

## Weihnachtsgruß 2024

Liebe Menschen, die wir im Jahr 2024 begleiten durften, die uns Ihr Vertrauen geschenkt und unser Leben bereichert haben.

Wir sind uns begegnet in einer Zeit, die für Sie die wohl schwerste Zeit im Leben war und ist. Und nun steht da im Kalender: Advent, Weihnachten, Silvester und Neujahr.

Vielleicht sind Sie ratlos – vielleicht haben Sie Angst vor diesen wuchtigen Tagen.

Ja, alle diese Tage stehen im Kalender, sie kommen und sie gehen auch wieder.

Die Gestaltung und das Ausfüllen sind nicht vorgegeben – das entscheiden Sie von Tag zu Tag zu Tag.

Warum nicht mit einer warmen Decke, dem Lieblingstee und einem schönen Buch auf der Couch.

Warum sich nicht in der alten Jacke und den Wanderschuhen den Wind ins Gesicht blasen zu lassen und dabei den Gedanken und Gefühlen freie Fahrt geben.

Warum nicht diese Tage an die eigenen Bedürfnisse anpassen, und neue Wege ausprobieren.

Warum nicht einmal „Danke zu sich selbst sagen“. Danke an den Körper, der uns in guten und in schlechten Zeiten begleitet und mit uns geht.

Warum nicht „Danke sagen“ dem Leben und die Kraft der Dankbarkeit spüren.

Und wenn dabei die Tränen fließen, sind es die wärmenden Tränen der Liebe und der Erinnerung.

Trauen Sie sich von den schönen Erinnerungen zu erzählen und tragen Sie damit die Wärme in die Herzen der Zuhörenden.

Fühlen Sie sich mit Menschen, die Ihnen zuhören reichlich beschenkt.

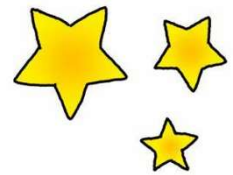
Vielleicht möchten Sie aber auch einmal die Zeit zwischen den Jahren mit einem alten Ritual begehen.

Im alpenländischen Raum wird die Winterzeit auch Perchtenzeit genannt und allerlei gruselige Gestalten sind unterwegs.

Als man vom Mond- zum Sonnenjahr übergegangen ist, waren elf Tage und zwölf Nächte übrig – „die heutigen Rauh Nächte.“

Der Übergang vollzog sich während der Herrschaft Julius Caesars (100 - 44 v. Chr.) vom Römischen zum Julianischen Kalender. Andere reden gleich von einem uralten heidnischen Brauch.

Vielleicht möchten Sie diese Zeit für ein Ritual nutzen.



### Ritual in den Rauhächten

Hierzu suchen Sie sich ein schönes Schraubglas – wenn Sie wollen, verzieren Sie es. Vielleicht noch eine Schleife herum. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Notieren Sie auf 13 separaten Notizzetteln Ihre Wünsche, Träume und, nach dem was nach Veränderung sucht.

Formulieren Sie diese Wünsche möglichst konkret und geben diese zusammengefaltet in das Glas.

Ab der Nacht vom 24. zum 25. Dezember nehmen Sie täglich einen Zettel heraus (ohne zu öffnen) und verbrennen diesen (z.B. in einer Feuerschale....).

Am 06. Januar bleibt ein Wunsch übrig. Diesen dürfen Sie öffnen und lesen.

Das, was darauf notiert ist, ist die Aufgabe für das Jahr 2025. Eine Aufgabe, um die Sie sich dann selbst kümmern dürfen.

Allen anderen Wünschen haben sich bereits das Element Feuer und das Universum angenommen.

Probieren Sie es aus!



Suche das Licht nicht im Außen, finde das Licht in dir und lass es aus deinem Herzen strahlen (RUMI)

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche und friedvolle Zeit, behütet und beschützt und danken Ihnen für das Vertrauen, dass Sie uns im Jahr 2024 entgegengebracht haben.

Gabriele Kettenhofen

Dietmar Breining

und das Team Trauerbegleitung des Hospiz Elias

Speyer im Dezember 2024