

der pilger

der pilger

MAGAZIN FÜR DIE REISE DURCHS LEBEN



Weihnachtszeit

Zeit der Wunder

Die ersten zarten Schneeflocken bahnen sich ihren Weg durch die Lüfte und die Häuser sind erleuchtet von Kerzenschein. In diesen Tagen genießen wir die gemütlichen Stunden zu Hause und blicken mit Vorfreude auf die Advents- und Weihnachtszeit.

*Vom Himmel bis in die tiefsten Klüfte
ein milder Stern herniederlacht;
vom Tannenwalde steigen Düfte
und kerzenhelle wird die Nacht.*

Himmliche Glücksbringer

Engel gelten als Beschützer und Helfer. Für viele Menschen sind sie wichtige Begleiter und Mutmacher in allen Lebenslagen.

8

Erst Christmette, dann Plätzchen

Die Dominikanerinnen in Neustadt am Main backen Plätzchen für Weihnachten, doch das Naschen ist nur an Nikolaus und ab Weihnachten erlaubt.

12

Kleine Auszeiten im Advent

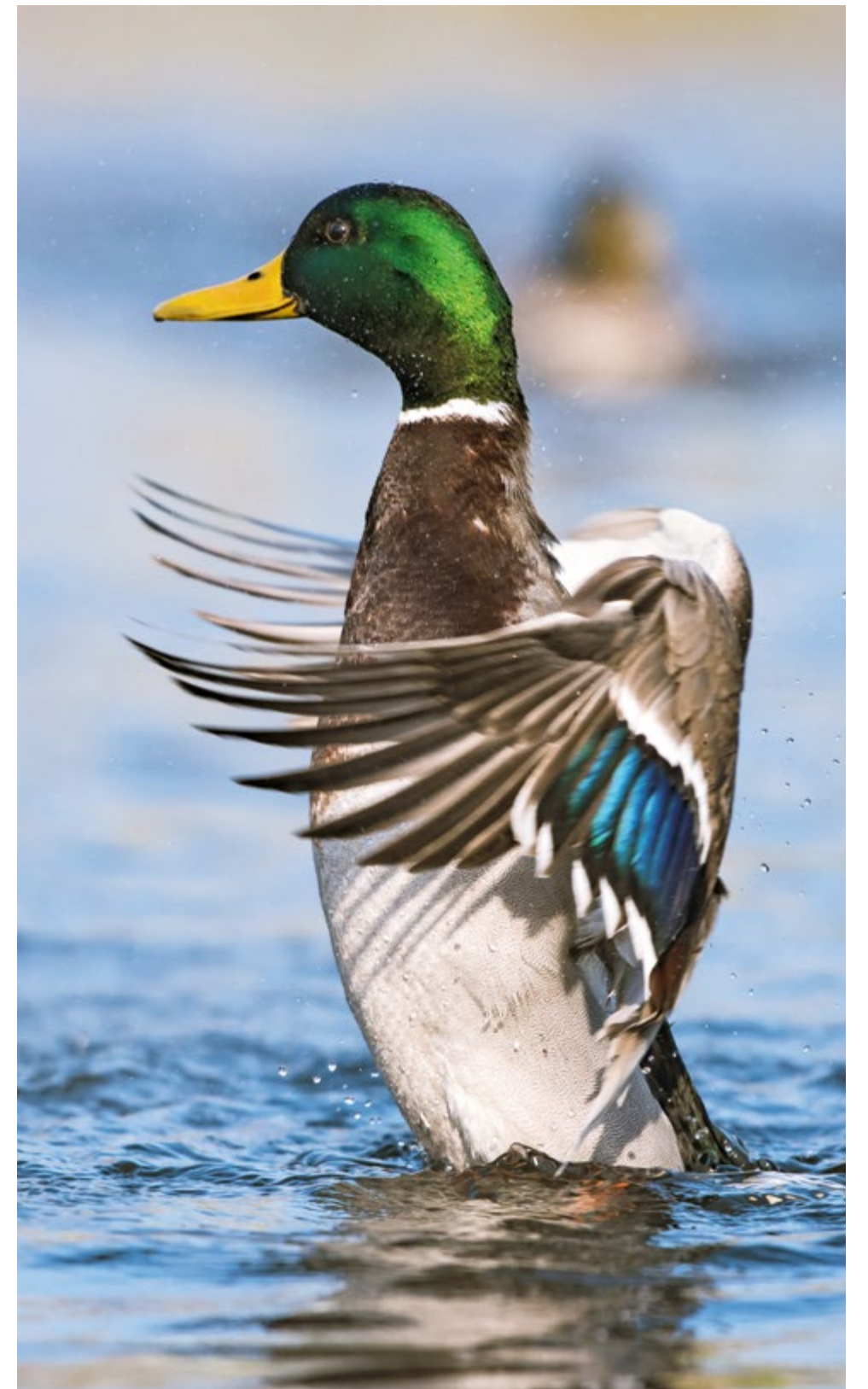
In der Zeit vor Weihnachten sehnen wir uns meist nach Ruhe und Entspannung – doch oftmals werden es die stressigsten Wochen des Jahres.

18



*Mir ist das Herz so froh erschrocken,
das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken,
in märchenstillen Herrlichkeit.*





*Ein frommer Zauber hält mich nieder,
anbetend, staunend muß ich stehn,
es sinkt auf meine Augenlider,
ich fühl's, ein Wunder ist geschehn.*

Theodor Storm (1817-1888)



Himmliche Glücksbringer

Engel gelten als Beschützer und Helfer. Für viele Menschen sind sie wichtige Begleiter und Mutmacher in allen Lebenslagen. Günter Reichel stellt in seiner Firma im erzgebirgischen Pöbershau im Jahr rund 60.000 Engelchen aus Holz her. Die Nachfrage ist groß.

Text und Fotos: Peter Beyer

Himmliche Wesen, weltliche Körper. Ein einfacher Zylinder, der oben abgerundet ist, gedreht aus Rohlingen. Immerhin kommt nur beste Qualität aus Birke, Ahorn oder einheimischer Fichte für die Engelsfiguren infrage, die in Pöbershau das Licht der Welt erblicken. „Diese Qualität wird sonst in der Klavier- und Pianoindustrie verwendet“, sagt Unternehmensleiter Günter Reichel. Gemeinsam mit seinem Sohn ist er seit

1989 in der Figurenbilderei tätig. Seit der Jahrtausendwende stehen Schutzengel im Mittelpunkt der Produktion.

Hightech und Handarbeit

Neben dem Verkaufsraum surren und sägen die vollautomatischen Maschinen. Ein Mitarbeiter programmiert die Computer, damit sie die passenden Formen aus den diversen Brettchen sägen. In Re-

galen, die unter der Decke hängen, lagern Bretter in unterschiedlicher Größe und Dicke. Im Sekundentakt spucken die Maschinen fertig gefräste Einzelteile für die Engel aus - Körper, Arme, Flügel, Kerzen, Herzen.

Zusammengesetzt hingegen werden die fertigen Holzteilchen mit der Hand. Ist die Maschine gefüttert und geht von alleine ihrer Arbeit nach, setzt sich der Mensch an eine Bohrmaschine und verpasst den kleinen Holzzylindern dort Lö-



Im Betrieb von Günter Reichel werden im Jahr rund 60. 000 Holzengel produziert. Auch wenn für bestimmte Arbeitsschritte mittlerweile Maschinen genutzt werden, ist die Handarbeit ein wichtiger Bestandteil bei der Herstellung der kunstvollen Figuren: So werden zum Beispiel die Holzteilchen von einem Mitarbeiter zusammengesteckt und auch die Gesichter werden mit einem feinen Pinsel aufgemalt. Viele Werkstätten in den kleinen Dörfern im Erzgebirge befinden sich seit Generationen in Familienbesitz. Die Mitarbeiter sind stolz auf die Kunsthandwerkstradition aus ihrer Region, die bis ins 17. Jahrhundert zurückreicht. Das Holzhandwerk hat die Gegend über Jahrhunderte geprägt und stellt auch heute noch einen wichtigen Wirtschaftszweig dar.



„Wer einen Engel zum Freund hat, braucht die ganze Welt nicht zu fürchten“

Martin Luther (1483-1546), deutscher Theologe und Reformator

cher, wo Arme, Kopf und Flügel angeleimt oder gesteckt werden. Im Nebenraum herrscht derweil konzentrierte Stille. In Reih und Glied stehen hier die Rohlinge der Engel nebeneinander und hintereinander. Noch halten sie nichts in den Händen, stehen die himmlischen Beschützer kopflos herum. Aber nicht mehr lange. Denn an den Tischen im Raum sitzen Reichels Mitarbeiterinnen, nehmen von links einen Zylinderkörper, verpassen ihm mit ruhiger Hand Arme und Füße und stellen ihn nach rechts. „Es gibt sie in drei unterschiedlichen Größen“, erklärt eine der Damen mit der ruhigen Hand. „Je nachdem, wie man die Füße darunter klebt, neigt sich ihr Körper nach vorn, zur Seite oder nach hinten“, fügt sie hinzu und tunkt den feinen Pinsel in den winzigen Leimtopf.

In einem Setzkasten an der Wand sind sämtliche Pöbershauer Engelmodelle vertreten. „Natürlich habe ich auch eine Sammlung daheim“, gesteht die Engelproduzentin und weist mit der Pinzette, mit der sie einen Engelsfuß ergriffen hat, auf die diversen Modelle.

Die Engel tragen alle Zöpfchen

Anschließend fügt sie mit dem Pinsel ein Tröpfchen Leim an die entsprechende Stelle des Körpers und drückt mit der Pinzette den Fuß an. Tröpfchenweise und sorgsam wird der Leim dosiert, und langsam fügt sich die unbemalte Holzfigur unter den geschickten Händen zur endgültigen Gestalt zusammen. Die kann zum Schluss aus bis zu 50 Einzelteilen bestehen.

Bei der Firma Reichel ist das Beschützen Frauensache: Alle Engel haben lange Haare, die an beiden Seiten des Kopfes zu Zöpfen gebunden sind. Am Rücken haben die Glücksbringerinnen zwei kleine goldene Flügelchen. Die Themen für die Schutzengel aus dieser Werkstatt sind vielfältig. Es geht um Schenken, Feste, persönliche Feiern, Schule, Herz – und natürlich um Liebe.

Ein Pinselstrich zaubert das Lächeln ins Gesicht

Aus diesem Grund halten die kleinen Holzfiguren Kerzen, Geschenke, Herzen, Zahlen und Geburtstagstorten in den Händen. Renner ist der Engel mit der roten Rose in den Händen. Insgesamt befinden sich über 80 verschiedene Figuren in Reichels Sortiment. 80 Prozent der Produktion geht nach Deutschland, ein guter Teil des Rests nach Fernost. Eines jedenfalls ist allen Engeln gemeinsam. Es sind Frauen, und sie lächeln. „Sie sollen schließlich Glück bringen, Freude bereiten und ein Zeichen der Zuneigung darstellen“, sagt Reichel.

Noch unbemalt stehen die Holzfiguren in Reih und Glied. Wieder geht es von links nach rechts. Mit ruhiger Hand erhalten sie nun einen Farbanstrich. Kunstfertig werden mit sorgsamem Pinselstrich im ersten Arbeitsgang nur die Kleider gemalt. Und ab geht es nach rechts. Nach einer Trockenphase wird das Tablett mit den Figuren wieder hervorgeholt, und wieder geht es von links nach rechts. Diesmal werden die roten Wangen und munteren Augen gezeich-

net. Ein letzter Pinselstrich zaubert das sanfte Lächeln auf die Gesichter, und ab geht es zurück in die Riege der trocknenden Figuren. Hell ist es, und die Frauen müssen allesamt eine ruhige Hand beweisen. Mit Pinseln, an denen zum Teil nur ein einziges Haar ist, bemalen sie die kleinen Figuren.

Im Lager neben der Werkstatt steht immer eine unverpackte Figur ganz vorne im Regal. So erkennen die Mitarbeiter sofort, welche Figuren sich in den Kartons und Kistchen oder auf dem Tablett befinden. Vor dem Verpacken führen sie noch einmal eine Endkontrolle durch. Sitzt alles an der richtigen Stelle, ist alles festgeleimt, ist irgendwo ein Farbkleck, der nicht dort hingehört? Erst dann bekommt die geflügelte Figur einen Qualitätsstempel, wird sorgfältig auf ein Podest geklebt und verschwindet in einer grünen Verpackungsdose. Aus der wird der himmlische Glücksbringer erst von dem- oder derjenigen hervorgeholt, die er beschützen soll. ☞

HANDWERKSKUNST

Die Bergleute legten den Grundstein für die Handwerkskunst aus dem Erzgebirge, die mit ihren Engeln, Räuchermännchen, Nussknackern, Pyramiden und Schwibböggen Menschen auf der ganzen Welt begeistert. Als sich die Erzvorräte in den Gruben dem Ende neigten, fertigten die Bergleute Gebrauchsgegenstände und Spielzeug aus Holz, um Geld zu verdienen. Arbeitstechniken wie das Reifendrehen und das Spanbaumstechen sind hier entstanden.

Erst Christmette, dann Plätzchen

Die Dominikanerinnen in Neustadt am Main backen Plätzchen für Weihnachten, doch das Naschen ist nur an Nikolaus und ab Weihnachten erlaubt. Das gemeinsame Backen fördert auf jeden Fall den Gemeinschaftssinn.

Text: Rebecca Hornung

Viele Hände sind schnell fertig.

Spruchwort aus Ungarn

In der Küche des Missionshauses Sankt Josef der Dominikanerinnen in Neustadt am Main duftet es nach süßem Vanillearoma, Zucker und Butter. Auf sämtlichen Arbeitsflächen liegen Bleche, auf denen fertige Plätzchen auskühlen, Holzbretter und Schüsseln mit Plätzchenteig oder Backzutaten. Konzentriert häufen Schwester Ehrengard (90) und Schwester Antonia (89) klebrigen Lebkuchenteig aus einer großen Schüssel auf Teelöffel

und platzieren ihn auf kleinen Oblaten. Jedes Häufchen soll möglichst gleich groß sein, damit im Ofen nicht ein Lebkuchen schon dunkel wird, während die anderen noch roh sind. Schwester Ehrengard scheint die Teigmenge ein bisschen wenig. Viele Jahre hat sie als ehemalige Hauswirtschaftsleiterin in der Jugendbildungsstätte auf dem Volkersberg gearbeitet und ist andere Mengen gewöhnt. „18 Eier sind da drin, die Menge ergibt bestimmt über 100 Lebkuchen. Das wird schon reichen“,

meint Cornelia Maier, eine der drei Betreuerinnen aus der Jugendeinrichtung, die beim diesjährigen Plätzchenbacken mithelfen. Vier Schwestern und drei Betreuerinnen arbeiten mal konzentriert, mal lachend und schwatzend vor sich hin.

Terrassenplätzchen erfordern Genauigkeit

Während Schwester Ehrengard und Schwester Antonia mit dem Lebkuchenteig beschäftigt sind, drehen Schwester Arnolda (84) und Cornelia Maier Spritzgebäckteig durch den Fleischwolf mit Plätzchenaufsatz. Nebenan räumt Schwester Liboria (87) auf dem Tisch eine Fläche frei, um den Teig für die Terrassenplätzchen zu verarbeiten. Mit dem Nudelholz rollt sie den Teig aus und tastet ihn mit den Fingerspitzen ab. So könne sie überprüfen, ob der Teig gleichmäßig ausgerollt ist. „Er darf nicht zu dünn sein, sonst reißt er beim Ausstechen auseinander“, erklärt sie. Dann holt sie die Ausstechförmchen zu sich und sticht eine Terrasse nach der anderen aus dem Teig aus. Sie achtet darauf, dass nur kleine Zwischenräume entstehen, und setzt das Förmchen eng neben die ausgestochenen Flächen.

Backen bis zum Vorabend von Nikolaus

Insgesamt leben 16 Schwestern im Missionshaus der Dominikanerinnen. Jedes Jahr schließen sich Betreuerinnen und Schwestern zusammen und backen die Plätzchen für den eigenen Bedarf. „Geplant sind zehn bis 15 Sorten, je nachdem, wie viel Zeit noch bleibt“, erklärt die Leiterin der Hauswirtschaft, Monika Breitenbach. Bis zum Vorabend des Nikolaus-

Schwester Liboria sticht platzsparend aus; Schwester Liboria hat in Südafrika schon Plätzchen gebacken; der Lebkuchenteig wird auf die Oblaten gesetzt.



tages müssen alle Plätzchen fertig sein. Am 5. Dezember, wenn der Nikolaus die Schwestern besucht, dürfen die ersten Plätzchen verascht werden. Danach wird das Gebäck wieder in der Küche gelagert. Bis Weihnachten werden die Plätzchendosen nur noch dann rausgeholt, wenn Gäste zu Besuch sind. „Erst an Weihnachten, nach der Christmette, bekommt jede von uns einen Teller voller Plätzchen“, erzählt Schwester Liboria mit einem Lächeln im Gesicht. Auch Mandarinen, Walnüsse und Pralinen seien auf dem Teller, damit „für jeden Geschmack etwas dabei ist“.

Auch die Reste werden verwertet

Inzwischen ist der Teig für das Spritzgebäck fertig verarbeitet, und Schwester Arnolda und Cornelia Maier schrauben den Fleischwolf auf. „Im Fleischwolf bleibt immer noch sehr viel Teig zurück, das wäre doch schade, wenn wir den nicht backen“, erklärt Frau Maier. Auch die Reinigung sei einfacher, je weniger Teig darin kleben bleibt. Aus dem übrigen Teig formt sie mit der Hand kleine

runde Plätzchen. Schon macht sich Schwester Arnolda eifrig über die nächste Sorte her: Pfefferkuchen in Form von Nikoläusen. Sie rollt den Teig dick aus und sticht genau 30 Nikoläuse aus dem Teig – genug für die Schwestern und alle, die im Haus tätig sind.

Eine frische Scheibe Brot als Weichmacher

Wenn sie später aus dem Ofen kommen, seien sie erst einmal ein paar Tage sehr fest, sagt Maier. Aber bis zum 5. Dezember, wenn die Nikoläuse dann verspeist werden dürfen, würden sie wieder etwas weicher werden. „Falls nicht, kann man eine frische Brotscheibe in die Dose legen. Die Nikoläuse ziehen sich dann die Feuchtigkeit aus dem Brot“, sagt Cornelia Maier. „Plätzchen gehören einfach zu Weihnachten“, sagt Schwester Arnolda und erzählt, dass sie auch während ihrer Zeit in Südafrika zu Weihnachten Plätzchen gebacken habe. Dort war sie in Schulen, Entbindungsheimen und Herbergen in der Küche tätig und hat während dieser Zeit sämtliche Rezepte in einem persönlichen

Rezeptbuch gesammelt. „Viele davon sind auf Englisch.“ Ihre Ingwerplätzchen seien besonders begehrt gewesen. Die Plätzchenrezepte der Dominikanerinnen hat Monika Breitenbach in einem großen Ordner abgeheftet. Viele stammen aus ihrer eigenen Sammlung oder von Cornelia Maier. Ganz neu zur Sammlung hinzugekommen sei das Rezept für die Pfefferkuchen-Nikoläuse. Dagegen sei das Rezept für die Butterplätzchen das älteste. Es sei rund 100 Jahre alt und wurde von den Schwestern von Generation zu Generation weitergegeben. „Die Schwestern schätzen es sehr, dass wir die Plätzchen selber machen. Außerdem fördert das den Gemeinschaftssinn“, betont Monika Breitenbach. Zusammen mit den anderen Betreuerinnen achtet sie darauf, dass die Schwestern auch im Alter noch aktiv sind. „Und beim Backen sieht man schon nach kurzer Zeit den Erfolg“, sagt sie. Zur Stärkung und als kleine Aufmerksamkeit für das gemeinsame Plätzchenbacken erhitzt sie weißen Glühwein und gibt jeder Helferin eine Tasse davon in die Hand. Natürlich dürfen zum Glühwein – ausnahmsweise – auch die ersten fertigen Plätzchen probiert werden. ☪



Schwester Arnolda und Monika Breitenbach kümmern sich um die Nikoläuse; Michaela Benkert-Weyer behält den Überblick beim weihnachtlichen Plätzchenbacken.



Fotos: S. 12-13: Brebica / stockadobe.com; S. 14-15 alle: Pressestelle Bistum Würzburg S. 16 und S. 17: stockadobe.com; S. 16: HG; Jana Ihle; S. 17: obli: exclusive-design; unli: pamela_d_mcadams; re: Pressestelle Bistum Würzburg

Traditionell und lecker

Aus der Rezeptsammlung
der Dominikanerinnen
zwei besonders beliebte und gern
vernaschte Plätzchensorten.



Lebkuchen

Ergiebiger Teig für bis zu 70 Stück

Zutaten

- 9 Eier
- 400 Gramm Farin- oder brauner Zucker
- 5 Päckchen Vanillezucker
- 1 ½ Teelöffel Backpulver
- 400 Gramm ganze Mandeln
- 400 Gramm ganze Nüsse
- 100 Gramm Orangeat
- 150 Gramm Zitronat
- 4 Esslöffel Rum
- 1 ½ Teelöffel gemahlene Nelken
- ½ Teelöffel Kardamom
- 3 Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel Muskat
- abgeriebene Schale von 2 Zitronen
- 2 Päckchen Oblaten (mittlere Größe)
- 3 Päckchen Vollmilch-Kuvertüre

Zubereitung:

Mandeln, Nüsse, Orangeat und Zitronat zusammen mahlen. Alle Zutaten zu einer Masse verarbeiten. Einen Tag in der Schüssel ruhen lassen. Mit einem Messer auf die Oblaten streichen und bei mittlerer Hitze circa 15 bis 20 Minuten bei 175 Grad im Backofen backen. Ergibt rund 70 Lebkuchen mit einem Durchmesser von sieben Zentimetern.



Pfefferkuchen-Nikoläuse

Einfaches Rezept für Knecht Ruprecht

Zutaten

- 250 Gramm Honig
- 125 Gramm Butter
- 125 Gramm Zucker
- 1 Ei
- 500 Gramm Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Esslöffel Kakao
- 1 Päckchen Lebkuchengewürz
- je eine Prise Salz / Zitronenschale
- Schokoguss zum Verziern

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig vermischen. Ausrollen und Nikoläuse oder andere Figuren ausstechen. Bei 180 Grad circa 15 bis 20 Minuten backen. Mit Schokoguss verzieren.



ANZEIGE

Für einen Menschen, der dir wichtig ist

Schenk vier kleine Auszeiten
voller Geschichten,
Inspiration und Gedanken,
die bleiben.

**Ein Jahr
LeseFreude**
4 Ausgaben im Geschenk-Abo
29,80 inkl. Versand
Endet automatisch



Unser Dankeschön für dich:

Ein Glas feiner Bienenhonig

Honig aus der Heide – ein Stück Natur und Genuss.



Schenke einem besonderen Menschen Freude



service@der-pilger.de



+49 6232 31830



www.der-pilger.de/schenken

Kleine Auszeiten im Advent

In der Zeit vor Weihnachten sehnen wir uns meist nach Ruhe und Entspannung – doch oftmals werden es die stressigsten Wochen des Jahres. Wir laden Sie mit kleinen Impulsen dazu ein, sich bewusst eine Auszeit zu nehmen.

Neue Wege einschlagen

Was für ein gutes Gefühl, wenn man sich etwas vorgenommen hat und es auch zu Ende gebracht hat. Stolz und Freude machen sich breit. Doch was ist eigentlich, wenn der Weg mich so viel Kraft kostet, dass ich am Ende meiner Kräfte bin? Es ist wichtig, sich selbst die Chance einzuräumen, den eingeschlagenen Weg neu zu prüfen und dabei vielleicht auch zu dem Entschluss zu kommen, aufzugeben. Denn Aufgeben bedeutet auch, neue Pfade zu erkunden und sich zu befreien von einer Last. Das Loslassen aus einer freien Entscheidung heraus wirkt meist sehr befreiend.



Vorfreude

In der Adventszeit bereiten wir uns auf das nahende Weihnachtsfest vor. Doch leider wird diese Zeit oftmals zu einem großen Organisationsmarathon: Haus putzen, Kühlschrank füllen, Geschenke kaufen, Weihnachtsfeiern besuchen und am besten am Arbeitsplatz noch alles, was übers Jahr liegen geblieben ist, schnell erledigen. Für Vorfreude ist da kein Platz mehr. Dabei ist die Vorfreude auf ein Ereignis ein wunderbares Gefühl und stärkt uns darin, positiv zu bleiben. Wenn Sie missmutig sind und an etwas denken, auf das Sie sich freuen, wird es Ihnen besser gehen, Sie sind motivierter und können Aufgaben besser erledigen. Die Vorfreude wirkt wie eine kleine Auszeit, die zum Träumen einlädt, und der Alltag erstrahlt in einem weichen Licht. Und selbst wenn am Ende des Tages nicht alles so wird, wie Sie es sich vorgestellt haben – die Vorfreude kann Ihnen keiner nehmen.



Die innere Stimme

Gönnen Sie sich einen entspannten Abend, wenn Sie spüren, dass Ihnen alles zu viel wird und Sie sich gestresst, vielleicht sogar überfordert fühlen. Oder gehen Sie doch zum Joggen mit Freunden und fallen später erschöpft in Ihr Bett. Jeder hat eine innere Stimme in sich, die durchaus nerven kann und auf unangenehme Dinge aufmerksam macht. Die Frage ist: Hören Sie auf diese Stimme oder versuchen Sie, sie mit allen Mitteln zu ignorieren? Ihre innere Stimme ist nicht allwissend, doch sie ist die Verbindung zu Ihrem Innersten. Ein genaues Hinhören lohnt sich.



Liebe spenden

*Herr Gott im Himmel und auf Erden,
lass mich dein Friedenswerkzeug werden.*

*Wo Hass, da lass mich Liebe spenden,
Streit lass mich durch Verzeihen enden.*

*Wo Zwietracht, lass mich Eintracht bringen,
lass Irrtum mich durch Wahrheit zwingen.*

*Wo Zweifel herrscht, lass Glaub erstehen,
lass Finsternis im Licht zergehen;
dass, wie man es auch dreh' und wende,
die Traurigkeit in Freude ende.*

Franz von Assisi (1182-1226)

Mit offenen Augen

Im Urlaub genießen wir unsere Umgebung intensiv. Die Sonnenuntergänge über dem Meer, die imposanten Berge, die in der Nacht zu schwarzen, majestätischen Riesen werden. Die Natur vor der eigenen Haustür birgt die gleiche Faszination, wenn wir uns darauf einlassen. Haben Sie Lust auf ein kleines Experiment? Nehmen Sie Ihre Kamera und machen Sie sich auf den Weg mit dem Ziel, außergewöhnliche und schöne Motive zu fotografieren. Sie werden feststellen, dass Sie viele Dinge fotografisch festhalten, die Sie zuvor gar nicht bemerkt haben. Viel Spaß bei Ihrer Fotoreise.



Das rechte Maß

In allen Lebensbereichen ist immer wieder ein regelmäßiges Austarieren notwendig, um das rechte Maß für sich zu finden. Das kann bei alltäglichen Dingen wie dem Essen, der Menge an Geschenken oder Handykonsum anfangen, gilt aber auch auf der Beziehungsebene. Nicht selten gerät man in das ein oder andere Extrem, lässt sich mitreißen und lebt maßlos. Dann ist es schwer, aus dieser Situation heraus wieder in Balance zu kommen. Doch wer sich immer wieder aufs Neue hinterfragt und sein Gleichgewicht sucht, dem wird es mit der Zeit leichter fallen, Maß zu halten. Diese Fähigkeit verleiht innere Stärke und Kraft.



Enttäuscht sein

Die Zeit rund um Weihnachten ist mit vielen Emotionen besetzt, und hohe Erwartungen führen nicht selten zu großen Enttäuschungen. Ob es uns gefällt oder nicht, Enttäuschungen gehören zum Leben dazu. Es gibt Situationen, die machen uns traurig, aggressiv oder wütend – doch es liegt in unserer Hand, wie wir weiter damit umgehen. Wenn ein Sportler einen Wettkampf verliert, auf den er wochenlang hin trainiert hat, ist er enttäuscht und kann im Interview kaum die Tränen zurückhalten. Trotzdem gelingt es ihm manchmal bereits zu diesem Zeitpunkt, einen hoffnungsvollen Blick in die Zukunft zu werfen. Denn es hilft, sich auf das zu konzentrieren, was gut im Leben ist, und nicht in der Enttäuschung zu versinken. Dabei gilt es die Erkenntnis zu verinnerlichen, dass es nicht nur Schwarz und Weiß im Leben gibt, sondern viele Schattierungen.





Dankbar sein

Jeden Tag in unserem Leben haben wir die Chance, dankbar zu sein. Und es gibt so vieles, für das wir danken können: Kleinigkeiten und Alltägliches, wie die leckeren Kekse, den kleinen Vogel, der auf dem Strauch im Garten sitzt, aber auch dafür, dass ich gesund bin, dass ich ein gutes Gespräch geführt oder dass ich einen Arbeitsplatz habe. Es kann sinnstiftend sein, sich die Zeit zu nehmen und aufzuschreiben, was einen an diesem Tag mit Dankbarkeit erfüllt hat. Diese Tätigkeit erdet und beruhigt. An einem Tag fällt es ganz leicht, am anderen ist es herausfordernd. Doch das Schöne ist, dass Dankbarkeit trainiert werden kann, jeden Tag aufs Neue. In der Adventszeit ist die abendliche „Schreibzeit“ eine effektive Übung, um das Tempo aus dem Alltag zu nehmen.

Die Kraft der Rituale

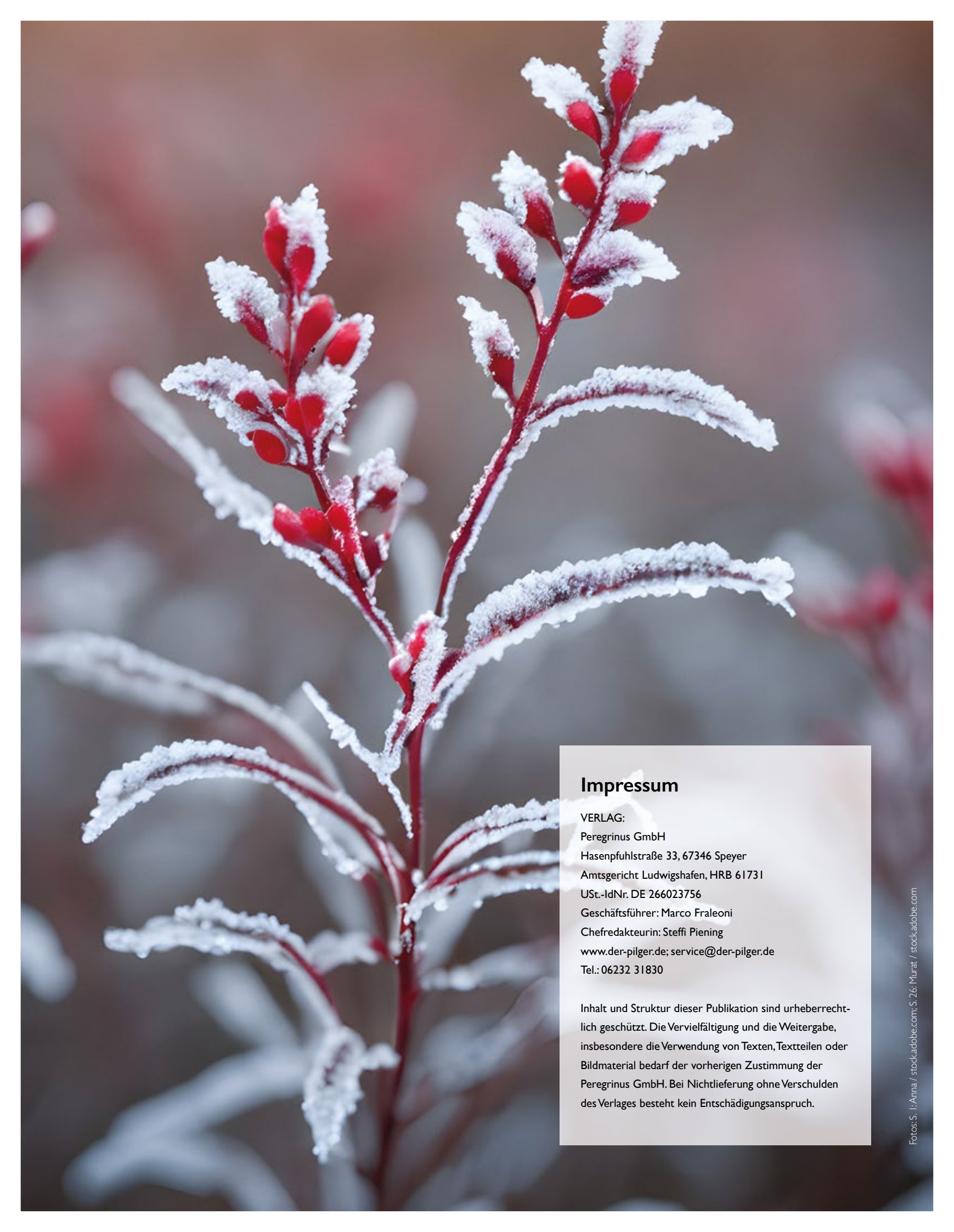
Das abendliche Lesen vor dem Einschlafen, der Kaffee am Morgen oder der Spaziergang – das sind Rituale, die Sicherheit geben und Vertrauen schenken. Die Advents- und Weihnachtszeit ist geprägt von Ritualen, die für Gemeinschaft, kulturelle Identität und Heimat stehen. Rituale helfen, schwierige Situationen durchzustehen, so kann bei einer Beerdigung der vorhersehbare Ablauf der Trauerfeierlichkeiten Halt geben, um den Moment des Leids zu ertragen. Wer einen neuen Job beginnt, für den kann es hilfreich sein, das morgendliche Frühstücksritual genau so abzuhalten wie immer. Das Ritual fungiert da wie ein kleines Sicherheitsnetz und vermittelt das Gefühl von Kontrolle.

Foto S. 18/19: rvo233 / stockadobe.com; S. 20: ob: Steffi Piening; unipuhmac / stockadobe.com; S. 21 bis S. 25: stockadobe.com; S. 21: Ralf; S. 22: Christian Michelbach; S. 23: ob: Irving Sandoval; un: Kati Finell; S. 24: ob: Ssecond; un: JenkoAltman; S. 25: Nordresender

Wie herrlich ist es

„Jeder weiß selbst, dass ein gutes Beispiel gute Folgen hat. Sei nun du dieses gute Beispiel, dann wird es nicht mehr so sehr lang dauern und die anderen werden ihm folgen. Immer mehr Menschen werden freundlicher und freigiebiger werden, bis endlich niemand mehr auf die Ärmern herabsieht. Wie herrlich ist es, dass niemand eine Minute zu warten braucht, um damit zu beginnen, die Welt langsam zu ändern! Wie herrlich, dass jeder, klein oder groß, direkt seinen Teil dazu beitragen kann, um Gerechtigkeit zu bringen und zu geben! Öffne die Augen, sei selbst zuerst gerecht! Gib selbst, was zu geben ist! Und immer ist etwas zu geben, wenn es auch nur Freundlichkeit ist! Niemand ist je vom Geben arm geworden“

Zitat aus den Kurzgeschichten von Anne Frank, 26. März 1944



Impressum

VERLAG:

Peregrinus GmbH
Hasenpühlstraße 33, 67346 Speyer
Amtsgericht Ludwigshafen, HRB 61731
USt.-IdNr. DE 266023756
Geschäftsführer: Marco Fraleoni
Chefredakteurin: Steffi Piening
www.der-pilger.de; service@der-pilger.de
Tel.: 06232 31830

Inhalt und Struktur dieser Publikation sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung und die Weitergabe, insbesondere die Verwendung von Texten, Textteilen oder Bildmaterial bedarf der vorherigen Zustimmung der Peregrinus GmbH. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages besteht kein Entschädigungsanspruch.