

Weihnachten – Gedanken zum Fest der Liebe

Weihnachten, das Fest der Liebe steht vor der Tür. Die Kinder freuen sich schon seit Wochen darauf und machen Pläne. Auch mancher Erwachsene empfindet Freude und denkt mit einem Wohlgefühl an die weihnachtliche Atmosphäre, die gemeinsame Zeit mit der Familie, das leckere Essen und das gegenseitige Beschenken.

Es gibt jedoch auch viele Menschen, die mit Schrecken oder zumindest mit gemischten Gefühlen an das Weihnachtsfest denken. Warum? Über die Geschenkeflut und den damit verbundenen „Stress“ wurde schon viel geschrieben und viele Familien haben inzwischen vernünftige Lösungen nach dem Motto „weniger ist mehr“ gefunden. Drückendere Fragen sind oft: Wo wird gefeiert? Wer mit wem in welcher Konstellation? Schwiegertochter A ist sich nicht grün mit Schwiegertochter B, die Eltern können nicht mit den Schwiegereltern der Tochter, die Kinder an Heiligabend beim Ex-Mann mit seiner neuen Freundin – das geht gar nicht - und mit wem verbringt man den 1. Weihnachtsfeiertag, mit Mutter und Partner oder mit Vater und neuer Frau? Die Großmütter stöhnen, denn es scheint selbstverständlich, dass sich immer alles bei ihnen abspielt. Die Frauen im mittleren Lebensalter fühlen sich durch Job, Haushalt und Kinder sowieso schon sehr belastet und denken, Oma kann das besser „wuppen“, denn sie hat ja viel Zeit und Erfahrung. Dabei merken sie vielleicht gar nicht, dass Oma schon längst überfordert ist mit dem Trubel im Haus und der damit verbundenen logistischen Herausforderung.

Das Bewirtungsproblem könnte relativ schnell gelöst werden, wenn Oma, zu ihren Bedürfnissen steht und das ihrer Familie in geeigneter Weise kommuniziert. Gar nicht so



einfach, denn diese Generation Frauen hat oft Prägungen erhalten, nach denen die Bedürfnisse anderer wichtiger sind als die eigenen und es fällt nicht immer leicht, gesunde Grenzen zu setzen (Tipps finden Sie in meinem Artikel [„Gute Kommunikation“](#)). Vielleicht können auch die Jüngeren hier etwas sensibel sein und das Thema offen ansprechen? Der Lösungen

gibt es viele: Man wechselt sich ab in der Ausrichtung der Feier, jeder trägt ein Gericht zum Fest bei, man reduziert insgesamt die Ansprüche oder besucht die Gastronomie am Ort, auch wenn es an solchen Tagen im Restaurant vielleicht nicht ganz so ist wie sonst.

Schwieriger wird es, wenn es Unstimmigkeiten oder sogar Streitigkeiten in der Familie gibt. Neue Statistiken sagen, dass 50% aller Ehen in Deutschland geschieden werden, was schon genügend Konfliktpotential für das Weihnachtsfest birgt. Ärger gibt es jedoch nicht nur in getrennten lebenden oder Patchwork-Familien – auch in anderen Familien kann es zu Dissonanzen kommen, die einen Schatten auf dieses eigentlich so schöne Familienfest werfen. Vielleicht ist es an der Zeit, dass wir uns anlässlich des Festes der Liebe ein paar Gedanken machen? Viele Streitigkeiten beruhen auf Missverständnissen, fehlender

Bewusstheit einer Problematik, Fehlinformationen und damit verbundener unzureichender Kommunikation (siehe Artikel [„Gute Kommunikation“](#)). Wir dürfen nicht davon ausgehen, dass andere Menschen eine Situation genauso wahrnehmen und bewerten wie wir, denn sie haben in ihrem Leben oftmals ganz andere Erfahrungen gemacht. Dies sollten wir uns immer wieder bewusst machen! Vielleicht können wir lernen, großzügiger bzw. liebevoll zu denken und uns in die Situation der anderen zu versetzen? Dazu gehört auch, eine gesunde Balance zwischen unseren Bedürfnissen und denen der anderen zu finden.

Auch meine Herkunftsfamilie ist eine Patchwork-Familie: Meine Eltern sind beide wiederverheiratet und es gibt Kinder und Kindeskindern der Stiefeltern. Eines der schönsten Geschenke an Weihnachten oder Geburtstagen ist für mich immer wieder, meine „vier Eltern“ in lockerer Atmosphäre gemeinsam am Tisch zu erleben. Dies ist keine Selbstverständlichkeit, denn auch in der Ehe meiner Eltern gab es, wie wohl in allen getrennten Beziehungen, Verletzungen auf beiden Seiten. Ich rechne es meinen Eltern hoch an, dass sie sich gegenseitig verzeihen und somit meiner Familie ein unbeschwertes Zusammensein an solchen Festen ermöglichen. Aufgrund meiner Coach-Ausbildung weiß ich, dass viele negative Verhaltensmuster aufgrund von Verletzungen in der Kindheit und Jugend entstanden sind. Es ist beileibe nicht immer einfach, diese Muster zu ändern. Meine Eltern hatten dieses Wissen nicht und konnten sich trotzdem verzeihen, wohl auch durch den positiven Einfluss meiner Stiefeltern. Dafür bin ich sehr dankbar!



Warum ist Verzeihen so wichtig und wertvoll? Verzeihen ist Heilung - für das Umfeld aber vorwiegend auch für die Person selbst! Verzeihen bedeutet nicht, richtig oder gut zu finden, was der andere getan hat, sondern zur Entscheidung zu kommen, sich von der Tat zu lösen und nicht mehr dadurch verletzen oder kränken zu lassen. Durch Verzeihen wird man wieder zum „Beherrscher“ der eigenen Gefühle und entzieht dem anderen die Macht über sich. Denn solange Ärger und Groll die eigenen Gedanken dominieren, bewegt man sich in einem Kraft raubenden negativen Gedankenkarussell und hat wenig freie Kapazität für neue Ideen und positiven

Zukunftsvisionen (lesen Sie mehr hierzu in meinem Artikel [„Stop dem Gedankenkarussell“](#)). Verzeihen will jedoch gelernt und geübt sein, denn vielleicht hat man das Muster des Ärgers oder der Kränkung seit vielen Jahren tief gespeichert. Manchmal ist es auch notwendig, sich zum Schutz der eigenen Person erstmal komplett aus einer Situation zu ziehen und dann das Verzeihen zu üben.

TIPPs zum Verzeihen:

- Machen Sie sich bewusst, wie sich die Situation auf Sie auswirkt: Welche Gedanken, Gefühle und körperliche Symptome stehen damit im Zusammenhang?
- Kommen Sie zu einer Entscheidung: Möchten Sie sich weiterhin so fühlen oder möchten **Sie** etwas verändern, damit es **Ihnen** besser geht?
- Versuchen Sie, sich in die Situation des anderen zu versetzen und zu verstehen – welche Gedanken und Gefühle könnte der andere (gehabt) haben? Woher könnte das Verhaltensmuster des anderen kommen? (Mehr zu diesem Thema können Sie z.B. in Mentaltraining-Kursen erfahren.)
- Nehmen Sie innerlich Abstand zur Tat der anderen Person. Lassen Sie das Thema oder Problem da, wo es seinen Ursprung hat.
- Entscheiden Sie sich dafür, sich nicht länger durch den Mitmenschen kränken zu lassen und sich nicht mehr selbst durch negative Gedanken zu kränken.
- Wiederholen Sie diese Übung innerlich viele Male bis Sie das Gefühl haben, mit der Situation oder der Person im Reinen zu sein. Geben Sie sich Zeit und seien Sie geduldig mit sich!
- Entscheiden Sie, ob Sie bereit sind, der Person auch im Außen zu verzeihen und mit ihr darüber zu sprechen.

Ich hoffe meine Tipps tragen zu einer Verbesserung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Beziehungen bei. Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben ein frohes und harmonisches Weihnachtsfest!

Herzliche Grüße

Ihre Mentaltrainerin

Anja Köhler

<http://www.anja-koehler.eu/>