

Weihnachten 2022 – Was können wir von gestern für heute mitnehmen?

Wie jedes Jahr wenden wir uns mit diesem Schreiben an vertraute Menschen. Im heurigen Jahr haben wir uns vermehrt mit der Aufarbeitung der Vergangenheit beschäftigt – mit unseren Vorfahren, die schwierige Zeiten überstanden haben und das Leben trotz allen Widrigkeiten lebenswert gestaltet haben. Was sind aus unserer Sicht die Erfahrungen, was sind die Botschaften, die allgegenwärtig sind?

- **Freiheit ist das oberste Gut**

Sie muss gerade heute wieder erarbeitet werden. Freiheit heißt Aufstehen, Teilnehmen, Mut zur Verantwortung.

- **Wenig ist oft mehr fürs Leben**

Es ist wieder Zeit zur Besinnung und zum Nachdenken darüber, was man wirklich im Leben braucht. In Harmonie mit Umgebung, Nachbarschaft, Familie und Freunden zu sein, mit diesen möglichst viel gute Zeit zu verbringen, ist dauerhaftes Lebenselixier.

- **Dialog und Vertrauen braucht der Mensch**

Die Segel in den Wind gesetzt und Vertrauen in die Mannschaft, so trotzt man allen Stürmen und fährt in einen sicheren Hafen. Im Dialog auf gleicher Augenhöhe nähern wir uns gemeinsam erstrebenswerten Zielen.

- **Erfahrungswissen ist Macht**

Die wahre Erkenntnis kommt durch Erfahrung. Eigene Erfahrung zu machen und daraus zu lernen, ist die Wissensbasis des Lebens.

- **Pflege deine Wurzeln**

Ergründe deine eigene Geschichte, damit du weißt, worauf deine Existenz beruht. Wer seine eigenen Wurzeln pflegt, steht fest verwurzelt im Leben und ist für die Stürme des Lebens gut vorbereitet.

In diesem Sinne wünschen wir eine be-SINN-liche Weihnacht 2022 und würden uns auf einen persönlichen Austausch im neuen Jahr freuen!

Prof. Dr. Helmut Retzl

Gründer Institut und Therapiezentrum

Dr. med. univ. Claudia Moshhammer
Ärztliche Leitung Therapiezentrum

Dipl. Päd. Oliver Inzinger
Mediation und Kommunikation

Dipl. Mus. Päd. Ingeborg Gattringer
Musiktherapie

Hintergrundbild: Christkindlkirche Steyr nach einem Aquarell von Fritz Retzl †