

Liebe Interessierte und Teilnehmende des Cafés für Trauernde!

Sind Sie ein Adventsmensch? Also können Sie auf schöne Dinge und Ereignisse warten und sich darauf vorbereiten? Sind Sie jemand, der in sich die Freude wachsen lassen kann auf etwas, was sich zu einem bestimmten Moment ereignen wird? Meistens leben wir ja so, dass ein bevorstehendes schweres oder schwieriges Ereignis bereits die Zeit davor belastet – seine Schatten vorauswirft, wie es heißt. Aber können wir auch so leben, dass etwas zu erwartendes Schönes sein Licht vorauswirft und uns einhüllt?



In dem Kinderbuch Pu der Bär gibt es dazu eine wunderbare Szene, in der Pu und sein Freund überlegen, was sie am liebsten machen oder mögen. Pu kommt nach kurzem Nachdenken zu folgendem Ergebnis: „Obwohl Honigessen etwas sehr Gutes ist, was man tun kann, gibt es doch einen Augenblick, kurz bevor man anfängt den Honig zu essen, der noch besser ist als das Essen.“ Pu selber hatte kein Wort dafür. Aber es ist genau das: Die Vorfreude auf etwas. Der norwegische Extremwanderer Erling Kagge beschreibt, wie er auf dem Weg zum Nordpol mit knapp bemessenen Lebensmittelvorräten seine Tagesration Rosinen aß. Er nahm sie einzeln, Rosine für Rosine, in die Handschuhe, betrachtete sie, roch sie und legte sie sich zwischen die Lippen. Er befühlte ihre Textur mit der Zunge und spürte die Süße, die sich langsam in seinem Mund ausbreitete. Vorfreude, die das Glück des Genusses vergrößerte.

Noch einmal die Frage: leben wir so, sind wir solche adventlichen Menschen? Haben wir adventliche Momente? Als Menschen, die um jemanden trauern, sind Tage, auf die wir uns zuvor freuten, oftmals zu Schattenvorauswerfenden Tagen geworden. Uns ist die Vorfreude also doppelt erschwert oder gar genommen: Jemand fehlt so furchtbar und einstige Freudentage und Ereignisse wurden Trauertage. Aber vielleicht wagen wir es in den kommenden Wochen – so sehr Weihnachten ein Schattenvorauswerfendes Fest wurde. Wagen wir es dennoch immer mal testweise, uns auf etwas zu freuen. Der Geruch der Tannen im Adventskranz oder der Vase. Der erste selbstgebackene Keks. Ein Stern im Fenster, eine Verabredung zum Telefongespräch, ein Brief, den wir schreiben wollen – oder bekamen, eine besondere Musik in dieser Jahreszeit, Schneeflocken, Atemwolken, Raureif an einer Rose. Wagen Sie es!

Anregung und Ermutigung zur „**VorFreude**“ möchten die folgenden Seiten geben, wie immer von Ute Hagel erdacht und erstellt. Bleiben Sie behütet! Maren Gottsmann und Ute Hagel

Café News

Trauercafé: 6. Dezember 10 – 12 Uhr, 3. Januar, ALTE VILLA, Garstedter Weg 9.

„Walk and Talk“: 3. Samstag im Monat: 20. Dez., 17. Januar, 11.00 Uhr. Treffen: Kirche am Markt

Informationen: walkandtalk@kirche-in-niendorf.de

DeathCafé: 25. Februar, 19 Uhr, The Village, Tibarg 21

Einzelbegleitung: Insa Mingers, Insa.Mingers@web.de, Maren Gottsmann, 040/ 32 09 18 68

YogaGruppe für Trauernde für Teilnehmende des Cafés. Bei Interesse im Café' melden.

Federn und Steine

Mein Stein: In Hamburg leben 3700 Menschen auf der Straße. Für ca 900 von ihnen wird es Übernachtungsquartiere im Rahmen des Winternotprogrammes geben, für ca. 100 weitere Menschen gibt es in Kirchengemeinden eigene Containerplätze.

Meine Feder: Für unser Team, mit dem wir im Rahmen des Hamburger Winternotprogrammes zwei Menschen in Wohncontainern auf unserem Gelände überwintern lassen, haben sich nach einem Zeitungsaufruf sofort vier neue Ehrenamtliche gemeldet, diese Arbeit zu unterstützen.

Was ist Ihr Stein, was ist Ihre Feder?





Wer eines Menschen Freude stört, der Mensch ist keiner Freude wert. Carmen aureum (Goldene Verse des Pythagoras, vermutlich 4. Jh. v. Chr.)

Es lebt nur der, der lebend sich am Leben freut. Menander (um 342 - 291 v. Chr.)

Jedoch ist Neid zu fühlen, menschlich; Schadenfreude zu genießen, teuflisch. Arthur Schopenhauer (1788 - 1860)

Das Herz allein kennt die eigene Bitterkeit, und seine Freude kann kein anderer teilen. Altes Testament, Sprüche 14,10, Zürcher Bibel

Wir streben mehr danach, Schmerz zu vermeiden als Freude zu gewinnen. Sigmund Freud (1856 - 1939)

Freude, die man versteckt, ist eine ausgelöschte Kerze. Aus Portugal

Und ich habe mich so gefreut! sagst du vorwurfsvoll, wenn dir eine Hoffnung zerstört wurde. Du hast dich gefreut - ist das nichts? Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916)

Sich des Erfolges freuen ist etwas anderes als ihn für sich in Anspruch nehmen. Dag Hammarskjöld (1905 - 1961)

Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit. Karl Barth (1886 - 1968)

Ein wenig Wermut teilt dem Honig schnell seine Bitterkeit mit, dagegen nicht einmal die doppelte Menge Honig dem Wermut etwas von seiner Süßigkeit. Gregor von Nazianz (329 - 390 n. Chr.)

Wer lachen kann, dort wo er hätte heulen können, bekommt wieder Lust zum Leben. Werner Finck (1902 - 1978)

Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude. Dietrich Bonhoeffer (1906 - 1945)

Mit den Flügeln der Zeit fliegt die Traurigkeit davon. Jean de La Fontaine (1621 - 1695)

Man muss immer etwas haben, worauf man sich freut. Eduard Mörike (1804 - 1875)

Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere; aber wir schauen so lange und voller Bedauern auf die geschlossene Tür, dass wir die, die sich geöffnet hat, nicht sehen. Alexander Graham Bell (1847 - 1922)



Moin! Die lüttjen titbits freuen sich darauf, Sie einmal im Monat mit Hörens-, Sehens-, Lesens- und Wissenswertem, Kuriosum und Bemerkenswertem informieren und unterhalten zu dürfen. Wenn Sie Vorschläge haben, was Sie in den "kleinen Leckerbissen" gern einmal lesen würden - schreiben Sie uns. Oder wir reden beim nächsten Trauercafétreffen in der Alten Villa darüber. Bleiben Sie neugierig!

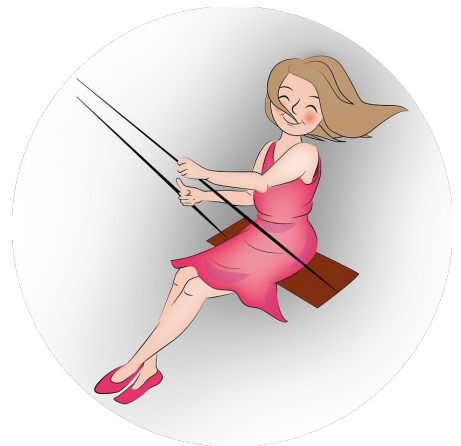
Das innere Leuchten

Es gibt viele Gemütszustände, die sich mit der "Freude" befassen: Arbeitsfreude, Daseinsfreude, Einsatzfreude, Experimentierfreude, Gaumenfreuden, Lebensfreude, Schaffensfreude, Spielfreude, Tafelfreuden, Wiedersehensfreude ... - Die Erwartung "eines zukünftigen, positiven Ereignisses" ist noch einmal etwas Besonderes. Dafür gibt es im Deutschen sogar ein eigenes Wort, das viele andere Sprachen nicht kennen: Vorfreude.

Eine ambivalente Gefühlregung. Das geflügelte Wort behauptet zwar: "Vorfreude ist die schönste Freude", aber es gibt ebenso den wohlmeinenden Rat: "Freu dich nicht so sehr, dann kannst du auch nicht enttäuscht werden." Ein Trugschluss. Wenn wir die Vorfreude unterdrücken, schützt es uns nicht vor Ernüchterung und Trauer. Sie ist ein zu wertvolles Gut, als dass man es sich von anderen (oder von sich selbst) kaputt machen lassen sollte. "Wer eines Menschen Freude stört, der Mensch ist keiner Freude wert", wussten schon im 4. Jahrhundert vor Christus die Goldenen Verse des Pythagoras.

Wie aber gehen Trauer und Freude zusammen, werden sie doch oft als einander ausschließende Gegensätze verstanden? Das ist nur auf den ersten Blick überzeugend. Beim genaueren Hinschauen wird klar, dass sie, etwas pathetisch ausgedrückt, die zwei Seiten der Medaille sind, die wir "Leben" nennen. Sie bedingen einander. Nur, wer das eine bewusst erfahren und durchlebt hat, kann das andere richtig ein- und wertschätzen. Es gibt so etwas wie einen Dreischritt der Gefühle. In der ersten Zeit nach Verlust und Abschied kommt Freude im Erleben schlicht und einfach nicht vor. Sie ist wie ausgelöscht. Es wird kein Gedanke daran verschwendet. Nach einer gewissen Weile folgt die nächste Station mit der Überlegung: "Ach ja, Freude. Das war einmal." Und irgendwann blitzt endlich doch der Gedanke auf: "Wirklich schade, dass ich an nichts mehr Freude habe ..." Langsam, ganz langsam und leise, schleichen sich kleine Lichtblicke ins Leben zurück. Oft, wenn man es am wenigsten erwartet. Das braucht Zeit. Und es ist in Ordnung, dass es Zeit braucht.

Ist man dann gefühlsmäßig so weit, kann man versuchen, der Lebensfreude ein bisschen auf die Sprünge zu helfen. Wir können uns darin üben, sie wahrzunehmen, sie zuzulassen und zu pflegen. Mit Blick auf das Positive, Dankbarkeit für die einfachen Dinge des Alltags oder mit bewussten Pausen für schöne Momente: der Duft frisch gemahlenen Kaffees, der sich in der gesamten Einkaufstasche breit macht; das Eichhörnchen, das durch das Geäst des Baumes springt oder der nette Spruch vom Nachbarn im Treppenhaus. Genaues Hinschauen und Hinhören hilft. Freude über das, was wir in diesem Moment erleben, ist meist greifbarer als die Hoffnung auf das, was erst bevorsteht.



Aber früher oder später kehrt auch die Vorfreude zurück. Vielleicht nennen wir das noch nicht so. Aber eine Hoffnung, eine stille Sehnsucht stellen sich ein, der Blick wird frei auf das, was kommen mag und könnte. Vorfreude stimmt zuversichtlich, motiviert, macht Lust auf die Zukunft. Eine Vision vor Augen ermutigt, Dinge in Angriff zu nehmen und hilft, schwierige Situationen durchzustehen. Es ist kein Verrat an der Erinnerung, wenn man wieder Freude empfindet, sondern ein Zeichen, dass das Leben trotz allem weitergeht.

"Man muss immer etwas haben, auf das man sich freuen kann." Eduard Mörike



Zwischen Brauchtum und Eigenart

Um die Weihnachtszeit gibt es viele Traditionen, Gewohnheiten und individuelle Rituale, über die sich trefflich streiten, schmunzeln und (vor)freuen lässt. Was darf bei Ihnen zum Fest nicht fehlen? Ein Blick auf festliche Ansichtsfragen.

Tannenbaum oder Plastiktanne?

Die Präferenzen der Deutschen: 2024 wollten sich 42 Prozent der Umfrageteilnehmer einen echten Weihnachtsbaum zulegen. 28 Prozent entschieden sich für eine künstliche Tanne, und ein ähnlich großer Anteil verzichtete ganz auf ein Nadelgehölz. Von den jährlich rund 25 Millionen verkauften Weihnachtsbäumen stammen etwa 19 Millionen aus heimischen Kulturen.

Künstliche Bäume bestehen oft aus (biologisch nicht abbaubarem) PVC oder PE und werden überwiegend in China produziert. Erst nach 17 Jahren entspricht deren Ökobilanz der einer Naturpflanze.

Auch die Dekofrage ist ein Klassiker: Lichterketten liegen mit 76 Prozent weit vor den echten Kerzen mit 30 Prozent. Unschlagbar sind Christbaumkugeln, für 82 Prozent gehören sie zur feierlichen Stimmung unbedingt dazu.

Lametta oder Engelshaar?

Lametta besteht traditionell aus Stanniol, früher auch aus echtem Silber. Es soll die Eiszapfen nachempfinden, die im winterlichen Wald zu finden sind. Zuerst um 1900 in Nürnberg industriell hergestellt, wird heute das Stanniol mit Zinn- und Bleilegierung durch aluminiumbeschichteten Kunststoff ersetzt. Der "fällt" zwar nicht so schön wie das schwere Original, ist aber umweltverträglicher.

Engelshaar, auch Feenhaar genannt, ist eine klassische Dekoration aus hauchdünnen Glasfäden. Erfunden im 19. Jahrhundert in den Glasbläsereien im thüringischen Lauscha, schmückte es als feines Spinnglas die weihnachtlichen Tannenbäume. Erst handwerklich, später maschinell gefertigt, gibt es heute Varianten aus Metall und Kunststoff. Besonders populär zwischen den 1930er- und 1950er-Jahren, ist Engelshaar heute eine liebevolle nostalgische Erinnerung.

Gala oder Jogginghose?

Wird das "gute" Hemd oder das chice Kleid angezogen, oder feiert man doch lieber im Pyjamalook? Offizielle Statistiken fehlen, doch laut Stilberatern und Trendforschern erleben festliche Outfits ein Comeback. In etwa 40 Prozent der Haushalte gelten sie wieder als Standard. Junge Erwachsene greifen allerdings lieber zu lässiger "Loungewear".

Würstchen, Karpfen oder Gans?

Ein kurzer Blick auf deutsche Teller: Über ein Drittel der Befragten essen an den Feiertagen Würstchen mit Kartoffelsalat. Dahinter folgen Ente (25 Prozent) und Gans (24 Prozent) fast gleichauf. Ebenfalls populär ist Raclette (23 Prozent). Bei 16 Prozent steht Fisch auf dem Speiseplan. Oft Karpfen, der in Hamburg zu Weihnachten nicht gebacken oder gebraten, sondern als "Karpfen blau", schonend im Sud gegart, zubereitet wird.

Egal ob Fleisch, Fisch oder Vegetarisches - das süße Finale darf nicht fehlen.

Mandarinchens Weihnachtstraum

175 g Mandarinen (Dose, Abtropfgew.) • 200 g kalte Schlagsahne • 200 g Schmand • 1 Pck. Dr. Oetker Quarkfein Vanille-Geschmack • 1 - 2 Msp. gemahlener Zimt • 30 g gehobelte Mandeln

Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen • 150 ml Flüssigkeit auffangen • Mandeln in einer beschichteten Pfanne bei schwacher Hitze goldbraun rösten, erkalten lassen • Sahne steif schlagen • Mandarinenflüssigkeit mit Schmand verrühren, Quarkfein unterrühren • Sahne und Mandarinen unterheben • Creme mit Zimt abschmecken

• In Dessertgläser füllen • Kalt stellen • Vor dem Servieren mit Mandarinen, Mandeln und Zimt garnieren. -

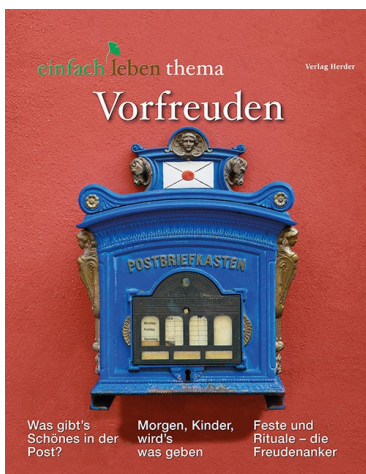
Genussvolle Festtage!



Engelchen und Teufelchen

Der Duft des ersten Kaffee am Morgen. Das Juchzen, das einem entfährt, wenn der Sprung ins kalte Wasser gelingt. Die Brise, die uns beim Radfahren um die Ohren weht. Der Wochenendausflug, den wir uns selbst geschenkt haben. Der Wald, die Sonne, der Eisbecher, die Stunde mit einem Buch auf dem Sofa. Viel zu oft vergessen wir, uns über die alltäglichen kleinen Geschenke des Lebens zu freuen. Dieses Buch ist eine Ode an die Freude über Dinge, die wir manchmal vielleicht für zu selbstverständlich nehmen. Mit Texten unter anderem von Meir Shalev und Patricia Highsmith, Simone Lappert und Ray Bradbury. Sowie zwei Exklusivgeschichten von Simon Froehling und Thomas Meyer.

Kleine Freuden. "Gern bin ich vor Freude außer mir". Geschichten über alles, was das Leben schöner macht. Diogenes 2025. Taschenbuch. 256 Seiten. ISBN 978-3-257-24793-0. 14,00 Euro.



Vorfreuden sind die schönsten Freuden. "Bald" kommt er, der lang erwartete Besuch. "Gleich" brechen wir in die Ferien auf: Die Zukunft lächelt uns entgegen. Zwar gibt es immer Leute, die sagen: "Freu dich nicht zu früh!" Aber recht haben die, die sagen: "Man kann nicht früh genug anfangen, sich zu freuen." "Der Weg ist, wo die Freude ist": Das ist der Rat der Autorinnen und Autoren dieses Themenheftes. Man sollte immer Wünsche haben, Sehnsüchte zulassen, sich Ziele setzen und sich auf die Erfüllung freuen.

"Unerwartete Freuden [sind] besonders schön. Aber etwas erwarten können ist ein Gegenmittel gegen den Sofortismus, der freudige Erwartung gar nicht mehr aufkommen lässt, der jede Sehnsucht gleich zudeckelt. Und dem Leben damit die Spannung nimmt. Vorfreude macht Geschmack auf die Zukunft, stimmt zuversichtlich." (aus dem Vorwort)

Vorfreuden. Rudolf Walter (Hg.). Herder, 1. Aufl. 2023. Broschur. 42 Seiten. ISBN: 978-3-451-00891-7. 10,00 Euro. Heft Nr. 9 (2023) der Zeitschrift "einfach leben", die in der Zentralbibliothek geführt wird

"Edel sei der Mensch, hilfreich und gut." Wer möchte das nicht sein? Aber leider, leider ist das Leben kein Wunschkonzert und die Welt kein Ponyhof, und solange man sich mit eher unerfreulichen Zeitgenossen herumschlagen muss, ist eine kleine Bosheit zwischendurch doch sehr erfrischend. Denn ein wenig Schadenfreude hier und ein diebischer Spaß dort heben einfach ganz ungemein die Laune. Wie man sich der Anmaßungen seiner lieben Mitmenschen erwehrt und dabei seinen Humor und die Oberhand behält - davon erzählen in diesen lustigen, durchtriebenen, bissigen, garstigen, amüsanten, frechen, tolldreisten Geschichten: David Albaladejo, Margaret Atwood, Julian Barnes, Thomas Bernhard, Julio Cortázar, Rachel Cusk, Roald Dahl, László Darvasi, Elke Heidenreich, Franz Kafka, Luigi Malerba, Dorothy Parker, Wolf Dietrich Schnurre, Clemens J. Setz u.v.a. Tipp: "Die Versuchung des Eremiten" von Oscar Wilde. Teuflich raffiniert ... Und ein nettes kleines Geschenk für alle, die es Weihnachten etwas weniger "süßlich" mögen.

Eine kleine Bosheit zwischendurch. Böse, böse Geschichten. Clara Paul (Hg.). Insel Taschenbuch 4695, 2019. Broschur. 304 Seiten. ISBN 978-3-458-36395-8. 10,00 Euro





Die Werkstätten des Weihnachtsmannes

Steigen Sie auf unseren virtuellen Rentierschlitten und fliegen Sie mit! In das idyllische Rothenburg ob der Tauber und die stilbewusste Kulturmetropole Basel. Weiter geht's über den großen Teich nach Michigan, USA und wieder zurück in den heimischen Norden, in die graue Stadt am Meer, nach Husum. Wir machen überall dort Station, wo es schöne weihnachtliche Dinge zu sehen und zu kaufen gibt: in Geschäften, Museen und historischen Häusern. Ein etwas anderer Weihnachts"markt"bummel ganz ohne schlechtes Wetter und Menschengedränge. Zum Stöbern und Träumen.

Käthe Wohlfahrt & Deutsches Weihnachtsmuseum, Rothenburg ob der Tauber

Eine der berühmtesten deutschen Adressen für Weihnachtstradition und traditionellen Christbaumschmuck. Das "klassische" Kugelsortiment wird ständig durch "moderne" Motive ergänzt: Sandmännchen und seine Freunde, die Mainzelmännchen, die Maus und der kleine Maulwurf Krtek. In der Serie "Bedrohte Tierwelt" gibt es unter anderem ein ganz bezauberndes Känguru.

Zum Familienunternehmen Wohlfahrt KG gehört auch das "Deutsche Weihnachtsmuseum". Es präsentiert auf 250 m² in einer ganzjährigen Dauerausstellung die Geschichte des Weihnachtsfestes, insbesondere seiner Dekorationsformen bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts.

<https://www.kaethe-wohlfahrt.com/>

<https://www.weihnachtsmuseum.de/>

Johann Wanners Weihnachtshaus, Basel

Weltweit bekanntes Traditionsgeschäft (gegründet 1969) für exklusiven Weihnachtsschmuck, ganzjährig geöffnet und eine wahre Schatzkammer des festlichen Zierrats: Antiker Originalschmuck, über 50 Jahre alte Kugeln, Nüsse, Zapfen und Nikoläuse aus Böhmen und Thüringen, aus feinstem Glas, innen versilbert. Weihnachtsbaumspitzen mit und ohne Glöckchen; Baumketten, funkelnde Girlanden; mundgeblasene, handbemalte Glasvögel mit Schwänzen aus schimmernder Glasseide; Gablonzer Glasperlenschmuck ... "Unsere Glaskugeln glänzen in 900 Farben und Verzierungen. Sie finden bei uns auch geschmückte Weihnachtsbäume und Kränze."

<https://www.johannwanner.ch/>

Bronner's Christmas Wonderland, Michigan/USA

In Frankenmuth, nördlich von Detroit, glänzt und glitzert seit 1945 der "World's Largest Christmas Store". Hier ist wahrhaftig alles etwas größer. Ein Gelände von 27 Hektar (mit Kopie der Stille-Nacht-Kapelle aus Oberndorf), Ladenfläche 22.000 m², über 300 geschmückte Weihnachtsbäume. Allein der Hauptweg des Geländes ist 800 Meter lang. Zur Orientierung bekommen die Besucher einen Lageplan. An 361 Tagen im Jahr (außer an Heiligabend, Neujahr, Ostern und Thanksgiving) hat die Kundschaft die Qual der Wahl zwischen blinkenden Outdoor-Pinguinen, Weihnachtsstrümpfen, Kostümen auch für die Weihnachtsfrau und beleuchteten Engelsbaumspitzen mit Federflügeln.

Schön das Fotoalbum zum Lebenslauf von Wally Bronner, dem Gründer des Wonderlands. Es wird berichtet, er hätte einem Reporter einmal geantwortet: "You want to know the truth? The truth is, no decorations are needed at all at Christmas."

<https://www.bronners.com/> <https://www.bronners.com/wally-bronners-life-story?srsId=AfmBOoq-wkR0irJXlrdJm7kY6HhEAqYkO-qf61ZKFAyJJPZwwRUgAPF>



Weihnachtshaus, Husum

Das kleine Privatumuseum residiert mit mehreren tausend Ausstellungsstücken auf drei Etagen in einem prachtvollen Gründerzeithaus - eine der umfangreichsten Sammlungen zur Geschichte des Weihnachtsfestes in Norddeutschland. Ein wahrgewordener Kindertraum ist der "Historische Laden" mit Besonderheiten und Raritäten: nostalgische Adventskalender, gläserner Baumschmuck, Musikantenengel, Ausschneidepuppen, Puppenkinder von Schildkrötpuppen, Hermann-Teddys und altes Blechspielzeug. Die bunten Schätze sind allerdings nur vor Ort zu erstehen. Dagegen lassen sich viele Weihnachtsbücher der Verlagsgruppe Husum, die regionale Vielfalt und Alltagsleben lebendig machen, bequem online bestellen.

<https://www.weihnachtshaus.info/das-weihnachtshaus-husum/>

<https://www.weihnachtshaus.info/shop>

Übrigens: Es gibt es so etwas wie eine Art "Gnadenhof" für ausrangierte Christbaumkugeln. In der Asphaltkapelle in Etsdorf in der Oberpfalz haben gut 3.500 Exemplare ein neues Zuhause gefunden. Die Installation "Christbaumkugelhimmel" des Künstlers und Erbauers der Kapelle, Wilhelm Koch, schmückt alle zwei Jahre das vollständig aus schwarzem Gußasphalt bestehende Gebäude. Drollig dazu der Text des Eintrags im Portal museen.de. Er ist so liebevoll und mit feinem Humor geschrieben, dass er beim Lesen sofort ans Herz geht.

<https://museen.de/christbaumkugelhimmel-2024.html>

<https://www.asphaltkapelle.de/christbaumkugelhimmel>

Schattenseiten

Die Freude zeigt sich nicht nur von ihrer sonnigen, sondern gelegentlich auch von ihrer dunkleren Seite. Eine der vielleicht unangenehmsten Erscheinungsformen ist die Schadenfreude. Ein Gefühl, das zwar selten offen bekundet, aber doch immer wieder zu beobachten ist. Trotz ihres zweifelhaften Rufs zählt sie zu den weit verbreiteten menschlichen Regungen und verweist darauf, wie vielschichtig unsere Gefühlswelt ist.



Schräges Schulfernsehen für Erwachsene. In dieser Folge: Schadenfreude ist die schönste Freude - und dazu noch eine ganz normale neuronale Reaktion. Der Professor erklärt, warum das Unglück Anderer manchmal glücklich macht.

<https://www.arte.tv/de/videos/087419-025-A/wer-nicht-fragt-stirbt-dumm/>

Über positiven, wohlwollenden und böswilligen Neid, Schadenfreude, Glückschmerz. "Eine Ursache für Schadenfreude und Glückschmerz [ist] Antipathie gegenüber einer Person."

<https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/39895-das-pech-der-anderen.html>

Sozialpsychologin Lea Boecker forscht an der Leuphana-Universität Lüneburg zu sozialen Emotionen, insbesondere zu Schadenfreude und Neid. "Pures Glück. Wer sich am Pech anderer weidet, muss kein schlechter Mensch sein."

Ein Interview. - Übrigens: Eine Forschungsarbeit, hat gezeigt, dass Männer stärkere Schadenfreude zeigten als Frauen ...

Leuphana <https://share.google/elRmJWuEheTuHQFvE>

Während Schadenfreude zeigt, dass negative Gefühle dennoch Ausdruck von Lebendigkeit sein können, gibt es auch das andere Extrem: Menschen, denen das Empfinden von Freude und anderen Emotionen nahezu völlig abhandengekommen ist. Dieser Zustand hat einen Namen - Anhedonie. Sie ist das Gegenstück zum griechischen Wort "hedone", das so viel wie Freude, Vergnügen, Lust, Genuss beschreibt.



"Anhedonie bedeutet weit mehr als einfach nur "keine Lust zu haben" oder einen schlechten Tag zu erwischen. Sie beschreibt einen tiefgreifenden Verlust von Freude und Interesse. ... In der Psychologie gilt Anhedonie als eine Form der Affektverarmung, also einer deutlichen Einschränkung des emotionalen Erlebens. Sie ist keine eigenständige Erkrankung, sondern tritt meist als Symptom anderer psychischer oder physischer Störungen auf."
<https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/anhedonie> ;

"Was die Betroffenen verspüren, sind allerdings keine reinen Gefühle der Traurigkeit. Sie erleben ihre Gefühle als gedämpft oder kaum noch vorhanden und können weder Vorfreude auf Erlebnisse noch Freude während eines angenehmen Erlebnisses empfinden."
<https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/anhedonie.html>

Traurigkeit, innere Leere, Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit - die Empfindungen von Trauernden ähneln den Symptomen einer Depression. Doch während Trauer ein gesunder Anpassungs- und Heilungsprozess ist, sind Depressionen ein sehr destruktiver Gemütszustand.
<https://www.netdoktor.de/magazin/ist-das-noch-trauer-oder-doch-eine-depression/>

Wenn nichts mehr Spaß macht, alles sich fad, leer und grau anfühlt, könnte es sich um Anhedonie handeln, die Unfähigkeit, sich zu freuen. Bei Menschen, die darunter leiden, funktioniert das Belohnungssystem nicht mehr richtig. Unser Geist lässt sich aber mit Tricks, Übungen und Ideen zur Freude trainieren. Zum Beispiel mit Stressreduktion durch Achtsamkeit, die nachweisbar gegen Anhedonie hilft. "Nur durch das Machen kommen wir aus diesen Situationen heraus."
<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/anhedonie-wie-wir-achtsam-mit-freudlosigkeit-umgehen> (Audio; Achtsamkeitsübung Atmung ab Minute 34:03)

Festtagsgeschichten - Klassisch & Zeitlos

Es sind menschliche Geschichten, die den Advent besonders machen. Nicht die großen weltbewegenden Ereignisse, sondern die kleinen Alltagsbeobachtungen schenken Trost, Nähe oder einen Grund zu lächeln. Unsere Leseempfehlungen bringen vertraute Klassiker und unerwartete Funde zusammen: Mal mit feinem Humor, mal mit leisem Nachklang und immer ein wenig überraschend. Ob Kurzgeschichte, Krimi, Gedicht oder Mundarttext - jede Zeile ist eine Einladung, den Dezember mit anderen Augen zu sehen.

Ausgewählte, klassische und literarisch anspruchsvolle Weihnachtsgeschichten von namhaften Autoren sind im "Projekt Gutenberg", der weltweit größten kostenlosen deutschsprachigen Volltext-Literatursammlung, online zu lesen.

Ludwig Thoma - "Die Heilige Nacht" Weihnachten auf Bayerisch: Mit viel Charme und Humor verlegt Thoma die Weihnachtsgeschichte ins ländliche Bayern. In Reimen! Bodenständig, poetisch und ein wenig augenzwinkernd. Ein Klassiker für alle, die Mundart und Traditionen lieben.
<https://www.projekt-gutenberg.org/thoma/heinacht/chap001.html>

Hans Christian Andersen - "Der Tannenbaum" Wie ein kleiner Tannenbaum voller Sehnsucht nach der großen Welt dem Glück entgegenstrebt. Ein nachdenklich stimmendes Märchen über Erwartungen, Vergänglichkeit und die wahren Werte des Lebens. "Hätte ich mich doch gefreut, als ich es noch konnte! Vorbei! vorbei!"
<https://www.projekt-gutenberg.org/andersen/maer-03/chap011.html>



Theodor Storm - "Unter dem Tannenbaum" Eine Weihnachtsidylle. Am Weihnachtsabend erinnert sich die Familie eines Amtsrichters voller Wehmut an vergangene Weihnachten, bis ein geheimnisvoller Fremder einen festlich geschmückten Tannenbaum und Geschenke bringt, was den Zauber des Festes für einen Moment zurückbringt. Dennoch lebt die stille Sehnsucht nach der Heimat und die Trauer über das, was verloren ging, in den Menschen unausgesprochen weiter.
<https://www.projekt-gutenberg.org/storm/novellen/tannenba.html>

Sigrid Undset - "Abschied" Die norwegische Literatur-Nobelpreisträgerin Sigrid Undset charakterisiert in dieser Erzählung anmutig und humorvoll eine Patchwork-Familie der norwegischen Mittelklasse, welche auch stellvertretend für eine beliebige europäische Familie des 21. Jahrhunderts stehen könnte.
<https://www.projekt-gutenberg.org/undset/abschied/titlepage.html>

Renate Franken - "Ich gehe nie mehr von dir fort" Renate Franken, d.i. Elfriede Kalz schrieb von 1958 bis 1970 u. a. für die Serien "Lore-Romane" und "Juwelen-Romane" an die hundert Liebes-, Arzt- und Schicksalsromane über so manches, wovon nach des Tages Arbeit Menschen träumen. Typischer Herz-Schmerzroman voller Gefühl, verpasster Chancen und mit Happy End.
<https://www.projekt-gutenberg.org/franken/wegekreu/wegekreu.html>

Edgar Wallace - "Das Diamantenklavier" Ferdinand erträgt es nicht mehr, dass seine Verlobte Lettice für den Musiker Poggy schwärmt. Als er sie darauf anspricht, gibt sie ihm am Weihnachtstag ihren Verlobungsring zurück. Ferdinand ist verzweifelt ... Eine etwas andere Weihnachtsgeschichte vom Meister des Kriminalromans, Edgar Wallace.
<https://www.projekt-gutenberg.org/wallacee/kr-erzae/chap002.html>

Zum Stöbern und Entdecken. Auf den folgenden Internetseiten finden Sie zeitgenössische Geschichten. Eine vielseitige Auswahl an kurzen, lustigen und auch nachdenklichen Texten rund um die Weihnachtszeit - manches eher schlicht, manches wirklich originell und lesenswert. Zum Ausdrucken, Vorlesen und Weitererzählen.
<https://erf-medien.ch/print/weihnachtsgeschichten-entdecken-und-weitererzaehlen/>
https://www.weihnachtsgedichte-und-mehr.de/neuzeitliche_weihnachtsgeschichten.html

Sind weihnachtliche Betrachtungen (auch) eine Generationenfrage? Hier etwas Moderneres.
Der Weihnachtsmann rasiert sich/Wann singen sie endlich? Warum jedes Jahr dieselbe Weihnachtsgeschichte lesen, wenn es eine tannennadelneue sein kann?/Ist die Gans jetzt tot?
<https://www.zeit.de/kultur/literatur/2009-12/weihnachtsgeschichte-thomas-pletzinger/komplettansicht>
<https://www.zeit.de/kultur/literatur/2012-12/weihnachtsgeschichte-tilman-rammstedt/komplettansicht> •
<https://www.zeit.de/kultur/literatur/2015-12/weihnachtsgeschichte-heiligabend-familie-henning-ahrens>

Zu guter Letzt soll natürlich die norddeutsche Lebensart nicht fehlen: Geschichten und Döntjes op Platt vertellt.
Schön "De parfümeert Wiehnachtsboom". Danach überlegen Sie es sich genauer, wo die Weihnachtstanne zwischen Einkauf und Heiligabend zwischengelagert werden wird ...
<https://www.de-plattsnackers.de/advent-bis-silvester/>



Bildnachweise: Seite 7 Katalog Käthe Wohlfahrt | Seite 8 Public Domain | Seite 9 Evangelistar/Perikopenbuch
<https://dlf.uzh.ch/> | Seite 10 uhl, hamburg