Oh du Fröhliche – ein kurzer Leitfaden für ein friedvolles Weihnachtsfest

Gastbeitrag von Majda Moser

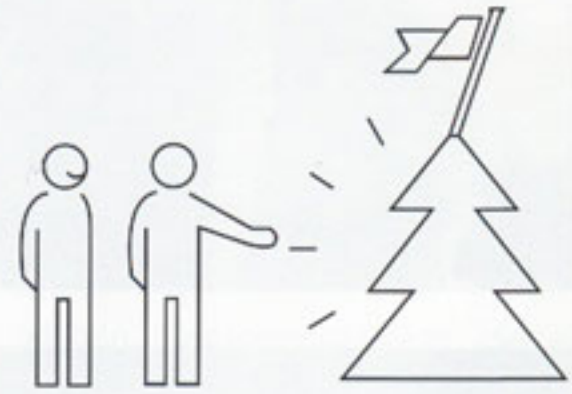
Weihnachten, die friedvolle Zeit, ist meistens gar nicht so stimmungsvoll und besinnlich, wie wir sie gerne hätten. Gerade an Festtagen brechen oft alte Konflikte im Familienkreis wieder auf. Jedes Jahr zu Weihnachten dasselbe Szenario: Gerade unterm Weihnachtsbaum, wo die Erwartungen sehr hoch sind, kommt es zu Streitereien. Warum ist das so?

Das ganze Jahr werden Probleme verdrängt, die Bedürfnisse der Mitmenschen nicht erkannt oder ignoriert – und das Jahr für Jahr. Oft wird Wochen und Monate vorher nicht miteinander gesprochen, aber am Heiligen Abend soll, wie aus heiterem Himmel, dann alles eitel Wonne sein. Doch es kann nicht bei Kerzenschein und „Oh Du fröhliche...." mit einem Mal Friede ausbrechen. Gerade diese Illusion drückt auf die Seele und löst unbewusst vieles aus, das wir nicht steuern können. Dazu kommt der vorweihnachtliche Stress, der immer stärker wird und die Erwartung, beschenkt zu werden.

Ich höre immer wieder, dass Kinder genauso wie Erwachsene klagen, dass wichtige Bezugspersonen keine Zeit für sie haben. Das oftmals schlechte Gewissen von Eltern über die wenige Zeit, die sie mit ihren Kindern verbringen, soll über Geschenke wettgemacht werden. In dem Moment, in dem sie aber das enttäuschte Gesicht des Kindes sehen, kommt die Angst, versagt zu haben – und von der Angst zum Konflikt ist es nicht weit. Es genügt oft ein Wort und schon geht es los. Mein Rat ist, sich gut auf den Weihnachtsabend vorzubereiten. Dazu gehört, **rechtzeitig Erwartungen und Wünsche in der Familie zu besprechen**. Wichtig ist, die Wünsche klar zu definieren und sie selbst auch dann auszusprechen, wenn die Erfüllung nicht möglich ist. Vielleicht sollte man auch in der Familie andere Wertigkeiten finden und nach der Bescherung über Gefühle sprechen und nicht nur das neue Spielzeug, die neue Uhr ausprobieren, über die Enttäuschung hinwegsehen oder sich erkundigen, ob man das Geschenk auch umtauschen kann.

In manchen Familien wird die Weihnachtszeit auch mit Verlusten verbunden. Es ist heilsam, über die Trauer zu sprechen und diese nicht von Jahr zu Jahr weiter mitzuschleppen.

Hilfreich, um sich auf eigene Bedürfnisse und Gefühle rückzubesinnen, ist eine kurze Meditation oder das Hören von Weihnachtsmusik. Halten Sie Ihre Erwartungen an den Weihnachtsabend und an die Familienmitglieder niedrig. Vielleicht erkennen wir dann auch, dass die kleinen Dinge des Lebens wichtiger sind und schenken ihnen mehr Bedeutung, z.B. einige nette Worte, sich Zeit für das Gegenüber nehmen, das Beisammensein mit lieben Menschen.



Menschen sind kommunikative Wesen. Wenn wir das ganze Jahr über nicht miteinander kommunizieren, wird es auch unter dem Christbaum nicht funktionieren.

Ich wünsche Ihnen ein friedvolles und besinnliches Weihnachtsfest,
Ihre Majda Moser

Majda Moser ist Bioenergetikerin in Wien und wird 2013 einen Workshop im Rahmen unserer apo.future. lab-Serie zum Thema „Energie statt Stress" leiten ■