

ALLE JAHRE WIEDER...

KOMMT DER FRUST UNTERM WEIHNACHTSBAUM

WORAN LIEGT ES, DASS GERADE DAS WEIHNACHTSFEST – DAS FEST DER FREUDE – SO OFT AUS DEM RUDER LÄUFT?

Ansprüche

Wir wollen das perfekte Fest ausrichten. Das bedeutet, es muss das ganze Haus gewienert werden, eingekauft werden. Das Weihnachtsmenü muss gekocht und Kuchen und Plätzchen gebacken werden. Der Weihnachtsbaum muss schön dekoriert werden. Schließlich wollen wir gute Gastgeber sein. Zudem müssen die perfekten Geschenke besorgt werden und besonders hübsch eingepackt werden. Das bedeutet schon im Vorfeld Stress und kann schon in der Vorbereitungsphase zu Konflikten führen.

Erwartungen

Wenn wir uns so viel Mühe gegeben haben, dann möchten wir auch die Anerkennung für unsere Arbeit erhalten. Die Stimmung an den Feiertagen soll gelöst und fröhlich sein. Streit darf nicht vorkommen, nicht am Fest der Liebe. Doch was passiert, wenn das Lob der Gäste nicht so ausfällt, wie es erwartet wurde? Was ist, wenn das mühsam ausgesuchte oder besonders wertvolle Geschenk nicht den Anklang findet, den wir erwartet haben? Dann sind wir enttäuscht. Es liegt nahe, dem Anderen Undankbarkeit vorzuwerfen. Der Nährboden für Konflikte ist gelegt und es fehlt nur eine Kleinigkeit, bis der Streit ausbricht.

Gesellschaftliche Normen

Wir haben aber nicht nur eigene Erwartungen, die schon kaum zu erfüllen sind. Vermeintlich müssen wir auch den gesellschaftlichen Normen entsprechen. Es fängt schon in der Vorweihnachtszeit an. Da sind die vielen Weihnachtsfeiern von Arbeitgeber und Vereinen, Weihnachtsmärkte, Wichtelabende unter Freunden usw. Das trägt nicht unbedingt zu einer besinnlichen Adventszeit bei. Dann kommt der Kirchgang am Heiligen Abend und an den Feiertagen, der Besuch der Verwandtschaft, die man ein ganzes Jahr nicht gesehen

hat - das bedeutet zusätzlichen Stress. Noch mehr nervt allerdings, wenn das alles nicht stattfinden kann, so wie letztes Weihnachten. Da sollten wir alle zu Hause bleiben und im kleinsten Kreis Weihnachten feiern. Erst da haben wir gemerkt, dass diese Rituale nicht nur anstrengend sind. Nein, wir haben sie auch liebgewonnen und sie haben uns gefehlt. Und keiner weiß, was dieses Jahr so passieren wird.

Ungeklärte familiäre Konflikte

Gerade bei Familien, die nur aus Verpflichtung zusammen kommen, birgt dieses Treffen (genau wie anderen Familienfeste) die Gefahr eines Familienstreits. Alte Verletzungen und Ungerechtigkeiten werden dann ausgepackt, Vorwürfe gemacht und alte Rechnungen beglichen. Das ist oft für die nächsten 365 Tage die einzige Möglichkeit, alles auf den Tisch zu legen. Und schon ist das friedliche Weihnachtsfest dahin.

Worum geht es aber bei Weihnachten?

Weihnachten ist das Fest der Familie. Im christlichen Verständnis wird die Geburt vom Sohn Gottes als Mensch gefeiert und dass wir Menschen dadurch alle zu Kindern Gottes und einer großen Familie wurden. Es soll ein Fest sein, das uns Menschen verbindet. Aber schon vor dem Christentum war diese Zeit im Dezember eine besondere Zeit. Es war die Zeit des Neubeginns. Ab da wurden die Tage wieder länger, man hatte die dunkelste Zeit überstanden und das wurde gefeiert. In den alten Ritualen hat man sich von Altem, Vergangenen gelöst und sich geöffnet für Neues.

Auch wenn die Werbung etwas anderes sagt, geht es doch vor allem darum, sich Zeit für die Familie zu nehmen und zusammen zu feiern, dass man sich hat. Das ist das wertvollste

Geschenk, das wir unseren Liebsten machen können. Kein noch so teures Geschenk kann die Liebe und Wertschätzung der Familie ersetzen.

Und wenn Konflikte schwelen, sollten wir den Mut aufbringen, diese im Vorfeld anzusprechen, in Ruhe die Probleme zu diskutieren und zu versuchen, auch die Sicht des anderen ernst zu nehmen. Wir sollten uns ehrlich fragen, warum es uns so wichtig ist, an dem Konflikt festzuhalten. Wenn wir erkannt haben, wozu wir immer wieder den Streit neu entfachen, können wir die Situation neu bewerten. Dann kann auch eine gemeinsame Lösung für den Konflikt gefunden werden.

„Jeder Tag ist Weihnachten auf der Erde, jedes Mal, wenn einer dem anderen seine Liebe schenkt, wenn Herzen Glück empfinden, ist Weihnachten, dann steigt Gott wieder vom Himmel herab und bringt das Licht.“

-Mutter Teresa

**Ich wünsche Ihnen für
das Jahr 2022
viele Weihnachtstage**



Barbara Damerow
GEROLDS - Psychologieexpertin

Telefon: 0151-50273275
E-Mail.: b.damerow@meinsinn-praxis.de

mein SINN

psychologische Beratung und Therapie

BARBARA DAME ROW
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG)

Tel.: 0151-50273275
E-Mail: b.damerow@meinsinn-praxis.de
Web: www.meinsinn-praxis.de

Am Gänstrib 3
97447 Gerolzhofen