-Weihnachtslied, und es kann mir gar nicht laut genug sein, wenn die Orgel es in der Kirche intoniert. Für mich ist „Oh du fröhliche“ der Ausdruck von Weihnachten schlechthin. Und das geht, glaube ich, nicht nur mir so.

Vorfreude ist überall zu spüren

Die katholische Kirche nennt den morgigen 3. Adventssonntag „Gaudete“, was soviel heißt wie „Freuet euch“, und damit blickt sie schon voller Vorfreude auf das Weihnachtsfest. Vorfreude ist überall zu spüren: Vorfreude darauf, die ganze Familie wiederzusehen, Vorfreude auf Geschenke oder ein paar stille Tage zwischen den Jahren. Vor allem, Vorfreude auf ein Fest, das für die meisten Menschen ein Fest von Familie und Frieden ist.

Die größte Gefahr des Menschen ist der Verlust der Lebensfreude

„Die größte Gefahr des Menschen ist nicht irgendeine Katastrophe, sondern der Verlust der Lebensfreude.“ Das hat einmal Pierre Teilhard de Chardin gesagt, ein französischer Priester und Philosoph. Ich finde, er hat recht. Wenn ich das Leben nur noch miesepetrig anschau, schade ich mir letztlich nur selbst. Ein anderer großer Heiliger der katholischen Kirche, der heilige Thomas von Aquin, hat sogar ein paar Tipps gegeben, wie ich wieder etwas mehr Lebensfreude gewinnen kann.

Tue dir selbst Gutes

Gerade jetzt im Advent kann das die Freude in mir verstärken. Der heilige Thomas von Aquin, Heiliger und Philosoph, nennt sechs Dinge: Erstens: Genießen: Ich darf mir auch mal was Schönes gönnen, kann mir sogar auch ein eigenes Weihnachtsgeschenk machen – warum denn nicht? Zweitens: Schlafen: Wenn ich mir ausreichend Zeit zum Ruhen gebe, bin ich ein ganz anderer Mensch am nächsten Morgen. Drittens: Bewegung: Frische Luft und Bewegung in der Natur bringt mich auf ganz neue Gedanken. Viertens: Gefühle zulassen. Ich darf ruhig mal ausgelassen singen und auch vor Rührung weinen, wenn mir danach ist, das tut einfach nur gut. Fünftens: Begegnung mit lieben Menschen. Freundinnen und Freunde helfen mir, die Schönheit meines Lebens zu sehen. Da kann auch mal gefeiert werden, dass die Schwarte kracht. Sechstens: Beten. Beten ist nichts anderes als Danke sagen: Danke, lieber Gott, dass Du mir das Leben gegeben hast. Ich will das Beste daraus machen.

Einfache Tipps dazu von Thomas von Aquin

Ich habe schon im Studium echt schwierige Texte von Thomas von Aquin gelesen. Seine Tipps zur Adventszeit finde ich dagegen einfach und praktisch. Da kann ich noch mehr Vorfriede drin finden: „Oh du fröhliche Weihnachtszeit.“