

Weihnachten, das Fest der Liebe - oder?

Auch dieses Jahr wird hier und da in den Häusern wieder emsig gearbeitet damit das Fest der Liebe wunderschön wird. Die Fenster werden geschmückt, die Weihnachtsbeleuchtung aus dem Keller geholt, Plätzchenduft strömt durch die Hausflure und über die Straßen. Es wird getuschelt, gekichert, Heimlichkeiten ausgetauscht und besondere Verstecke für die Geschenke der Liebsten gesucht. Emsig, eifrig und so beschäftigt, wie die Ameise.

In der heutigen Zeit scheint es doch weniger um die Geburt Jesu Christi zu gehen, als vielmehr darum seine individuellen Wünsche befriedigt zu bekommen. Sie sagen „Nein, mir sind Geschenke nicht wichtig.“ Das glaube ich gerne. Wie sieht es aber mit den Bedürfnissen nach dem gemeinsamen, ach so heiligen Essen aus? Mit der Dekoration am Haus, im Fenster und vor der Tür? Verstehen Sie mich bitte richtig. Ich liebe diese Kleinigkeiten in der Weihnachtszeit. Ein Problem werden sie erst dann, wenn der eigene Seelenfrieden davon abhängig gemacht wird. Das Fest der Liebe zur Wunscherfüllung missbraucht wird. Die Kinder nur noch der Tradition oder der Geschenke wegen vorbei kommen. Dann gibt es Kummer und der Haussegen hängt schief - verständlich.

Es kriselt in so vielen Familien nur deswegen zu dieser Zeit, weil die Erwartungen an das Fest viel zu hoch geschraubt werden. In einer Familie oder Ehe, in der das Jahr über wenig Harmonie zu finden war, ist erfahrungsgemäß zum Feste noch weniger davon zu finden. Frieden finden Sie da, wo Sie entspannt sind, Unfrieden da, wo Sie angespannt, emotional gestresst sind. Leider ist es das Letztere, was in den meisten Familien vorherrscht in diesen Tagen. Da ist es nicht verwunderlich, dass der eigentliche Grund für das Weihnachtsfest ganz vergessen wird.

Die Stresssensoren sind längst in Alarmbereitschaft und die Gedanken geprägt von den Enttäuschungen der vergangenen Feste. Wie aber kann es anders sein? Indem Sie Ihr Weihnachtsfest reformieren. Sie könnten sich damit auseinander setzen, wie alles begann. Mit der Geburt Jesu Christi - Ein Fest zu Ehren dieses Gottes... Darüber hinaus ist Ihnen damit gedient, wenn Sie sich ganz ehrlich fragen, was die anderen wollen an diesen Tagen, was sie sich wünschen, von Ihnen wünschen. Vielleicht langt ein ganz einfaches Essen in Alltagskleidung mit kleinen Geschenken. Vielleicht wollen Ihre Kinder lieber mit Freunden feiern. Es ist möglich, dass Ihr Ehepartner gerne mal Essen gehen und später einen Film sehen möchte. Neben all den guten Traditionen, die wir haben, die Sie haben, kann es ratsam sein diese noch einmal zu überdenken und vielleicht dieses Jahr zu verwerfen. Neben all den Ansprüchen und Erwartungen, die Sie mit dem Weihnachtsfest verbinden, scheint Folgendes sinnvoll: Schrauben Sie Ihre Erwartungen runter. Ziehen Sie realistisch Bilanz, was möglich ist, und entscheiden Sie sich Ihre Lieben aus tiefstem Herzen zu lieben und sie so anzunehmen, wie jeder einzelne von ihnen ist. Akzeptieren Sie Entscheidungen ohne anzuklagen. Sie werden erstaunt sein, wie Sie selbst dadurch beschenkt werden.

Ich wünsche Ihnen zum Weihnachtsfest Gottes reichen Segen und einen wundervollen Start ins Jahr 2010. Werden Sie oder bleiben Sie gesund ☺

Anja Bielenberg, Psychologische Beraterin