

# ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



*Feste zu wahren Festen machen*

- Mit Perlen verziert -

12.3|2024





# Editorial

„Feste feiern! Ja, Feste feiern ist gut, aber an welche erinnere ich mich selbst?“

Als ich mich das beim Planen dieser ge|halt|voll-Ausgabe fragte, passierte etwas Überraschendes: Immer mehr Erinnerungen an die unterschiedlichsten Feste tauchten auf, Weihnachtsfeiern, Hochzeiten, Geburtstage, Stadt- und Gemeindefeste, ...

Und dann kam mir plötzlich der Gedanke: „Wie wäre mein Leben ohne alle diese Feste gewesen?“

Schnell verschwanden viele Farben aus meinen Erinnerungen und ich stutzte:

„Sind Feste vielleicht noch wichtiger, als ich bisher gedacht hatte?“

„Festlichkeit und Phantasie haben nicht nur einen Wert an sich, sie sind auch für das menschliche Leben entscheidend“, schreibt der Theologe Harvey Cox.

Lassen Sie sich kleine und große Momente zum Feiern schenken, damit

es in Ihrem Leben bunt und lebendig ist, mit Vorfreude auf die Zukunft.

Ihr Werner May

Werner May,  
Herausgeber



Henry Wirth,  
Creative Director




# Bisherige Ausgaben mit ge|halt|**vollen** Themen: [www.gehaltvoll-magazin.de](http://www.gehaltvoll-magazin.de)



## Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen,  
mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, aus-  
drucken...) finden Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|**voll** Abonnent 





## Willkommen zum ge|halt|voll Magazin

Klicken Sie auf das jeweilige Titelbild der bisherigen Ausgaben hier weiter unten und Sie können mit dem Lesen, Staunen, Durchblättern des kostenlosen eMagazins beginnen.

**Gehalten + Halten = Gehaltvoll, das ist der Gedanke hinter diesem Titel und auch der Leitfaden für den Aufbau dieses Magazins.**

Zu allen drei Leitbegriffen finden Sie Beiträge unterschiedlichster Art aus dem jahrzehntelangen Erfahrungsbereich Christlicher Psychologie.

Lassen Sie sich von interaktiven und inspirierenden Ideen auf einem gehaltvollen Weg überraschen, der gleichzeitig **alltäglich, verbindend und außergewöhnlich** sein kann.

Gehaltvolle Inspiration wünschen wir!



August 2024

**12.2 Die Schöpferische Treue**

[PDF 12.2 Die Schöpferische Treue](#)



April 2024

**12.1 Die Dreifache Bekehrung**


[PDF 12.1 Die Dreifache Bekehrung](#)

# ge|halt|voll

## Inhalt Nr. 12.3

- 3 Editorial
- 4 Gebrauchsanweisung
- 6 Inhalt
- 8 Zitat Audrey Hepburn
- 10 Was heißt das, Feste zu wahren Festen machen?
- 12 Feste mit Perlen
- 14 Wortgeschichte: Fest, Feier
- 16 Zitate zu „Theologie des Festes“
- 17 Möglichst wenig Routine und Fehlplanung
- 18 Gedicht: Verzerrt
- 20 Persönliche Erinnerungsfeste
- 21 Vier special Tipps, eine Feier zu gestalten
- 22 Es gibt immer etwas zu feiern
- 24 Trinksprüche
- 26 Immer ein paar Stories im Köcher
- 28 Überraschungsfrühstück
- 30 Was esst ihr an den Weihnachtstagen? – Eine Umfrage
- 32 Gedicht: Das Fest der Feste



- 
- 34 Warum Gans oder Karpfen?
- 36 Feiern ohne Erwartungen – Im Gespräch mit Susanne Öttinger
- 38 Von der Kunst des Schenkens
- 40 Meine besondere Schenkerfahrung
- 42 Der Sonntag – auch ein Fest?
- 44 Was war bisher dein schönstes Fest? – Freunde antworten
- 46 ge|halt|voller FilmTipp: Babettes Fest
- 48 ge|halt|voller BuchTipp: Feste feiern, wie sie fallen
- 49 Der ge|halt|voll Begriff 12.3: ZeitVersteher
- 50 ge|halt|voller KunstTipp: Ländliches Fest
- 51 Der ge|halt|voll Witz 12.3
- 52 Impressum
- 53 Vorschau Nr. 13.1: Seine Inneren Grenzen kennen und gestalten
- 54 Gedicht: Zeitenwende



12.3

Feste zu wahren Festen machen



*„Wenn man im Mittelpunkt einer Party stehen will, darf man nicht hingehen.“*

Audrey Hepburn



# Was heißt das, Feste zu wahren Festen machen?

„Man muss die Feste feiern, wie sie fallen.“ Diesen Spruch kennen wir wahrscheinlich alle. Und er hilft uns auch, uns dem Fest wirklich zuzuwenden, zeitlich, innerlich, und offen für die Menschen zu sein, die wahrscheinlich kommen werden.

Sind das dann aber schon wahre Feste?

Vielleicht, aber wir wollen in dieser **gehaltvoll** - Ausgabe Feste als wahre Feste bezeichnen, bei denen wir uns vergegenwärtigen, was der eigentliche Anlass für das Fest ist, und uns dann damit identifizieren. An diesen eigentlichen Anlass knüpfen wir dann an, wenn wir uns überlegen, welche besonderen Perlen wir beisteuern können, die symbolisch, konzentriert, kreativ oder schmückend diesen Anlass verdeutlichen oder eine neue Perspektive eröffnen.

**Ein Beispiel:** Warum feiern wir den 1. Mai?

Im Internet lese ich: „Der 1. Mai ist ein internationaler Feiertag, der als Tag der Arbeit bekannt

ist. Er erinnert an die Geschichte der Arbeiterbewegung und ist ein Tag, an dem weltweit für bessere Arbeitsbedingungen und soziale Gerechtigkeit demonstriert wird. Die Wurzeln liegen in den USA ab 1886

Feierst du den 1. Mai oder hast du nur frei?

Um ehrlich zu sein, für mich ist er vor allem ein Tag, an dem die Geschäfte geschlossen haben und an dem ich beim Spaziergehen Menschengruppen sehen kann, die Ausflüge oder Wanderungen machen.

Vielleicht fällt mir auch ein aufgestellter Maibaum auf, der mit dem eigentlichen Anlass gar nichts zu tun hat. (Er soll auf den Frühling hinweisen, das Erwachen der Natur, der Fruchtbarkeit, auf Partnersuche und neues Leben.)

Ich glaube nicht, dass es mir gelingt, den 1. Mai zu einem wahren Fest für mich zu machen.

Eher wird es mir bei anderen Anlässen gelingen, wie z.B. Geburtstagen: Mich freuen, dass es den anderen gibt – mich erinnern an

gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse - Wertschätzung der Person, trotz ihrer Schwächen, die ich nicht verdrängen will – ein Geschenk aussuchen, bei dem ich damit rechne, dass es wirklich gut ankommt, oder zumindest einen echten persönlichen Geburtstagsgruß senden...

Für diese Feste suche ich auch nach kleinen „Perlen“, mit denen ich sie noch mehr und überraschend zum Glänzen bringen kann.





*Feste*  
*mit*  
*Perlen*

---



**D**as, was an sich schon schön ist, noch mehr verschönern und dadurch gegen die Gewöhnung wappnen, dazu braucht es nicht viel, nur eine fast geniale Idee, eine Perle, mehr nicht.

Was könnten solche Perlen sein? Das lässt sich nicht leicht bestimmen, ist mehr ein kreativer Akt, also ein Ausbruch aus dem Gewohnten im Dienst des eigentlichen Anliegens des Festes, der Feier, des Höhepunkts.

Vielleicht eine Erinnerung an frühere Feste zum gleichen Anlass kreativ in Szene gesetzt, vielleicht etwas aus dem Meer der Vergessenheit wieder ans Licht der gemeinsamen Erinnerung gebracht, eine besondere Musik-CD auflegen, vielleicht wirklich nur eine Blume als Geschenk. Es kommt dabei auch auf die Passung an.

Als Beispiele fallen mir ein: Beim Familientreffen ein bisher unbekanntes Foto aus der Familiengeschichte mitbringen, bei einer Hochzeit eine (kurze) Rede halten, die nur einen kostbaren Gedanken weitergibt, mit einem einfachen, symbolischen Geschenk verbunden.

Kürzlich erlebte ich bei einem Abendfest, dass jemand für jeden Gast eine extra Blume aus seinem Garten ausgesucht hatte, ganz persönlich, Farbe und Art, und diese jedem mit einem Dankeschön, dass er gekommen ist, am Anfang überreichte.

Natürlich kannst du auch jemanden als Perle einladen: Einen Clown, einen Musikanten, einen Feuerspeier, einen Entertainer. Solche Tipps können hilfreich sein, es kommt aber auf die Originalität und auf den Wert in dei-

nem Herzen an, damit etwas zu einer Perle wird.

- Alles, was ehrlich und persönlich ist, ist eine Perle!
- Symbole waren und sind solche Perlen.

Kennen wir noch den Sinn aller üblichen Symbole und Bräuche, wird er uns deutlich und schafft Glanz?

Überleg einmal, was folgende Symbole oder Bräuche bedeuten und u.U. wie sie entstanden sind: Sekt zu Beginn? (Das Öffnen einer Sektflasche ist ein gut hörbares und sichtbares Zeichen, dass etwas Besonderes beginnt. Der prickelnde Schaum wird oft als Symbol für einen guten Start und eine positive Zukunft gesehen.)

Christbaum?

Osterei?

Der Ehering?

**Wortgeschichte:**

*Fest*  

---

**Feier**



**Das Wort "Fest" hat eine lange und interessante Geschichte. Hier ein kurzer Überblick über seine Herkunft:**

- **Lateinische Wurzeln:** Das deutsche Wort "Fest" geht auf das lateinische Wort *fĕstum* zurück, das ursprünglich das Feiern vorgesehener Zeitabschnitte bezeichnete.

- **Verbindung zum Göttlichen:** Das lateinische *fĕstum* ist wiederum von *fari* abgeleitet, was soviel bedeutet wie "sprechen" oder "(göttliches) Wort". Damit verband man die Vorstellung, dass während eines Festes profane Tätigkeiten ruhen sollten, um sich dem Göttlichen zu widmen.

- **Feiertage und Märkte:** Das verwandte deutsche Wort "Feier" stammt ebenfalls aus dem Lateinischen, von *feriae*, was ursprünglich "Tage, an denen keine Geschäfte vorgenommen werden" bedeutete. Später bezeichnete es dann auch Festtage und sogar Jahrmärkte.

- **Entwicklung im Deutschen:** Im Deutschen entwickelte sich das Wort "Fest" ab dem 13. Jahrhundert und bezeichnete zunächst größere Feierlichkeiten.

(Mit Hilfe von KI erstellt.)

Feier

# Zitate zu „Theologie des Festes“

Der Wechsel von Alltag und Festtag findet sich in allen Kulturen der Welt. Das Feiern gehört zum Menschsein des Menschen, wie der amerikanische Theologe HARVEY COX schreibt: „Festlichkeit und Phantasie haben nicht nur einen Wert an sich, sie sind auch für das menschliche Leben entscheidend. Mit ihrer Hilfe vermag sich der Mensch zur Vergangenheit und zur Zukunft so in Beziehung zu setzen, wie das Tieren offenbar unmöglich ist ... Festlichkeit und Phantasie tragen dazu bei, den Menschen zu einem Geschöpf werden zu lassen, das sich mit Ursprung und Bestimmung ausgestattet sieht und sich nicht nur als kurzlebige Luftblase versteht.“

Aus: Udo G. Schmoll, Eine kleine Theorie und Theologie des Festes

Zum ganzen Text:



Muss sich der Mensch seiner Herkunft, seiner Gemeinschaft, seiner Geschichte vergewissern, so muss der Christ, die Christin gleich hinsichtlich seiner oder ihrer Gottesbeziehung handeln. Damit Feste im rituellen Vollzug die vorgesehene Sicherheit bieten können, ist es vonnöten, dass ein Mindestmaß an theoretischer Kompetenz vorhanden ist (z.B. wann und wie beginnt ein Fest, welche Rollen sind einzunehmen etc.). Dieses Wissen können sich die Partizipierenden aneignen bzw. kann ihnen vermittelt werden... Dasselbe gilt auch für christliche Feste und ihre Liturgie. Dabei ist aber darauf zu achten, dass nicht das Fest zum bloßen Ort der theoretischen Bildung wird, denn dann würde das Fest seiner notwendigen Zwecklosigkeit verlustig gehen. Das Fest soll von sich aus zum Ort der Erfahrung werden. ([www.die-bibel.de](http://www.die-bibel.de))

Zum ganzen Text:



Beim Sammeln der „Bausteine zu einer Theorie des Festes“ aber bietet sich zuerst jenes Element an, ohne das ein Fest undenkbar ist, — die Freude. J. Chrysostomus meint sogar: „Fest ist Freude und nichts sonst“. Freude, auch die eines echten Festes, setzt jedoch einen realen Grund zur Freude voraus. Dabei genügt es freilich nicht, daß es eine objektive „Ermächtigung zur Freude“ gibt. Der festliche Anlaß muß auch subjektiv als Grund der Freude anerkannt, als Sinn erfahren, als Teilgabe an etwas Geliebtem empfangen werden. „Die innere Struktur des wirklichen Festes findet sich“ daher nach J. Pieper „auf die knappste und klarste Formulierung gebracht in der unvergleichlichen Sentenz des Chrysostomus: ‚Wo Liebe sich freut, da ist Fest‘ (Georg Baulik)

Zum ganzen Text:



# Möglichst wenig Routine und Fehlplanung

Es kann, ja es wird passieren, dass sich in der guten Gewohnheit des Feierns eine Routine einschleicht, so dass dann durch äußeren Glanz (Make-Up) überspielt werden soll, dass sich das Fest „abgenutzt“ hat, der Anlass zur Feier vergessen ist oder nicht mehr geschätzt wird.

Nur Beziehungen, Essen, Trinken genügen in der Regel nicht. Jede gelungene Feier zeichnet sich nicht durch die Menge an Wein, nicht durch extravagante Beiträge, durch teuren oder billigen Schmuck aus, sondern durch herzliche Anteilnahme am Anlass der Feier.

Und diese Anteilnahme darf sich zeigen! Um diese Anteilnahme gruppieren sich dann die Speisen und Getränke, die Kleider, die Musik und der Tanz.

Aber auch „fehlerhafte“ Planung kann eine gelungene Feier verhindern.

Eine Familienfeier ist uns einmal misslungen, weil wir den falschen Ort dafür gewählt hatten. Der Raum war einfach zu klein und alles war zu laut. Dazu kam der Frust, dass sich daran nichts mehr ändern ließ.

Aufpassen sollten wir auch bei diesen Rahmenbedingungen: kein zu komplizierter Anfahrtsweg, Dauer des Fests nicht zu kurz (zu wenig Zeit füreinander) oder zu lang (Stress mit der Heimfahrt), eine passende Auswahl des Essens und der Getränke für die Gäste.









## Verzerrt

Ja jedes Jahr seit vielen Jahren  
Wenn wieder Nächte länger sind  
Sind wir beglückt ein Fest zu feiern  
Es riecht nach Glühwein und dem Zimt

Wie wilde Vögel an der Tränke  
Verzweifelt kämpfen um das Brot  
So jagen Menschen nach Geschenken  
Von Edelsteinen bis zum Schrott

Wir essen viel, genießen lange  
Besuchen die, die uns 'genehm  
Ein Braten, Kuchen, Zuckerstange  
Nur selten hört man das Problem

Bei all dem Feiern und Genießen  
Was sich nicht mehr vermeiden lässt  
Hab'n wir den Grund dafür vergessen  
Und wir verzerren so das Fest.

(Peter Ens)

4.2.1986/28.9.  
1928/12.3.1607

# Persönliche Erinnerungsfeste

Wir können uns auch unsere persönlichen Erinnerungsfeste schaffen. So feiern wir z.B. oft den Jahrestag, wann wir nach Würzburg gezogen sind, und staunen, wie lange wir schon hier sind, inzwischen 47 Jahre.

Welches jährliche Erinnerungsfest könntest du einführen, das vielleicht sonst niemand oder recht wenige auf der Welt feiern?

Ich denke da für mich z.B. an ganz verschiedene Anlässe, die einen Bezug zu meinem Leben haben

- den 12. März, weil am 12.3.1607 der Liederdichter Paul Gerhardt geboren wurde, dessen Gedichte ich nachgedichtet habe, 2007, „Befehl du deine Wege und bleib nicht bei dir stehen: Lieder von Paul Gerhardt und Gedichte von Werner May“.

- Oder den 4. Januar, weil da 1986 IGNIS, die Deutsche Gesellschaft für Christliche Psychologie, gegründet wurde.

- Oder den 28. September, weil 1928 an diesem Tag das Penicillin entdeckt wurde. Penicillin eröffnete eine neue Ära in der Behandlung von Krankheiten wie Lungenentzündung oder Wundinfektionen. Es ist ein entscheidender Faktor auch bei der Bekämpfung von Epidemien.

Zum Nachlesen: Wie Alexander Fleming durch eine Schlamperei das Penicillin entdeckte:



- Oder ...?

# Vier special Tipps, eine Feier zu gestalten

1

**Sitzplatzverteilung:** Jeder Gast kann seine Sitzplatznummer zum Essen bei der Begrüßung aus einem Säckchen ziehen. Nach dem Essen darf sich jeder nach eigener Wahl einen anderen Platz aussuchen.

2

**Online-Gast:** Im Laufe der Feier wird online ein spezieller Gast zugeschaltet. Einer, den die meisten kennen (z.B. der örtliche Pfarrer) oder ein „Spezialist“ zum Anlass der Feier (z.B. bei einer Feier zum 50. Geburtstag jemand, der auch 50 geworden ist) oder eine wirklich allgemeinbekannte Person (VIP) oder...

3

**Aufgabenzettel:** Jeder kann nach der Begrüßung einen Aufgabenzettel für die Feier ziehen. Diese Aufgaben sind freiwillig, man muss sie also nicht unbedingt ausführen (keiner weiß ja, welchen Zettel ich gezogen habe). Beispiele: 2-3 bereichernde Erfahrungen mit dem Gastgeber erzählen / Auf etwas Schönes im Raum hinweisen / Im Laufe des Abends einen Witz erzählen / Den Nachtisch mit dem Gastgeber richten / Mit jemandem das Gespräch suchen, den man noch nicht kennt. / Mit beim Abdecken helfen / ...

4

**Kindheitsfotos:** Die Gäste werden im Vorfeld gebeten, dass jeder, der es will, ein Kindheitsfoto von sich mitbringt. Während der Feier werden die Fotos ausgelegt und alle dürfen raten, wer wer ist. Dann kann auch erzählt werden, wie und wo das jeweilige Foto entstanden ist. Nicht alle dieser Tipps passen zu jeder Feier. Die Größe der Feier, die Zusammensetzung der Gäste, der Anlass u. a. spielen natürlich mit. Da dürfen Sie ganz kreativ sein, eigene Ideen entwickeln und Bekanntes entsprechend ändern.



*Es gibt immer  
etwas zu feiern*

## Dezember

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Feiern, Feste feiern, feste feiern, also richtig, kein Problem für mich, das tue ich gerne, das genieße ich. Muss ich von meinem Vater geerbt haben.

Vor Jahren habe ich einmal besonders aufgepasst und mir notiert, welche Anlässe und Gelegenheiten zum Feiern ich erspähen könnte, die ich im Alltag normalerweise übersehe.

### **Sonntag, 6.12.09:**

2. Advent, Grund genug zum Feiern, habe also nicht nach einem anderen Grund gesucht.

### **Montag, 7.12.09**

Bei einem Leitertreffen, am Abend während der Andacht, las jemand das Gedicht „Wer bin ich?“ von Bonhoeffer vor. Ich mag dieses Gedicht und benutze es selber häufig in einem meiner Vorträge über Identität. Ich schätze die Gedanken, den sprachlichen Fluss und das Fazit „Dein bin ich, oh Gott.“ – und das alles in der Gefängniszelle der Nazis geschrieben. Diese Entstehungssituation höre ich immer mit.

Wer das Gedicht hören will, hier



Dieses Gedicht könnte ich feiern und zwar an seinem Entstehungstag, bzw. jedes Jahr an ihn denken. Nur wann wurde es geschrieben?

### **Dienstag, 8.12.09**

Heute bin ich nicht fündig geworden.

### **Mittwoch, 9.12.09**

Ein abwechslungsreicher Tag, aber zum Feiern, da fällt mir nichts ein. Nach einigem Suchen habe ich aber heute das Schreibdatum von „Wer bin ich?“ herausgefunden: Es war wohl am 16.7.1944. Sofort notierte ich mir diesen Termin in meinem Kalender für 2010.

### **Donnerstag, 10.12.09**

Heute war ein anstrengender Tag und zum Feiern fällt mir schon wieder nichts ein. Das kann doch nicht wahr sein!

Gut, zum Freuen gab es schon einiges, eine leckere Kürbissuppe, schön scharf und heiß; in Stockholm wurden heute die Nobelpreise vergeben, u.a. an Herta Müller der Literaturnobelpreis; eine Malerin hat mir Entwürfe für ein gemeinsames Projekt zugeschickt, was mich inspiriert hat, daran etwas weiterzuarbeiten; und noch ein paar andere Kleinigkeiten fallen mir jetzt ein. Aber ein Grund zum Feiern?

Kurz vorm Schlafen fand ich in meiner Abendlektüre noch den Gedanken, dass Freude Mitfreude will, und das hat mich total begeistert. Geteilte Freude ist doppelte Freude, diesen Spruch kennen wir sicher, aber dieses Mal begriff ich, dass ich selbst nur in Ausnahmen anderen an meiner Freude Anteil gebe und selbst kein Künstler bin, mich mitzufreuen. Das soll sich ändern!

Zum Feiern dieser Erkenntnis war es zu spät, aber mit meiner Frau tauschte ich mich noch ganz begeistert eine Zeitlang darüber aus.

### **Freitag 11.12.09**

Ich war in die Schweiz gefahren, um ein Seminar abzuhalten.

Dass wir einfach so in Europa über Grenzen fahren können (die Schweiz ist am 12.12.2008 auch dem Schengener Abkommen beigetreten), ist schon toll, geschichtlich einzigartig. Wir haben uns schnell daran gewöhnt, sodass es mir erst im Nachhinein bewusst geworden ist, dass dies wirklich ein Grund gewesen wäre, mit meinen Schweizer Gastgebern am Abend zu feiern. (Werde ich beim nächsten Mal nachholen, falls ich es nicht wieder vergesse.)

### **Samstag, 12.12.09**

War ein langer anstrengender, aber schöner Tag. Da habe ich das „Feiernsuchen“ vergessen.

### **Auswertung**

Berauschend waren meine Erfahrungen in dieser Woche auf den ersten Blick nicht.

Auf den zweiten schon etwas mehr. Was ist mein Fazit:

- Man kann nicht jeden Tag feiern. Auch der Alltag ohne Feier ist schön, wenn auch nicht immer leicht.
- Es ist gut, dass es Traditionen gibt. So vergessen wir das Feiern nicht!
- Mal den 16.7.2010 abwarten.
- Gelegenheiten zur Freude und zur Dankbarkeit gibt es jeden Tag mehr als genug.
- Niemand anderes hat mich zum Feiern eingeladen, habe auch niemanden dabei beobachtet.

Diese Woche hat sich doch gelohnt, ich habe „fette Beute“ gemacht!

*Werner*

# Trink- sprüche



**D**ie Tradition des Trinkspruchs oder der Tischreden habe ich in Moskau kennengelernt, als ich dort als Referent zu Gast war.

Ich weiß noch gut, als ich zum ersten Mal bei meinem Kollegen zu Hause zum Essen eingeladen war – wir waren zu viert, er und seine Frau, ich und meine Dolmetscherin. Er stand auf, hob das Glas (Wodka scheint dort nötig zu sein) und brachte auf mich einen ehrerbietenden Trinkspruch aus. Danach stießen wir mit unseren Gläsern an.

Mir wurde dann erklärt, dass das Brauch sei, um einander und andere zu ehren. Fünfzehn Minuten später erhob er sich wieder und brachte dieses Mal eine Tischrede über die Christliche Psychologie.

Das hat mich dann zu meinem ersten Trinkspruch ermutigt, in dem ich seine Frau würdigte.

Meine Dolmetscherin erklärte mir gerade, dass sich dieser Brauch nicht nur auf Anwesende beschränken muss, als mein Gastgeber meine Frau in Deutschland mit Worten rühmte und Gott für sie dankte. Wir stießen wieder an.

Ich fand das Ganze nicht peinlich oder künstlich, sondern es gab der gemeinsamen Mahlzeit etwas, wie soll ich es ausdrücken, etwas von Würde, die Welt außerhalb von uns kam in unsere kleine Welt.

Seit dieser und weiterer Erfahrungen in Moskau über die Jahre habe ich mir angewöhnt, auch hier bei uns bei Feiern ein bis zwei Trinksprüche bzw. Tisch-

reden einzubauen, auch mit der Hoffnung, andere zu motivieren, was auch ab und zu gelingt.

Wenn diese Reden ernst gemeint sind, bereichern sie, sind auflockernd und Horizont erweiternd.





# Immer ein paar ..... Stories im Köcher



In einem Buch über soziale Kompetenz habe ich einmal diesen Tipp gelesen: Wenn man schüchtern ist (was ich damals noch mehr war als heute), sollte man sich für ein Fest, eine Einladung oder eine Party schon vorher zwei oder drei Geschichten überlegen, die man eventuell einbringen könnte.

Zunächst fand ich diesen Gedanken doof, künstlich, gemacht. Aber dann überlegte ich mir, dass es auch nicht gerade höflich oder hilfreich ist, still in der Ecke zu sitzen. Und alle Geschichten, die die anderen scheinbar so aus dem Ärmel schütteln und die ich mir neidisch anhöre, erzählen sie wahrscheinlich auch nicht zum ersten Mal.

Und so schaffte ich es vor Jahren aus der Schweigecke herauszukommen.

Heute haben sich eine Menge weiterer Geschichten angesammelt. Ich erzähle gerne und schaffe dadurch Beziehung oder bringe Leben in die Bude.

Klar war mir damals, dass es spannende und / oder lustige Geschichten sein sollten, wirklich erlebte und solche, wo ich nicht zu positiv, aber auch nicht zu negativ drin vorkam.

Das war damals meine Einsteigerstory:

### **Autobahn illegal verlassen**

Kurz nach der Wende, als sich die Staus gegen Berlin auf der Autobahn schoben, hatte ich kurz vor Leipzig die Nase voll und bog illegal auf einen Feldweg ab, um mich dann quer durchs Land nach Leipzig durchzuschlagen. (Je nach zur Verfügung stehender Zeit und Zuhörerkreis kann ich



meine Gewissenskonflikte dabei mehr oder weniger ausschmücken.)

Ich war nicht der Einzige, der das tat. Der Weg führte bei nieseligem, grauem Wetter quer durch unendliche Rübenfelder. Eine geteerte Straße war weit und breit nicht in Sicht. Der Regen, der schon einige Tage andauerte, nahm wieder zu und immer mehr Schlaglöcher erschwerten das Fahren. Und wirklich, da sah ich schon die ersten Autos (mit Westkennzeichen), die in einem Wasserloch festsaßen. Umkehren ging nicht. Bald saß auch mein Auto fest.

Nichts ging mehr. Grau, es regnete in Strömen. Panikgefühle schlichen sich ein. Es wurde langsam dunkel. Zum Anschieben war jetzt niemand in Sicht.

Und dann (je nach Zuhörer variiere ich jetzt, wie fromm ich mich ausdrücke) kam ich auf die Idee, zu beten. Ein ernsthaftes Stoßgebet, würde ich sagen. Und wirklich, ich fuhr sehr vorsichtig wieder an, die Räder griffen und

langsam rollte ich aus dem Loch heraus.

Ich war total begeistert, einerseits über die Gebetserhörung und andererseits, dass es einfach wieder vorwärts ging.

Singend, Gott lobend, rollte ich weiter und fuhr die folgenden Wasserpfützen mehr riskant schräg an als dass ich hineinfuhr. Und endlich stieß ich auf einen geteerten Weg, der mich dann auf eine Hauptstraße führte, die mich wiederum, und das sogar rechtzeitig, nach Leipzig brachte.

Diese Story erzählt sich besser, als sie sich schreibt. Bisher habe ich die Zuhörer immer gewonnen. Und danach gab es genügend Diskussionsstoff, bzw. die anderen fingen an, ihre Geschichte anzuhängen, über Gewissenskonflikte, über Gebetserhörungen oder über erste Erfahrungen nach der Wende.

Das Fest, die Feier, die Party hatte an Bewegung gewonnen. Stories sind Perlen!



# Überraschungs- frühstück



## „Nur für den Sonnenschein war er nicht zuständig“

### Das war ein Fest für Claudia:

Einige Wochen lang habe ich sehr intensiv für die IGNIS-Fernkursprüfung Nummer 2 gelernt.



Jede freie Minute habe ich über dem Ordner gegessen und gelesen, habe die Fragen beantwortet, habe wiederholt. Das nahm nicht nur die Abende und Wochenenden in Anspruch, sondern auch so manche Mittagspause in der Firma. Alles wurde dem Lernen untergeordnet, Termine verschoben und Frei-

zeitaktivitäten eingeschränkt.

Ich wollte und musste die Prüfung unbedingt noch im Oktober schreiben, nachdem ich sie nun schon so lange vor mir hergeschoben hatte und manch widrige Ereignisse mich immer wieder davon abhielten, kontinuierlich zu lernen. Das sollte diesmal nicht so sein, deshalb bekam das Lernen die erste Priorität.

Dann war es endlich so weit. Ich habe die Prüfung an einem Freitagabend geschrieben. Es ging ganz gut, obwohl mich Zweifel packten, ob ich wohl diese oder jene Frage richtig verstanden hatte und genügend darauf einge-

gangen war usw., so, wie es wohl den meisten Leuten nach Prüfungen geht.

Ich war ziemlich geschafft, aber doch glücklich, diese Aufgabe nun endlich erledigt zu haben.

Und am nächsten Morgen ... du kannst es dir nicht vorstellen ... hat mich mein Mann mit einem überwältigenden Frühstück überrascht. Es war alles da, was man sich so zum Frühstück vorstellen kann, inklusive Blumenstrauß und Sekt. Ich glaube, nur für den Sonnenschein an diesem Morgen war er nicht zuständig ...

Ich habe mich unglaublich gefreut und sagte zu ihm, ich hätte doch noch gar kein Ergebnis. Erst dann gäbe es doch was zu feiern. Für ihn war es aber viel wichtiger, meinen Lerneinsatz und die geschriebene Prüfung zu würdigen und eben gebührend zu feiern.

Wir haben dann nicht nur das Frühstück genossen, sondern uns einen wirklich schönen Tag gemacht, an dem wir ausspannen konnten. Das tat einfach richtig gut.

Übrigens habe ich gestern das Prüfungsergebnis bekommen. Ich habe bestanden. Ich werde am Sonntag meinen Mann zum Essen einladen und ein Glas Sekt wird's wohl auch geben.



# *Was esst ihr an den Weihnachtstagen?*

— eine Umfrage —





-----  
**Das Festessen gehört zum Feiern dazu.**

Was wir essen, empfiehlt uns oft die Tradition mit individuellen Variationen, so auch an Weihnachten. Ich habe Freunde und Bekannte gefragt, was sie denn an den drei Festtagen zu essen pflegen.

Die Antworten können uns, wenn wir Ähnliches servieren, vermitteln, dass wir mit anderen verbunden sind, oder wir können uns auch Anregungen holen.

-----  
**Heilig Abend: Raclette**

**1.Feiertag:** Pute

**2.Feiertag:** Reste

-----  
**Heilig Abend: Kartoffelsalat mit (echten Nürnberger!) Bratwürsten**

**1.Feiertag:** eine (von der Schwiegermutter unseres Sohnes mitgebrachte) Gans

**2.Feiertag:** Resteessen (oder etwas aus den Vorräten in der Tiefkühltruhe)

-----  
**Heilig Abend: Raclette**

**1.Feiertag:** Gans

**2.Feiertag:** Resteessen von den Feiertagen

-----  
**Heilig Abend: Lachs und Käse**

**1.Feiertag:** Raclette

**2.Feiertag:** Schafsbraten

-----  
**Heilig Abend: Raclette oder Fondue**

**1.Feiertag:** Pute

**2.Feiertag:** Reste bzw. Essen bei Mutter/Oma/Schwiegermutter

-----  
**Heilig Abend: marinierte Heringe mit Kartoffeln**

**1.Feiertag:** Gänsestücke

**2.Feiertag:** Jedes Mal kocht jemand anderes aus unserer Familie ein Gericht aus seiner Wohngegend

-----  
**Heilig Abend: Lachs mit Kartoffeln**

**1.Feiertag:** einfaches spätes Frühstück

**2.Feiertag:** Reste

-----  
**Heilig Abend: Fondue Chinoise**

**1.Feiertag:** irgendein Fisch, wahrscheinlich Forelle gebraten

**2.Feiertag:** Grilladen mit Rind und Lamm

-----  
**Heilig Abend: Raclette**

**1.Feiertag:** Blaukraut, Gänse- schlegel, Klöße

**2.Feiertag:** was Schnelles

-----  
**Heilig Abend: Pasteten und Getränke und Ackersalat (zu zweit)**

**1.Feiertag:** Pute, Schweinerückensteak, Pommes, Spätzle, Salat, Eisdessert (21 Personen – Großfamilie)

**2.Feiertag:** einfach oder gar nichts (zu zweit)

-----  
**Heilig Abend: Saitenwürstchen mit Kartoffelsalat**

**1.Feiertag:** Geflügel

**2.Feiertag:** Das wissen wir erst kurz vorher







## *Das Fest der Feste*

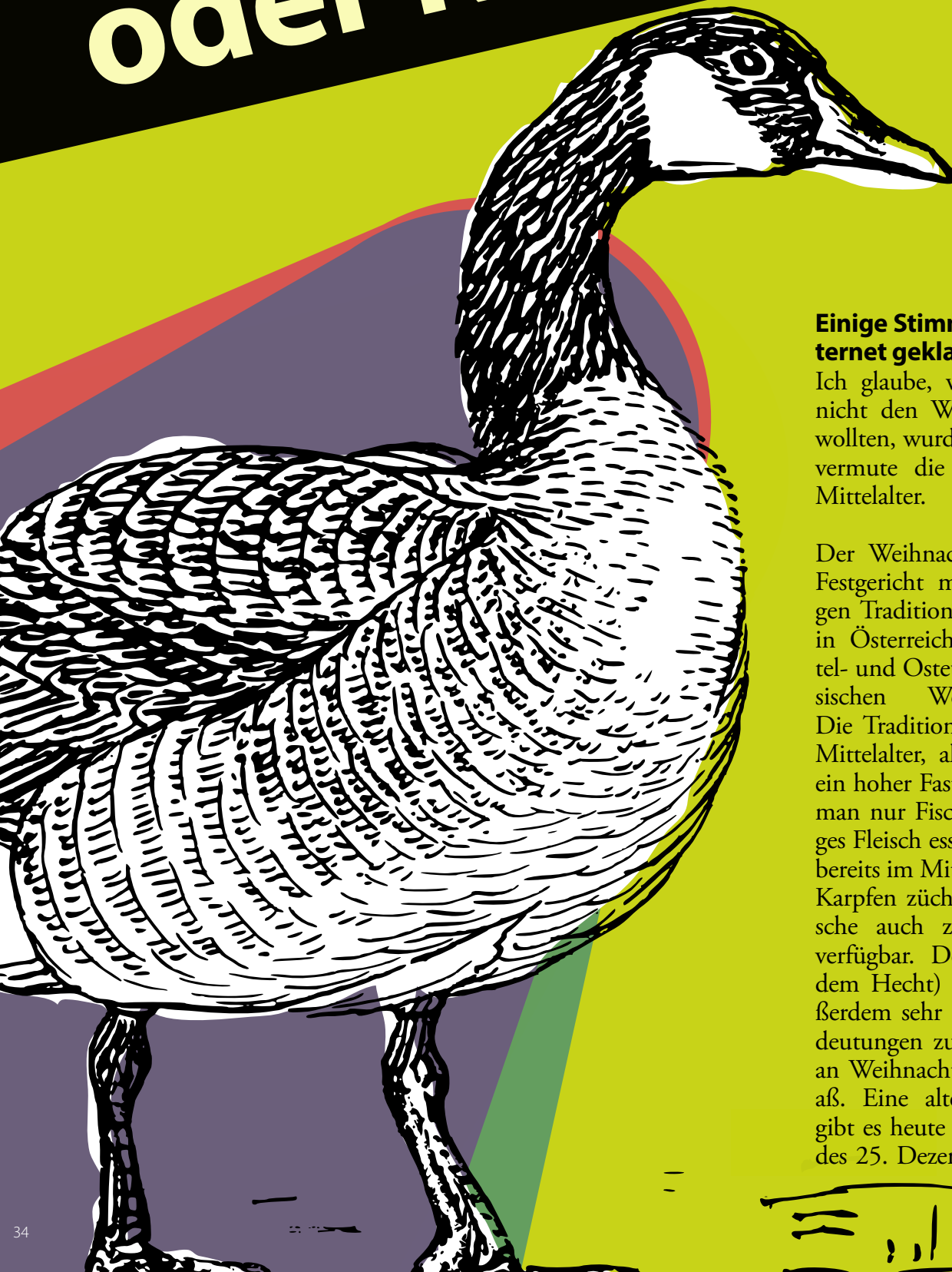
*Drei Jahre ist der Kleine grad,  
als Weihnachten mal wieder naht  
und Mama sagt: „Bald feiern wir!“  
Da leuchtet das Gesichtchen schier:  
„Dann gibt es Äpfelchen und Nüsschen!“  
Ach Kind, wie rührend, so ein bisschen.-  
Doch bist du wohl viel näher dran,  
als der erwachs'ne Jedermann,  
der von Geschenken überfließt,  
darüber ganz den Sinn vergisst...*

*Wir feiern Gottes Ankunft, ja!  
Wir feiern: Gott kommt uns ganz nah.  
Auf Stroh begann das Fest der Feste,  
staunende Menschen waren Gäste.  
Der Festsaal fand sich dort im Stalle.  
Beschenkt – das waren sie wohl alle. ---  
Und die Musik war Himmelsklang,  
der lang noch in den Herzen schwang ...  
Ach – Echtes ist auch heute mehr.  
Für Perlen gibt man alles her.*

(Renata Ullmann)



# Warum Gans oder Karpfen?



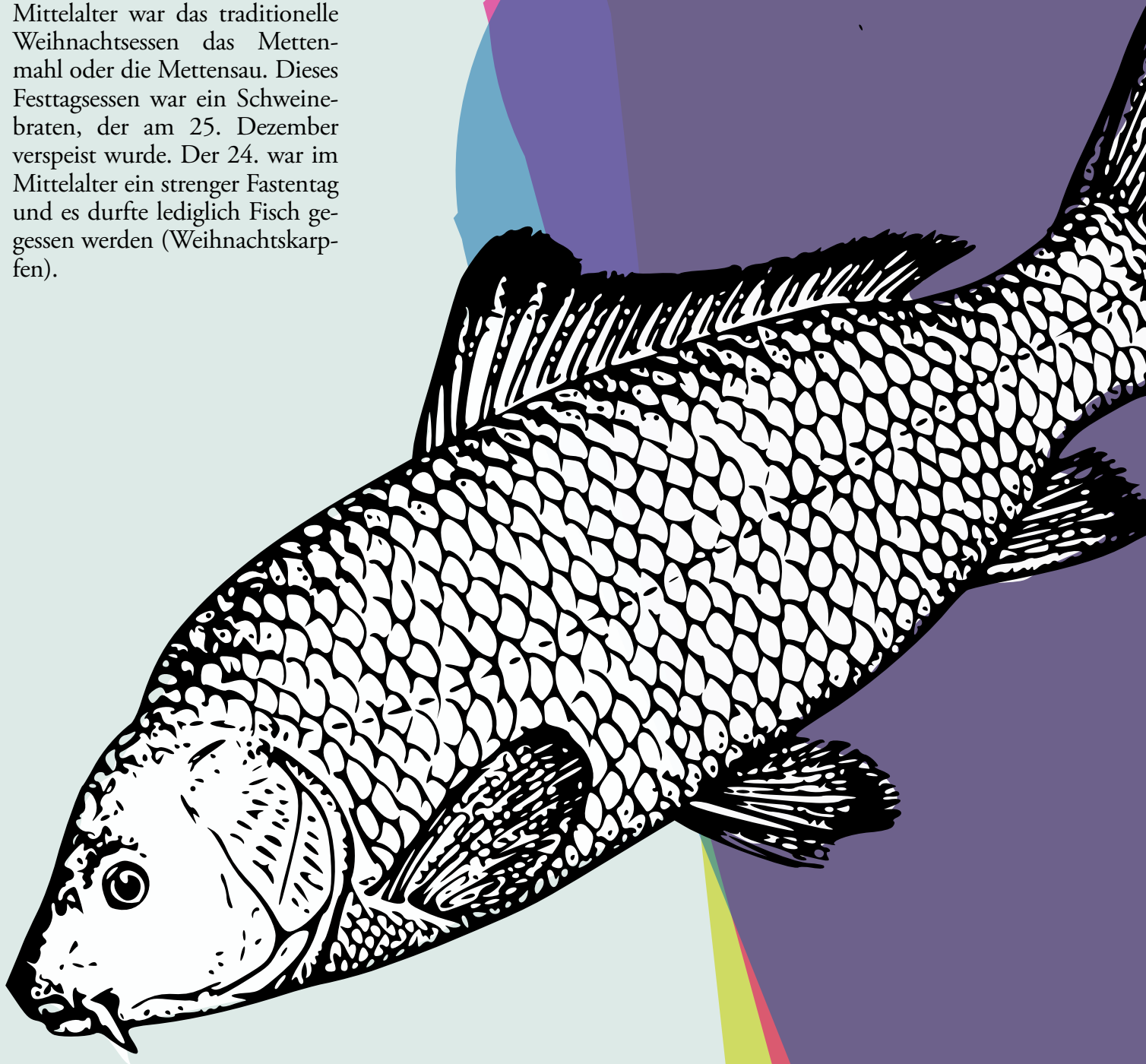
## **Einige Stimmen, aus dem Internet geklaut:**

Ich glaube, weil sie die Gänse nicht den Winter durchfüttern wollten, wurden sie verzehrt. Ich vermute die Ursprungszeit im Mittelalter.

Der Weihnachtskarpfen ist ein Festgericht mit einer sehr langen Tradition und gehört heute in Österreich und Teilen Mittel- und Osteuropas zu den klassischen Weihnachtsgerichten. Die Tradition stammt aus dem Mittelalter, als der Heiligabend ein hoher Fastentag war, an dem man nur Fisch und kein sonstiges Fleisch essen durfte. Da man bereits im Mittelalter in Klöstern Karpfen züchtete, waren die Fische auch zur Weihnachtszeit verfügbar. Dem Karpfen (und dem Hecht) kamen damals außerdem sehr starke religiöse Bedeutungen zu, weshalb man sie an Weihnachten besonders gern aß. Eine alte schlesische Sitte gibt es heute noch: Am Morgen des 25. Dezembers legt man die

Gräten des Weihnachtskarpfens unter die Obstbäume, damit sie im nächsten Jahr viele Früchte tragen.

Der Ursprung dieses Gänsebratens geht auf den katholischen Brauch der Martinsgans zurück, die vor Beginn der adventlichen Fastenzeit am 11. November gegessen wird. Am Heiligabend endet diese Fastenzeit und es wird wieder eine Gans als Festtagsbraten zubereitet. Noch im Mittelalter war das traditionelle Weihnachtsessen das Mettenmahl oder die Mettensau. Dieses Festtagsessen war ein Schweinebraten, der am 25. Dezember verspeist wurde. Der 24. war im Mittelalter ein strenger Fastentag und es durfte lediglich Fisch gegessen werden (Weihnachtskarpfen).







# „Feiern ohne Erwartungen“

Im Gespräch mit Susanne Öttinger

**Zum Feiern gehören Erwartungen und Vorfreude auf ein Fest – aber sie können das Fest auch trüben, wenn sich nicht erfüllt, was wir erwarten.**

**ge|halt|voll:** Manchmal werden Erwartungen enttäuscht, so dass du (Susanne) dir eine Zeitlang vorgenommen hast, es mit einem „Erwartungen-Fasten“ auszuprobieren, also keine Erwartungen zu haben.

**Susanne:** Ja, in einer Zeit des „Erwartungen-Fastens“ habe ich versucht, meine Erwartungen im Alltag herunterzuschrauben. Habe ich z. B. eine Kollegin begrüßt und diese hat nicht zurückgegrüßt, dann habe ich mir gesagt, die Kollegin hat heute vielleicht einen schlechten Tag, dass sie nicht grüßt, und habe es nicht persönlich genommen.

**ge|halt|voll:** Wie ging es dir mit den Erwartungen und der Vorfreude, etwa auf eine Geburtstagsfeier? Soll man darauf lieber verzichten, um nicht enttäuscht zu werden?

**Susanne:** Ich habe das versucht und Vorfreude ausgebremst. Beispiel: Bei uns plant mein Mann meistens den Urlaub. Einerseits ist es schön, sich überraschen zu lassen und „nichts“ zu erwarten, doch andererseits kann ich mich dann auch nicht so darauf freuen, wenn ich nicht weiß, was angedacht ist. Auch eine Feier ist letztlich viel schöner, wenn ich mich auf be-

stimmte Dinge freuen kann, auf die Gäste oder wo sie stattfindet. Das überwiegt die Gefahr einer möglichen Enttäuschung, wenn dann evtl. nicht alles so läuft, wie ich es gedacht habe. Gut ist es, wenn in meinen Erwartungen und der Vorfreude immer auch Spielraum für Überraschungen ist, egal in welche Richtung. Insgesamt ist „Erwartungen-Fasten“ gutgesagt, aber nicht so einfach. Mir ist mit der Zeit aufgegangen, dass es ganz natürlich ist, Erwartungen zu haben, es kommt nur darauf an, welche. So habe ich mein „Erwartungen-Fasten“ nach einiger Zeit wieder aufgegeben.

Eine Frucht meines Erwartungs-Fastens war, dass ich mit meiner etwas perfektionistischen Art barmherziger reagieren lernte. Ich kann mir z. B. Geburtstage gut merken. Deshalb fällt es mir leicht, meinen Freunden und Bekannten - den Verwandten sowieso - einen Geburtstagsgruß zu schicken. Ich war dann oft traurig, dass viele von diesen "Lieben" nicht an meinen Geburtstag gedacht und gratuliert haben. Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich das nicht erwarten kann, weil ja nicht alle diese Begabung haben.

**ge|halt|voll:** Kannst du uns noch ein passendes biblisches Beispiel nennen?

**Susanne:** Ich finde, die Stelle von Marta und Maria passt ganz prima. Marta erwartet, dass ihr Maria mit der Hausarbeit hilft. Und sie beschwert sich bei Je-

sus und sagt: „Sag doch meiner Schwester, dass sie mir helfen soll“. Das haben wir bei einem Seminar als Bibliolog durchgespielt. Es hat viel Spaß gemacht, sich in die Rollen von den beiden und Jesus hineinzusetzen.

**ge|halt|voll:** Was ist dir selbst bei diesem Bibliolog neu bewusst geworden?

**Susanne:** In Bezug auf das Thema "Feste zu wahren Festen machen - Mit Perlen verziert" kann ich nur sagen: Es ist wichtiger, sich zu unterhalten, auszutauschen, Anteil am Leben des anderen zu nehmen, als (wie Marta) erschöpft vom Vorbereiten und Auftischen die Feier nicht genießen zu können. Ich habe mir z. B. angewöhnt, erst nach einer Feier bei uns zuhause zu putzen. Vorher ist es relativ sinnfrei.

**ge|halt|voll:** Vielen Dank

Bibliolog, was ist das?:



**Susanne Öttinger** ist ehrenamtliche Geistliche Leiterin in der Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) und Bibliologin. Sie hat 3 Kinder und 3 Enkel und wohnt mit ihrem Mann in Würzburg.

# Von der Kunst des Schenkens

Schenken ist keine Luxushandlung, für Weihnachten reserviert oder ein Muss am Geburtstag. Schenken ist etwas Lebensnotwendiges und Lebensspendendes. Schenken ist ein Wesenszug Gottes, es verbindet und vertieft Beziehungen.

„Die urständliche Beziehung der Menschen zueinander war eine gebende, so ist sie im Stande der Sünde eine rein fordernde.“ (D. Bonhoeffer)

Ich verstehe das so: Eine Gesellschaft, in der die Befriedigung der Grundbedürfnisse nur auf Kaufen und Verkaufen aufbaut, entmenschlicht!

Jedes Geschenk bedeutet auch, etwas vom Wertvollsten zu schenken, was wir Menschen haben, nämlich unsere Zeit, persönliche Lebenszeit, - beim Überlegen, was ich schenken soll, beim Besorgen oder Herstellen des Geschenks und beim Überreichen - und dadurch schenke ich Leben!

Jacques Derrida, ein zeitgenössischer französischer Philosoph, provozierte mit folgender Aussage: "Ich schenke, also bin ich."

## **Wirkungen von Geschenken:**

Die Wirkungen von Geschenken sind sehr unterschiedlich, und je nach Haltung und Absicht des Schenkenden können sie positiv oder negativ ausfallen.

Eine Hauptbedeutung von Ge-

schenken liegt in ihrer beziehungsstiftenden und beziehungerhaltenden Funktion.

„...und wer Geschenke gibt, hat alle zu Freunden.“ Spr. 19,6

„Eine heimliche Gabe stillt den Zorn und ein Geschenk im Verborgenen den heftigen Grimm.“ Spr. 21,14

Wenn ein Geschenk angenommen wird, stiftet es so etwas wie einen Bund.

Der beeinflussenden Macht der Geschenke kann man sich nicht so leicht entziehen. Geschenke verpflichten.

Deswegen ist es bei bestimmten Berufen üblich, dass alle Geschenke an das Personal in eine gemeinsame „Kasse“ kommen und dass private Geschenke nicht angenommen werden dürfen.

Denn der Weg zur Bestechung ist recht kurz!

Geschenke sind z.B. auch eine Form des Warenaustausches, wie es in vielen Kulturen der Fall war und ist. Der Brauch, sich durch die Hochzeitsgeschenke das Nötigste für einen eigenen Haushalt schenken zu lassen, gehört hierher, wie auch die Verpflichtung, nicht nur durch eine Einladung zum Hochzeitsfest einen Bruchteil davon zurückzugeben, sondern dann selber bei der Hochzeit anderer ebenso beizutragen.

Wir müssen differenzieren lernen, in welchem Geist wir schenken:

Als Bestechungsversuch, als Gewissenerleichterung, als Beziehungersatz, als Antwort auf eine Forderung, als Verdienst für irgendeine Leistung, als Dank...

## **Zum Schenken gehören drei Prozesse: Wollen - Auswahl des Geschenks - Überreichen**



### **1. Wollen**

Beim Schenken kann meine Herzenseinstellung (unbewusste Haltung) zum Schenken nicht verborgen werden. Wie denke ich grundsätzlich über das Schenken?

> Achtung: "Verwöhnen" macht untauglich für's Leben< oder

> Auf jeden Fall nur angemessen Schenken< oder

> Es macht Freude, jemanden zu "verwöhnen" <

Schenken sollte großzügig erfolgen, sonst wird leicht das Wesentliche des Schenkens verloren. Wir sollten uns in unserem Herzen in Bewegung setzen von „Schenken als Pflicht“ hin zu „Großzügig eine Freude berei-

ten als Ausdruck der Größe und Güte Gottes“ und von „selten“ bis „so oft wie möglich schenken“.

Wir selbst leben tagtäglich vom Schenken Gottes.

## 2. Auswahl des Geschenks

Die „Kunst des Schenkens“ besteht nicht nur in einer großzügigen Motivation, sondern auch darin, das richtige Geschenk auszuwählen.

Das richtige Geschenk richtet sich nach:

- Der Person des Beschenkten: Wonach sehnt sich der zu Beschenkende? Je größer seine Sehnsucht und der Wunsch, den ich mit dem Geschenk treffe, desto größer die Wirkung! (Wenn mir z.B. jemand ein Wochenende zum Skifahren schen-

ken würde, würde er völlig daneben liegen.)

- Der Situation des Beschenkten: Nicht in jedem Augenblick passt das Geschenk, das sich der andere zwar wünscht, aber das er jetzt nicht gebrauchen kann. Wenn ich zum Beispiel jemanden zu einer Reise einlade, der gerade auf eine Prüfung lernt, ist das unpassend.

- Der Beziehung zwischen Schenkendem und Beschenktem: Wie vertraut sind wir miteinander? Je vertrauter, umso persönlicher darf das Geschenk sein. (Mir ein Rasierwasser zu schenken, außer man kennt meine Marke, das ist nur meiner Frau vorbehalten.)

## 3. Überreichen

"Der gibt doppelt, der mit Freuden gibt."

Wie soll ich das erklären, kann ich das selbst? Oder erlebe ich mich mehr als ungeschickt beim Schenken? Befürchte ich Ablehnung oder kann ich offen meinen Beziehungswunsch ausdrücken, den das Geschenk repräsentiert: Ich möchte dir eine Freude machen und wenn mir das gelingt, freue ich mich.

*Aus: Werner May, Geniale Geschenkideen für Jedermann, 80 Seiten, Paperback, edition wortschatz*









# Meine besondere Schenkerfahrung

Als meine Frau 40 wurde, habe ich mir vorgenommen, für sie eine Art „Gästebuch“ zu erstellen, einen Ordner, zu dem viele „Gäste“ ihres Lebens einen Geburtstaggruß beitragen konnten. Mit „Gästen“ meinte ich all die Menschen, die in den vierzig Jahren ihr Leben betreten hatten, z. B. ihre Sandkasten-Freundin, Lehrer, Mitschüler usw.

Zunächst brauchte ich dazu Verbündete, vor allem ihre Mutter und die Geschwister, die mir Informationen liefern und als Kontaktpersonen tätig werden konnten. Dann brauchte ich einen Plan, wie ich die ganze Korrespondenz an ihr vorbeischleusen konnte (denn E-Mail gab es zwar damals schon, es war aber bei weitem nicht so verbreitet wie heute).

Ich weiß heute nicht mehr, wie das alles geklappt hat und wie ich auch Beiträge aus der „fernen“ Vergangenheit meiner Frau sammeln konnte.

Je näher der Geburtstag kam, umso mehr stieg meine Vorfriede. Und dann war es soweit: Das „Gästebuch“ lag unter einem Berg von Geschenken und kam endlich an die Reihe, ausgepackt zu werden.

Anfänglich schwieg sie noch, als sie zu blättern begann, nur ihre Augen und der Gesichtsausdruck zeigten immer mehr Erstaunen, als sie langsam begriff, um was es in diesem Ordner ging.

Tauchten dann Beiträge aus der Kindheit auf, wie der von ihrer Grundschullehrerin, dann entfuhr ihr schon Worte wie „das kann doch nicht wahr sein“.

Um es kurz zu machen, das Geschenk war ein Volltreffer.

Aber warum ich es als Beispiel für meine besondere Schenkerfahrung erzähle, das liegt vor allem daran, dass es auch heute noch, nach vielen Jahren, wenn wir darauf zu sprechen kommen, immer noch Freude bei ihr auslöst.

Und dann, 20 Jahre später, zum 60igsten Geburtstag, ein neuer Ordner mit den gleichen Personen! Wieder ein Volltreffer.

Werner





*Der Sonntag -  
auch  
ein Fest?*



**E**ntdecken wir den Sonntag, der ja mehr ist als ein arbeitsfreier Tag, wieder neu: Ihn wirklich als Ruhetag annehmen – als den Tag in der Woche, an dem Gott sich alleine um unsere Geschäfte kümmert – endlich stehen wir ihm nicht im Weg – und Gottes Befreiung für mein Leben feiern.

Damit beides zum Leuchten kommt, kann eine dieser Perlen große Dienste leisten:

Jemanden zum Essen einladen; ein Ausflug, statt des routinemäßigen Spaziergangs; ein ausgiebiges Frühstück oder gar keines, sondern „ewig“ im Bett bleiben; ...

Entscheiden wir uns dafür, den Gottesdienst nicht als Pflicht anzusehen oder um bestimmte Menschen zu treffen oder sogar Geschäfte zu machen, sondern als eine Zeit der Begegnung mit Gott und den anderen.

Siehe auch:

Mein Sonntag – Interview mit Volker Kessler



Der Sonntagstrick



Was Freunde sagen: „Am Sonntag wird ...“



# Was war bisher dein schönstes Fest?







## Was war bisher dein schönstes Fest?

(... oder eines deiner schönsten Feste?)

### Freunde antworten

„Um ganz ehrlich zu sein: Auf das schönste Fest warte ich noch. Und wenn ich es richtig verstehe, verspricht uns Gott, dass dieses Fest weder zeitlich noch räumlich begrenzt sein wird. Im Vergleich dazu sind die vergangenen Feste bescheiden: Abitur, Hochzeit, erstes Kind, Studienabschlüsse der Kinder, Heirat der Tochter, ... Was ich weiß: Ein Leben ohne Feste ist wie ein Schwimmbad ohne Wasser.“ *(Mark)*

„Da gibt es schon mehrere bei mir. Zum einen die letzten Jahre mit meinem Vater Weihnachten feiern. Es war immer köstlich zu sehen, welchen Spaß die Enkelinnen (35 J und 28 J) beim Spielen mit ihrem Opa hatten. Jetzt ist er schon seit 1 1/2 Jahre verstorben und wir zehren von schönen Erinnerungen. Oder meinen 50. Geburtstag habe ich mit 150 Leuten gefeiert. Es war ein "Querbeet" meines Lebens. Schulkameraden, Freunde, Verwandte, Chefs und Kollegen aus vergangen Zeiten, als ich noch Verkäuferin war, und heutige Kollegen (Sozialpädagogen). Da ich in der Jugendhilfe gearbeitet habe, waren auch Kinder da und haben zur Unterhaltung beigetragen und z.B. jongliert mit Leuchtbällen. Freunde haben Musik gemacht - es war wunderbar. Meine 2. Hochzeit, weil meine Kinder (damals 5 und 12 J) mich zum Altar gebracht haben, um zu zeigen, wir sind einverstanden, dass du die Mama heiratest.

Und vor kurzem habe ich meinen Eintritt in die Rente ganz klein

gefeiert in Form eines Grillfestes mit Kollegen und es war so schön. Es war so ein natürlicher Umgang miteinander, ungewungen und liebevoll.“ *(Peter)*

„Eines der schönsten Feste, das ich feiern durfte, war mein 50. Geburtstag. Meine Familie hatte im Kirchenzentrum den Gemeinschaftsraum und die Küche gemietet und ein schönes Büffet vorbereitet.

Und was mich besonders gefreut hat, war das gemeinsame Musizieren und Singen. Alle trugen etwas zum Gelingen des Zusammenseins bei und es herrschte eine gelöste, fröhliche Stimmung.

Das hat mich sehr dankbar gestimmt.“ *(Rudi)*



Mein schönstes Fest bisher war der runde Geburtstag einer lieben Freundin. Das Fest war schön gestaltet und hat zu ihrer und der Persönlichkeit ihres Mannes gepasst. Es war so stimmig und Ausdruck dieser beiden Menschen, die ich sehr gerne mag. Während der Feier haben die beiden ihre Gäste vorgestellt, da sich einige untereinander nicht kannten. Dabei wurde über jeden Gast etwas Markantes und Wertschätzendes geäußert! Die Atmosphäre war insgesamt so liebevoll, wohltuend und ein Genuss für alle Sinne! *(Carola)*





## Babettes Fest //

**Babettes Fest** ist ein dänischer Film aus dem Jahr 1987...

Die beiden Schwestern Martina und Philippa gelten als die schönsten Mädchen in einem kleinen jütländischen Fischerdorf im Dänemark des 19. Jahrhunderts. Ihr Vater, der Pastor des Dorfes, ist der Gründer eines pietistischen Konventikels. Er hat den Geschwistern die weiblichen Formen der Vornamen seiner Vorbilder Martin Luther und Philipp Melanchthon gegeben und sie zu frommen, bescheidenen und enthaltsamen Menschen erzogen. Die Stimmung in der Gemeinde ist jedoch von Unzufriedenheit und teilweise offenen Konflikten geprägt.

Der junge Offizier Lorens Löwenhjelms, der angesichts hoher Spielschulden zu erzieherischen Zwecken zu seiner Tante in die Nähe des Dorfs geschickt wurde, verliebt sich in Martina – ohne dass diese Liebe von ihm oder gar ihr ausgesprochen werden kann. ...

Auch Philippa wird umworben; der französische Opernsänger Achille Papin, der sich zur Kur in

dem Dorf aufhält, erteilt ihr mit Zustimmung des Vaters Gesangsunterricht und erkennt in ihrer Stimme das Potential für eine Karriere auf der Opernbühne. Als sie aber seine Zuneigung bemerkt, schreckt sie zurück und bricht den Unterricht ab. Enttäuscht kehrt Papin nach Frankreich zurück.

Nach dem Tod ihres Vaters übernehmen Martina und Philippa den Haushalt und sorgen für den Zusammenhalt der Gemeinde. Im Jahr 1872 trifft die Französin Babette Harsant im Dorf ein, mit einem Brief von Achille Papin, der die Schwestern bittet, Babette, die vor der blutigen Niederschlagung der Revolution durch General Galliffet geflohen ist, zu beheimaten und anzustellen. Babette soll die Küchenarbeit übernehmen und wird sorgfältig eingewiesen, wie man Stockfisch behandelt und Brotsuppe kocht. Unter der Hand nehmen aber die Speisen nach und nach an Wohlgeschmack und an Qualität zu, und weil Babette mit dem Kaufmann

und den Fischhändlern zäh und geschickt verhandelt, den Speisezettel durch das Sammeln von Kräutern bereichert, wird sogar zur Überraschung der Schwestern die Haushaltskasse geschont.

Vierzehn Jahre später – Babette hat sich inzwischen in die Dorfgemeinschaft eingelebt – gewinnt sie in einer französischen Lotterie 10.000 Francs und könnte nun in ihre Heimat zurückkehren.

Babette bittet die Schwestern, ein Festessen zum Andenken an den 100. Geburtstag des verstorbenen Pastors im französischen Stil ausrichten zu dürfen. Sie möchte so ihren Dank für die Gastfreundschaft der Schwestern und der Dorfgemeinschaft zum Ausdruck bringen. Die Zutaten lässt sie eigens aus Frankreich kommen. Nach und nach werden eine große lebende Schildkröte, ein Käfig voller Wachteln, ein riesiger Ochsenkopf, eine Stange Eis und diverse andere Zutaten angeliefert...

(Quelle: wikipedia)





## Feste feiern, wie sie fallen //////

### **Eine bunte Weltreise zu Festivals und Partys** /Kunth Verlag

Für jede Jahreszeit das richtige Fest: Bunt, verrückt und ausgelassen – so feiert die Welt das Leben. Ob man Tomaten beim La Tomatina oder Farbbeutel beim Holi-Fest wirft, ob man im chinesischen Harbin aus Eis glitzernde Skulpturen formt oder bei einer sommerlichen Mondpar-

ty am Strand tanzt: Anlässe zum Feiern gibt es reichlich.

Das Buch führt zu den schönsten Festivals rund um den Globus, zeigt Traditionelles ebenso wie modernes Brauchtum und nimmt mit auf eine Weltreise, die zeigt, wie es aussieht, wenn man Kultur zelebriert. Und mit vielen Tipps rund ums Feiern bringt es vielleicht auch einen Hauch Rio ins eigene Wohnzimmer.

+ Vom Karneval zum Laternenfest, von Sibirien bis in die Anden + Packende Bilder und erstaunliche Reiseziele + Mit praktischen Vorort-Tipps und Ideen fürs Mitfeiern daheim.

*„Als ich das Buch durchgeschaut habe, hat es mir immer wieder ein „Wow!“ entlockt. Was nicht alles auf der Welt gefeiert wird! Und vom meisten habe ich noch nie etwas gehört!*

*Feste ganz unterschiedlicher Art, so z.B.:*

- **Sandskulpturenfest in Dänemark**
- **Das Fest der Kreuzfindung in der äthiopisch-orthodoxen Kirche**
- **Den Hafengeburtstag solltest du schon kennen**
- **Das Oktoberfest in China am Ort der größten Brauerei in Qingdao.**

*Gut informierend sind auch die kunterbunten Illustrationen gelungen und farbenfrohe Fotos lachen einem zu: Denn beim Feiern, so kann man lesen, ist das Wichtigste: Immer ein Lachen im Gesicht.“ (Werner May)*

Hier ein Blick ins Buch





# Der ge|halt|volle Begriff 12.3 ///////////////



## ZeitVersteher ///////////////

**Ein ZeitVersteher versteht und gestaltet seine täglichen 24 Stunden. Er stellt Zeit für sein Leben bereit. Und er kann spontan bleiben!**

Mein Tipp: „Lass der Zeit Luft zum Atmen!“

Plane für die Ereignisse Luft ein, gib ihnen und dir mehr Zeit im Voraus. Und plane die Übergangszeiten zwischen zwei Ereignissen großzügig, sodass du nicht von einem Termin zum nächsten hetzen oder ein Ereignis gewaltsam zu Ende „zwingen“ musst.

Neben der Uhrzeit liebt der ZeitVersteher die Ereigniszeit.

Wir leben in der Chronos-Welt (von dem griechischen Wort chronos für Zeit). In dieser Welt endet ein Ereignis, wenn der nächste Termin ansteht.

In der Ereigniszeit-Welt beginnt dagegen der nächste Termin, wenn der vorherige zu Ende gekommen ist. Dort bleibt man, bis das Ereignis zu Ende ist. Was danach kommt, interessiert nicht oder kaum (Ausnahmen sind natürlich möglich).

EreigniszeitMenschen sind gefährdet, im unproduktiven Chaos zu versinken.

ChronosMenschen dagegen neigen mehr dazu, die Bedürfnisse der anderen zu unterschätzen.

Da wir hier in der Chronos-Welt leben, gilt es für uns, die Ereigniszeit wiederzugewinnen, ihre Vorteile zu schätzen und sie in einen kreativen Austausch mit den Terminen unserer Chronos-Welt zu bringen.





**Pieter Bruegel der Jüngere (1564 – 1638):  
Ländliches Fest** //////////////////////////////////////



## Der ge|halt|volle -Witz 12.3

(von KI zusammengestellt)

- Der Gast: „Wieso ist diese Party so langweilig?“ Der Gastgeber: „Weil wir auf dich gewartet haben!“
- Der Partylöwe: „Ich habe gestern so viel getanzt, dass ich heute noch Muskelkater in den Lachmuskeln habe!“
- Der Vater zum Sohn: „Zum Geburtstag schenke ich dir einen Gutschein für ein Jahr Schweigen!“ Der Sohn: „Danke, Papa! Kann ich das auf zwei Jahre aufteilen?“
- Der Silvestervorsatz für's neue Jahr: „Ab morgen esse ich nur noch Schokolade!“
- Bei einer Abendgesellschaft erzählt die Gastgeberin einer Dame, die ihr unsympathisch ist: „Als wir vor drei Jahren in diese Wohnung einzogen, konnten wir uns vor lauter Flöhen kaum retten. Aber wir sind sie dann doch losgeworden.“  
„Ach, was haben Sie dagegen getan?“ „Wir haben eine Abendveranstaltung nach der anderen veranstaltet!“
- Treffen sich zwei Beamte. Sagt der eine: „Ich habe gestern drei Überstunden gemacht!“ Sagt der andere: „So? Was habt ihr denn gefeiert?“
- „Wie hast du Silvester gefeiert?“  
„Keine Ahnung! Ich hab noch keine Fotos gesehen.“



# Impressum

**Herausgeber:** Werner May, Würzburg

**Redaktion:** Werner May - info@gehaltvoll-magazin.de

**Lektorat:** Agnes May, Würzburg

**Gestaltung / Artdirektion:** Design Company, Henry Wirth, www.design-comp.de

**Technische Betreuung:** Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

## **Beirat:**

Prof. Ulrich Gieseke, Ph.D. Psychologie

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

## **Redaktionsadresse:**

Pilziggrundstr. 103b, 97076 Würzburg,

ge|halt|voll-Magazin, erscheint alle 3-4 Monate

## **Bestellung und Abo unter:**

info@gehaltvoll-magazin.de

www.gehaltvoll-magazin.de

**Leserbriefe:** info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



## **Auf Wiedersehen!**

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung,  
wie Sie diese Ausgabe 12.3 fanden. Danke!



### **Kostenlos?**

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

BIC: GENODEF1WU1

Stichwort: Spende

**Werden Sie Abonnent: Warum?**

# Vorschau Nr. 13.1



## Seine Inneren Grenzen kennen und gestalten

Wahrnehmung schärfen.  
Weitblick gewinnen.  
Glauben vertiefen.

Fernkurs  
Glaube und Psychologie

**IGNIS Akademie**  
GLAUBE PSYCHOLOGIE LEBEN

**Kontakt:**  
IGNIS - Akademie  
für Christliche Psychologie  
Kanzler-Stürtzel-Straße 2  
97318 Kitzingen

Werner May  
**Kopfstand mit Tulpe**  
Sechzehn  
Merk-Würdige  
Geschichten

mit fein-sinnigen Skizzen  
von Jens Wolf

**Präsenz**  
2004

**Werner May, Kopfstand mit Tulpe**  
Mit fein-sinnigen Skizzen von Jens Wolf  
Hardcover, 96 Seiten, € 16.-  
([www.werner-may.de](http://www.werner-may.de))

**INTERAKTIV**

„Gleich beim ersten Blick auf diese Merk-Würdigen Geschichten hat mich die hintergründige, manchmal skurrile und überraschende Art des Erzählens so angesprochen, dass ich die Texte in einem durchgelesenen habe.

Wie diese Geschichten in mir Bilder aufbrechen ließen, das war schon eine besondere Qualität.

Ich freue mich, dass das, was dabei herausgekommen ist, hier zu sehen ist.“

**Jens Wolf**

[www.atelier-jens-wolf.de](http://www.atelier-jens-wolf.de)

[www.praesenz-verlag.com](http://www.praesenz-verlag.com)

**Präsenz**  
Leben



# Zeitenwende

Kürzlich feierten wir  
meinen 300. Geburtstag,  
mindestens.

Es stimmt,  
Hand auf s Herz,  
natürlich nicht in Uhrzeit aufgerechnet.

Sieben Stunden fuhr ich neulich mit dem Zug,  
wozu man einst zu Pferd  
eine Woche brauchte.

Was ich gestern alles hörte, las und sah,  
ein Monat wäre dafür nicht genug,  
ohne Zeitung, Radio, E-Mail und TV.

Ich gebe zu,  
300 Jahr`,  
ich habe tiefgestapelt,  
es ist wahr,  
die Zeit weht dahin,  
wie nie zuvor,  
ohne die Richtung zu verlier`n.

Werner May