

DECEMBER
2020

4. ADVENTSWOCH

WENN DU MÄRCHENAUGEN HAST, IST DIE
WELT VOLLER WUNDER.

VICTOR BLÜTHGEN

EINE IDEE

- Eine Bewegungseinheit
- Eine Geschichte





EINE ZEITGEMÄSSE VERSION VON „EINE BESINNLICHE YOGASTUNDE“

Zwei Wochen vor Weihnachten trafen sich drei Yogaschüler online, zu ihrer wöchentlichen Yogastunde mit Lucie der Yogalehrerin. Lucie war eine erfahrene Yogameisterin und versprühte stets den erleuchteten Glanz und ihre Leidenschaft für ein yogisches Leben auf ihre begabten Yoginis und Yogis. Alle liebten die Yogastunde bei ihr, sogar in dieser schweren Zeit 2020.

Heute war die Stimmung allerdings bedrückend im virtuellen Zoom-Raum. Die Kameras waren alle an und schon beim Ankommen und Durchatmen konnte niemand richtig loslassen. Die ersten Übungen wirkten unruhig und keiner konnte sich richtig konzentrieren. Lucie spürte das sofort. Sie machte die Musik aus und setzte sich näher an den Bildschirm. „Ihr Lieben, was ist heute denn los? Ihr seid ganz woanders mit euren Gedanken?“

Susi, Hausfrau und Mutter mit zwei kleinen Kindern legt sofort los: „Ich frage mich wozu dieses Weihnachten noch gut sein soll? Der Söder spricht von Katastrophenfall. Ich sag euch wo der herrscht. Bei uns zu Hause. Der erste Lockdown mit den Kindern hat mich schon total geschafft. Dann die Baustelle in unserem Haus, die das ganze Jahr sooo schleppend ging. Ich mache seit Wochen nichts anderes, wie 1000 Vorbereitungen treffen, dass es alle schön haben am Heilig Abend. Renne Stundenlang mit dieser blöden Maske, sauerstoffunterversorgt durch die Läden und zum Schluss sind sie doch unzufrieden, oder das Essen schmeckt nicht, oder sie finden einen anderen Grund zum rumheulen. Und wenn die Kinder dann doch endlich mal im Bett sind, dann glotzen mein Mann und ich uns doof an. Na dann - Fröhliche Weihnachten. Am liebsten würde ich mich in ein Luxushotel einquartieren und erst rauskommen wenn alles wieder vorbei ist.“



2

Gerd ist geschieden, macht Karriere in einem großen Unternehmen. „Ich darf meinen Kindern Geld überweisen und sie die Feiertage aber nicht sehen und das unabhängig von den ganzen Beschränkungen. Ich sitze bei meinen alten Eltern und höre mir Verdauungsprobleme an und wie die Kontaktbeschränkungen eigentlich richtig gewesen wären. Nicht zu vergessen, auch der Vorwurf, dass ich viel zu wenig Zeit für sie hätte und nur noch arbeiten würde. Dabei war ich ja das ganze Jahr sogar im Homeoffice. Ach, wenn ich nur abhauen könnte.“

Kerstin, Lehrerin im Ruhestand, Witwe, keine Kinder. „Ich sitze allein vor meinem kleinen Christbaum und bedauere mich selbst. Dieses Schuljahr hat mich einfach geschafft. Ich, in meinem Alter noch über eine Online Plattform zu unterrichten die alle 10 Min. abstürzt, wer hätte das gedacht. Eigentlich könnte ich am Palmenstrand liegen oder ein Wellnesshotel genießen. Aber nein, nicht mal ein Urlaub ist uns mehr gegönnt. Dabei weiß doch jeder wie wichtig auftanken und den Kopf frei kriegen ist. Und wenn mir nochmal jemand vorschlägt, ich soll spazieren gehen und den nächsten Baum achtsam bewundern, flipp ich aus!“

Lucie lächelt. „Ich verstehe, der alljährliche Weihnachtscollaps. Ich erzähle euch mal was. Bei mir, ist es dieses Mal andersrum. Seit 10 Jahren fliege ich über die Weihnachtsferien zu einem Meditationsseminar nach Indien.“



3

Wir sind eine tolle Gruppe und genießen unser kleines Retreat mit Stille, Meditation, Bewegung und gesundem Essen. Kein Weihnachtsterror, keine nörgelnden Familien, keine lästigen Verpflichtungen.

Aber dieses Jahr, bin ich ziemlich froh, dass es nicht stattfinden wird.

Manchmal sind solche Ausflüge, auch wenn sie noch so schön sind, eine Gewohnheit sich den Dingen zu entziehen die wirklich wichtig sind.

Ich habe beschlossen, es ist vielleicht einfach mal an der Zeit ein altes Ritual in Frage zu stellen. Und wir Menschen neigen dazu, immer das zu wollen, was gerade nicht ist. Das ist zwar ganz normal aber so entsteht Unzufriedenheit. Wenn wir es schaffen uns zu öffnen für das was ist, unabhängig davon, es gut oder schlecht zu nennen, dann entsteht Harmonie und Zuversicht.

Ich sage so was normalerweise nicht aber: FUCKCORONA – jetzt ist Weihnachten!“

Lucie hat eine Idee: „Lasst uns doch heute lieber eine längere Entspannung machen statt wild zu turnen. Ich spiele euch was auf meiner neuen Kalimba vor und ihr erlaubt euch, nur dazuliegen und zu träumen. Vielleicht findet ihr, in diesen magischen Klängen ein wenig Frieden und Freude.“

OOOOhhhhhmmmm



4

„Um Himmels Willen, ich kann meine Familie doch nicht allein lassen an Weihnachten. Die Kinder glauben ja noch an das Christkind und wenn ich das Glöckchen bimmele rennen sie ins Wohnzimmer mit großen Augen. Den Anblick will ich auf keinen Fall missen. Sie sind noch so klein und so süß. Und wenn sie regelmäßig im Kindergarten sind, auch leichter zu ertragen“, denkt sich Susi.

„Wer weiß, was nächstes Weihnachten ist, meine Eltern haben ja nur mich und waren immer für mich da. Ich koche dann für sie und Tante Irmi kommt meisten auch noch dazu. Oder sind das dann zu viele Haushalte? Na, egal. Das ist schon gut, dass ich dieses Jahr hier bin“, überlegt Gerd.

„Irgendwie wäre das für mich auch komisch“, sind Kerstins Gedanken. „Eigentlich, will ich am Heiligen Abend in die Outdoor Andacht gehen, ist ja auch mal was Neues. Da treffe ich immer viele Bekannte und Nachbarn. Auch wenn das Teetrinken danach nicht stattfinden wird, aber ich könnte wenigstens ein paar Plätzchentüten verteilen. Oder wäre das dann gegen die Hygienevorschrift?“

Fröhliche Weihnachten

Ich danke euch für alles
Alles Liebe
Delia