# Monats IMPULSE der PSKB

DEZEMBER 2025

AUSGABE 35




## Unsere Themen/News

Adventszeit

Zwischen Erwartung und Erschöpfung

Einsamkeit und Nähe

Selbstfürsorge

Dankbarkeit und Neubeginn

Café-Treff Termine

Veranstaltungen zu Weihnachten

Der Dezember ist für viele Menschen eine Zeit der Lichter, der Musik und der Begegnungen – aber auch eine Zeit der Stille, der Rückschau und manchmal der Einsamkeit.
In der Adventszeit treten oft Gefühle hervor, die im Alltag keinen Raum finden: Traurigkeit über Verlust, Stress durch Erwartungen, Sehnsucht nach Nähe oder der Wunsch nach Ruhe.

In unserer Arbeit erleben wir immer wieder, dass diese Zeit des Jahres seelisch sehr ambivalent ist – Licht und Schatten liegen dicht beieinander. Dieser Newsletter möchte dazu einladen, sich achtsam mit der eigenen Innenwelt zu verbinden, kleine Inseln der Selbstfürsorge zu schaffen und mitfühlend auf sich selbst zu blicken.



die Brücke

## Zwischen Erwartung und Erschöpfung

Weihnachten gilt als „Fest der Liebe“ – doch für viele ist es auch ein Fest der Überforderung.
Familientreffen, Geschenke, Erinnerungen und hohe Erwartungen an Harmonie können innerlich Druck erzeugen.

**Impulse zur Reflexion:**

- Welche Erwartungen an Weihnachten trage ich in mir – und von wem stammen sie eigentlich?
- Was tut mir wirklich gut in dieser Zeit, was eher nicht?
- Was darf ich im nächsten Jahr bewusst weglassen?

**Kleine Übung: „Die Drei Kerzen“**
Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und zünden Sie (gedanklich oder tatsächlich) drei Kerzen an.
Jede Kerze steht für etwas:

1. Für das, was Sie loslassen möchten.
2. Für das, was Sie dankbar bewahren möchten.
3. Für das, was Sie in Ihr neues Jahr einladen möchten.



## Einsamkeit und Nähe

Gerade an Feiertagen spüren viele Menschen Einsamkeit besonders deutlich – auch dann, wenn sie nicht allein sind. Es kann hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass dieses Gefühl kein persönliches Versagen ist, sondern ein zutiefst menschliches Bedürfnis nach Verbundenheit widerspiegelt.



**Tipp:**
Statt auf erzwungene Kontakte zu setzen, kann es guttun, echte Begegnungen zu suchen – auch kleine.
Ein Gespräch im Café, ein freundlicher Blick,
eine Nachricht an jemanden, den Sie lange nicht gehört haben.
Nähe entsteht oft in den unscheinbaren Momenten.

*„Wir können nicht immer große Dinge tun,*
*aber kleine Dinge mit großer Liebe.“*
Mutter Teresa

## Selbstfürsorge in der dunklen Jahreszeit

Wenn die Tage kurz und das Licht weniger wird, zieht sich auch die Seele manchmal zurück. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Sensibilität. Selbstfürsorge bedeutet in dieser Zeit, gut zu spüren, was man braucht – und sich das auch zuzugestehen.

**Kleine Achtsamkeitsübung: „5 Minuten Winterruhe“**

- Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen.
- Spüren Sie, wie Ihr Atem kommt und geht.
- Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einer warmen Hütte, draußen fällt Schnee.
- Mit jedem Atemzug lassen Sie ein wenig von dem los, was Sie heute getragen haben.
- Nehmen Sie wahr, wie Ruhe entsteht – in Ihnen und um Sie.

Täglich ein paar Minuten bewusste Ruhe können das seelische Gleichgewicht stärken.

## Dankbarkeit und Neubeginn

Das Jahresende lädt ein, Rückschau zu halten – nicht um zu bewerten, sondern um bewusst wahrzunehmen.

- Welche Momente des Jahres haben Sie geprägt?
- Was haben Sie gelernt, über sich selbst, über Andere, über das Leben?

**Übung: „Mein innerer Jahresrückblick“**

Schreiben Sie drei Sätze auf:

1. Dieses Jahr habe ich gelernt, dass …
2. Ich bin dankbar für …
3. Im neuen Jahr wünsche ich mir …




Vorweihnachtliche
Advents-
feier
Café-treff
Ihr Café in vertrauter Umgebung
JOHANNES-
STR. 20
Mi, 10. Dez. | 14:30 - 17:00 h
Gemütliches Zusammensein bei weihnachtlichen Leckereien,
warmen Getränken und netter Unterhaltung.
die Brücke


Café-treff
Ihr Café in vertrauter Umgebung
14:30 - 17:00 Uhr
Johannesstraße 20
14-tägig jeden Mittwoch
07. Januar
21. Januar
04. Februar
18. Februar
04. März
18. März
01. April
15. April
29. April
die Brücke


ADVENTS
Café
FR, 12. DEZEMBER
15 -18 UHR
die Brücke
Wo?
In den Räumen
der Tagesstätte
Untere Frauenstr. 17
36251 Bad Hersfeld
Kleiner Adventsbasar
• Insektenhotels
• Kaminanzünder
• Weihnachtliche Dekoration
Außerdem
• Kreatives Mitmachangebot
• Trommelangebot am Lagerfeuer
Hausgebackener
Kuchen, Kaffee & Tee




**Besonderes Weihnachten mit Essen, Geschenken und mehr**

Die evangelische Kirche in Bad Hersfeld, die Tafel und die Stadt Bad Hersfeld laden auch in diesem Jahr an Heiligabend unter dem Motto "Wir feiern zusammen - mit allen Hersfeldern, die sonst keine Möglichkeit zu einem besonderen Fest haben" zum „Besonderen Weihnachten" ein.

Geplant ist von 11.30 bis 14 Uhr ein großes, kostenloses Weihnachtsessen in der Stadthalle, bei dem ein Drei-Gänge-Menü gereicht wird. Die Speisen werden gespendet bzw. aus Spenden finanziert. Im Anschluss an das Weihnachtsessen gibt es die Möglichkeit für die Teilnehmenden, mit kleinen Bussen zur Breitenstraße, auf die Hohe Luft oder zum Bahnhof gefahren zu werden.

Wer möchte, kann danach einen der vielen Gottesdienste in der Stadt besuchen. Von 17 bis 21 Uhr gibt es das Angebot der „Weihnachtsfamilie" im Martin-Luther-Haus am Kirchplatz. Auch hier wird es kostenlose Speisen und Getränke geben.

**Wer an einem der Angebote – oder auch an beiden – teilnehmen möchte, kann sich im Kirchenbüro Hersfeld-Mitte, Kirchplatz 5, Telefon 06621/7990184, E-Mail kirchenbuero.hersfeld-mitte@ekkw.de, in der Propstei, Wigbertstraße 10, Telefon 06621/14484, E-Mail sprengel.hanau-hersfeld@ekkw.de oder bei der Bad Hersfelder Tafel in der Heinrich-Börner-Straße 10 anmelden.**
**Vor allem für das Mittagessen bitten die Veranstalter um Anmeldung bis zum 15. Dezember.**

In diesem Sinne:

## Sorgen Sie gut für sich und Ihre Liebsten!

**Es grüßt Sie herzlichst und wünscht Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit**
**Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle**

die Brücke