



Tipps gegen Weihnachtsstress:



Weihnachten gilt als Fest der Liebe. In vielen Familien kommt es jedoch zu Streitereien und Konflikten, weil alle durch die Vorbereitungen und den Erwartungsdruck genervt und gestresst sind. Wenn es Ihnen wie vielen Menschen geht, dann sehen Sie Weihnachten mit Bangen und vielleicht sogar Angst und Grauen entgegen? So lange Sie sich erinnern können, endete das Fest immer öfter mit Enttäuschung, Streit und Verbitterung? Obwohl Sie sich immer so viel Mühe geben, es jedem recht zu machen und eine friedliche und harmonische Stimmung zu zaubern, konnten Sie Streit und Nörgeleien unter Ihren Lieben nicht vermeiden?

Vielleicht nörgelt Ihre Mutter an der Weihnachtsgans, Ihr Partner macht sich Luft, indem er die Haustür krachend ins Schloss fallen lässt, die Kinder wollten den Heiligabend ohnehin nicht "wie Spießler" mit Ihnen verbringen, der Enkelsohn mault, weil Sie ihm nicht das richtige Computerspiel geschenkt haben, die Enkeltochter weigert sich beharrlich, zur Christmette mitzugehen.....

Gründe genug, sich ein paar Gedanken zum Weihnachtsfest zu machen:

Warum Weihnachten häufig im Streit endet.

Wenn man die Feiertage als extrem stressig erlebt, dann leidet man unter Weihnachten.

Das beginnt schon in der Vorweihnachtszeit. Männer geraten in Stress, weil sie sich mit der Geschenkesuche schwertun, Frauen setzen sich unter Druck, weil sie alles so planen und organisieren wollen, dass es ein harmonisches Weihnachtsfest wird und alle stehen unter Zeitdruck, weil Weihnachten mal wieder so unerwartet schnell vor der Tür steht.

Folge des Stresses:

Viele Familien streiten sich schon vor Weihnachten, nämlich über das eigentliche Weihnachtsfest.

Viele unterschiedliche Punkte tragen zu den Konflikten, zu Wut und Enttäuschung bei:

Wir verbinden mit dem Weihnachtsfest übergroße romantische Erwartungen: Es schneit, wir sitzen heimelig mit unseren Lieben im Kerzenschein zusammen, erfüllt von Liebe und Geborgenheit. Wenn es dann nicht so kommt, sind wir enttäuscht, zweifeln an uns selbst oder geben unseren Angehörigen die Schuld.

Die Tage vor Weihnachten sind mit Hektik angefüllt:

Plätzchen backen, Geschenke suchen und verpacken, für das Festessen einkaufen, den Christbaum schmücken, Weihnachtskarten schreiben, die Wohnung auf Vordermann bringen, u.v.m. So sind wir bereits ziemlich ausgelaugt und laufen mit strapazierten Nerven in die Endrunde ein. Dies führt dazu, dass wir gereizt sind, schon kleinste Andeutungen als herbe Kritik auffassen und wenig Geduld bezüglich der Macken unserer Lieben haben.



Wir laden aus einem Pflichtgefühl heraus Familienangehörige ein, die wir nicht allzu gut leiden können.

Im Laufe des Abends kommen die alten Streitpunkte wieder aufs Tapet. Die Schwiegermutter nervt mit ihrem Jammern über die Nachbarn, der Schwager raucht, obwohl wir dies absolut nicht ertragen können, die Schwägerin brüstet sich mit ihren ach so wohlgerateten Kindern.



Wir sind plötzlich aus unserem Alltag herausgerissen und werden einen ganzen Abend lang mit sämtlichen Familienmitgliedern auf einmal konfrontiert. Wir sind es nicht gewöhnt, zusammen einfach nur glücklich zu sein und den Abend zu genießen.

Wir haben eine ganz bestimmte Vorstellung, was wir unseren Angehörigen anbieten wollen, und übersehen dabei deren Bedürfnisse. Beispielsweise überhäufen wir sie mit einem üppigen Essen "Und noch einen Teller bitte. Das habe ich doch extra für euch gekocht"



Wir machen uns ununterbrochen in der Küche zu schaffen, während unsere Kindern es sich gemütlich Wohnzimmer machen, und hadern damit, dass uns niemand hilft. Ganz vorsichtig geäußerte Vorwürfe veranlassen unsere Kinder zu der Reaktion: "Du bist doch selbst schuld, wenn du so viel machst. Für uns wäre das nicht nötig".

Wir wollen das Zusammensein nutzen und endlich ganz viel von unseren Kindern über deren Leben, deren Ziele etc. erfahren. Wir sprechen heiße Themen an: "Wann machst du Examen?" "Wann heiratest du?" "Warum lässt du so selten etwas von dir hören?" "Wann kommt denn endlich was Kleines?" "Warum hast du dich von deinem Mann getrennt?" Unsere Kinder wehren sich dagegen, indem sie plötzlich wortkarg werden oder uns über den Mund fahren.

Wir lassen uns auf von vorne herein spannungsgeladene Diskussionen ein: Z. B. über die Erziehung der Enkelkinder ein. "Sei doch nicht so streng mit ihnen" oder aber "Zu unserer Zeit hätte es das nicht gegeben!"

Seit langer Zeit treffen unsere Kinder mal wieder aufeinander. Alte Geschwisterrivalitäten treten auf, wer der Mutter immer helfen musste, wer vom Vater vorgezogen wurde
Der Alkohol fördert die Streitbereitschaft, indem er die Zungen lockerer macht.

7 Tipps, wie Sie Weihnachtsstress vermeiden und eine friedliche Stimmung fördern können

TIPP 1:

Sprechen Sie bereits lange vor dem Fest mit den Angehörigen ab, wie sich jeder das Fest vorstellt.

Teilen Sie ein, wer wofür zu welchem Zeitpunkt zuständig ist und geben Sie auch Aufgaben ab.

- Wer kauft den Christbaum und schmückt ihn?
- Wer ist für das Dessert, wer für den Hauptgang zuständig?
- Wer besorgt die Getränke?

Womöglich gibt es Diskussionen und Kompromisse müssen gefunden werden. Besser jedoch, es gibt bei der Planung Auseinandersetzungen, als am Fest.

TIPP 2:

Erlauben Sie sich, aus Traditionen auszubrechen.

Wenn niemand bereit ist, Sie in Ihren Vorbereitungen zu unterstützen, dann gibt es eben nur ein kaltes Buffet (zu dem jeder etwas beisteuern kann).

TIPP 3:

Lassen Sie Freiräume.

Wer überhaupt nicht zum Fest kommen möchte, den sollten Sie nicht zwingen.

Er verdirbt Ihnen nur die Stimmung, wenn er an Heiligabend muffig und widerwillig unterm Christbaum sitzt.



TIPP 4:

Überlegen Sie, ob Sie wirklich alle Angehörige zum gleichen Zeitpunkt einladen wollen.

Wenn zwei sich absolut nicht vertragen, sollte man sich getrennt mit ihnen treffen.

TIPP 5:

Nehmen Sie nicht gerade Weihnachten zum Anlass, um ernsthafte Grundsatzdiskussionen mit Ihren Angehörigen zu führen.

Sollte sich dennoch eine Diskussion ergeben, dann üben Sie sich in Toleranz.

Lassen Sie dem anderen seine Sichtweise. Sie haben das Recht, dieser nicht zuzustimmen.

"Ach, so siehst du das. Ich denke da anders".



TIPP 6:

Überlegen Sie sich, welche Aktivitäten an Weihnachten unternommen werden könnten.

Spielen, spazieren gehen, etwas vorlesen, Urlaubsvideos/fotos schauen.....

Tatenloses Herumsitzen fördert nur die Unzufriedenheit.

TIPP 7:

Erlauben Sie den Gästen, sich auch mal zwischendurch zu einem Spaziergang "abzuseilen".

QuelleText: <https://www.palverlag.de/Weihnachtsstress.html>

Quelle Bilder: [Fotolia](https://www.fotolia.com/)