

## Newsletter Dezember 2025

### **„Weihnachten muss nicht perfekt sein...“**

So lautete kürzlich die Überschrift eines Berichtes unserer Lokalzeitung über einen Adventscafé, veranstaltet von einer Kirchengemeinde. Die Botschaft der Referentin bei der Veranstaltung war wie vermutet: So viel Trubel, Hektik und Erwartungen in der Adventszeit ließen leicht die eigentliche christliche Botschaft in den Hintergrund rücken. Menschen seien zu sehr bemüht, im „Äußeren“ mit Dekorieren, Essen-Planen und Geschenken ein perfektes Fest zu zaubern, ein Weihnachten, an dem nichts auszusetzen ist. Auch die entsprechenden Tipps fehlten nicht, mehr zum „Eigentlichen“ zu finden, in die Stille, die Besinnung. Das ist ja alles schon richtig. Nur der Titel stimmt irgendwie auch gar nicht: Weihnachten ist (schon) perfekt! Gott ist ganz unter uns Menschen erschienen, er hat sein Licht in unsere Welt gebracht. Das ist ein für alle Mal geschehen und „ausgeführt“- wie „perfekt“ auch zu übersetzen ist.



Der Weihnachtsstern über der Krippe als Symbol dafür leuchtet seit damals bis heute, auch in unsere oft tiefdunklen Ecken. Das Bewusstwerden, dass Gott selbst Weihnachten schon „perfekt“ gemacht hat, kann uns vielleicht etwas gelassener werden lassen in den Herausforderungen der trubeligen Zeit vor Weihnachten und gelegentlich ein stilles Lächeln entlocken: Ja, ich brauche nichts „perfekt“ zu machen, perfekt ist Weihnachten schon!

Mit dem Advent beginnt auch das neue Kirchenjahr. Vielleicht haben Sie zu seinem Beginn Freude daran, schon einmal nach 2026 zu schauen und sich inspirieren zu lassen von den vielfältigen Angeboten, die es in unserem Programm zu finden gibt.

**Aus der Vielzahl der interessanten Veranstaltungen des nächsten Quartals empfehlen wir Ihnen auswahlhaft folgende:**

### **Montag, 9. Februar 2026 16:00 - Donnerstag, 12. Februar 2026 10:30**

#### **„Die innere Ruhe kann mich mal“ (F. Midal)**

Stille und Meditation ohne Druck: Drei stille Tage in einladender Atmosphäre wollen keine Ansprüche formulieren, sondern laden ein, verschiedene Wege zur Ruhe auszuprobieren und sich auch dann noch gut zu finden, wenn es nicht klappt.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

### **Freitag, 20. Februar 2026 18:00 – Sonntag, 22. Februar 2026 14:00**

#### **Besinnung und Eutonie für Frauen - „Tu‘ deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa von Avila)**

Ganz im Sinne des Zitats von Teresa von Avila wollen wir es uns an diesem Wochenende gut gehen lassen: Zeiten für Besinnung, Kreativität und Leibarbeit ergänzen einander, und Erzählungen von biblischen Frauen laden ein, ihr Leben mit dem unseren in Beziehung zu bringen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

### **Montag, 23. Februar 2026 18:00 - Sonntag, 1. März 2026 10:00**

#### **Mein Leben im Licht des Evangeliums: Ignatianische Einzelexerzitien in Kooperation mit Seelsorge für Seelsorgende der Erzdiözese Freiburg**

Exerzitien im Geist des Ignatius von Loyola sind ein Übungsweg, das eigene Leben aus der Perspektive des Evangeliums in den Blick zu nehmen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

### **Mittwoch, 4. März 2026 9:30 - 16:00**

#### **Oasentag für Pfarrsekretär\*innen und Verwaltungskräfte: „Gönne Dich Dir selbst“**

Ein aufmerksames Herz nicht nur für die Anderen, sondern auch für sich selbst haben, das ist bisweilen gar nicht so einfach. Der Oasentag will helfen, Selbstliebe und Selbstbewusstsein zu stärken. Er findet in ökumenischer Gemeinsamkeit im Geistlichen Zentrum der Johanniter in Butzbach Nieder-Weisel statt.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

### **Montag, 18. Mai 2026 18:00 - Samstag, 23. Mai 2026 10:00**

#### **Auf dem Weg zur Mitte: Kontemplative Exerzitien mit dem Jesusgebet**

Das Verweilen in der Gegenwart Gottes kann zu einer Quelle des Lebens werden. Wir möchten Sie einladen, im Rahmen dieser kontemplativen Exerzitien das Beten mit dem Namen „Jesus Christus“ kennen zu lernen oder zu vertiefen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Schauen Sie gerne auch weiter auf unserer Webseite bei „[Alle Veranstaltungen](#)“, vielleicht auch über das erste Quartal hinaus- z.B. schon auf die Angebote um Ostern wie die **Ignatianischen Einzelexerzitien in der Karwoche** ([hier mehr](#)) oder die **Nachtwallfahrt für Männer von Gründonnerstag auf Karfreitag** ([hier mehr](#)).

Eine sowohl besinnliche wie freudige Advents- und Weihnachtszeit wünschen wir Ihnen und ein gesegnetes Neues Jahr 2026!

Margareta Ohlemüller und alle Mitarbeiter:innen des Instituts für Spiritualität