

Wenn es mal wieder zu sehr weihnachtet

Ein Life Coach und Buchautor Damian Richter verrät das Geheimnis einer besinnlichen Weihnacht

Weihnachten – in unserer Erinnerung verbinden wir hiermit gutes Essen, Spiel, Spaß, Familie, Freunde und vor allem Erholung. Wir schwelgen in Nostalgie und beghnen uns jedes Jahr aufs Neue danach, dieses Gefühl erneut aufleben zu lassen. Von vielen als das Fest der Liebe betitelt, endet es jedoch oft in Familien- und Beziehungsstress, aus dem alle Beteiligten gefrusteter herauskommen, als sie hineingingen. Oftmals wiederholt sich dieses Ereignis, weil die Gastgeber und Gäste alljährlich die gleichen Verhaltensmuster an den Tag legen. Dabei will eigentlich niemand mutwillig das Fest eskalieren lassen. Wir können dieses Resultat jedoch vermeiden. Mit einfachen Veränderungen im Mindest lassen sich die Feiertage wieder genießen, Stress minimieren und Bindungen stärken“, so Life Coach und Buchautor Damian Richter.

„Gerne erinnern wir uns an die Weihnachten unserer Kindheit, in denen erstaunlicherweise nie etwas sehr lief, Geschenke die Welt bedeuteten und es nichts als Freude in der ganzen Familie gab. Schnell erheben wir den Anspruch, dass jedes Fest so ablaufen sollte. Somit beeinflussen vergangene positive, aber auch negative Erfahrungen die Erwartungen an zukünftige Ereignisse und erhöhen als Folge den Er-

folgsdruck. Ehepartner prognostizieren beispielsweise jedes Jahr eine Krise, weil es in den vorangegangenen Jahren ebenfalls Probleme gab, was sie natürlich stresst. Deshalb dürfen alle Beteiligten gerne die Erinnerungen an vergangene Tage in die Motenkiste packen und anstelle dessen dieses Mal im Hier und Jetzt ohne Voreinstellungen feiern. Mit diesem frischen Mindset stellt sich jedes neue Event als eine Chance heraus, das Beste aus der Zeit mit seinen Lieben zu machen“, erläutert der Experte.

„Gerade bei besonderen Anlässen, zu denen Gastgeber alles perfekt haben wollen, lässt sich Stress oft nicht vermeiden. Sie bereiten Unmengen an formidablen Essen zu, um sorgen ihre Gäste, beschäftigen die Kinder all-



Weihnachten wird mit positiven, oftmals aber auch negativen vergangenen Erfahrungen in Verbindung gebracht.

Fotos: iStock

das bedeutet einfach Druck, der sich nie gut auswirkt. Schnell geraten die Gemüter aneinander und die sonstigen Partner werfen sich wie in einem Teufelskreis zunehmend eskalierende Wortfetzen an den Kopf. Deshalb gilt es die Vogelperspektive einzunehmen und zu erkennen, dass wir in einer Abwärtsspirale feststecken. Mit der bloßen Feststellung dieses Fakts versetzen wir uns in die Lage, nicht den altbekannten Weg ins Chaos, sondern den weniger bereisten Pfad der Deeskalation zu nehmen. Kurz durchzuatmen und „Wie hast du das gemeint?“, zu fragen, entspannt die Situation, gibt Kontrolle über sie, beugt Missverständnissen vor und lässt Paare verbundener aus dem Konflikt herauskommen“, so Richter.

„Jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen davon, was Entspannung bedeutet. Einige ziehen sich lieber zurück, andere können gar nicht genug Nähe kriegen. In der Gemengelage verschiedener Ansprüche bleiben die eigenen Bedürfnisse oft aus übertriebener Sehnsucht nach Feiertagsharmonie auf der Strecke. Dabei erweisen sich auch die eigenen Wünsche als legitim und zumindest der Beachtung wert. Deshalb stellt sich die Frage: Was möchten wir eigentlich selbst am liebsten? Mit einer klaren Antwort hierauf können wir die Ge-



Gerade bei besonderen Anlässen, wie eben Weihnachten, zu denen Gastgeber alles perfekt haben wollen, lasse sich Stress oft nicht vermeiden, weiß der Buchautor Damian Richter.

schehnisse zu Weihnachten so gestalten, wie es uns persönlich guttut. Möchten Gastgeber beispielsweise Zeit gemeinsam verbringen, können sie vorschlagen, zusammen ein altdisches Brettspiel zu spielen. Möchten sie Freunde sehen, dürfen sie zum gemeinsamen Glühwein trinken einladen. Egal, wonach der Sinn steht, auf diese Weise lässt sich besser mit sich selbst leben, denn die Ereignisse liegen ab jetzt in der eigenen Hand“, gibt Richter zu verstehen.

„In einer idealen Welt besäßen wir alle die Fähigkeit der Telepathie und könnten somit die Gedanken unserer Mitmenschen lesen und sie auf einem Level verstehen, dass Missverständnisse ausgeschlossen sind. In der Realität haben wir hierfür nur eine Möglichkeit: miteinander reden. Niemand kann wissen, was in der anderen Person vorgeht, zumal es mittlerweile die gesellschaftliche Norm scheint, so zu tun, als sei alles in Ordnung, selbst wenn sich Gegenteiliges her-

ausstellt. Dabei spielt einem Gefrusteten gerade zu Weihnachten ein Umstand in die Hände, denn er ist umgeben mit Menschen, die es kategorisch gut mit ihm meinen. Allein dieses Wissen dürfte geistige Blockaden einreißen, sodass sich Betroffene ihren Mitmenschen öffnen und ansprechen können, was sie umtreibt. So nehmen Gestresste ihr Wohlbefinden selbst in die Hand und gestalten ihr Weihnachten bewusst, ruhiger und besinnlicher“, unterstreicht Richter. pm