



Adventskalender für die Seele

von Michael Bauer

1. Heute vergleiche ich mich mit keinem anderen! Bin zufrieden damit, wie ich bin und mit meiner Lebenssituation, auch wenn es viel zu meckern gäbe!

2. Ab heute bedanke ich mich bei Menschen, die mich unterstützen, die lieb und nett zu mir sind, die ich bisher immer als „selbstverständlich“ angesehen und behandelt habe.

3. Ab heute werfe ich nicht leichtsinnig Lebensmittel in den Müll!

4. Heute sage ich zu jemandem: „Schön, dass es dich gibt!“

5. Heute ist mein Ökhtag. Lass das Auto daheim und gehe mal zu Fuß, besteige meinen Drahtesel oder lass mich mit Öffis kutschieren.

6. Ab heute lasse ich meinen Stolz, mein Mini-Ego daheim und verwandle mich nicht bei jeder kleinsten Kritik in eine beleidigte Leberwurst!

7. Ab heute bin ich ehrlich! Frage mein Herz auf der Zunge. Ich sage ein „Nein“, wenn ich dahinter stehe und beim „Ja“ mache ich es ebenso. Auch wenn ich damit nicht allen gefalle.

8. Heute flirte ich einmal mit der Stille. Kein TV, kein Smartphone, kein Internet, keine Orgie mit dem Konsum... Online nur mit mir, ein ehrliches und klärendes Gespräch unter zwei Augen.

9. Heute kaufe ich bewusst nachhaltig produzierte Lebensmittel. Ich kaufe bio und fair(gismeinicht), dass auch die Bauern von ihrer Arbeit leben wollen.

10. Heute lasse ich meine Worte durch ein Sieb laufen. Achte auf mein Reden. Wie spreche ich über etwas oder jemanden. Und ich vermeide, über jemanden hinterrücks zu lästern. Keine Gehässigkeiten, kein Stütstorm.

11. Heute beginne ich mit etwas, was ich schon sehr lange machen wollte.

12. Heute fange ich an zu verzeihen. Schritte der Versöhnung.

13. Heute gehe ich staunend durch den Tag. Beachte auch das Unscheinbare.

14. Heute besuche ich einen einsamen Menschen und schenke ihm meine Zeit und Zuwendung. Jeder kennt mindestens einen.

15. Heute denke ich ab und zu an meine eigene Vergänglichkeit und mach mir bewusst, dass Leben im Grunde ein Geschenk ist.

16. Heute fange ich an, das Gute im Menschen zu sehen. Verschenke mal aufbauende Worte und Gesten.

17. Heute bin ich ein guter Zuhörer!

18. Heute bin ich einfach nur!

19. Heute halte ich Ausschau, ob ein armer Mensch konkrete Hilfe braucht. Werde zu einem Not-Wender. Dabei muss ich gut zuhören, denn echte Armut ist sehr leise, weil sie sich extrem schämt.

20. Heute besuche ich ein Tierheim und führe einen Hund Gassi oder spiele mit einem Stubentigern. Womöglich künftig auch regelmäßig. Einsamkeit ist nicht nur ein Menschending.

21. Ab heute hinterfrage ich meine unkritisch übernommenen Meinungen. Ich denke vor. Ich denke nach.

22. Heute forme ich meinen Mund nicht zu einem Klufeisen. Lächelnde Streicheleinheiten!

23. Heute lasse ich mich nicht von der Hektik und der Unruhe anderer anstecken.

24. Heute bin ich ganz präsent. Für alle die mir begegnen. Für meine Liebsten. Wer ganz präsent ist, wird für andere zum Präsent. Ein echtes Weihnachtspräsent. Friedvolle Weihnacht!

