

Die Weihnachtsneurose

Spätestens wenn Anfang September die ersten Lebkuchen und Dominosteine in den Geschäften auftauchen, wird es jedem klar: Weihnachten droht wieder, so wie jedes Jahr. Wir können versuchen, es zu verdrängen - was in Anbetracht der noch sommerlichen Temperaturen auch noch gut gelingt - aber es ist trotzdem unvermeidbar.

Wenn man die Menschen fragt, was sie mit Weihnachten verbinden, hört man immer seltener den Gedanken an ein Fest des Friedens und die Geburt Jesu. Vielmehr den Gedanken an Geschenke, Stress und Familienstreit. Daraus ist der Begriff der Weihnachtsneurose entstanden. Was bedeutet das? Für mich bedeutet es, dass Dinge zum Problem werden, die es eigentlich nicht sein müssten.

Essen

Wir essen das ganze Jahr reichlich, gut und abwechslungsreich. Warum soll das an den Feiertagen noch übertroffen werden? Trotzdem versuchen wir - meist die Mutter und Hausfrau der Familie - sich jedes Jahr ein aufwändiges und besonders schmackhaftes Menü auszudenken, um dann meist an Weihnachten völlig erschöpft in der Küche zu stehen. Wenn dann noch der Rest der Verwandtschaft - den man ja auch noch besuchen muss - ähnlich denkt, sind die Magenschleimhautentzündung und die Gallenkolik vorprogrammiert. Vorschlag: Gemeinsam überlegen, was man essen möchte, wie man die Arbeit aufteilen kann und der leichten Küche und/oder der „sozialen Komponente“ (z.B. bei Fon-

due oder Raclette) den Vorzug geben!

Geschenke

Wer schenkt mehr, wer schenkt das Teuerste, wer schenkt nie das Richtige... diese Gedanken kennen sicher die meisten. Enttäuschung, wenn der Partner wieder mal nicht die eigenen Wünsche erraten hat und die Schwiegereltern oder die Patientante völlig daneben lag.

Muss das sein? Die eigenen Erwartungen zurückschrauben und vielleicht doch auch mal konkrete Hilfestellung geben, über was sich der oder die Beschenkte freut, sind sicher hilfreich. Und der Schenkende sollte auch lieber mal nachfragen, bevor der eigene Ehrgeiz, sich etwas auszudenken, an der Realität vorbeigeht. Gemeinsame Unternehmungen oder Gutscheine sind im Zweifelsfall besser als eine scheinbare tolle Idee, die nicht ankommt.

Verwandtenbesuche

Wer kommt zu wem und wann, was ist mit dem eigenem Baum zu Hause, wer ist beleidigt, wenn man nicht kommt... Diese Fragen sind alljährlich Stoff für Familienstreitigkeiten, Tränen und wochenlanges Schmolten. Vorschlag: Auch mal egoistisch sein - sich mit den Menschen treffen, die man wirklich



Dr. med. Kerstin Büring,
Psychotherapie, Wetzlar

mag. Nette Alternativen für die „Pflichtbesuche“ ausdenken. Auch mal aushalten, wenn jemand beleidigt ist. Vielleicht auch mal einen gemeinsamen Nachmittag und Abend auf die Adventszeit und den Januar verlegen, es muss doch nicht immer alles auf diese wenigen Tage konzentriert sein! Und natürlich den Sinn des Weihnachtsfestes nicht aus den Augen verlieren - schließlich ist es immer noch ein Fest des Friedens und der Hoffnung!

Gerade an Weihnachten werden Familienrituale aktiviert, Abläufe und Gewohnheiten, die wir seit Generationen auf ähnliche Art und Weise handhaben. Rituale sind schön, aber man kann sie auch abändern und der heutigen Zeit anpassen. Sie sollten eine Hilfestellung und Anregung sein, aber kein absolutes Muss! In diesem Sinne wünsche ich allen schon heute eine gute und erfolgreiche Planung der Weihnachtszeit!



Senioren-Residenz „Lahnblick“

Stationäre Lang-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege • Wohnstift • Betreutes Wohnen

Auf den Wohnpflegebereichen bieten wir unseren Bewohnern in großzügigen Einzel- und Doppelzimmern eine auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Pflege und Betreuung. Die hauseigene Küche mit Wahlmenü-Service, die regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen und die Möglichkeit, eigene Möbel und Haustiere mitzubringen, tragen u. a. dazu bei, dass sie sich rund um wohl fühlen. Ein gern genutzter Treffpunkt für Bewohner, Angehörige und Freunde ist zudem unsere gemütlich eingerichtete Cafeteria.

Für ein ausführliches Beratungsgespräch, in dem auch die verschiedenen Möglichkeiten der Finanzierung aufgezeigt werden, steht Ihnen die Leiterin der Einrichtung Frau Jartschewskaja, - gerne auch zuhause oder am Wochenende - zur Verfügung. Sie freut sich darauf, Sie kennen zu lernen!

**Alloheim
Senioren-Residenz „Lahnblick“
Steighausplatz 14 - 35578 Wetzlar
Tel. 0 64 41 / 44 69-0
wetzlar@alloheim.de**

Kennen Sie schon unseren virtuellen Rundgang im Internet unter alloheim.de?

Feinstoffpraxis Wetzlar

Ein neuer Weg zu einem authentischen und selbstbestimmten Leben.

- bei Stress und Erschöpfung
- bei seelischen Belastungen
- bei Lernblockaden
- für mehr Vitalität und Tatkraft

Ulrike Rude • Andrea Jaster • Alfred Rude

GÖTHERTSCHER METHODE® *sinewell VITAL*

Feinstoffpraxis Wetzlar

Lahnstraße 9 • 35578 Wetzlar • Telefon (0 64 41) 7 70 75 80

u.rude@feinstoffpraxis-wetzlar.de • www.feinstoffpraxis-wetzlar.de