

Mein vierter Advent

STRESSFREI UND
ENTSPANNT DURCH DIE
WEIHNACHTSZEIT



MEINEZEIT-ONLINE



Das Fest der Liebe

Eigentlich ist Weihnachten doch das Fest der Liebe und Verbundenheit. Und doch kommt es alle Jahre wieder in vielen Familien gerade an Weihnachten zu Streit und Konflikten. Der Baum ist zu klein, der Braten war zulange im Ofen, die Geschenke gefallen nicht. Alte Geschwisterrivalitäten treffen aufeinander, wer musste immer helfen, wer wurde vorgezogen. Die Schwiegermutter mäkelt am Enkel herum, der ständig mit dem Smartphone beim Essen sitzt. Und wenn dann noch das ganz große Fass aufgemacht wird und alte, nicht geklärte Themen auf den Tisch kommen, ist es vorbei mit Frieden und Besinnlichkeit. Der Alkohol lockert die Zungen und fördert die Streitbereitschaft. Am Ende fällt die Haustür krachend hinter dem Schwiegervater ins Schloss, der Sohn greift sich die Jacke und verschwindet zur Fete in die Kneipe und der Herr des Hauses schluckt den Frust mit ein paar Gläsern hinunter. Kein Wunder, dass viele mit Grauen dem Fest entgegensehen.

Was läuft da immer wieder schief?

Oft haben wir übersteigerte romantische Erwartungen an die Feiertage. Alles soll besonders schön und heimelig sein, im Kerzenschein und möglichst noch mit Schnee auf den Tannenspitzen. Wenn es dann nicht so kommt, ist die Enttäuschung groß und wir suchen nach einem Schuldigen.



Dazu kommt, dass viele durch den Vorweihnachtsstress ziemlich ausgelaugt sind und das Nervenkostüm folglich dünn ist. Dann genügt ein falscher Satz und wir werten die kleinste Andeutung gleich als Kritik. Die Geduld mit der Schwägerin und ihrer in unseren Augen schlecht erzogenen Kinder hält sich dann in Grenzen und die Nörgelei der Schwiegermutter über die Nachbarin ist jetzt schwerer zu ertragen.

Um es mal etwas zugespitzt zu formulieren, sind wir an einem der für alle wichtigsten Abende des Jahres mehrere Stunden lang mit sämtlichen Familienmitgliedern zusammen, um nicht zu sagen konfrontiert. Aus dem Turbozustand der vergangenen Tage sollen wir jetzt den Schalter umlegen und geduldig jedem seine Vorstellungen und Bedürfnisse erfüllen. Sollen auf Knopfdruck die Spannungen, die sich übers Jahr aufgebaut haben vergessen, einfach glücklich sein und den Abend genießen. Für manchen ein schier übermenschliches Unterfangen.

Wie ein harmonischer Weihnachtsabend dennoch gelingen kann:

Zunächst ist es schon einmal hilfreich sich diese Zusammenhänge klar zu machen. Das erhöht das Verständnis für die anderen und sich selbst.

Dazu 8 Tipps, wie sich die Weihnachtsharmonie einstellen kann:

Tipp 1. Klärung schon im Vorfeld

Über die jeweiligen Erwartungen mit der Familie schon in den Wochen vor dem Fest zu sprechen, entstresst nicht nur die



Adventszeit (im zweiten Teil beschrieben), sondern klärt vielleicht auch potenzielle Streitthemen im Vorhinein. Dabei können wir klar machen, was uns als Gastgeberin selbst wichtig ist und was wir uns von den Festteilnehmern wünschen. Daran lässt sich dann leichter am Weihnachtsabend anknüpfen. Wenn wir sonst damit gehadert haben, dass wir ohne Hilfe in der Küche stehen, haben wir schon vor dem Fest geklärt, dass wir uns Mithilfe wünschen, wer welchen Gang zubereitet und worauf zugunsten entspannteren Zusammenseins vielleicht verzichtet werden kann. Besser, es gibt darüber vorher Diskussionen, als am Fest.

Tipp 2. Schaff Dir Deine Freiräume.

Senke Dein Stresslevel in dem Du Dir Auszeiten gönnst. Plane feste Zeit nur für Dich ein. Für ein Nickerchen oder einen Spaziergang oder um die Beine hochzulegen, ein paar Seiten zu lesen und runter zu kommen. Sorge gut für Dich, dass es Dir gut geht. Bring Dich in eine entspannte Stimmung. Das ist die beste Voraussetzung, um auch die anderen Familienmitglieder in Weihnachtsstimmung zu versetzen und kleinen Nickligkeiten entspannt zu begegnen.

Tipp 3. Setz Dich nicht selbst unter Druck.

Du hast bestimmte Vorstellungen und Abläufe im Kopf. Hier



wieder die Frage – was ist wirklich wichtig und was kannst Du abspecken, streichen? Was stresst Dich mehr, als es Dir Freude bringt?

Wünschst Du Dir Anerkennung für die sorgfältig ausgesuchten Geschenke, den liebevoll gedeckten Tisch? Manchmal vergessen wir völlig, dass die Anderen neben ihren Geschenken im Gepäck auch ihre eigenen Bedürfnisse mitbringen. Während Du also darauf wartest, dass Dein aufwendig dekoriertes Tisch gelobt wird, wartet Deine Schwägerin vielleicht darauf, dass Dir ihr neues schickes Kleid auffällt. Wenn Du Deinen Fokus auf die Bedürfnisse der anderen lenkst, kannst Du Deine eigenen Erwartungen relativieren und den damit verbundenen Druck.

Tipp 4. Lass den anderen ihre Freiräume.

Wer partout nicht am Fest teilnehmen will, den solltest Du nicht zwingen. Er verdirbt nur allen die Stimmung.

Wenn sich einer Deiner Lieben nicht in den Festtagsstaat zwängen will, lass ihn oder sie. Schau auf Dich und womit Du Dich wohl fühlst. Wenn nicht alle zur Christmette gehen wollen, ist das ok. Das ist ihr gutes Recht. Tu das, was Dir wichtig ist und genieße es.

Tipp 5. Entzerren.

Müssen wirklich alle zusammen unter dem Christbaum sitzen?



Ist es nicht entspannter, sich mit einem Teil der Verwandtschaft am ersten oder zweiten Tag in kleiner Runde zum Kaffee oder Brunch zu treffen? So hast Du mehr Zeit für den Einzelnen und musst nicht zwei, die sich absolut nicht vertragen, an einen Tisch setzen. Außerdem ist eine kleine Abendgesellschaft leichter zu stemmen als ein Bankett. Oder ist es für Dich stimmiger, lieber Gast zu sein? Und wieder gehen zu können, wann Du willst?

Jeder hasst es, die Festtage auf der Autobahn zu verbringen, um Verwandte zu besuchen. Trau Dich auch hier einmal Nein zu sagen, wenn Du nicht an jedem Weihnachtstag von Ort zu Ort hetzen möchtest, auch wenn dadurch jemand enttäuscht ist und sich zurück gesetzt fühlt.

Idee: Ein Familienfest im Laufe des Jahres statt an Weihnachten, vielleicht im Sommer im Garten, reihum in jedem Jahr von einem anderen Familienmitglied ausgerichtet, nimmt den Stress, an Weihnachten alle besuchen zu müssen und ermöglicht ganz andere, entspannte Familienfeiern.

Tipp 6. Klippen umschiffen.

Heikle Themen anzusprechen fördert wenig eine harmonische Stimmung. Ja, wir möchten die Gelegenheit nutzen, endlich



mal in Ruhe mit der Tochter über ihre Beziehung oder ihre Karriere zu sprechen.

„Und wann heiratet ihr?“ „Wann kommt was Kleines?“

„Wann machst Du Deinen Abschluss?“

Oder mal auf die Erziehung der Enkelkinder zu sprechen kommen. „Sei doch nicht so streng.“ „Lass sie doch, heute ist doch Weihnachten.“

Vielleicht möchten aber Tochter oder Enkel einfach mal ein paar Tage ihre Ruhe vor den eigenen Knackpunkten haben und denken schon im Vorfeld mit Grauen daran, dass diese Fragen kommen und sicher für Diskussionen sorgen werden.

Verständlich, wenn sie dann abweisend reagieren und kurz angebunden sind.

Jetzt ist nicht die Zeit für Grundsatzdiskussionen. Besser ist es Fragen zu stellen und dem anderen frei zu stellen, ob er oder sie über das Thema sprechen möchte.

„Ich weiß gar nicht, wie es so um euch beiden steht. Gibt es was zu erzählen oder möchtest Du heute nicht darüber sprechen?“ „Mich interessiert, wie bei Dir grad der Stand der Dinge ist. Wann können wir mal dazu telefonieren?“



Tipp 7. Tolerant sein.

Smalltalk ist anstrengend und ermüdend. Entspanntes Beisammensein schließt ernsthafte Gespräche nicht aus. Interessant wird es doch dann, wenn andere Sichtweisen auf die eigene Meinung treffen. Soweit die Theorie. Es braucht Toleranz und Respekt um richtig streiten zu können. Manchmal ist es sinnvoller, Streit aus dem Weg zu gehen, als ihn unbedingt jetzt gerade ausfechten zu wollen. Damit meine ich nicht, klein beizugeben. „Ich sehe das anders. Lass uns bitte zu einem anderen Zeitpunkt in Ruhe darüber reden.“

Dem Anderen seine Sichtweise zu lassen, ohne ihn unbedingt von der eigenen überzeugen zu müssen, ist oft nicht leicht. Um das zu üben, ist Weihnachten sicher nicht das geeignete Übungsfeld, aus den schon genannten Gründen. Themen von allgemeinem Interesse lassen sich viele finden und durch Fragen herauszufinden, wie der Gesprächspartner dazu steht oder was er darüber weiß, kann spannend sein und das eigene Wissen erweitern.

Und sollte tatsächlich ein Kommentar kommen, der schwer zu ertragen ist, frag Dich, welchen Grund der andere hat, sich so zu verhalten. Meistens liegt der bei ihm selbst und nicht bei Dir.



Tipp 8. Aktiv sein.

Tatenlos herum sitzen fördert die Unzufriedenheit und macht müde. Überlege Dir, welche Aktivitäten Deinen Lieben gefallen und sie entstressen könnten. Z. B. zusammen spielen, vorlesen, alte Fotos anschauen, spazieren gehen. Spiel einmal ein Kinderspiel zusammen mit Erwachsenen. Die Kinder sind uns da meist haushoch überlegen. Und Erwachsene werden wieder zu Kindern. **Willkommen Weihnachten!**

Denk an das Motto: **Entspannt ist wichtiger als perfekt.**

Das Wichtigste an Weihnachten ist doch, dass Du Zeit im Kreise Deiner Liebsten verbringen kannst.

Denn wie es William Turner Ellis so schön formuliert:

Erst wenn Weihnachten im Herzen ist, liegt Weihnachten auch in der Luft.

Ich wünsche Dir einen schönen vierten Advent,
entspannte, friedvolle Weihnachten und ein spannendes neues Jahr.

Deine Christiane Heinze

PS: Wenn Du alle Ebooks als ein Ganzes haben möchtest, um sie im nächsten Jahr wieder zur Hand zu haben, kannst Du es Dir [hier herunterladen](#).