

Erinnerung an die 24 Türen entschleunigt

Abt Dominicus spricht über Weihnachtsstress

MESCHEDA.

Hektik im Kerzenschein statt Momente der Ruhe. Weihnachten rückt näher und der Aufgabenberg wächst - basteln, Geschenke kaufen, die Festtage planen. Wie kann daraus eine Zeit der Besinnung werden? Darüber sprach unsere Zeitung mit Abt Dominicus Meier von der Benediktinerabtei Königsmünster.



Abt Dominicus Meier.

Foto: Archiv

Erwartung auf das Kommen des Herrn. Auf der anderen Seite löst das Stichwort der Erwartung nicht nur positive Assoziationen aus.

FRAGE: Zum Beispiel?

ABT DOMINICUS: Wir alle kennen den langsam anwachsenden Stress dieser vorweihnachtlichen Zeit des Wartens. Da geht es nur selten um Besinnung und Bewusstmachung, sondern der Blick auf den Kalender sagt, dass



Für viele Menschen ist die Weihnachtszeit mit Hektik verbunden. Foto: Archiv

Geschenke noch nicht gekauft, die Dekoration noch nicht erstellt und die Plätzchen noch nicht gebacken sind.



Wir alle kennen den anwachsenden Stress.

Abt Dominicus

FRAGE: Gibt es diese Probleme auch in der Abtei?

ABT DOMINICUS: Ja, dieses Rennen gegen die Zeit kenne ich

auch als Abt einer Klostergemeinschaft. Die Predigt für den Hl. Abend ist noch nicht erstellt, Gedanken für zwei adventliche Einkehrtage sind noch nicht gefunden und die Weihnachtsbriefe nicht geschrieben.

FRAGE: Wie kann der Advent zu einer Zeit der Besinnung werden?

ABT DOMINICUS: Bei meinen Überlegungen, wie ich den empfundenen Stress dieser Zeit etwas entschleunigen könnte, fiel mein Blick auf

einen Adventskalender. Als Kind habe ich die 24 Türen voller Erwartung jeden Morgen neu geöffnet und dieser Moment wurde zu einem mich verändernden Ritual. Mit der Erinnerung an die 24 Türen des kindlichen Adventskalenders entstand langsam in mir eine Antwort auf die zuvor gestellte Frage, wie ich vielleicht im Advent zu etwas mehr Besinnung kommen könnte.

Mit Abt Dominicus sprach Katja Gohsmann.

HINTERGRUND

Tage vor dem Fest

Vielleicht ist es möglich,

- die 24 schönsten Erlebnisse des Jahres aufzuschreiben.
- 24 Gründe zu notieren, warum ich dem Partner, den Kindern oder einer bestimmten Person dankbar bin.
- 24 mal bewusst zu versuchen, den Partner oder Nachbarn neu zu entdecken oder
- 24 Minuten Stille zu halten - täglich eine Minute.