

## Impulse im Advent

Woche ab dem 3. Advent



Wie soll das möglich sein, inmitten einer Krise die Freude zu suchen und auch zu finden? Wie können wir Freude in den Blick nehmen, wenn doch alles unsicher ist und wir noch nicht wissen, wohin die Krise führen wird...

Und doch wissen wir, dass uns fehlende Freude schwächt, uns auf Dauer krank macht und nicht zu guten Ergebnissen führt. Daher brauchen wir gerade in schwierigen Zeiten, in denen wir sowieso schon mit Problemen und Herausforderungen zu kämpfen haben, Wege, um unser seelisches und körperliches Wohlbefinden aufrecht zu erhalten und uns zu stabilisieren. Zeiten, in denen die äußeren Bedingungen wenig Anlass zur Freude geben, lassen uns Ausschau halten nach dem, was uns wirklich trägt. Dies kann nur gelingen, wenn wir lernen, die kleine Flamme der inneren Freude, die zu allen Zeiten in uns ist, zu hüten und zu nähren:

*Richte Deinen Blick auf die kleinen Dinge im Alltag! Nimm Dir wenige Minuten Zeit, um im Rückblick drei schöne Momente zu notieren. Eine wohltuende Begegnung, eine gute Nachricht, ein angenehmer Geruch, eine willkommene Abwechslung...*

*Erhalte Dir Deine Träume! Was wolltest Du schon immer mal ausprobieren? Wo wolltest Du schon immer mal hinfahren? Auch wenn Du Dich gerade begrenzt und eingeschränkt fühlst, höre nicht auf zu träumen. Aus den Träumen entwickeln sich von allein Ziele und Ideen für eine freudige Zukunft.*

*Plane regelmäßig ein Zeitfenster für Bewegung ein! Sei es bei einem winterlichen Spaziergang, einem Workout oder einer kleinen Fahrradrunde. Bewegung setzt Glückshormone frei und führt damit automatisch zu mehr Freude.*

*Wage etwas! Probier' mal etwas Neues, vielleicht auch Verrücktes aus. Du wirst wahrscheinlich überrascht sein, was es bei Dir auslöst, wenn Du z.B. nach der Arbeit einfach mal einen anderen Weg als gewöhnlich gehst, Du etwas bisher Unbekanntes isst, Du Dein Handy einen Tag lang ausgeschaltet lässt...*

Wir sind für unser eigenes Wohlbefinden verantwortlich. Sorge für Dich! Dann wirst Du auch in der Lage sein, Freude auszustrahlen und Dich anderen mitfühlend zuzuwenden.

---

### EIN NACHMITTAG IM PARK von Julie A. Manhan

Es war einmal ein kleiner Junge, der Gott kennen lernen wollte. Er wusste, dass es ein weiter Weg sein würde, und so packte er Schokoriegel und Limonade in einen Rucksack und brach auf.

Als er drei Häuserblöcke weit gegangen war, traf er auf eine alte Frau. Sie saß auf einer Parkbank und sah den Tauben zu. Der Junge setzte sich neben sie und öffnete seinen Rucksack.

Gerade wollte er einen Schluck Limonade trinken, als ihm auffiel, wie hungrig die alte Frau aussah, und so bot er ihr einen Schokoriegel an. Sie nahm ihn dankbar entgegen und lächelte den Jungen an. Ihr Lächeln war so entzückend, dass der Junge es noch einmal sehen wollte, und so bot er ihr auch eine Limonade an. Wieder lächelte die alte Frau dem Jungen zu. Wie sehr er sich freute! Sie saßen den ganzen Nachmittag nebeneinander und aßen und lächelten, aber keiner von beiden sprach auch nur ein Wort.

Als es dunkel wurde, merkte der Junge, wie müde er war, er stand auf, um zu gehen, doch schon nach ein paar Schritten, kehrte er um, rannte zu der alten Frau zurück und umarmte sie. Da schenkte sie dem Jungen ihr allerschönstes Lächeln! Als der Junge wenig später nach Hause kam, wunderte sich die Mutter, warum er so glücklich aussah. Sie fragte ihn: „Was hast du heute gemacht, dass du so strahlst?“ Er antwortete: „Ich habe mit Gott zu Mittag gegessen.“ Und noch bevor die Mutter etwas erwidern konnte, fuhr er fort: „Weißt Du was? Sie hat das schönste Lächeln, das ich je gesehen habe.“

Mittlerweile war auch die alte Frau zu Hause angekommen. Auch sie war überglücklich. Ihr Sohn wunderte sich über ihren zufriedenen Gesichtsausdruck und wollte wissen: „Mutter, was hast du heute gemacht, dass du Dich so freust?“ Sie antwortete: „Ich habe im Park gegessen und mit Gott Schokoriegel gegessen.“ Und noch bevor ihr Sohn etwas erwidern konnte, fuhr sie fort: „Weißt du was? Er ist viel jünger als ich dachte!“