

Thema: Weihnachten – Fest der Minus**Autor: Felix Scherrer**

Weihnachten

Oh Christkindelein schön oder
Das Fest der Minus?

Getrennt von Gott

Vertrieben aus dem Paradies. Das Erleben von Getrenntsein von einem den Leib,
die Seele und den Geist sättigenden, erfüllenden und beglückenden Ort.

Getrennt von Menschen

Durch die Geburt, ausgestossen aus der Geborgenheit des Mutterleibes. Das
Erleben von Getrenntsein in einer nahen und innigen Beziehung.

*geborgen, verbunden
angenommen, beachtet
harmonisch, beglückt
vertrauend, hoffend
Gelingen, Stärke
Träume und Sonnenschein
Verbundenheit und Freude*

*getrennt, verlassen
abgelehnt, verletzt
unerfüllt, leidend
verängstigt, enttäuscht
Versagen, Schwachheit
Enttäuschung und Regen
Einsamkeit und Schmerz*

Aufgeführt hier Element einer *Grunderfahrung*, mit welcher wir in das Leben starten. Zwei Pole, von Plus und Minus, erlebt und erfahren, zutiefst verankert in unserer Seele und zu vertrauten, heimatlichen Emotionen geworden.

Und gleichsam mit Zeugung und Geburt beginnend: Das unaufhörliche Sehnen, das Suchen, das sich Bemühen, das Erwarten. Zurückfinden wollen in das Erleben der ursprünglich gedachten und anfänglich erfahrenen Geborgenheit und Annahme.

Es ist die Angst vor dem Minus und die Sehnsucht nach dem Plus, welche uns antreiben das Minus zu vermeiden und das Plus zu erwirken, nach diesem zu streben.

Wir erleben die Polarität von Erfüllung und Schmerz am intensivsten in den Beziehungen zu den uns am nächsten stehenden Menschen. In Partnerschaften, Ehebeziehungen, in der Familie und mit nahen Freunden.

Wechselseitig regen wir in uns beide Pole an: Freude und Leid, Beglückung und Schmerz, Achtung und Ablehnung, Gelingen und Versagen, Erfüllung und Entbehrung, Verbundenheit und Einsamkeit, Stärke und Schwäche.

Das Fest der Liebe. Weihnachten ist die Zeit, in der man sich sehnt nach Geborgenheit, Annahme, Verbindung und Innigkeit. Vorbereitungen werden getroffen, Freude kommt auf. Das ganze Denken und Sinnen ist darauf gerichtet, einander wohl zu tun, liebevoll zu begegnen und Wärme zu erleben.

Viele Menschen haben Angst vor dieser Zeit. Angst, weil sie es schon oft erfahren haben, dass die Stimmung kippen könnte. Eine Bemerkung, ein Blick, eine Kleinigkeit nur, welche die Emotionen in Richtung von Minus tendieren lassen. Die Wahrscheinlich ist gross, dass beides anklingen wird, das Plus und das Minus.

- ? Wo wird mein Minus – das sich traurig, verlassen und abgelehnt Fühlende – wohl an Weihnachten seinen Platz finden? Ob es dafür einen Platz gibt an der festlichen Tafel? Oder ob es sich seinen Raum wohl selbst schaffen muss?

Anregung und Fragestellung zu Weihnachten

- ? Wie beschreibe ich mein persönliches positives Erleben? Ich erinnere mich an entsprechende Situationen. Was sind meine dabei aufkommenden Gefühle und Gedanken? Ich halte an, nehme wahr und notiere oder male diese.
- ? Wie beschreibe ich mein persönliches Minuserleben? Auch hier erinnere ich entsprechende Situationen. Und halte an, nehme wahr und würdige meine Empfindungen und Gedanken, indem ich diese notiere oder male oder anderweitig Gestalt gebe.
- ? *Wie stehe ich zu meinem Plus und speziell zu meinem Minus in Beziehung?*
Eine etwas abstrakte Frage, denken Sie vielleicht. Der Charakter der Beziehung wird deutlich, wenn Plus und Minus zu einem Gegenüber werden. Symbolisch beispielsweise in Form eines Kissens. Oder, aus aktuellem Anlass, indem ich an der festlichen Tafel für mein Minus einen extra Stuhl bereitstelle.
- Stehe ich zu meinem Minus in einer zuwendenden, dieses erwartenden Haltung?
 - Begegnet mir das Minus eher unerwartet? Bin ich dem Erleben und Empfinden im Minus gar ausgeliefert?
 - Erwarte ich von mir das Minus möglichst vermeiden zu können?
 - Erwarte ich von meinen Nächsten, diese mögen in mir möglichst kein Minus bewirken? Oder erwarte ich, dass diese mich positiv stimmen?
 - Was erwarte ich bezüglich dem Minus-Erleben von Gott? Wie lautet mein Beten?
 - Wie trage *ich* mit dazu bei, dass in der Beziehung zu einem mir nahen Menschen die Stimmung in Richtung Minus kippt? Was sind dazu meine wirksamen Methoden (Worte, Ton, Mimik, Gestik, Handlungen)?
 - Mein Gegenüber bewirkt in mir ein Minus. Bin ich eher überrascht oder habe ich das Anklingen eines Minus im Voraus mit eingeschlossen?

Besonders dienlich wäre natürlich, wenn in nahen Beziehungen auch das Gegenüber oder alle Beteiligten sich diese Fragen stellen würden. Das würde den Begegnungen eine Ruhe bewirkende Tiefendimension eröffnen.

Gut zu wissen aber, dass wir uns auch unabhängig von den anderen auf den Weg machen können. Und sich dabei aktiv, handelnd und nicht ungut abhängig als Opfer zu erleben. Von den anderen etwas zu erwarten ist ein geeignetes Mittel, sich zu frustrieren, sein eigenes Minus-Erleben zu nähren.

Befreiend hingegen ist, die Unmöglichkeiten und Pfeile des Gegenübers dahingehend zu nutzen und sich diese dienlich machen, die eigenen Minus liebevoll zu kontaktieren, mit diesen in Berührung zu kommen.

Weihnachten bedeutet, dass Jesus Christus gekommen ist, sich in besonderer Weise dem Minus zuzuwenden. Die Kompetenz des Christus liegt dort, uns –die sich getrennt und unerfüllt Erlebenden – in unserem persönlichen Minus zu berühren. So wir das denn wollen und zulassen.

Das göttliche Berühren aber ist nicht ein billiges *Wegnehmen* des Minus. Obwohl wir alle ehrlich gesagt ja genau das wollten.

- ? Warum nur erfahren Menschen immer wieder ein Minus-Erleben, obwohl sie Gott darum bitten sie davon zu befreien?
Sind Gott Vater, Jesus Christus und die Wirkkraft des Heiligen Geistes willkürlich?
Oder müsste man in dem Falle nicht an den Fähigkeiten oder gar an der Existenz Gottes zweifeln?
- ? Wäre das einfache Auflösen des Minus nicht aber ein oberflächliches Eingreifen und daher auch lieblos?

- ? Ist nicht auch das Minuserleben Teil unserer Persönlichkeit, welcher leben möchte und Zuwendung bedarf?

Was auf liebevolle Art Zuwendung erfährt und berührt wird, kann sich entwickeln und wandeln.

Jesus Christus ist gekommen – und ist heute da – *Beziehungen* zu heilen. Meine Beziehung zu Gott, zu mir selbst und als Folge die Beziehung zu meinem Nächsten. Er kennt meinen Schmerz, meine Unerfülltheit und meine Schwachheit. Dort wo ich mich meinem Minus zuwende, dieses bei der Hand nehme und *mit diesem* auf dem Weg bin, dort ist Christus mir nahe.

Die *Beziehung* zu meinem Schmerz erfährt Wandlung. Erfahrbar in zunehmender Gelassenheit und Ruhe. Und erfahrbar in erwartungsloserer und freierer Form von positiv empfundenem Erleben. ▪

Fachliche Vertiefung

Es ist vorgesehen, dieses Thema in einer der nächsten Ausgaben von CTL Thema in psychotherapeutischer und theologischer Sicht zu vertiefen.

Spenden

Wir sind für KlientInnen in schwierigen finanziellen Situationen auf Spenden angewiesen. Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Staatlich als gemeinnützig anerkannt, können Sie Spenden an die CTL bei den Steuern unter Vergabungen in Abzug bringen.

Spenden Konto: 30-4629-3

IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2012 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.