

17.12.2023 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Dritter Advent - Warten

Nur noch eine Woche bis Weihnachten. Bis Heiligabend, um genau zu sein. Nur noch eine Woche warten auf diesen ganz besonderen Tag, auf den besonders die Kinder hin fiebern. Ich finde, wenn man auf etwas wartet, dann verändert sich die Zeit. Eine Woche ist ja eigentlich nicht wirklich viel Zeit, aber wenn man wirklich wartet, kommt sie einem wie eine Ewigkeit vor.

Wie lange dauert's noch?

Es erinnert mich an früher, als meine Kinder klein waren: Eine Autobahnfahrt in den Urlaub oder zu Oma, als es noch keine iPads gab. Ich erinnere mich daran, praktisch alle fünf Minuten zu hören. „Sind wir schon da? Wie lange noch?“ Mit den Kindern war das so unerträglich, dass ich immer Spiele erfunden habe, die sie abgelenkt haben. Na ja, nichts anderes macht ja das iPad heute für die Eltern. Da passiert dann immer was, und man muss nicht immer an das ersehnte Ereignis oder die Ankunft denken. Und plötzlich ist man da.

Ich lenke mich ab mit Karten schreiben und Vorfreude

Wenn ich aber niemanden habe, der mich so schön von außen ablenkt, dann muss ich eben selbst aktiv werden. Und ich glaube, das schadet mir gar nicht. Ich nutze die positive Energie der Vorfreude und schreibe Karten, male Tannenbäume drauf oder schneide Sterne aus, die ich noch draufkleben kann. Ich lasse mich gerne richtig fallen in die Details. Und bin dabei in Gedanken bei der Freude, die das Öffnen der Karte in dem Empfänger hervorruft. So vergeht die Zeit dann doch wieder schnell. Und ich hoffe, ich schaffe noch, für alle so eine kleine Besonderheit auf die Karten zu zaubern. Das hat übrigens mit meinen Kindern auch immer gut funktioniert.

Warten heißt „in Verbindung gehen“ mit dem Erwarteten

Wir haben uns dabei auch das Schöne ausgemalt, auf das wir gewartet haben. So genau und detailliert wie möglich. Warten heißt auch „in Verbindung gehen“, mit dem Erwarteten. Und so wird Warten zur Vorfreude.