

„Zeit des Innehaltens und des Nachdenkens“

Adventfeier des Kneipp-Vereins Berchtesgadener Land

Im festlich geschmückten Europasaal des Brauereigasthofes „Bürgerbräu“ in Bad Reichenhall fand am 2. Adventsonntag die schon zur Tradition gewordene vorweihnachtliche Feier des Kneipp-Vereins Berchtesgadener Land statt, bei der die zahlreich erschienenen Mitglieder zu Kaffee und Kuchen eingeladen waren. Nach der Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Heinz Becker wurden die Vereinsmitglieder bei einer besinnlichen Feier auf die Adventszeit und das kommende Christfest eingestimmt.

In der Feierstunde verzauberten Gertraud Gebauer an der Harfe sowie Nannerl Enzensberger und Juliane Kumm vom „Staufenecker Zwoagsang“ mit einfühlsamen und stimmungsvoll vorgetragenen vorweihnachtlichen Liedern. Anneliese Kühn, Mara Mandt und Hans Jörg Krakora trugen teils heitere, teils besinnliche Geschichten und Gedichte vor. Mit dem gemeinsam gesungenen Andachtsjodler wurde die Feierstunde abgerundet. Danach wurde in einer Schweigeminute den seit Jahresbeginn verstorbenen Mitgliedern Dr. Wolfgang Tschätsch, Ingrid Falk und Karl-Heinz Sessler gedacht.



Im Anschluss daran wurden jeweils mit Urkunden und Abzeichen langjährige Mitglieder geehrt: Johann Asen für 50 Jahre Mitgliedschaft, Brigitte Becker für 25 Jahre sowie Christa Georg für 10 Jahre Vereinstreue.

In seiner folgenden Ansprache führte Heinz Becker aus, dass für Viele diese Wochen vor dem Weihnachtsfest mit die schönsten Wochen im Jahr mit viel Tradition und schönen

Kindheitserinnerungen sind. Und so darf es auch sein, denn der Advent ist gedacht sowohl als Zeit des Innehaltens und Nachdenkens als auch der Vorfreude. Dabei steht die Adventszeit nicht für sich allein, sondern sie ist zielgerichtet hin auf Weihnachten, der Geburt Christi.

Um dieses Fest würdig zu begehen, ist eine Vorbereitung notwendig – ganz wie wir das auch sonst bei der Planung einer großen Geburtstagsfeier machen. Die meisten von uns erinnern sich aber bestimmt, dass diese Zeit ursprünglich auch mit Fasten und Buße verbunden war, da sich erfahrungsgemäß ein Fest nach einer Zeit des Verzichts einfach noch schöner und intensiver anfühlt. Heutzutage sind aber viele Menschen nach vier „staaden“ Wochen am eigentlichen Hl. Abend fast schon übersättigt vom permanenten Lichterglanz, der Dauerbeschallung mit Weihnachtsliedern und dem Lebkuchenangebot schon ab September. Ganz offensichtlich ist im Laufe der letzten Jahrzehnte die geistige und spirituelle Vorbereitung immer mehr von einer mehr konsumorientierten Betrachtung überlagert worden. Wir beschäftigen uns mehr mit dem Gedanken: habe ich für jeden das richtige Geschenk, was soll für das Festessen auf den Tisch, in welches Weihnachtskonzert gehe ich dieses Jahr und habe ich schon alle Weihnachtsgrüße verschickt.



Natürlich gehören diese praktischen Dinge auch zur Vorbereitung, sollten die ursprüngliche Adventsidee aber nicht total verdrängen. Dabei haben wir das Glück, dass wir unsere Weihnachtsvorbereitungen noch ohne größere äußere Beeinträchtigungen treffen können. Das Angebot auf den Märkten und in den Kaufhäusern ist riesig, die Stromversorgung klappt problemlos und zu Hause funktioniert die Heizung. Am wichtigsten aber, wir leben in unserem Land seit Jahrzehnten in Frieden miteinander. Ein Blick rundum zeigt jedoch, dass diese friedliche Idylle in einem großen Teil der Welt nicht gegeben ist und es den Anschein hat, als würde alles nur noch schlimmer.

Kriege und halbherzige Friedensverhandlungen, Katastrophen, eine Dauerregierungskrise im eigenen Land oder die Gefahr der Demokratieabschaffung bestimmen die Nachrichten.

Anstatt Klarheit und Zuversicht besteht der Eindruck der zunehmenden Dunkelheit um uns herum. Diese Gedanken sind für viele belastend und die Vorstellung, was noch alles auf uns zukommt, kann Angst machen, vor allem, da uns als Einzelner kein unmittelbarer Einfluss auf das Weltgeschehen möglich ist. Die Frage ist also, was können wir gegen diese Ungewissheit und ängstliche Sicht der Dinge tun, wie sollen wir damit umgehen. Vielen hilft hierbei der Glaube, unabhängig von der Religionszugehörigkeit, andere klammern sich an die Hoffnung: es wird schon alles gut gehen!



Hier können wir wieder auf den Grundgedanken der Adventszeit zurückkommen: der Adventskranz und das Kerzenlicht sind von großer Bedeutung. Das Licht der Kerzen ist ein Symbol für Christus, der als das wahre Licht der Welt an Weihnachten geboren wird. Mit diesem Christus verbinden wir den Glauben, dass er uns aus der Dunkelheit ins Licht führen wird. Auf ihn können wir in unserer Ungewissheit zählen, wenn er sagt: Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Unabhängig von dieser mehr spirituellen Sicht der Dinge haben sich, nachdem Burnouts und psychosomatische Erkrankungen immer mehr zunehmen, auch in der medizinischen Praxis zahlreiche Ansatzpunkte ergeben, sogenannte „Resilienzfaktoren“.

Als wesentliche Faktoren haben sich vor allem die beiden Themen „Kontaktfreude“ und „Optimismus bzw. Zuversicht“ herausgestellt. Menschen mit einer zuversichtlichen Grundhaltung denken nicht „das schaffe ich nie“, sondern sagen sich „es ist zwar schwierig, aber ich werde schon einen Weg aus dem Schlamassel finden“. Hier wird also die Kompetenz der eigenen Lösungsmöglichkeit gesehen. Bei der „Kontaktfreude“ geht es darum, aktiv auf andere Menschen zuzugehen, die einem bei einer Problemsituation helfen könnten. Ich glaube, dass sich vor allem für diesen Resilienzfaktor in unserem Kneipp-Verein eine ganze Reihe von Anknüpfungspunkten ergeben.

Sowohl die heutige große Runde bei dieser Adventsfeier als auch die vielen Spieldiener-Treffs sind für mich jedenfalls ein Zeichen, dass das Thema „Kontaktfreude“ in unserem Verein nicht zu kurz kommt. Generell haben ja soziale Kontakte und das Gemeinschaftserlebnis einen positiven Effekt auf die Bewältigung von Problemen, da das Miteinander und die gegenseitige Empathie über viele Stolpersteine des Alltags hinweghelfen.

In der Adventszeit sollten wir aber nicht nur an uns selbst denken, sondern auch über unseren Tellerrand hinausschauen und uns überlegen, wo wir anderen helfen können, denn auch das Helfen und sich um andere kümmern stärkt unser seelisches Immunsystem durch die Produktion von Glückshormonen. Gelegenheit, für Menschen, die der Hilfe bedürfen, etwas zu tun, gibt es viele. Neben den meist erwünschten Geld- und Sachspenden gibt auch andere Möglichkeiten. Jeder kann sich in seinem Umfeld um mehr Freundlichkeit und Verständnis bemühen, dazu braucht es nur etwas Zeit und ehrliches Interesse am Mitmenschen, keinen vollen Geldbeutel!

Auch Pfarrer Kneipp hatte ganz intuitiv ein Verständnis für diese Resilienzfaktoren, auch wenn es damals diesen Fachbegriff noch nicht gab. Die meisten kennen sein Zitat: „Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, ist auch den anderen gerne dabei behilflich“. Aus dieser Sicht sind auch unsere Angebote, bei denen ja die Leute für gemeinsame Aktivitäten zusammenkommen, nicht nur wichtig für die eigenen Mitglieder, sondern für die gesamte Gesellschaft und den sozialen Zusammenhalt.

Am besten gelingt dies offensichtlich, indem wir auch weiterhin ein abwechslungsreiches, interessantes und zugleich auch hilfreiches Programm für ihre Gesundheit und ihr Wohlergehen anbieten. Schauen wir also nicht so sehr auf das, was uns trennt, sondern auf das, was uns zusammen Freude macht und die Gemeinschaft stärkt. Und nutzen wir die Zeit vor dem Christfest dazu, uns selbst eine Freude zu machen, indem wir anderen eine Freude machen. Und es gibt kein Verbot, dies nicht auch noch nach Weihnachten zu tun!

Zum Schluss richtete er noch persönlichen Dankesworten an alle Mitglieder, besonders an diejenigen, die sich im Verein besonders engagieren und wünschte allen noch eine besinnliche Adventszeit, frohe Feiertage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Kontakt:

Kneipp-Verein Berchtesgadener Land e.V.
Kurfürstenstr. 1a 83435 Bad Reichenhall
www.kneipp-verein-berchtesgadenerland.de
info@kneipp-verein-berchtesgadenerland.de