



Neujahrsbrief 2026

Liebe Mitglieder, liebe Freunde des Vereins,

ein herzliches Willkommen in 2026!

Wir hoffen euch bei bestmöglicher Gesundheit und wünschen Freude und Herzenswärme allzeit.

Was hatten wir doch für schöne Momente im vergangenen Jahr! Im Grunde müssten wir uns nur ab und an daran erinnern und schon ginge es uns wieder gut oder gar noch besser.



Wie kommt es eigentlich, dass man sich häufig von unangenehmen Dingen so einnehmen und so beeindrucken lässt? Sie werden doch in unserem Dasein unmöglich an der Überzahl sein?

Wiegen denn Verletzung, Ärger oder Trauer so viel mehr als ein Kompliment, Freude oder Lachen? Vielleicht sind wir von Werk aus so eingestellt, dass die weniger schönen Momente diese manifeste Wirkung hinterlassen müssen, damit wir vor ihnen so gut wie möglich gewarnt sind - weil sie so schmerzen können. Da liegt allerdings die Betonung: Können!

Vielleicht hat es auch ein wenig mit unserer Denkweise zu tun:

Dieser verbale Gefühlsausbruch meines Gegenüber galt gar nicht meiner Person – ich muss nicht verletzt sein. Ich kann mich ärgern – ich könnte das Ärgernis aber auch in einer Ecke ablegen, um es später nochmal zu betrachten, wenn nötig. Ich kann trauern, aber vielleicht gelingt es mir, das mit einem Lächeln auf den Lippen zu tun denn worum ich trauere war wohl sehr schön – sonst würde ich es ja nicht betrauern. Sichtweisen, zu denen wir uns entscheiden können.

Unser Mitglied Christine möchte die 365 Seiten des „Buches 2026“ täglich mit dem Wort „Danke“ füllen: „[...] jeder Tag bringt neues Erleben für das man Danke sagen kann. Die Dinge für die ein Danke nicht gesagt werden kann, betrachte ich als Herausforderung – sie zu ändern, wenn es in meinen Möglichkeiten liegt oder sie zur Kenntnis zu nehmen, ohne traurig und undankbar zu werden.“

Unsere Anke Reimers drückt es mit dem Wunsch und Vorsatz aus, mehr Gelassenheit leben zu wollen, sich mehr auf bewusstes Erleben schöner Momente zu fokussieren und lieber kleine Verbesserungen wertzuschätzen, statt sich großer Vorsätze hinzugeben, die eher scheitern können.

Ein gewisses Unwohlsein, verbunden mit Unsicherheit und etwas Ratlosigkeit bleibt allerdings, wenn man sich mit der derzeitigen politischen Richtung Deutschlands auseinandersetzt, erwähnt sie auch. Was sollen wir dem entgegensetzen, wie geht man damit um, wenn man sich nicht gehört fühlt? Nun, wir zeigen vielleicht einfach wie es anders geht, indem wir uns respektvoll begegnen, uns aufmerksam zuhören und Bereitschaft zeigen, Dinge in Frage zu stellen, ohne sie zu verurteilen, Menschen zu spiegeln, ohne sie anzuklagen. Man könnte auch diskutieren, beratschlagen oder einen gemeinsamen Konsens dazu finden.

Ganz so, wie es auf unseren gemeinsamen Veranstaltungen Gang und Gäbe ist.

In diesem Jahr beginnen wir traditionell mit unserer Mitgliederversammlung Anfang März, gleich gefolgt von einem Seminar-Wochenende zum Thema: Entwicklung und Verfeinerung der Bewusstheit im Sinne der Salutogenese mit Roland Diehl. Phantastische Möglichkeiten unsere Gedanken umzusetzen und ebenso um Vergangenes Revue passieren zu lassen, auch auszuwerten und Zukünftiges vorzustellen und abzuwägen.



Wie freuen wir uns doch auf schöne Momente mit euch in diesem Jahr!

Wir wünschen euch die Kraft und Energie den Blick nach vorn gerichtet zu halten, damit ihr eben die Schönheiten so gut sehen könnt, wie alles andere auch. Auf in die verschneite Landschaft, nur möglichst ohne Auto, eher mit dem Freund an der Seite!

Herzliche Grüße aus dem Büro,

Enrico Csapo, Anke Reimers und Jacqueline Boulanger

