



Einen Tag im Monat sollte man sich bewusst für die Bewegung in der Natur reservieren – gerade auch bei Regen, Nebel oder Schnee.

Fotos: Getty Images/Hammer

Sich Zeit nehmen

Krankenhaus-Seelsorger Christoph Kreitmeir bietet zehn Strategien für einen besinnlichen Advent

Ingolstadt (baj) Jedes Jahr wiederholt sich das gleiche Schauspiel zum Advent. Irgendwie stolpern die Menschen durch die Zeit und sind dann überrascht, wenn sie diese einholt. Aus einer Möglichkeit der Besinnung wurde eine Zeit der Hektik und des Herumrennens.

Mit dieser Problematik hat sich auch Christoph Kreitmeir (kleines Foto) befasst. Er ist katholischer Priester und Seelsorger am Klinikum Ingolstadt. Er hat erkannt: Viele Menschen wollen sich dem Stress entziehen und zur Urbedeutung der Adventszeit zurückkehren: Sich auf das Fest der Menschwerdung Gottes vorzubereiten. Doch das braucht Zeit, Zeit, die der moderne Mensch oft nicht mehr hat.

Doch gibt es hilfreiche Strategien, sein Leben bewusster zu gestalten. Gleichzeitig kann der Mensch lernen, dass er der Regisseur seiner Zeit werden kann. Schon der heilige Augustinus fragte: „Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich's, will ich's aber einem Fragenden erklären, weiß ich's nicht.“ Wie geht das nun also? Sich Zeit nehmen? Dieser Frage stellte sich auch Christoph Kreitmeir. Seine Antwort: „Es ist eine bewusste Entscheidung, die uns zu größerer Freiheit führen kann.“ Es komme darauf an, Prioritäten in seinem Leben und im Umgang mit seiner Zeit zu setzen, denn wem etwas wirklich wichtig sei, der finde auch Wege, es zu verwirklichen. Wenn nicht, dann finde er Gründe, es sein zu lassen. Pfarrer Kreitmeir hat zehn mögliche Strategien entwickelt, wie es mit der eigenen Zeiteinteilung klappen kann.



Strategie 1 – Struktur Sich hinsetzen und mit Hilfe von Stift und Papier sich einen Überblick seiner Zeit verschaffen. Den Tag und die Woche strukturieren und Freiräume einplanen.

Strategie 2 – Bewegung Einmal am Tag und einmal wöchentlich etwas ganz anderes tun oder sich Zeiten des bewussten Faulseins und des Müßigganges erlauben. So eine „Kur“ befreit und verschafft Entspannung und Überblick. Die Lust am Tun kehrt zurück.

Strategie 3 – Müßiggang Einmal am Tag und einmal wöchentlich etwas ganz anderes tun oder sich Zeiten des bewussten Faulseins und des Müßigganges erlauben. So eine „Kur“ befreit und verschafft Entspannung und Überblick. Die Lust am Tun kehrt zurück.

Strategie 4 – Selbstbelohnung Sich selbst belohnen. Diese Strategie erleichtert das Durchhalten von „ermüdenden Tätigkeiten“ und gibt Energie und Freude zurück.

Strategie 5 – Austausch Gespräch und Austausch suchen. Mit einem lieben Menschen und mit Gott. Das gibt das Gefühl, nicht alleine zu sein, den eingeschlagenen Weg zu bedenken, freundlich korrigiert zu werden. Gleichzeitig schenkt gemeinsame Zeit viel

Energie und Kraft für das Alltägliche zurück.

Strategie 6 – Aufräumen Das Zimmer oder die Wohnung reinigen und aufräumen. Äußeres Aufräumen schafft Ordnung im Außen und auch im Inneren. Größeres Wohlbefinden und neue Freiräume entstehen.

Strategie 7 – Entscheidungen treffen Gerade, wenn man schon länger etwas Hin und Her bewegt, befreit das „Sich entscheiden“ sehr. Das kleine Büchlein des Jesuiten Stefan Kiechle „Sich entscheiden“ ist dabei eine große Hilfe.

Strategie 8 – Loslassen und Freigeben Sich von Dingen und Menschen trennen, die einem auf längere Zeit nicht gut tun. Bewusstes Loslassen ist zwar ein Wagnis, aber eines, das sich lohnt und Raum für Neues schafft. Freigeben zieht Freiheit nach sich.

Strategie 9 – Abgrenzung Grenzen setzen, freundlich-ber-

stimmtes Ja- oder Neinsagen bewirken Klarheit und Überblick. Niemand kann mich mehr ausnutzen, wenn ich das nicht zulasse. Diese Strategie bringt die eigene Würde zurück und verschafft einem Respekt bei anderen. Sie verschafft unmittelbar mehr Raum und Zeit.

Strategie 10 – Wüstentag Bewusst einen Tag im Monat herausnehmen, um sich bei Wind, Regen oder Hitze in der Natur zu bewegen. Dabei die Bedürftigkeit des Leibes und der Seele spüren. Eine Folge davon wird sicherlich die Erkenntnis sein: Ich bin sehr dankbar für mein Leben so wie es ist. Dankbarkeit ist das Therapeutikum gegen Unzufriedenheit. Und Unzufriedenheit ist ein Zeiträuber.

ZUR PERSON Christoph Kreitmeir, katholischer Pfarrer und Klinikseelsorger; seine Homepage lautet: www.christoph-kreitmeir.de; seine jüngste Buchveröffentlichung trägt den Titel „Zeit für mich – Zeit für Gott. Seelennahrung für Advent und Weihnachten“.

gegung mit Verantwortlichen katholischer Pilgerorte, hier das Eckenfresko in der Wallfahrtskirche St. Salvator in Bettbrunn (Landkreis Eichstätt). In erster Linie seien Wallfahrtsstätten Orte des Gebets und der Barmherzigkeit. Franziskus empfing rund 600 Leiter und Mitarbeiter von Pilgerstätten zum Ende eines internationalen Kongresses im Vatikan. Er betonte die Einzigartigkeit von Wallfahrtsorten, die sich durch eine starke Volksfrömmigkeit auszeichneten. Es sei sehr wichtig, diese am Leben zu erhalten. *dpa/Foto: Stücker*

stellt; derjenige braucht sich auch nicht hinter einem Bart zu verstecken, sondern ist durchaus erkennbar. Das ist ungewohnt, auch für die Erwachsenen. Es geht aber um die Nachahmung dessen, was der Heilige Besonders geleistet hat. Für die Schüler heißt es, sich in der Vorweihnachtszeit erneut umeinander zu bemühen, zu verzeihen, wo es angebracht ist, und Hilfe zu geben, wo jemand das nötig hat. Immerhin dient die Adventszeit, in die ja auch der Namenstag des heiligen Nikolaus fällt, der Vorbereitung der Ankunft Christi.

Nikolaus so ins Bewusstsein des Jahres 2018 zu holen ist stimmig und trifft den Kern der christlichen Botschaft. Diese Form kann auch in der Familie mit Kleinkindern praktiziert werden. Eltern brauchen keine Angst zu haben, damit etwas Falsches zu machen, im Gegenteil, sie gewinnen ihre Kinder erst recht.

Politologe kritisiert „totes Projekt“ Der Politologe Hamed Abdel-Samad hält eine härtere Gangart des deutschen Staates gegenüber den Islamverbänden für dringend erforderlich. Mit Blick auf die Ausbildung von Imamen in Deutschland sprach der Islamkritiker von einem „totes Projekt“. An keinem der fünf universitären Standorte für islamische Theologie gebe es noch entsprechende Angebote. „Auch deshalb, weil die Absolventen von den Islamverbänden gar nicht angestellt werden.“ *KNA*

Oberstudiendirektor i.R. Edmund Speiseder war lange Jahre Leiter des Gymnasiums in Schrobenhausen.

Mitmenschlichkeit in den Mittelpunkt rücken

Schimpfen und mit dem Krampus drohen, ist kontraproduktiv: Nikolausfest zeitgemäß feiern

Von Edmund Speiseder

Schrobenhausen (DK) „Von draußen vom Walde komm ich her!“ – Ist ein solcher Vers überhaupt noch zeitgemäß oder theologisch verantwortbar? Kindern diese Botschaft von Nikolaus, dem guten Mann, weiterzugeben, bedarf einer Neuordnung. Wenn ein als Nikolaus verkleideter Erwachsener über Kinder ein hochnotpeinliches Gericht hält oder ihnen mit dem Krampus droht, ist das nicht sinnvoll, sondern geradezu kontraproduktiv. Lieber sollten die guten Taten des Bischofs von Myra in den Vordergrund gerückt, und er als Vorbild in Sachen Nächstenliebe vorgestellt werden. Nikolaus machte ernst mit den Grundsätzen der Kirche, nämlich die Nächstenliebe in den Mittelpunkt zu setzen. Darin liegt wohl auch der Reiz, sich mit der Person dieses Bischofs zu beschäftigen.

Er nahm seine Aufgabe als Hirte seiner Gläubigen sehr ernst und stand den Menschen bei, als eine Hungersnot in Myra den Menschen die Lebensgrundlage



Bereits seit einigen Jahren wird im Gymnasium Schrobenhausen bei den schulischen Nikolausfeiern der Fokus auf den Aspekt der Mitmenschlichkeit gelegt. Foto: Speiseder

nahm. Seit jener Zeit sehen die Menschen in Nikolaus jemanden, der zum Volk hält und in Zeiten von Elend und Leid hilft. Die Legenden belegen dies in vielfacher Weise. Über Jahrhunderte setzt sich diese Gewissheit fort. Da ist einer, der ernst macht mit der Nächstenliebe und die Armen nicht vergisst. Der Grund für die Verehrung dieses Heiligen über einen so langen Zeitraum hinweg ist wohl wesentlich darin zu suchen, dass ein Amtsträger

selbst das umsetzt und ernst nimmt, was er predigt.

Wie lässt sich diese Botschaft an die nächste Generation weitergeben? Wie sollte eine Feier heute ablaufen? Im Zentrum sollte die Mitmenschlichkeit, der Einsatz für Schwache und Bedürftige stehen. Am Gymnasium Schrobenhausen zum Beispiel wird der Nikolaustag unter diesem Vorzeichen begangen. Schüler schlüpfen in die Rolle des Bischofs von Myra und mahnen, die

Nächstenliebe in den Mittelpunkt zu stellen. Nikolaus ist der Patron der Schüler, ein Überbleibsel aus der mittelalterlichen Internatspraxis und Schulsituation. Ein Schüler hatte an jenem Tag im Refektorium (Speisesaal) den Vorsitz und durfte die Mitschüler examinieren. Er benannte die Fehler der Schüler, wo sie in der Nächstenliebe gefehlt haben und ermahnte sie. Daher kommt das „Levitin lesen!“ wie es verkürzt heute praktiziert wird.

Zurück zum Gymnasium Schrobenhausen. Ein Schüler aus der Schülermitverwaltung (SMV) oder ein Tutor kommt in eine der 5. Klassen und beginnt etwa folgendermaßen: „Heute ist der Festtag des heiligen Nikolaus, des Patrons für die Schüler, und wir denken mit euch an dieses Vorbild, das uns gezeigt hat, was Mitmenschlichkeit ist!“ Damit wird nicht kokettiert, woher die Person Nikolaus kommt, sondern man spricht ehrlich den Sachverhalt an. Die Kinder in der Klasse sind höchst aufmerksam. Es muss auch nicht verheimlicht werden, wer den Nikolaus dar-

KURZ NOTIERT

Kirchen als „heilige Zeichen“

Papst Franziskus fordert würdige Lösungen für nicht mehr benötigte Kirchengebäude. Dass viele Kirchen aufgrund von Gläubigen- und Priester-mangel oder einer veränderten Bevölkerungsverteilung zwischen Stadt und Land nicht mehr gebraucht würden, sei ein „Zeichen der Zeit“ und verlange Anpassungen, sagte er aus Anlass eines römischen Kongresses zur Umwidmung von Kirchen. Franziskus nannte Kirchen „heilige Zeichen“. Selbst wenn sie keinen Zweck mehr für das Gemeindeleben hätten, könnten sie durch eine „angemessene museale Darbietung“ einen verkündigenden Auftrag erfüllen. Zugleich betonte der Papst, Kirchen hätten „keinen absoluten Wert“. Zwar gelte es, Kirchengüter zu bewahren; nötigenfalls aber sollten sie dem Gemeinwohl und besonders dem der Armen dienen. Es sei wichtiger, Prozesse in Gang zu bringen, als Räume zu besitzen. *KNA*

Gründungskonzil: Termin ist noch offen

Das Ökumenische Patriarchat von Konstantinopel (Istanbul) hat die Weichen für die Gründung einer eigenständigen ukrainisch-orthodoxen Landeskirche gestellt. Überraschend legte das federführende Patriarchat bei seiner Tagung in Istanbul aber doch noch keinen Termin für das Gründungskonzil in Kiew fest. Ursprünglich hatte das Gremium mitgeteilt, das Konzil solle für Dezember einberufen werden. Das Statut für die neue autokephale Landeskirche wurde allerdings bei der Sitzung in Istanbul bereits beschlossen. Mit der Kirchen-gründung soll Moskau die kirchliche Hoheit über die Ukraine verlieren. *KNA*

Volksfrömmigkeit erhalten und bewahren

Papst Franziskus hat die Leiter kirchlicher Wallfahrtsorte gemahnt, an die erste Stelle ihrer Arbeit stets die Pilger zu setzen. „Es darf nicht sein, dass die Hauptaufmerksamkeit bei finanziellen und materiellen Bedürfnissen liegt“, sagte das Kirchenoberhaupt bei einer Be-

