

Mittendrin vom 7. Dezember 2022

Monika Z'Rotz-Schärer

Heute muss ich den Text mit meinen Gedanken zur Mitte der Woche abgeben. Aber ich weiss gar nicht, worüber ich schreiben soll! Nicht dass ich keine Ideen hätte, Vieles beschäftigt mich.

Gestern war Samichlaus-Tag und auf dem Heimweg begegnete ich einem Samichlaus mit seinem Schmutzli und seinem Esel. Da überlegte ich mir, ob wohl in Zeiten der Gleichberechtigung auch eine Samichlausfrau unterwegs ist oder wenigstens eine Schmutzline?

Zudem ist die Adventszeit schon halb um und es heisst darüber nachzudenken, wann wem welches Weihnachtsessen aufgetischt werden soll. Da gibt es viel zu bedenken, denn eine meiner Töchter hat Zöliakie, zwei Töchter essen vegetarisch, der Sohn und meine Eltern hingegen gerne ein feines Fleisch...

Und bei der Arbeit ist natürlich nun Hauptsaison! Diverse Advents-Anlässe wollen organisiert und durchgeführt werden und finden gerne am Abend statt.

Zusätzlich habe ich mich noch für eine Weiterbildung angemeldet. Im Dezember an vier Montagen. Das war wahrscheinlich nicht die klügste Idee. Aber spannend ist sie, die Weiterbildung. Ich besuche den ensa Kurs «Erste Hilfe für psychische Gesundheit». Das passt doch, oder?

Im Übungsheft mussten «geschlossene» Fragen in «offene» umformuliert werden. Da stand zum Beispiel: Hast du viel zu tun und schreibst deshalb so viele To-Do Listen? Da könnte man fragen, warum schreibst du so viele To-Do Listen?

Ich persönlich arbeite gerne mit To-Do Listen. So eine Liste beruhigt. Alles, was erledigt werden muss, ist notiert und ich kann Punkt für Punkt «abarbeiten». Ganz in Ruhe, einfach in meinem Tempo.

Dazwischen kann ich auch einmal eine Pause einlegen. Manchmal muss ich einen zusätzlichen Punkt einfügen, aber mit dieser Liste bin ich doch ziemlich sicher, dass ich an alles denke, und ich freue mich über jeden Punkt, den ich abhaken kann. Dank dieser Hilfe, dass alles notiert ist und ich nichts vergessen werde, kann ich gut ab und zu eine Pause einlegen und im Kerzenschein in meiner gemütlichen Stube abschalten und stricken. Das brauchts zwischendurch. Auch um mich mitten im Adventstrubel auf das Weihnachtswunder zu freuen. Denn diese Leuchtende Nacht ist ja das Ziel.

Deshalb wünsche ich Ihnen viele Punkte, die auf Ihrer To-Do Liste abgehakt werden können und immer wieder einen ruhigen Moment, um durchzuatmen und um die Vorfreude auf Weihnachten aufkommen zu lassen, gerne mit den Worten von Christa Spilling-Nöker.

### Leuchtende Nacht

Sterne strahlen hoch am Himmel auf,  
leuchten zu dir nieder,  
und in deinem Herzen tönen zart die vertrauten Lieder.  
Diese sonderbare Nacht will die Welt mit Licht durchdringen  
und dir in der Stille neuen Glanz in das Leben bringen.

*Christa Spilling-Nöker*