



Weihnachten - das Fest der Liebe?

Stellen Sie sich folgendes vor: Es ist der 24. Dezember. Richtig, heute ist Weihnachten – das Fest der Geburt Christi. Aber nicht nur das: Heute und an den nächsten beiden Tagen haben Sie die Möglichkeit dem tristen Alltag zu entkommen – die gesamte Familie versammelt sich, um in einer besinnlichen und freudigen Atmosphäre das Fest der Liebe zu feiern! Nette Gespräche, leckeres Essen, Lieder vor dem Tannenbaum und das Lächeln auf den Lippen der Kinder, wenn sie ihre Geschenke auspacken. Was kann es Schöneres geben, als diese paar Tage der Besinnlichkeit?

Aber nun genug der Fiktion: Richtig, Sie haben mich nicht falsch verstanden! Es wäre ja so schön, wenn das so genannte Fest der Liebe auch die LIEBE in den Mittelpunkt stellen würde! Aber genauso ist es nun mal nicht.

Meistens kracht es schon nach wenigen Minuten und bevor es überhaupt zur Bescherung kommen kann, fliegen schon die Fetzen. Das war es dann wohl mit dem harmonischen Weihnachtsfest! Aber warum genau kracht es eigentlich gerade an Weihnachten so oft in deutschen Haushalten? Ganz einfach: Vor allem an Weihnachten sehen sich Familien nur in diesen bestimmten Konstellationen. Das löst eine Dynamik aus, so dass flammende Konflikte schneller ausgelöst werden. Aber nicht nur das: Bereits im Vorfeld auf das Fest werden die Erwartungen bei einigen zu hoch angesetzt – das Essen muss perfekt sein, der Tannenbaum muss optisch glänzen und die Geschenke müssen der Renner sein. Dieser angestaute Stress explodiert dann gerne einmal zum Fest – so wird aus einer Kleinigkeit oft ein großer Krach!

Ein Patentrezept um diesen Desaster aus dem Weg zu gehen, gibt es sicherlich nicht. Aber dennoch könnte man einige Tipps befolgen:

- Vorher schon einmal das Fest gedanklich durchplanen um möglichen Konfrontationen im Vorhinein zum Umgehen.
- Auch während der besinnlichen Zeit Rückzugspunkte suchen – mit einem schönen Buch ins Bett oder ein entspanntes Wannenbad.
- Einfach locker bleiben und nicht alles auf die Goldwaage legen!

Mit diesen Tipps wird das Weihnachtsfest bestimmt ihr ganz persönlicher Renner – in diesem Sinne wünscht die Redaktion von **back view** Ihnen ein erholsames und schönes Weihnachtsfest!