
Kolumne: Atempause mit Christine



Christine Albrecht liebt Geben und Bekommen.

In keinem anderen Monat im Jahr wird Geben und Nehmen bewusster und intensiver gelebt als im Dezember. In dieser Zeit erleben wir in Männedorf den Christchindlimärt in der Kugelgasse, finden das Weihnachts-Checkheft in diesem «Fischotter» und erhalten viele spezielle Angebote, um unseren Liebsten das zu schenken, was sie – und uns auch – wirklich glücklich macht, nämlich Wärme, Nähe und Liebe.

Dass Schenken glücklich macht, wusste auch der bekannte Bischof Nikolaus von Myra, der vor 1670 Jahren sein ganzes ererbtes Vermögen an die Armen verteilte. Und auch jeder Männedörfler Samichlaus von heute weiss, dass diese altruistische Haltung nicht nur die Welt der Kleinen verändern kann. Wer von Herzen gibt, fühlt schon beim Gedanken an

das Vorhaben in sich selbst liebevolle Weite und lichtvolle Stille; und wer bekommt – und annehmen kann – fühlt sich bereichert.

Bloss: so einfach ist es manchmal nicht. Geschenke können auch danebengehen. Der Druck ist gross auf beiden Seiten. Besonders an Weihnachten wird erwartet, dass das Präsent vor den Augen des Gebers ausgepackt wird. Das ist dann die Stunde der Wahrheit – mitunter auch der Schauspielkunst. Da haben es die Kleinsten einfacher. Sie krakeln etwas auf ein Papier, pappen ein paar Fetzen Stoff und ein Klopapier-Röllchen zusammen und überreichen das Kunstwerk mit heissem Herzen und den stolzen Worten: «Das schenke ich dir!»

Geschenke sind eine Art Kommunikation, und die kann bisweilen scheitern. Als Schenken zur Tradition wurde, letztlich um Beziehungen aufrechtzuerhalten, konnte man sich noch nicht alles selber kaufen. Die abertausend Möglichkeiten heute machen das Schenken nicht einfacher. Aber Hand aufs Herz, welches Präsent erhalten Sie in einer echten Beziehung am liebsten?

Ganz bestimmt bekommen Sie dies, wenn Sie es zuerst selber geben: So erhält sich das sensible Gleichgewicht von Geben und Nehmen. Und selbst mit jedem Atemzug und für sich allein kann man das trainieren: Einatmen, und mit offenem Herzen annehmen, was das Leben in gerade diesem Moment einem entgegenstreckt. Ausatmen, und allen und sich selbst Entspannung schenken, Mitgefühl und Gelassenheit. Immer und immer wieder – nicht nur zu Weihnachten.

Christine Albrecht
www.albrecht-coaching.ch