

Entfremdung | Kontaktabbruch | Funkstille

Besinnung, Weihnachten und |oder andere |eigene Rituale



Besinnung

Das sagen wir so einfach. Was meinen wir damit?

Weihnachten, jetzt also, das ist eine besinnliche Zeit, das sagen wir so einfach.

Ist Ostern ebenso besinnlich, oder Geburtstag, oder einfach der Sonntag, oder für manche (wie für mich) zum Beispiel der Dienstag? Oder ist vielleicht ein beliebiger Tag spontan besinnlich?

Und wenn etwas besinnlich ist, wie drückt sich das aus, woran erkennen wir, dass etwas besinnlich ist?

Und was meinen wir, wenn wir zur Besinnung kommen? Welcher Zustand ist das? Wie unterscheidet er sich vom Zustand bevor?

Wie verhält sich jemand, den wir als besinnungslos bezeichnen?

Ich stehe in der Küche und bin motiviert. Noch. Aus irgendeinem Grund muss ich Vanillekipferl backen.

Es geschieht regelmäßig, jährlich eben, ich bin vorbereitet, und ich weiß auch warum. Es ist kurz vor Weihnachten. Zu Weihnachten gab es bei uns immer Vanillekipferl. Die Omi hat die gebacken.

Da macht man das so.

Obwohl ich schon lange all diese Zwänge – transportiert aus der Herkunftsfamilie in mein heutiges Leben – bearbeitet habe, also eben nicht mehr zwingend muss, passiert es immer wieder.

Zwang? Ja. Denn ich bin keine süße. Ich mag keine Weihnachtskekse essen, und schon gar nicht mag ich sie backen. Ich mochte das noch nie. Nicht heute, nicht als Kind, nicht als Mutter kleiner Kinder.

Aber ich mag den Geruch von Weihnachten. Und ich wollte unbedingt eine Mutter kleiner Kinder sein, die Vanillekipferl bäckt, weil es dann nach Weihnachten riecht. Weil sie sich für immer daran erinnern sollen.

Woran werden sie sich erinnern, jetzt, während sie für ihre Kinder vielleicht Vanillekipferl backen? Das frage ich mich, ganz ehrlich. Und es schmerzt die mögliche Antwort.

Denn ich war eine gestresste Mutter kleiner Kinder. Eine, die keine Muße hatte Kekse zu backen, die geweint hat beim Säubern der Küche und des Wohnzimmers danach, das Mehl in allen Ritzen, die sich diese zwei Stunden des Chaos abgerungen hat von der Liste all der anderen Anforderungen. Eine Mutter, die eben nicht backen wollte. Und es trotzdem gemacht hat.

Es hat gut gerochen. Daran werden sie sich bestimmt erinnern. Es wird wohl eine ambivalente Erinnerung sein. Begleitet von diffusen anderen Emotionen.

Nun: Wie eine besinnungslose bin ich damals alle Jahre wieder in weihnachtlichen Aktionismus verfallen, so könnte man sagen.

Was macht den

Unterschied

zwischen besinnungslos und besinnlich?

Ich stehe in der Küche und bin motiviert. Noch. Aus irgendeinem Grund muss ich Vanillekipferl backen.

Während ich knete, geht mir all das vorhin erzählte durch den Kopf. Während ich knete, rinnen mir die Tränen über das Gesicht. Während ich knete, wird mir klar, was damals gefehlt hat, wird mir klar, was einen Unterschied gemacht hätte.

Damals, da war ich nicht dabei. Ich war von Sinnen.

Ich habe funktioniert. Doch ich habe nicht gespürt. Ich habe nicht gerochen, nicht gespürt, nicht geschmeckt (abschmecken und schmecken sind verschiedene Dinge!), nicht gehorcht, nicht gesehen.

Ich war nicht bewusst.

Und das macht den Unterschied.

Heute ist mir das klar. Ich komme zur Besinnung, indem ich den Teig spüre, den ich bearbeite. Ich spüre die Butter, ihre Temperatur, die fein gemahlene Nüsse im Teig. Ich rieche die Zitronenschale, ich schmecke den rohen Teig, spüre die Konsistenz. Ich höre das Backrohr knistern.

Ich bemerke meine Ungeduld, bemerke eine Abwehr.

In meinen Kopf: Erinnerungsexplosionen.

An meine Oma. An Weihnachten damals. An meine Erwartungen, die großen. An meine Kinder, als sie klein waren. An meine Traurigkeit, weil jemand fehlt. Mehlstaub überall. Fettige Hände. Müdigkeit. Leuchtende Augen dann vor dem Backrohr. Noch vieles mehr.

Alle Gefühle und Erinnerungen ziehen als Bilder und Emotionen an mir vorbei. Ich bin ganz bei mir, denn nichts davon kann ich von mir trennen. Dieses Paket bin ich.
Ich weiß, dass es genau das bedeutet, wenn man zur Besinnung kommt:

Zu sich kommen.

Und zu Recht haben wir Respekt vor diesem Zustand. Denn danach, immer passiert das, dann hat sich etwas verändert.

Da tritt ein Moment der Ruhe und der Gelassenheit ein. Ein sich von sich selbst wohlwollend distanzieren können. Oft nur für einen kurzen Augenblick. Übungssache.

All die Aufmerksamkeitsübungen sind genau dafür gedacht. Zum Üben.

Das bedeutet, sich die 5 Sinne zur Hilfe zu holen. **Sich Be-sinnen.**

Um präsent zu sein, um uns in Verbindung mit der Umwelt wahrzunehmen, um in Kontakt mit uns selbst sein zu können, um den Hormonhaushalt und das autonome Nervensystem im Gleichgewicht halten zu können, müssen wir uns aber be-sinnen.

Rituale

helfen uns dabei.

Das gilt für das ganze Jahr, das ganze Leben. Weihnachten bietet sich besonders an. Warum ist gerade Weihnachten das besinnliche Fest?

Am 21. Dezember ist Wintersonnenwende. Das heißt, abgesehen vom Christkind, das wir in unserem Kulturkreis freudig erwarten, feiern wir auch die Rückkehr des Lichts in der dunkelsten, biorhythmisch passivsten, kältesten Zeit des Jahres.

Zumindest vor dem Klimawandel war das so, und die Evolution braucht länger, um Anpassungen vorzunehmen. Wir sind also programmiert auf dunkel, kalt, farblos, ruhig. Die Sinne werden nicht angesprochen.

Es fehlt Licht? – Lichterketten, Kerzen, Laternen, Weihnachtsbäume

Es fehlt Vogelgezwitscher und Blätterrauschen? – Weihnachtslieder, Glockenläuten, Turmbläser, Raketen und Kracher, ...

Es fehlt Gemeinsamkeit, Geselligkeit? – Weihnachtsmärkte, Krampuslauf, Weihnachtsfeiern (vor Weihnachten wollen alle sich unbedingt nochmal sehen ...), der Weihnachtsabend (möchtest du ihn alleine verbringen?), Silvesterparties, ...

Es fehlt Geschmack? – Zimt, Nelken, Muskat, Pfeffer, Vanille, ...

Es fehlt Geruch? – Weihnachtskekse, Weihnachtsbraten, Räucherwerk, ...

Alles nur Klischees?

Wir tun alles Mögliche, um uns zu besinnen. Je nach Kulturkreis, Breitengrad, Tradition, Familienritual ist der Kreativität keine Grenze gesetzt.

Bewusstheit und Besinnung

*„Tradition ist nicht das Halten der Asche, sondern das Weitergeben der Flamme“
(Thomas Morus)*

Wenn du bei Besinnung bist, dann, so sagt das [deutsche Wörterbuch](#),

- bist du in einem Zustand, in dem du geistig klar und fähig zur bewussten Wahrnehmung bist,
- bist du in einem normalen Zustand der Selbstbeherrschung,
- ist ruhiges überlegen und nachdenken möglich,
- ist es besinnlich.

In diesem Zustand ist es auch recht und gut, so manche Rituale zu hinterfragen und neu zu gestalten, wenn es denn dein Bedürfnis ist.

Die Geduld hat mich verlassen bei der Produktion der Vanillekipferl. Ich habe das wahrgenommen. Nach kneten, riechen, schmecken, Tränen, Erinnerungen, Wut, Reue und eben Ungeduld habe ich beschlossen auf das für mich mühselige Formen von Kipferl zu verzichten. Ich habe lange Würste gerollt, mit dem Messer in Stücke geschnitten und daraus Bausteine gequetscht. Seither gibt es in meinem Advent einen Bausatz Vanillebausteine. So. Die bin ich. Immer noch backe ich jedes Jahr. Einmal. Und jetzt ist es kein Zwang, weil einfach kritiklos übernommen.

Es ist eine bewusste Entscheidung.

Ich weiß, dass Aspekte davon mir guttun. Ich weiß, dass die Erinnerungen und Bilder, die über die Wahrnehmung meiner 5 Sinne evoziert werden, ein Schatz sind. Alle. Jene, die mich schluchzen lassen, jene, die mich lächeln lassen, jene, die ambivalent und nicht zuzuordnen sind. Eines Tages vielleicht werde ich sie zuordnen können. Vielleicht. Oder auch nicht ([Ambiguitätstoleranz](#) – ihr wisst noch?). All das bin ich.

All das zeigt mir, was ich an mir annehmen muss, weil es zur Vergangenheit gehört.

All das gibt mir die Möglichkeit im Augenblick frei, weil bewusst, handeln zu können, Anpassungen vorzunehmen.

All das öffnet mir eine Vision für die Zukunft. Wissend, was ich ändern möchte, was ich ändern kann. An mir. Mit Hilfe meiner Sinne. In jedem Augenblick.

Also:

1. Welche Traditionen aus der Vergangenheit gefallen Dir?
2. Welche möchtest du zurückerobern?
3. Welche vergangenen Traditionen haben Dir nicht gefallen?
4. Kannst du sie für dich umwandeln?
5. Mit wem verbringst du gerne Zeit?
6. Welche Aspekte erfüllen dich mit Zweifel?
7. Welche Aspekte geben dir ein gutes Gefühl?
8. Was tut dir ganz persönlich gut zu dieser Jahreszeit? (Und überhaupt auch sonst das ganze Jahr?)
9. Auf welche Dinge ist es wichtig, dass du dich in dieser Zeit konzentrierst (dir selbst treu bleiben, klare Grenzen setzen und dich daran halten, dich ausreichend ausruhen, etwas mit deinen Mitmenschen teilen, usw.).
10. Auf welche Gemeinschaft möchtest du dich konzentrieren? Möchtest du etwas tun, um anderen Gutes zu tun? Und was? Und wieviel davon?

In diesem Sinne besinnliche Tage!

Dieser Artikel wurde als Peer-to-Peer-Unterstützung für den Verein „das Haus von morgen“ geschrieben. Wenn Sie einen psychiatrischen Notfall haben, suchen Sie bitte professionelle Hilfe auf.