



# ADVENTSKALENDER

## Türchen 24

### Die Vorfreude auf Weihnachten endet ... oder nicht?

Mit diesem Türchen endet der diesjährige DAV Adventskalender. Ich hoffe sehr, dass euch die Türchen inspiriert haben, euere Kreativität zu entfalten und sportlich über euch hinauszuwachsen. Vielleicht habt ihr auch neues ausprobiert, unbekannte Rezepte entdeckt oder auch den ein oder anderen Nachmittag mit einem Spiel oder einem Rätsel abwechslungsreich gestaltet.

Erzählt mir gerne von euren Erlebnissen oder auch Erfahrungen mit diesem Adventskalender per Mail an [fsj@alpenverein-stuttgart.de](mailto:fsj@alpenverein-stuttgart.de).

Doch die Tatsache, dass heute der 24. Dezember ist, muss uns nicht traurig stimmen. Gewiss werden wir dieses Jahr Weihnachten wegen Corona anders feiern und erleben als in den vergangenen Jahren, doch dies kann auch für uns alle eine Chance sein. Und auch wenn das Schönste manchmal die Vorfreude ist und diese für das Weihnachtsfest heute endet, muss die Vorfreude noch nicht komplett vorbei sein, wie die heutige Geschichte des Kalenders erzählt. Im letzten Türchen des Kalenders findet ihr eine kurze Geschichte, die ich gerne noch mit euch teilen wollte, da sie mich zum Nachdenken angeregt hat und ich daraus für mich ein persönliches Ziel für 2021 gezogen habe. Ihr findet die Geschichte auf der nächsten Seite des Adventskalenders.

Die einen stimmt die Nachricht, dass heute der 24. Dezember ist fröhlich für das kommende Fest, anderen fällt vielleicht auf, dass sie noch kein Geschenk haben. Für diejenigen habe ich noch ein paar Weihnachtskarten entworfen, die ihr euch ausdrucken und anmalen könnt, um sie dann noch verschenken zu können. Vielleicht mit einem Gutschein für einen gemeinsamen Ausflug oder einen anderen Wunsch des Beschenkten, mit Geld oder einfach mit einem lieben Spruch. Selbstverständlich eignen sich die Karten auch als Beilage zu den anderen Geschenken. Super schnell könnt ihr damit eure Geschenke noch aufwerten oder ein neues Geschenk erstellen. 😊

Zum Abschluss bleibt mir nur noch, mich bei allen für eure lieben Nachrichten zu den einzelnen Türchen zu bedanken, seien es Berichte über gelungene Rezepte oder auch das Lösungswort des großen Rätsels. Euer Feedback hat mich sehr gefreut und immer wieder neu motiviert. 😊

Ich wünsche euch allen ein wunderschönes Weihnachtsfest, schöne Momente und Erlebnisse im Kreis eurer Familie und einen guten Start im Jahr 2021 mit neuer Zuversicht und umfassender Gesundheit!

Eure Nicole

# DAS VERSCHWINDEN der Vorfreude

Wie läuft das eigentlich: Kippen wir einander am Weihnachtsmorgen 24 Schokoladentäfelchen auf den Tisch und sagen: „Zack, hier, zur Feier des Tages«?

Nein, denn das würde dem Prinzip Weihnachten widersprechen: Alles auf einmal zu wollen ist das Gegenteil von freudiger Erwartung. Lieber jeden Tag ein anderes Stück Schokolade hinter den Türchen des Adventskalenders als alle auf einmal. Weil wir vor Weihnachten etwas tun, was wir so gut wie verlernt haben: Wir zelebrieren Vorfreude. Früher waren zum Beispiel Schallplatten, Bücher und Filme Quellen der Vorfreude. Wenn eine Band eine neue Platte herausbrachte, musste man warten, bis es sie im Plattenladen gab. Der Plattenhändler sagte: Vielleicht am Freitag, spätestens Montag. Wenn sie dann da war, musste man sie nach Hause tragen. Auf dem Weg konnte man sie nicht hören, man konnte sie sich höchstens vorstellen. Zu Hause musste man die Platte aus der Hülle holen, dann aus der Innenhülle, sie dann in einer Hand balancieren, ohne auf das Vinyl zu fassen, den Deckel des Plattenspielers hochklappen und so weiter - alles reine, unverfälschte Vorfreude.

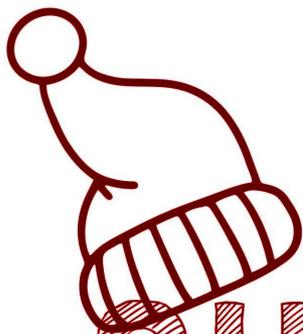
Wir freuen uns nicht mehr auf Fotos, denn wir haben sie ja schon gesehen, hinten auf der Kamera, während sie gemacht wurden. Wir freuen uns nicht mehr auf interessante Neuigkeiten: Niemand muss mehr bis zu den nächsten Nachrichten warten, um die Bundesliga-Ergebnisse zu erfahren. Schleichend verschwindet die Vorfreude auch aus unseren Beziehungen und Freundschaften. Wenn einem früher

was Lustiges oder Interessantes passierte, dachte man bei sich: »Hehe, wenn ich das meinen Freunden erzähle!« Wenn man heute erzählt, dass einem das Auto abgeschleppt wurde mit der Geburtstagstorte auf dem Beifahrersitz, heißt es nur noch: »Ja, stimmt, hast du ja letzte Woche schon auf Instagram gepostet.«

All das ist keine Nostalgie, sondern nüchterne Zwischenbilanz im Kulturkampf zwischen Vorfreude und dem, was Wirtschaftswissenschaftler »instant gratification« nennen, sofortige Belohnung. Im Moment steht es 1:0 für das Team »instant gratification«.

Was dumm ist, denn wir brauchen die Vorfreude. Unser Gehirn ernährt sich geradezu von ihr. Sie dient ihm dazu, allerhand positive Fähigkeiten auszubilden. Zum Beispiel Zuversicht. Oder: ein realistisches, aber positives Selbstbild. Lebenszufriedenheit. Wenn man abends im Bett liegt, an den nächsten Tag denkt und feststellt, dass es nichts gibt, worauf man sich freuen kann - dann ist es höchste Zeit, etwas zu verändern. Indem man wieder verbindliche Verabredungen trifft, auf die man sich freuen kann, statt sich bis zum letzten Moment alles offenzulassen. Indem man Dinge plant, die sich nicht herunterladen lassen: analoge Vergnügungen wie Spaziergänge, Kochen, Sport oder einen Museumsbesuch. Indem man wieder lernt, die bevorstehenden Termine nicht als Stress zu empfinden, sondern als etwas, worauf zu warten sich lohnt. Dann wäre das Leben auch ab Januar wieder hier und da wie die Vorweihnachtszeit für ein Kind.

Weihnachtskarten bunt  
Design 1 und Design 2



*Merry*  
CHRISTMAS

MERRY

*Christmas*

Weihnachtskarten bunt  
Design 3 und Design 4



*fröhliche*  
**Weihnachten**

I  
*wish*  
**YOU A MERRY**  
**CHRISTMAS**

Weihnachtskarten bunt  
Design 5 und Design 6

FRÖHLICHE   
Weihnachten

MERRY  
Christmas

Weihnachtskarten bunt  
Design 7 und Design 8

