

Draußen ist es dunkel, kalt, ungemütlich, regnerisch oder sogar Schnee. Und drinnen hast du ein Wohnzimmer mit einem wunderschönen Weihnachtsbaum mit ganz tollen Farben, der den Raum ausleuchtet.

Und du trinkst eine Tasse Tee und einen leckeren Keks. Welches Gefühl löst genau dieses Bild in dir aus? Ja, Geborgenheit und Sicherheit. Heute geht es um genau dieses Thema, was Weihnachten wirklich bedeutet und wie es in unserer Gesellschaft genauso aussieht und wo du dir vielleicht eine Maske aufsetzt oder wo sich viele Menschen Masken aufsetzen.

Herzlich willkommen, dass du wieder eingeschaltet hast zu der heutigen Podcast-Folge und gerade jetzt auch zur Weihnachtszeit finde ich es sehr schön, wenn du noch mal Inspiration für dein Weihnachtsfest noch mal dir einholst. Worum geht es heute? Es geht nicht explizit um eine Religion. Ich empfinde Religion als einen Ort oder wo Menschen sich rückverbinden mit einer höheren Macht oder einem göttlichen Prinzip.

Denn, ich darf es einmal kurz ablesen, der Schriftsteller und Lehrer der vor etwa 1700 Jahren gelebt hat, Lucius Caelius Firmianus Lactantius, hat das versucht zu definieren, aber letztlich gibt es keine eigentliche Definition. Ich nehme dich heute mit auf eine Reise aus meinem Nähkästchen zu plaudern, wo ich als Organist an vielen Gottesdiensten immer wieder erforscht habe, was machen wir da eigentlich und was empfinden wir da eigentlich und was wollen wir eigentlich zu dieser Jahreszeit und zu diesem Fest eigentlich fühlen. Die große Frage ist, was wollen die Menschen an diesem Festtag überhaupt fühlen und erleben? Liebe, Harmonie und Frieden in der Familie und mit anderen Menschen zusammen.

Doch erlebe ich immer das komplette Gegenteil davon. Ich habe es immer erlebt, gerade in der Kirche kommen die Menschen mit einer finsternen Miene, total überanstrengt, total überstresst. Haben sie die Weihnachtsgeschenke da? Ist das Essen gekocht? Ist der Weihnachtsbaum geschmückt? Haben die Kinder ihre Gedichte auswendig gelernt und so weiter und so fort.

Unglaublich eine große Maschinerie an Stress. Das nimmt man auch noch mal im Supermarkt ganz extrem wahr, wo so viele Sachen angeboten werden, ein völliges Überangebot. Aber was passiert denn da wirklich? Die Menschen kreieren sich eine große Erwartungshaltung.

Selbst ich aus meiner Familie habe das ganz oft erlebt, gerade wenn meine Großmutter zu Besuch kam. Es gab einen unglaublichen Stress und fast zu jedem Weihnachtsfest gab es auch noch einen Streit. Da hatte ich selber schon die Lust an diesem Fest überhaupt verloren.

Warum habe ich es verloren? Weil immer diese Misstimmung genau passiert ist. Erst als meine Mutter in die Kirche ging und ich da natürlich auch den Wunsch verspürte, ein Instrument zu lernen, nämlich die Orgel. Und dann, ich dann Jahre später, jedes Weihnachten die Gottesdienste gespielt habe, gerade an Heiligabend.

Und Heiligabend war es schon sehr faszinierend zu beobachten, wie viele Menschen einmal im Jahr in die Kirche rennen. Die Kirche rappelpappellvoll, bis oben hin total überfüllt. Und über das Jahr hinweg sieht man diese Menschen kaum.

Aber was ist denn da überhaupt? Ist denn das wirklich Zufriedenheit? Gehen die Menschen da jetzt nur einfach hin, um diese Weihnachtsgeschichte zu hören? Oder was passiert da wirklich? Gerade, wenn es auch um diesen religiösen Anteil geht und den Teil, den ich gerne mit der Persönlichkeitsentwicklung verbinden will, ist genau dieser, nämlich der Weihnachtsgeschichte. Nämlich ein Bild. Denn durch die Weihnachtsgeschichte, egal in



welcher Form, egal in Textform oder auch in musikalischer Form, Johann Sebastian Bach hat es ganz schön in seinem Weihnachtsoratorium dargestellt, die Geburt Christi.

Und er wurde sogar deswegen auch kritisiert, keine opernhafte Musik schreiben zu dürfen. Er hat es aber trotzdem getan. Und das ist der Fundus, den wir fast jedes Weihnachten immer wieder hören oder auch zur Adventszeit.

Viele Kirchen und viele Kirchenmusikerkollegen führen dieses Weihnachtsoratorium auf. Und die Geschichte, wenn man sich die Geschichte einmal dort anhört, auch in musikalischer Form und gerade in der musikalischen Form, verstärkt noch diese Emotionen von Harmonie, Frieden, Glückseligkeit, Geborgenheit und Zufriedenheit. Es ist eher auch ein menschliches Bedürfnis, Geborgenheit zu fühlen, aber auch das Gefühl der Zugehörigkeit in einer kirchlichen Gemeinschaft.

Das sind, wenn ich das aus meiner Coaching-Ausbildung nochmal aufgreife, nach einer emotionalen Bedürfnispyramide, die Damian Richter aufgestellt hat. Und ich gerne dieses Wissen weitergebe, diese zwei Punkte Geborgenheit als Sicherheit und dann das Gefühl von Zugehörigkeit. Ich habe mir den Spaß gemacht und habe die Bedürfnispyramide mit dem Weihnachtsbaum vereint.

Und die Form an sich finde ich schon sehr interessant. Ja, was sind denn unsere eigentlichen Bedürfnisse? Was macht überhaupt der Weihnachtsbaum? Wenn man sich eine reale Tanne in das Haus holt, dann verspürt man schon diesen Duft an sich. Und wenn man dann noch diesen Weihnachtsbaum schmückt mit ganz tollen Kugeln, mit ganz tollen Farben und den dann auch noch beleuchtet, dann erhält dieser Raum in einem ganz besonderen Licht.

Und dann noch mit dem Duft der Tanne zu verbinden und dann noch das mit dem Essen, fühlt man sich schon sehr, sehr, sehr geborgen. Aber zurück zu dieser Erwartungshaltung, die die Menschen kreieren, gerade zu dieser Jahreszeit. Ist es vielleicht nicht dienlicher, dieses Bild von dieser Weihnachtsgeschichte, weil man das ja als Ankerpunkt ja für sich mitnimmt, vor allen Dingen dieses Bilderdenken.

Denn wenn man die Weihnachtsgeschichte hört, hat man innerlich ein Bild vor Augen. Man hat die gesamte Geschichte vor Augen. Man sieht die Krippe, man sieht Jesus Christus in der Krippe liegen, die drei heiligen Könige, die Hirten, alle möglichen Beteiligten sieht man genau vor dem geistigen Auge.

Und das ist das, was jedes Jahr auch in der Kirche passiert. Das Krippenspiel wird aufgeführt und man hat genau dieses Bild vor Augen. Es gibt vielleicht Varianten von dieser Geschichte, aber im Prinzip ist es immer ein Bild, was man für sich mitnehmen kann.

Nichts anderes tut man auch in der Persönlichkeitsentwicklung. Und ich habe mich sehr oft gefragt, was mache ich denn wirklich am Weihnachten dort? Ich habe mich ganz viele Jahre, die letzten Jahre, ganz extrem gefragt, was mache ich hier wirklich? Und wie kann ich für mich ein Weihnachtsfest wieder erarbeiten, das mir wirklich Freude und dieses Gefühl von Weihnachtsstimmung wieder in mir kreieren kann? Ich bin selbst noch auf der Reise und untersuche es noch. Aber letztlich habe ich mal zwei Vergleiche gehabt, nämlich 2022 ist meine Mutter einmal verstorben und an dem Weihnachtsfest hatte ich auch keine Anstellung.

So saß ich in meiner neuen Wohnung ganz alleine in der Dunkelheit und habe mir nur einige Kerzen auf den Tisch gestellt. Und ich habe einfach nur mal da gesessen, habe mir Musik angemacht, die mir wohl tut oder die ich sehr gerne höre und habe einfach mal da gesessen



und geatmet. Was bedeutet es überhaupt, keine Erwartungen erfüllen zu müssen? Genau diese Erwartungen in der Kirche jedes Jahr erfüllen zu müssen, gerade am Heiligabend mit fast vier Gottesdiensten oder fünf Gottesdiensten von 14 oder 13 Uhr bis 0 Uhr in der Kirche zu sitzen und diesen Erwartungen zu entsprechen.

Diese unglaubliche Erwartungshaltung ist ja auch eine Energieform und wenn man unglaublich viele Menschen in der Kirche hat, total überfüllt, man hat quasi auch das Gefühl eines Wohnzimmers, wenn manche Kirchen das auch wirklich so schmücken. Aber diese Überfüllung hat auch schon den Raum an sich eingenommen. In Kirchen erwartet man ja auch, dass es einen kleinen Nachhall gibt und der war dann plötzlich verschwunden.

Gerade in meiner Heimatgemeinde ist der Raum schon ziemlich groß und wenn man dort alleine so sitzt, gibt es einen kleinen Mini-Nachhall. Ich weiß gerade nicht wie viele Sekunden, aber zu Weihnachten hat man immer das Gefühl, man sitzt in einem Wohnzimmer. Es wird alles verschluckt und das Krippenspiel wird einfach live genau vor den Augen der Kinder dargeboten und man hat wirklich das Gefühl, man sitzt auf dem Sofa und erlebt das Ganze mit.

Zu Anfang war das auch noch sehr angenehm, aber in den letzten Jahren habe ich dann immer wieder gemerkt, dass da irgendetwas fehlt. Dieser ganze Stress, wo bleibe ich in diesem Ganzen? Was mache ich denn da überhaupt? Ich erfülle die Erwartungen dieser Menschen, die in die Kirche kommen. Und als ich da 2022 in dieser Wohnung saß, keine Anstellung hatte und einfach mal die freie Zeit für mich hatte, dachte ich, es ist doch eigentlich auch ganz schön mal für sich ein Weihnachten wieder zu erleben.

Keine Familienerwartungen zu erfüllen, keine gottesdienstlichen Erwartungen zu erfüllen. Das komplette Gegenteil habe ich dann 2023 wieder erlebt und ich hatte nach dem letzten Gottesdienst und das Wetter war auch noch ziemlich schlecht und ich bin mit dem E-Bike ja noch 20 Kilometer gefahren und es fing an zu regnen. Es war richtig, wirklich kalt und ich bin nach Hause angekommen und ich hatte schon unterwegs eine so unglaubliche Wut in mir, gerade auch mit dem Regen, mit den Augen.

Das sieht man dann durch den ganzen Tropfen, sieht man kaum noch die Straße und ich war super wütend. Ich habe alle meine Sachen in die Wohnung nur in die Ecke geworfen, habe einfach nur mal rumgeschrien vor Wut. Ich habe aber nicht verstanden, warum.

Und vor ein paar Tagen habe ich genau diese Verbindung noch mal geschlossen, warum ich überhaupt wütend war. Weil es genau um diese Erwartungshaltung ging. Weil ich auch bis dato ein Leben gelebt habe der Anpassung und in mir waren ganz viele Verhaltensmuster und Verhaltensregeln und auch Emotionen angelegt, die mich ausgebremst haben.

Das obliegt natürlich meiner familiären Geschichte, meiner Ahnenreihe und da war genau der Schlüsselpunkt, dass meine Großmutter nicht das Leben leben durfte, was sie leben wollte. Sie wurde energetisch und gefühlsmäßig enteignet. Das heißt, gerade in der Sexualität, wenn ich das noch einmal aufgreife, war es genau diese Emotion, die meine Großmutter nicht leben durfte.

Sie durfte ihre Sexualität nicht leben und musste ein Leben der Anpassung leben. Und das ist über die Ahnenreihe weitergebend. Ein kleiner Schwenker darüber.

Aber das war der Unterschied in meinem Empfinden, weil es ja auch über den Mutterleib weitergegeben ist und in mir ja weiterlebte, völlig unbewusst bis noch vor ein paar Tagen,



diese Verbindung dort herzustellen und mich oder mir dann die Frage zu stellen, was bedeutet das denn jetzt wirklich für mein Weihnachtsfest? Ich habe dann 2023 und dann auf dem Verlaufe des weiteren Jahres 2024 dann die Entscheidung getroffen, ich lasse alles los. Und somit bin ich 2024 nach Bali gezogen. Und 2024 habe ich dann ein erstes Weihnachtsfest in einer tropischen Umgebung erlebt.

Also völlig aus dem Rahmen, aus dem Rahmen, wo ich vorher gelebt habe in Deutschland und dann nach Bali gezogen. Das ist schon ein ziemlicher Unterschied. Und hier wird nicht mal ansatzweise Weihnachten so gefeiert, wie man es zuvor kennt.

Es gibt in vereinzelt Bereichen, weil wir auf Bali auch Ausländer sind, die Weihnachten feiern, aber die Hinduisten feiern in diesem Sinne ja kein Weihnachten. Und das Spannende ist, gerade mit dieser Erwartungshaltung, das hat gestern mein Partner mir widerspiegelt oder wir haben uns das widerspiegelt, wir haben den Wunsch zwar geäußert, zu Weihnachten etwas zu schmücken und dann haben wir uns gestern darüber unterhalten, ja wie wollen wir das denn angehen? Und wir erlebten uns oder fanden uns in der Unterhaltung wieder, wo es plötzlich anfang zu einer Reibung zu werden. Und dann fragte mich mein Partner, was machen wir da eigentlich? Mir ist das doch eigentlich gar nicht wichtig.

Ist es denn hier wichtig? Ich sagte, nein, mir ist das auch irgendwie nicht wichtig. Aber warum machen wir denn jetzt gerade so eine Art Argumentation daraus? Ja und das ist der springende Punkt. Genau diese Erwartungshaltung, wir müssen jetzt den Raum so schmücken, damit wir im Außen oder von Außen innerlich ein Gefühl erzeugt bekommen, dass uns das Gefühl von, das ist wunderschön, es ist harmonisch, es ist liebevoll und es gibt einem dieses Gefühl von Geborgenheit.

Das sind äußerliche Ankerpunkte, aber die Persönlichkeitsentwicklung sagt dann in diesem Moment, alles was von außen kommt, ist quasi wie eine Abhängigkeit. Und so habe ich es auch für mich erlebt und diese Bilder, die durch die Weihnachtsgeschichte erzeugt werden, sind ja innenliche Bilder. Und was macht die Persönlichkeitsentwicklung? Die macht nichts anderes.

Wir Menschen, wir arbeiten mit dem Unterbewusstsein oder das Zusammenspiel von Bewusstsein und Unterbewusstsein wird durch Bilder erzeugt. Die Herausforderung bei diesen Bildern oder bei ganz vielen Menschen oder Menschengruppen ist, dass es in der Individualität, also in jedem Einzelnen, doch irgendwo Schmerzpunkte gibt, die der Mensch nicht sehen will. Gerade diese Bilder, wenn sie mit Schmerz verbunden sind, werden ignoriert und gerade zu dieser Jahreszeit werden sie auch noch getriggert, weil die liebste Person nicht mehr da ist, weil die Beziehung in die Brüche gegangen ist, weil man sich zerstritten hat, weil die Familie sich zerrissen hat aus irgendwas, weil Depressionen im Raum stehen oder Krankheiten oder was auch immer.

Und das ist genau die Herausforderung. Wenn das alles zusammenkommt, dann will man den Schmerz vermeiden. Und da passiert meistens schon das große Problem der Maske.

Man setzt sich gerade zu dieser Jahreszeit die Maske auf, die Maske der Freundlichkeit, der Herzlichkeit und der Liebe. Doch was ist denn, wenn man dieses Gefühl der Herzlichkeit und der Liebe über das Jahr hinweg doch leben könnte? Dann bräuchte man diese äußerlichen Faktoren, Weihnachtsbaum, Kerzen, Adventskranz, Stollen, Kuchen, Gebäck, Tee oder was man auch immer sonst, ja, Kartoffelsalat und Bockwürste, wenn man das braucht oder diese ganzen Geschenke, dann bräuchte man das alles gar nicht mehr. Wenn man innerlich dieses Gefühl von Liebe und Harmonie wiederherstellen würde.



Und das ist der wesentliche Aspekt in der Persönlichkeitsentwicklung, das wieder neu zu verstehen und neu zu entdecken. Und ich könnte es mir vorstellen, ich habe mal ein Gespräch mit einer Pastorin gehabt, wo sie mir sagte, sie müssen, bevor sie zugelassen werden, eine Persönlichkeitsentwicklung durchlaufen. Ich weiß zwar nicht, welche Art von Persönlichkeitsentwicklung das ist, aber ich war zu dem Zeitpunkt, als ich das hörte, ja sehr perplex und ich war schon ziemlich erschrocken und fragte mich, wieso stellt man diesen Bereich der Persönlichkeitsentwicklung nicht den Menschen zur Verfügung? Gerade auch im Coaching ist es ja so, dass man erst mal mit sich im Reinen ist, bevor man jemanden anfängt zu beraten.

Und ich denke, das gleiche Prinzip ist ja auch in der Seelsorge, gerade in der religiösen Seelsorge, wenn man sagt, man muss eine Persönlichkeitsentwicklung durchlaufen, um mit sich im Reinen zu sein. Aber ich glaube, danach suchen auch ganz viele Menschen diesen Bereich, wenn man gerade solche Herausforderungen hat, wenn man Gespräch führen kann, dass jemand zuhört, aber auch mal einen Impuls gibt, einen Ankerpunkt in einem selbst zu kreieren, der dieser Person ja helfen kann, dieses Gefühl von Heilung und Vergebung in sich zu etablieren. Das ist ein Aspekt von Persönlichkeitsentwicklung und ich finde, das darf mehr in diese Gesellschaft etabliert werden, damit wir diese Erwartungshaltung, gerade wenn man den Frieden mit sich in der Reinen hat, sinkt auch die Erwartungshaltung.

Diese Erwartungshaltung, wir brauchen jetzt diesen Baum, wir brauchen jetzt diese Schmücken, wir brauchen genau dieses Essen. Das ist genau wie gestern mit meinem Partner, wo ich mich auch fragte, wo finden wir uns denn gerade hier wieder? Das ist genau diese Erwartungshaltung, die die ganze Zeit etabliert wird. Und da haben wir uns dann gesagt, das brauchen wir nicht, wir gestalten uns das so, wie wir das wollen, so wie es für uns angenehm ist, ohne Druck und ohne irgendwelchen Erwartungskriterien.

Und das finde ich, darf mehr in die Gesellschaft etabliert werden, zum Nachdenken anregen. Gerade wenn du jetzt diese Folge hörst, kannst du vielleicht für dich nachdenken, was für eine Erwartungshaltung habe ich denn an meinem Weihnachtsfest? Und ich glaube, ich bin auch selber für mich persönlich auf einem Weg und ich bin sehr gespannt, wie ich die nächsten Tage, ich kriege gerade schon wieder eine Gänsehaut, erlebe. Auch wenn es unter tropischen Bedingungen ist, doch für mich ein Weihnachtsgefühl oder ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit, aber auch der Zufriedenheit mit dem Frieden, den ich mir erarbeitet habe durch die Vergebung an meine Ahnen, dass ich damit meinen Frieden geschlossen habe und dieses Gefühl auch über Weihnachten hinweg tragen kann, um genau meinen Beitrag zu leisten, den ich den Menschen zur Verfügung stellen will.

Ich bin an diesen Dingen genau gewachsen und deshalb habe ich auch entschieden, alles loszulassen, auch die Organistentätigkeiten. Auch wenn die Orgel für mich ein zentraler Punkt meines Lebens ist und das wird es auch in nächster Zukunft für mich sein, aber der wesentliche Aspekt ist, dass ich dieses Gefühl von Frieden, Geborgenheit und Sicherheit über das Jahr hinweg für mich tragen kann und das wünsche ich mir für jeden. Und das kann vielleicht mal wirklich zum Nachdenken anregen und ich wünsche dir viel Erfolg auf die Ergebnisse hin, wie du für dich das Weihnachten erleben kannst, ohne diese Maske des Gefallenwollens, denn du bist nicht hier, um zu gefallen.

Daher habe ich den Schluss schon vorweggenommen, wenn dir diese Folge gefallen hat, dann schreibe es mir doch gerne hier in den Kommentaren, welche Aspekte du von Weihnachten für dich als wichtig empfindest und was du vielleicht tun kannst, um diese Erwartungshaltung vielleicht zu minimieren. Das ist vielleicht mal eine spannende Frage, aber wie gesagt, ich



freue mich, wenn du zur nächsten Folge wieder einschalten wirst und wenn du diese Folge nachlesen willst, habe ich den Link auf meiner Webseite als PDF verlinkt. Also guck mal gerne hier unter der Beschreibung und somit wünsche ich dir ein wunderschönes Weihnachtsfest mit deiner Familie, mit wirklich Wärme, Harmonie, die authentisch wirkt, denn immer schön Nein sagen, denn du bist nicht hier, um zu gefallen.

Hat dir diese Folge gefallen, dann abonniere diesen Kanal und aktiviere die Glocke, um keines der neuen Folgen zu verpassen.

