



Die Dezembersendungen

1. Sendung im Dezember: Weihnachten und Geschenke Teil 1

Weihnachten sollte ein Fest des Friedens und des Besinnens sein.

Alle Jahre wieder und das zur Weihnachtszeit...

Weihnachten ist eines der Hauptfeste der christlichen Kirchen und wird seit dem 4. Jahrhundert am 25.12. gefeiert. Heute freut sich jeder auf das Weihnachtsfest, auf ein schönes weihnachtliches Essen und die Vorbereitungszeit, - die Adventszeit ist eine besonders schöne Zeit.

Seit wann gibt es schon die Adventszeit und den Weihnachtsbaum?

Seit dem 5. Jahrhundert wurde die Weihnachtszeit mit einer Vorbereitungszeit verbunden, der Adventszeit.

Ein zentrales Sinnbild wurde der lichtergeschmückte Weihnachtsbaum erst im 19.

Jahrhundert. Aus dem Gabenbringer, dem freundlichen Nikolaus, und dem Kinderschreck Knecht Ruprecht wurde der Weihnachtsmann zur Autoritätsfigur.

Als Symbolfigur des weihnachtlichen Schenkens wurde er in verschiedenen Ländern unter anderen Namen bekannt.

Zum Beispiel:

Santa Claus in dem angelsächs. Raum und in den USA,
als Babbo Natale und von der guten Hexe Befana in Italien,
Père Noël im französischen Raum,
in Norwegen ist es der Julmann.

Erstmalig auf Bildern ist der Weihnachtsmann in Deutschland im 19. Jahrhundert zu sehen.

Der Adventskranz kam erst im 20. Jahrhundert hinzu.

Seit dem 18. Jahrhundert gab es auch bereits in manchen Gebieten Deutschlands andere Lichtträger wie Engel, Bergmann, Weihnachtspyramiden Schwibbbögen im Erzgebirge.

Es hat ja auch im Laufe der Zeit jedes Land seine eigenen Weihnachtsbräuche entwickelt.

Zum Beispiel in Russland werden die Geschenke zum Neujahrsfest (Jolka) von Großväterchen Frost (Ded Moros) und seiner Enkelin Schneewittchen (Snegurotschka) überreicht.

Geschenke...

Seit wann haben sich die Menschen beschenkt?

Schenken ist auch ein Überbleibsel aus der Vergangenheit.

Kinderbescherung gab es ab 16. Jahrhundert in der evangelischen Oberschicht.

Im 19. Jahrhundert beschenkten sich gutbürgerliche Kreise und erst im 20. Jahrhundert

beschenkten sich die ärmeren Schichten der Bevölkerung am Heiligabend.

Gerade bei den armen Menschen hatte das Schenken eine ganz andere Bedeutung als heute.

Primitive Wohnungen und auch Hungersnot gab es, so dass das Schenken etwas ganz Besonderes war.

Das bedeutet ja, dann brauchen wir in der heutigen Überflussgesellschaft eigentlich keine Geschenke mehr zu kaufen?

Der materielle Wert des Geschenkes ist zweitrangig geworden.

Denn was wir nicht kaufen können, ist Freude und Anerkennung.

Wenn die Überraschung gelungen ist, dann ist die Freude auf beiden Seiten groß.

Entscheidend sind beim Geschenk die Liebe und die Zuwendung, die darin steckt.

Die Dezembersendungen

Dann ist ja Weihnachten eine wirklich gute Gelegenheit, den Menschen, die einem nahe stehen, auch Angehörige, Freunde und Geschäftspartner zu zeigen, dass man besonders schätzt und gern an sie denkt?

Richtig. Es kommt nicht auf den materiellen Wert an.

Deshalb kann auch so ein Geschenk sogar selbst angefertigt sein.

Das zeigt dem Beschenkten, das der andere sehr viel Zeit für ihn investiert hat und das ist das Ausschlaggebende, was zählt.

Ein gelungenes Geschenk ist das größte Zeichen von Zuneigung und Achtung.

Das setzt ja voraus, dass man sich im Vorfeld eine Menge Gedanken machen muss, wenn das Geschenk große Freude bringen soll?

Das richtige Präsent für die jeweilige Person zu finden ist auch nicht so einfach.

Dazu braucht man auch Details über die jeweilige Person, desto individueller wird auch die Geschenkidee und gleichzeitig schafft man so auch alle Voraussetzungen für eine freudige Überraschung.

Dieses aufrichtige Interesse wird immer sehr dankbar angenommen und diese Freude kommt auch zu uns zurück.

Lieblose Geschenke sind nicht nur unhöflich, sondern sie verfehlen ihren Zweck und verärgern nur den Beschenkten und das will bestimmt keiner erreichen.

Dann stimmt ja ein altes Sprichwort:

„Was Du nicht willst, das man Dir tu, das füge keinen anderen zu.“

Konfuzius

Gibt es zwischen Frauen und Männern eigentlich beim Schenken einen Unterschied?

Die Frauen sind meist sensibler.

Ca. 80% der Frauen überlegen bereits sehr lange vor den Feiertagen, wie und wen sie eine Freude bereiten können.

Männer hingegen liegen sehr oft mit ihren Geschenkideen daneben.

Männer kaufen Geschenke über die sie selbst freuen würden.

Vor allem ist es sehr lieblos erst kurz vor Heiligabend loszurennen, nur um irgendetwas zu kaufen.

Was halten Sie von Geld schenken?

Wenn man überhaupt keine Ideen hat, dann ist Geld zwar nicht einfallsreich, aber besser als nur sinnlos einzukaufen.

Allerdings wäre es dann wichtig, die Euroscheine oder auch Gutscheine originell, bzw. liebevoll zu verpacken.

Übrigens eine Empfehlung würde ich doch noch geben:

Wer über das ganze Jahr aufmerksam die Wünsche seiner Lieben und von bestimmten Menschen, die man gern beschenken will notiert, hat bei der Suche nach Geschenken zu Weihnachten kein Problem mehr.



Die Dezembersendungen

2. Sendung im Dezember: Weihnachten und Geschenke Teil 2

Wir haben festgestellt, dass in unserer Überflussgesellschaft der materielle Wert der Geschenke in den Hintergrund getreten ist und Dinge, die wir nicht kaufen können, wie Zuwendung, Liebe, Anerkennung im Vordergrund stehen.

Was können wir mit Menschen, die uns etwas bedeuten, gerade in der Adventszeit bereits unternehmen? Was kann man hier alles tun?

Gemeinsame vorweihnachtliche Erlebnisse schaffen:

- Gemeinsames Schmücken der Wohnung, vor allem wenn Kinder im Haushalt sind, ist das gemeinsame Basteln für diese Zeit ein sehr schönes Erlebnis. Jede Art von Zuwendung unterstützt ein harmonisches Zusammenleben.
- Viel Spaß bereitet zum Beispiel das Kekse backen nicht nur für Kindern, sondern auch den Erwachsenen. Hier haben wir gleich Gelegenheit auch neue Rezepte, zum Beispiel Vollkornkekse zu backen. Das heißt neues Wissen, dass man in der Vollwerternährung gelernt hat, einfach auszuprobieren.
- Auf meiner Internetseite finden Sie einen hervorragenden Apfelkuchen mit Dinkelmehl. Sie können sich das Rezept kostenlos herunterladen.

Die dunkle Jahreszeit lädt auch ein zum gemütlichen Kaffee oder grünen Tee trinken ein, der nicht nur anregt, sondern auch gesund ist.

Ist das nicht auch ein wunderbarer Grund Freunde einzuladen?

Ja, ein Besuch von Freunden ist gerade in der Adventszeit besonders schön.

Hier unterstreichen zum Beispiel ätherische Düfte in der Duftlampe die gelöste Stimmung.

Im Winter sind warme Düfte wie Zimt, Vanille, Sandelholz sehr beliebt.

Oder eine angenehme Wintermischung :

2 Tropfen Orange, 2 Tropfen Zeder, 1Tropfen Zimt

Ist das nicht auch eine wunderbare Geschenkidee?

Zum Beispiel:

Sie besuchen die Seminare über ganzheitliche Gesunderhaltung. Darin verankert sind auch Heilkräuteranwendungen, als auch die Anwendung von Duftstoffen. Sie erhalten kostenlos Informationsmaterial über die Anwendung mit ätherischen reinen pflanzlichen Ölen und welche Art von Duftlampen empfehlenswert ist.

Anmeldung ist über das Internet möglich [www. wie-bleibe-ich-gesund.de](http://www.wie-bleibe-ich-gesund.de) oder rufen Sie einfach an: 033056/76126

Duftlampen finde ich als Geschenk sehr schön, aber wichtig ist dabei, dass man auch genau weiß, dass der andere sich auch wirklich darüber sehr freut.

Es ist hier schon ein Grundwissen notwendig, um ätherische Ölen richtig anzuwenden.

Das bedeutet bewusst die natürlichen Düfte nutzen:

im Privatleben, als auch am Arbeitsplatz.



Die Dezembersendungen

Reine pflanzliche Öle unterstützen bei richtiger Anwendung Körper, Geist und Seele auf unterschiedlichste, natürliche Art und Weise?

Ja, Düfte sind schon seit 7000 Jahren etwas ganz Besonderes und früher durften nur Priester, Könige und wohlhabende Leute damit umgehen. Es ist die LEBENSENERGIE, die wir von den Pflanzen erhalten:

- Sie helfen uns besser zu entspannen,
- sie helfen uns besser zu konzentrieren,
- gelöste Stimmungen zu schaffen,
- sie können Ängste zu nehmen.

„All Ding sind Gift und nichts als Gift, allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“
Das wird wohl immer seine Gültigkeit behalten. Das sagte bereits Paracelsus (er lebte 1493-1541).

Was könnte man allein oder gemeinsam mit Freunden noch zur Weihnachtszeit unternehmen?

1. Sehr entspannend kann zum Beispiel ein abwechslungsreicher Weihnachtsmarkt nicht nur für Kinder sein. In Berlin gibt es da sehr schöne Weihnachtsmärkte,
Zum Beispiel:

Am Gendarmenmarkt oder am Opernpalais, die auch viel Handarbeit anbieten und auch alte Handwerksarbeit zeigen. Vorsicht ist allerdings geboten ist bei ätherischen Ölen, die meist synthetisch sind. Hier habe ich keine reinen 100% pflanzliche Duftstoffe gefunden. Die synthetischen Düfte schaden uns nur. Sie haben nicht die pflanzlichen Wirkstoffe, die unseren Alltag verschönern können.

2. Sehr angenehm ist auch ein gemeinsamer Theaterbesuch und ein anschließendes gemeinsames Essen wird von allen sehr gern angenommen. Wir Menschen sind soziale Wesen. Und die Weihnachtszeit ist eine sehr schöne Zeit dazu, Kontakte zu pflegen. Aufrichtige Zuwendung und Achtung trägt auf beiden Seiten Früchte.

Das Fühlen bestimmt das Denken, nicht das Denken das Fühlen.



Die Dezembersendungen

3. Sendung im Dezember: Einsamkeit

Woran liegt es eigentlich, dass Menschen, die allein leben, sich gerade Weihnachten sehr einsam fühlen?

Das hängt unbewusst mit unseren Vorstellungen und unseren Erinnerungen zusammen. Wir stellen uns das Bild einer heilen Familie vor und sehnen uns damit automatisch nach Geborgenheit und Zugehörigkeit. Dazu kommt noch, dass sich Freunde und Bekannte auch zu ihren Angehörigen zurückziehen und so fühlen sich Singles ausgegrenzt und einsam.

Was kann man gegen diese Einsamkeit tun?

Schmücken Sie die Wohnung auch für sich, unternehmen sie etwas, machen Sie Spaziergänge, gerade Spaziergänge helfen uns sehr, Probleme zu bewältigen und zu entspannen. Machen Sie das, was Sie schon immer machen wollten, kaufen Sie sich, was Sie schon lange gewünscht hatten, auch das kann viel Freude bereiten. Wir Menschen sind ständig mit nur einem Menschen zusammen, nicht nur zur Weihnachtszeit und das sind wir selbst, darum ist es so wichtig, in Frieden mit sich selbst und auch mit den anderen Menschen zu leben.

Und wenn man allein zu Hause und sich trotzdem einsam fühlt?

Wer zwingt Sie denn, zu Hause zu bleiben.
Wer es ermöglichen kann, sollte verreisen.
Zum Beispiel:
Ein schönes Wellnesshotel nach Ihrer Wahl, kann sehr viel Entspannung bringen, vor allem wenn Sie gern schwimmen und in die Sauna gehen.
Sollten Sie in eine Familie eingeladen werden, dann nehmen Sie es doch auch an. Es wird Ihnen bestimmt gefallen. Sehr oft ist die familiäre Stimmung sogar mit einem Fremden in ihrer Mitte lockerer.
Besuchen Sie Veranstaltungen oder helfen Sie doch einfach in Vereinen Ihrer Wahl mit, Weihnachtsvorbereitungen zu treffen.
Vor allem ältere Menschen sollten Seniorenbegegnungsstätten aufsuchen.
Hier befinden sich Menschen, die auch Weihnachten Gesellschaft suchen und sicher gern mit Ihnen zusammen sind.
Es ist egal wie alt Sie sind und auch egal welche Schulbildung Sie haben oder ob Sie dick oder dünn sind. Jeder Mensch ist etwas Besonderes Entdecken Sie Ihren Fähigkeiten und machen Sie was draus.
Der Dalai Lama sagt: Wir sind auf der Welt um glücklich zu sein und das finde ich auch.

Was halten Sie persönlich von einem weihnachtlichen Festessen?

Für mich selbst zählt sehr, der wunderbar geschmückte Tisch, der das Fest unterstreicht, die vielen Kerzen, der angenehme Duft der durch den Raum zieht und ein Essen, dass ich gut vertrage und das meine Lieben dabei sind.

Wie sieht es zu Weihnachten mit Spaziergängen aus?

Bewegung an der frischen Luft, vor allem nach einem Festessen, ist gemeinsam oder allein, immer ein Genuss.
Gemeinsame Spaziergänge, auch mit dem Besuch wirken auf uns sehr wohltuend, verdauungsfördernd und auch harmonisierend.



Die Dezembersendungen

Bedenken Sie, es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsch gewählte Kleidung.
Vergessen Sie dabei nicht die Kopfbedeckung, da bereits 40% Wärmeverlust ohne Kopfbedeckung eintritt und so eine Erkältungsgefahr fördert.

Vielleicht ist es gleich die Gelegenheit, die neue atmungsaktive Kleidung zu tragen.

Oder die neuen bequemen Wanderschuhe?

Weihnachten ist auch eine wunderbare Gelegenheit für sich selbst und für andere Menschen Gutes zu tun.

Weihnachten sollte ein Fest des Friedens und der Freude sein und es liegt an jedem Einzelnen, dass es auch so wird und dabei ist es vollkommen unwichtig, ob der Einzelne es als kirchliches Fest feiert oder nicht.

Zuneigung und Anerkennung können wir nicht kaufen. Dazu muss jeder Einzelne beitragen.

Vielleicht haben wir gerade beim Weihnachtsfest die Möglichkeit, Versäumtes nachzuholen.

Vergangenheit ist weder gut noch schlecht, es ist vergangen.

Erleben Sie deshalb bewusst ein Weihnachtsfest in Harmonie und in Frieden.

4. Sendung im Dezember: Die Verwirklichung der guten Vorsätze

Unser Start ins Neue Jahr

Zum Silvester gehört der Start ins Neue Jahr mit lauter guten Vorsätzen.

Der gute Vorsatz, weniger zu essen wurde mit dem 1. Hungeranfall wieder zu Nichte gemacht. Der nächste Vorsatz war, endlich Sport zu treiben und beim nächsten Muskelkater ist die Lust auf Sport auch vorbei.

Der Raucher versucht zum x-Male endlich mit dem Rauchen aufzuhören.

Was sagen Sie, zu den guten Vorsätzen?

Wer kennt das nicht, die gute Vorsätze und dabei bleibt es auch sehr oft nur bei den guten Vorsätzen.

80% aller guten Vorsätze scheitern.

Schlechte Stimmungen oder auch Belastungen, vor allem seelische Belastungen verleiten uns ständig in schlechte Angewohnheiten zu verfallen.

Warum funktioniert so selten ein Spontanentschluss, den wir zum Beispiel Silvester treffen?

Wenn wir alten Ballast loswerden wollen, wenn wir uns wirklich ändern wollen, brauchen wir Zeit, weil es ein Veränderungsprozess ist.

Warum lassen sich manche Vorsätze so schwer verwirklichen?

Hier kommt die Frage auf, wollen wir denn wirklich eine Änderung?

Ein Beispiel:

Vielleicht mäkelte Ihr Partner an Ihrer Kleidung herum, aber vielleicht fühlen Sie sich so ganz wohl dabei. Warum sollten Sie dann unbedingt eine Änderung schaffen?

Sind denn Pläne schmieden, sich neue Wünsche vorstellen dann völlig sinnlos?

Nein, im Gegenteil.

Durch konkrete Gedanken werden kreative Fähigkeiten aktiviert.

Wir wissen aus der Gehirnforschung, dass die konkreten Gedanken verwirklicht werden.

Viele Menschen haben jedoch verzerrte Wahrnehmungen und plagen sich mit Ängsten herum.

Es ist ganz wichtig immer im hier und jetzt zu bleiben und sich auch über das bereits Erreichte zu freuen.



Die Dezembersendungen

Benötigen wir nun viel Überwindung um unsere Pläne zu verwirklichen?

Unser Organismus will sich nicht unnötig viel verausgaben. Und das ist vollkommen normal.

Das heißt, es ist wichtig, sich nicht zu viel auf einmal zu zumuten, sondern systematisch vorzugehen.

Wichtig ist:

- Genaue Ziele zu haben und sie festzulegen und
- dementsprechende Strategien zu entwickeln.

Was halten Sie von einem gefüllten Leben?

Wichtig ist nicht ein gefülltes Leben, ein Leben nur mit Arbeit, Hektik und Stress, sondern ein erfülltes Leben ist das, was wir anstreben sollten.

Bringen Sie Ruhe in Ihren Alltag, in Ihr Leben:

Machen Sie es sich ganz bequem und nehmen Sie sich Zeit und stellen Sie sich die Frage:

Was ist für mich wirklich wichtig? Was ist mir wirklich wichtig?

Finden sie eine Balance zwischen Arbeit, Familie, Gesundheit und Kultur.

Wenn Sie dann an Ihren Zielen hartnäckig festhalten, sind sie auch erfolgreich.

Wie erreiche ich meine Ziele am besten?

1. Notieren Sie sich genaue Ziele, treffen Sie genaue Aussagen, statt: ich treibe Sport, ich mache täglich 10 min. Gymnastik
2. Halten Sie abrechenbare Wünsche fest, die auch erreichbar sind und die Sie nicht überfordern. Sie wollen unbedingt Ihre Wohnung entrümpeln? Dann beginnen Sie doch erst mit einem Zimmer oder sogar erst mit einem Schrank.
3. Sie sind für Ihren Erfolg verantwortlich, kein anderer.
4. Achten Sie auf Ihre Worte, auf Ihre Ausdrucksweise, drücken Sie sich positiv aus. Ich will nicht rauchen, ich will nicht so viel essen, das versteht unser Gehirn nicht. Es versteht hier nur rauchen und essen.
5. Verführungen sollten Sie möglichst nicht im Haus haben. So können Sie leichter verzichten. Zum Beispiel keine Zigaretten, keine Süßigkeiten.
6. Suchen Sie sich Verbündete, die ebenfalls dieselben positiven Ziele haben, das hilft auch, es leichter durchzuhalten.
7. Ein sehr wichtiger Punkt, beginnen Sie jetzt damit, Ihre guten Vorsätze umzusetzen, nicht auf morgen oder irgendwann.

Sobald man die ersten Erfolge verspürt, dann sollte man den Erfolg genießen oder?

Richtig. Freuen Sie sich darüber, belohnen Sie sich.

Wobei die Belohnung sicherlich sehr unterschiedlich sein wird.

Wer abgenommen hat, sollte sich nicht mit Süßigkeiten belohnen.

Bedenken Sie jedoch, dass man ganz schnell bei ungünstigen Umständen wieder in den alten Trott verfallen kann.

Das ist jedoch kein Grund zum Verzweifeln.

Beginnen Sie einfach wieder mit neuen Vorsätzen, mit neuen konkreten Zielen, klaren Vorstellungen. Glauben Sie an sich selbst und an Ihre Fähigkeiten und an Ihre innere Kraft. Dann sind Sie auch erfolgreich.