

Maite Kelly | Anselm Grün

WEIHNACHTEN FÜR ALLE

#trotz allemWeihnachten

Mit Simon Biallowons

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

Als deutsche Bibelübersetzung ist zugrunde gelegt:

*Die Bibel. Die Heilige Schrift
des Alten und Neuen Bundes.*

Vollständige deutschsprachige Ausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2020



DIE BIBEL

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagfotos: © Jasmin Carla Pohlmann; Sarah Hornschuh © Verlag Herder

Umschlagmotiv: Sonias drawings / shutterstock; aleksandarvelasevic / gettyimages

Satz: Daniel Förster, Belgern

Herstellung: GGP Media GmbH Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03302-5

ISBN E-Book 978-3-451-82344-2

Für meine Mama Ursula, die zur Risikogruppe gehört: Abstand müssen wir halten aus Liebe zu Dir. Ich freue mich auf die Umarmungen, die wir hoffentlich bald wieder austauschen können.

Maite Kelly

Inhalt

Ist Weihnachten noch zu retten?	9
Alte und neu: Hitlist für Weihnachten – und unser Leben	15
Die Kunst von Nähe und Distanz	41
Das wahre Fest der Gefühle – oder: Wie ich mich und andere aushalte	51
Echte Erleichterung – oder #trotz allemWeihnachten	59
Nischen, Frei-Räume und die Frage: Bin ich bei mir daheim?	75
Lob der Einfachheit – oder: Keep it simple!	87
Weißt Du noch – oder: Fest der Freude und Gelassenheit	103
Über die Autoren	122

Ist Weihnachten noch zu retten?

Simon Biallowons

Um mich herum ist es gespenstig still. Von Zeit zu Zeit ein Räuspern, dumpf, und ab und zu eine Stimme, blechern und noch dumpfer, vor allem, wenn die Wörter englisch werden. Als hätte man den Kopf unter einer dicken Mütze und in dichtem Schneeflockenwirbel, der um diese Jahreszeit typisch war, früher. Früher ... Dieses Früher wirkt so unendlich weit weg, und das liegt nicht nur daran, dass es nicht schneidend kalt ist, sondern spätherbstlich warm. Es liegt auch daran, dass dieses Jahr nicht nur der Schnee ausbleiben wird, sondern auch das Fest, das wir damit verbinden: Weihnachten. Unser Lieblingsfest.

Lieblichfest, das hätte ich einige Monate vor dieser Zugfahrt höchstens süffisant beschrieben und mit ostentativem Abstand. Seit Langem habe ich den Weihnachtsmuffel nach außen kultiviert, die moderne Mittdreißiger-

Variante vom Grinch halt. Coole-Jungs-Attitüde, da wird man nicht besinnlich, und Geborgenheit ist etwas für Kleinkinder oder Mädchen. Geschenke, klar; gutes Essen sowieso, Gottesdienst durchaus – wenn keine Sozialpredigten vorkommen. Aber Weihnachtsromantik, also bitte! Weihnachtsromantik fühle ich auch ehrlicherweise noch immer nicht, als ich in dieser gespenstigen Stille sitze, die man aus Zügen eigentlich nur spät in der dunklen Nacht kennt. Jetzt allerdings ist es heller Vormittag und die Abteile platzen vor Menschen, die Anzüge tragen, mit dem Handy verwachsen scheinen, Butterbrote den Kindern reichen, in ihrer Kopfhörerwelt versunken sind, im Bordrestaurant vor sich hin trinken, essen, starren. Platzen sie normalerweise, heute nicht. Nicht in Corona-Tagen, die alles etwas surreal machen, maskenhaft dumpf und verzerrt, und die dieses Früher weggeschoben haben – auch Weihnachten, einerseits. Andererseits habe ich noch nie so viele Menschen, Christen wie Nicht-Christen, schon Wochen vorher über dieses Fest sprechen hören. Und zwar nicht über die Geschenke oder das Essen, was übrigens völlig okay wäre. Nein, über das Fest an sich: Ob es stattfinden kann und, wenn ja, wie. Ob wir zusammen feiern können oder allein sind, teilweise sogar einsam. Wir durften nicht in Sommerurlaub, arbeiten seit Monaten im Home-Office, und Restaurant-Essen gibt es nur noch als Lieferdienst. Und jetzt ist auch noch Weihnachten dran? Egal, ob man damit Christi Geburt verbindet oder das lang ersehnte Wieder-

sehen mit der Mutter oder dem Bruder – um Weihnachten sorgen wir uns plötzlich.

An dem Dienstag vor der Reise im Zug bin ich joggen, habe die frische Luft des Englischen Gartens in der Nase und einen Freund im Ohr. Er ist weder Weihnachtsromantiker noch Christ, aber auch kein Weihnachtsgrinch, und er schnarrt irgendwann so lapidar dahin: »Du, ich glaube, Weihnachten fällt dieses Jahr aus. Also so, wie wir es kennen.« Pause. »Mei, das wird mir schon fehlen. Aber was soll man machen?«

Die Kilometer zurück renne ich mit der Lauf-App und den Gedanken um die Wette. Ja, genau, was soll man denn machen? Was können wir machen? Zwei Tage darauf ein Telefonat mit meinem Verleger, wir haben vor wenigen Monaten einen Bestseller veröffentlicht, der genau die Situation beschrieben hat, »Quarantäne« von Anselm Grün. Pater Anselm hat darin aus der mehr als 1500 Jahre langen Erfahrung des Benediktinerordens heraus praktische Tipps gegeben, wie das Zusammenleben im Lockdown gelingen kann. Die Reaktionen waren überwältigend und ich denke: Nähe, Distanz und Rituale – all das wird jetzt an Weihnachten besonders wichtig! Einfach das Buch updaten, eine Weihnachts-Edition zuszusagen? Zu wenig. Eine zweite Erfahrungswelt scheint wichtig, gerade für Weihnachten, aber auch den Advent. Wieder ein Telefonat, Donnerstagnachmittag,

diesmal mit Manfred Lütz. Und wieder keine zwanzig Stunden später beginnt die Zugfahrt, die Zugfahrt zu Maite Kelly – denn wenn sich jemand mit Familie, Großfamilie, der Situation einer alleinerziehenden Mutter auskennt, dann sie. Die ganze Aktion spontan, weil sowohl Maite Kelly als auch Pater Anselm der Gedanke antreibt: Wie retten wir wirklich alle gemeinsam Weihnachten? Wie können diese Tage in Zeiten, in denen keiner Bock auf Feiern hat, trotzdem ein Fest sein? Ein Fest, das wir brauchen, besonders jetzt. Das uns zusammenbringt, selbst wenn wir nicht beieinander sein dürfen. Das uns Geborgenheit schenkt, eine Geborgenheit, die auch Mittdreißiger-Weihnachtsgrinche eigentlich lieben, auch wenn sie es nie zugeben würden. Ein Fest, das uns festhält – und das wir festhalten wollen. An dem sogar ein wenig Kitsch erlaubt ist, weil er guttut.

Mit Pater Anselm hatte ich schon während des Quarantäne-Buches über viele Themen, die jetzt aktuell sind und die für das Festhalten von Weihnachten wirklich weiterhelfen, gesprochen. Vier Texte aus diesem Buch sind auch hier versammelt, verändert und aktualisiert mit Blick auf Weihnachten generell und speziell dieses Jahr, einfach weil die Gedanken in diesen Texten so wertvoll und hilfreich sind und zu der Situation exakt passen. Der weitaus größere Teil allerdings entsteht in Gespräche mit Pater Anselm und Maite, mit vielen überraschenden Wendungen und Facetten. In diesen Ge-

sprächen und beim Schreiben beginnt bereits das, was beide nachher als Vorbereitung auf Weihnachten, auf ein Wachsen in die Freude hinein, beschreiben werden.

Das erste Gespräch bei Maite beginnt mit Kaffee und Gebet danach, ganz einfach. »Keep it simple«, sagt sie dazu und lacht. Ich weiß da noch nicht, dass »Keep it simple« mein Blick auf dieses Weihnachten verändern wird. Nach dem Gebet unterhalten wir uns, völlig andere Perspektiven tun sich auf. Über Geduld und Obedience sprechen wir plötzlich, Gehorsam also, und warum das in Corona-Zeiten wichtig ist, für die Gesellschaft, aber eben auch Weihnachten. Maite hasst Geduld und ich Obedience – und jetzt? Auf Deutsch und Englisch, durch Lachen und Schweigen nähern wir uns dem an, wie Weihnachten vielleicht wirklich zu retten ist: »Keep it simple« und »Back to the basics«. Beides vereint Maite Kellys und Pater Anselms Erfahrungen und beides drücken sie authentisch, unkompliziert und vor allem konkret und praktisch aus. Ich denke immer wieder: Mensch, dass musst ich mit meiner Freundin und unseren Jungs auch ausprobieren! Oder: Stimmt, diese Erfahrungen habe ich in meiner Familie mit meinen Eltern und den drei Brüdern auch so gemacht.

Und noch etwas finde ich ungemein spannend und faszinierend, wenn ich an die vielen Freunde und Bekannten denke, die nichts (mehr) mit Kirche oder auch Glaube

am Hut haben: Die Gedanken von Pater Anselm und Maite Kelly drehen sich natürlich auch um die christliche Weihnachtsbotschaft. Doch die basics und das simple, das reicht weit darüber hinaus, ist hilfreich für Christen und Nicht-Christen, für Singles und Familien und WGs. Es reicht wirklich bis zu dem, was der Titel dieses Buches beschreibt: »Weihnachten für alle!«

Alte und neu: Hitlist für Weihnachten – und unser Leben

Anselm Grün

Es gibt immer wieder Zeiten und Momente in unserem Leben, in der wir sprichwörtlich aus der Bahn geworfen werden, aus unserer Lebens-Fahrspur geraten sind. Normalerweise ist unser Alltag heute so durchgetaktet, dass wenig Raum für Überraschungen bleibt. Wir sprechen davon, dass jemand »gut durchstrukturiert« ist, also gut organisiert. Doch wer hätte gedacht, dass ein Virus, das irgendwo in China seine Reise um die Welt begang, uns so aus der Bahn werden könnte. So sehr, dass wir keine Voraussagen treffen können, dass viele Menschen das Fest, das für Gemeinschaft, Traditionen und Bräuche wie kein anderes steht, für Nichtchristen wie Christen, dass dieses Fest Weihnachten auf einmal gefühlt eine Blackbox ist.

In diesen Tagen spüren wir wie strukturiert – und dabei oft fremdbestimmt – wir eigentlich wirklich leben. Wir müssen erfahren, dass unser Leben plötzlich nicht mehr strukturiert und geordnet ist. All das, was dem Alltag vorher Struktur und Form gegeben hat, bricht weg. Die Menschen, die wir vorher getroffen haben, können wir nicht mehr treffen. Die Orte, die uns Kraft und Freude gaben, können wir nicht mehr besuchen. Die Unternehmungen, die wir vorher voller Neugierde und Elan angegangen sind, die Hobbys, die uns Spaß gemacht haben, sind erst einmal eingefroren. Vieles, was unserem Leben Rhythmus gibt, steht still. Und wenn wir aus unserem Rhythmus sind, werden wir unruhig und friedliches Zusammenleben zuhause wird unmöglich. Wenn also diese Lebens-Strukturen wegbrechen, merken wir auf einmal, wie wichtig Strukturen für uns sind. Wir brauchen in unserem Alltag Geländer, an denen wir uns orientieren und festhalten können, die uns Sicherheit geben und Halt. Ganz besonders brauchen wir solch ein Gelände jetzt – wir brauchen neue Rituale.

Wort Ritus oder Ritual kommt aus dem Griechischen, es kommt von »arithmos«, was im Deutschen »Zahl« bedeutet. Ritual ist also das Abgezählte. Die indische Wurzel wiederum »rtáh« drückt eine andere wichtige Dimension aus, es bedeutet so viel wie: »angemessen, stimmig«. Rituale vollziehen also etwas, das dem Menschen und seinem Lebensrhythmus angemessen ist,

das recht und richtig für ihn ist. Das ist wichtig: Denn die Suche nach Ritualen soll nicht zu einem Leistungsdruck ausarten. In einer Stresssituation, in der viele sich befinden könnten, wäre gerade das kontraproduktiv. Es geht darum, in Freiheit seine eigenen Rituale zu finden, die zu einem passen, die stimmig sind für den Charakter, die Lebensumstände oder auch die Ziele. Nicht jedes Ritual ist für jeden geeignet. Nehmen Sie sich ruhig die Freiheit, ein Ritual anders zu gestalten, damit es für Sie stimmig ist. Auch die konkreten Vorschläge hier sollen inspirieren, um selbst die Rituale zu finden, die zu Ihnen, Ihrem Umfeld und Ihrer Situation passen.

Rituale, so könnte man es auch bildlich ausdrücken, sind Geländer für die Seele. In Zeiten, in denen wir unsere Gewohnheiten verlieren, in Zeiten wie jetzt, aber auch generell in Umbruchzeiten, sind Gewohnheiten enorm wichtig. Sie strukturieren unser Leben im Ganzen und unseren Tagesablauf im Kleinen. Es geht um Alltagsrituale, um Rituale in der Arbeit und der Beziehung, im Sport und bei der Freizeit – gerade dann, wenn alles im Umbruch ist und wir geliebte Gewohnheiten nicht ausüben können. Das Wunderbare ist, dass wir in all den Lebensbereichen, die trotz Quarantäne oder Isolation weiter Bedeutung haben, die wichtig für unser Gesundheit und Zufriedenheit sind, neue Rituale erfinden können. Das kann neue Kreativität wecken, das kann

ungeahnte Potenziale in uns aufschließen. Neue Rituale kann auch neue Saiten in uns zum Klingen und Schwingen bringen.

In einem anderen Buch habe ich einmal es so formuliert: »Rituale öffnen den Himmel über unserem Leben.« Damit meine ich, dass Rituale einerseits Gewohnheiten sind, die unserem Alltag Struktur geben, die aber andererseits auch mehr sind als Routineverhalten. Viele Rituale haben von ihrem Ursprung her eine religiöse Wurzel, sie wollen den Himmel über unserem Leben öffnen. Sie zeigen, dass unsere tiefste Sehnsucht dahin strebt, diese Welt zu übersteigen auf das Geheimnis Gottes hin. Rituale bringen mitten im Alltag den Himmel auf die Erde.

Rituale, das meine ich mit diesem Bild, sind einerseits mehr als nur Routine und können uns eine innerliche Weite geben, uns erfüllen, weil wir uns auf etwas anderes ausrichten. Zugleich sind sie auch »Erde«, also sehr konkret und alltagstauglich.

Für Familien beispielsweise geben vor allem Schule und Arbeit die Struktur eines Tages vor. Aufstehen, Frühstück und eine Brotzeit für die Pause einpacken, zur Schule fahren. Unterricht, Hausaufgabenzeit, dann vielleicht Fußballtraining, Klavierunterricht oder Theaterkurs. Am Abend kommen die Eltern heim, vielleicht ein gemeinsames Abendessen, oft aber auch nicht, Hobbys