WEIHNACHTEN

ADVENTS- UND WEIHNACHTSZEIT NACHHALTIG (ER)LEBEN

Nachhaltigkeit bedeutet, dass möglichst wenige Ressourcen ver- und gebraucht werden oder dass etwas einen längerfristigen Eindruck hinterlässt.

KATHOLISCHE ARBEITNEHMER-BEWEGUNG

Bild: Unplash: Lionello Delpiccolo

Da 2020 ein Jahr war, indem viele Veränderungen von außen auf uns zugekommen sind, möchten wir dazu ermutigen selbst aktiv Veränderungen anzugehen und die Advents- und Weihnachtszeit in diesem Jahr mal anders und nachhaltiger zu gestalten. Wenn jeder nur eine kleine Veränderung ausprobiert, ist das im Großen gesehen ein Geschenk für unsere Umwelt und Gesellschaft. Nachfolgend möchten wir ein paar Anregungen und Impulse dazu geben:

Bild: Unplash: Jan Schneider

KONTAKTE

Freut Ihr Euch über Post im Briefkasten? Das geht vielen so. Deshalb die Anregung, mal wieder Briefe oder Karten zu schreiben, vielleicht sogar selbstgemachte. Wie wäre es den Enkelkindern Erinnerungen an die eigene Kindheit aufzuschreiben? Oder den eigenen Kindern Erinnerungen, als sie so alt waren, wie die Enkelkinder jetzt sind. In dem einen oder anderen Album gibt es dazu bestimmt auch noch Fotos, die zu Geschichten anregen und eventuell auch kopiert oder dupliziert werden können.

Auch Freunde oder Nachbarn freuen sich über Post und Überraschungen im Briefkasten. Manchmal kann dies auch gleich mit einem kleinen Spaziergang verbunden werden. Vielleicht gibt es auch jemanden, der/den man einen Dienst abnehmen kann, etwas besorgen oder erledigen, reparieren oder kochen und backen.
Und wenn Ihr selbst Unterstützung benötigt, könntet Ihr Euch überlegen, wen Ihr um Hilfe bitten könnt, aber bitte immer ohne die Erwartung, dass diese erfüllt werden müssen.

WEIHNACHTSGESCHENKE

Die ursprüngliche Bedeutung von Weihnachten, die Menschwerdung Gottes mit Jesus als Erlöser der Menschheit geht in unserer heutigen Zeit teilweise verloren. Es gibt immer mehr Menschen, die sich an dem Konsumrausch an Weihnachten stören. Wie denkt Ihr darüber und kennt Ihr die Gedanken der anderen? Falls nicht könnte es Euch so gehen, wie dem Ehepaar in dieser Geschichte

Fünfzig Jahre Höflichkeit
Ein Ehepaar feierte nach langen Ehejahren das Fest der Goldenen Hochzeit.
Beim gemeinsamen Frühstück dachte die Frau: "Seit fünfzig Jahren habe ich immer auf meinen Mann Rücksicht genommen und ihm immer das knusprige Oberteil des Brötchens gegeben. Heute will ich mir endlich diese Delikatesse gönnen."

Sie schmierte sich das Oberteil des Brötchens und gab das andere Teil ihrem Mann.
Entgegen ihrer Erwartung war dieser hocherfreut, küsste ihre Hand und sagte:
"Mein Liebling, du bereitest mir die größte Freude des Tages. Über 50 Jahre habe ich das Brötchenunterteil nicht mehr gegessen, dass ich vom Brötchen am allerliebsten mag. Ich dachte mir immer, du solltest es haben, weil es dir so gut schmeckt."
Aus dem Buch: Der Kaufmann und der Papagei - von Dr. med. Nossrat Peseschkian

Ja, so kann es passieren, wenn man meint zu wissen, was der andere gerne mag. Kennt Ihr die Wünsche Eures Partners, der Familie oder Eurer Freunde? Falls nicht, wäre es vielleicht jetzt eine Möglichkeit ins Gespräch zu kommen und durch konkrete Fragen Neues zu erfahren.

Manchmal erzählen junge Eltern, dass ihre Kinder mit Geschenken überhäuft werden und ihnen weniger oder etwas Ideelles lieber wäre. Ebenso gibt es Erwachsene, die nicht immer nur Geld verschenken möchten oder nicht die zehnte Blumenvase ... geschenkt bekommen möchten. Manchmal lassen sich Erwartungen im Vorfeld klären, aber leider nicht immer.

Wir haben in unserer Familie, als die Kinder etwas älter waren, die Wichtelidee aufgegriffen. Jeder hat einen Zettel gezogen und sich dann ein Geschenk für seinen Wichtel ausgedacht. Hier empfiehlt es sich jedoch abzusprechen, in welchen Wertbereich das Geschenk liegen sollte.

Bild: Unplash: Hannah Pemberton

ANDERE GESCHENKIDEEN: NACHHALTIGER KÖNNTE ES SEIN, „ZEIT STATT ZEUG“ ZU SCHENKEN. NACHFOLGEND EIN PAAR IDEEN...

Bild: Unplash: Amelie Niklas Ohlrogge

ONLINE-GESCHENKE

Immer mehr Geschenke werden Online gekauft. Die Bilanz dieser Handelsform ist kritisch zu sehen. Neben dem zusätzlichen Verpackungsmüll sollte man sich bewusst sein, dass es einige Onlinehändler gibt, welche Retouren direkt entsorgen. Hinzu kommen die Transportkosten und die schlechten Sozialstandards und Vergütungen mancher am Onlinehandel Beteiligten, wie Mitarbeiter*innen in Verpackungszentren oder Paketdiensten.

Die großen Online-Anbieter bauen ihre Marktmacht kontinuierlich aus und können sich ein immer größeres Stück vom Kuchen sichern - zulasten des stationären Handels. Wir als Konsumenten können beeinflussen, ob durch unsere Kaufentscheidungen die Gewerbesteuereinnahmen in der Region bleiben.

SINN DES SCHENKENS

Worin liegt eigentlich der Sinn des Schenkens? Wissenschaftler haben herausgefunden, dass schon Menschen in den früheren Hochkulturen Geschenke tauschten. Schon damals war Schenken eine Möglichkeit, Liebe, Respekt und Zuneigung zum Ausdruck zu bringen. Schenken ist ein wichtiger Teil der menschlichen Interaktion. Beziehungen zur Familie und Freunden werden gestärkt.

Schenken kann auch glücklich machen. Manchmal den Geber mehr als den Empfänger. Glücksforscher fanden heraus, dass die Freude auf Erlebnisse größer sein kann als auf Dinge. Im Erleben steckt das volle Leben.

ANDERE GESCHENKIDEEN

Nachhaltiger könnte es sein, „Zeit statt Zeug“ zu schenken. Nachfolgend ein paar Ideen:

Orte der Kindheit

Wie wäre es der jüngeren Generation ein Stück seines eigenen Lebens zeigen. In welchem Haus bin ich geboren, wo bin ich in die Schule gegangen, welchen Beruf habe ich erlernt, wo haben wir geheiratet? Was habe ich als Kind gerne gegessen? Dieses Gericht gemeinsam kochen und dann die Fragen der Jüngeren beantworten. Sollte der frühere Wohnort zu weit weg sein, könnt Ihr natürlich auch im Fotoalbum blättern.

Etwas weitergeben, was man gut kann oder sich etwas zeigen lassen

Rezepte aus der Kindheit, gemeinsam Kochen und Backen, Reparieren oder gemeinsam etwas bauen z. B. mit Holz, Nähen oder Stricken, Gärtnern oder Fotografieren. Die Jüngeren können den Älteren zeigen, welche Funktionen es am Computer oder am Handy gibt.....

Gutscheine für besondere Hilfen

Unterstützung im Garten, auf Kinder aufpassen, gemeinsam Fotos einkleben, Schränke neu einräumen, Einkäufe oder Einkaufshilfen, ein freies Wochenende für junge Eltern, Renovierungsarbeiten...

Was gibt es bei Zeitgeschenken zu beachten

Zeitgeschenke immer mit einem konkreten Termin versehen oder einen Zeitraum festlegen. Der Schenker ist dafür verantwortlich, dass der Gutschein eingelöst wird.
Zeitgeschenke sollten auch dem Schenker Freude bereiten, deshalb bei Gelegenheit mal eine Liste machen. Es muss nicht immer etwas Besonderes sein, es können auch ganz alltägliche Dinge sein.

Zeitgeschenk zu zweit erleben. Vor allem Kinder genießen es allein mit einem Erwachsenen etwas zu unternehmen.

Verpackte Geschenke lösen beim Empfänger eine größere Freude aus als unverpackte. Es gibt viele kreative und umweltfreundliche Lösungen.

Weihnachtsessen

Auch beim Speiseplan für die Advents- und Weihnachtszeit kann man nachhaltig planen und kochen. Ist es möglich ein Gericht zu kochen, welches aus Lebensmittel aus der Region zubereitet werden kann? Ja das gelingt, wenn für die Zutaten saisonale Produkte ausgesucht werden. Noch nachhaltiger wird es, wenn die Zutaten, so wie früher, unverpackt gekauft werden. Dies ist zum Beispiel am Markt möglich. In einigen Städten gibt es inzwischen sogar „Unverpackt-Läden“. Dort bringt man selbst Gefäße mit, die dann gewogen und befüllt werden. Guten Appetit.

Bild: Unplash: Annie Spratt

Advents- und Weihnachts-

ZEIT

Ein kleines Stück Nachhaltigkeit kann Hoffnung, Begegnung und erfüllende Beziehungen bedeuten, welche die Weihnachtsbotschaft eigentlich überbringen möchte. Wir wünschen Euch Mut und Freude beim Ausprobieren und vor allem eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit.

DR. ANJA LISA HIRSCHER
KAB Nachaltigkeit, Ulm
ahirscher@blh.drs.de

ANDREA GRABHERR
KAB Frau und Gesundheit, Ravensburg
agrabherr@blh.drs.de

KATHOLISCHE ARBEITNEHMER-BEWEGUNG