

Im Zeichen der Stille

oder wie Sie die weihnachtliche Zeit für sich erleben wollen

Von Michael Díaz

Als ich begann diesen Text zu schreiben war es gerade einmal Ende September; der Sommerurlaub soeben vorbei und die Zeichen des Herbst zeigten sich in den wunderbarsten Farben der Natur. Erste weihnachtliche Vorboten hatten gerade Einzug in die Supermärkte gehalten, aber so generell wies noch nichts auf die alljährlichen Gedanken, Belastungen und Themen zur Weihnachtszeit hin.

Bis in einem meiner Gespräche von meinem Gegenüber folgender Satz fiel: „Bei uns gibt es zu Weihnachten schon immer einen Truthahn. Die ganze Familie ist versammelt und keiner von uns mag ihn, aber es traut sich auch keiner etwas zu sagen und gerne würde ich auch einmal nur ganz alleine mit meiner Familie Weihnachten in Ruhe und Stille feiern und verbringen wollen“

Es gibt zur Weihnachtszeit wohl sehr viele Menschen, die entweder keine Familie, Freunde oder Bekannte haben, aber auch jene Menschen, die aufgrund ihres Berufes oder auch aufgrund Entfernungen und finanziellen Mitteln die Weihnachtsfeiertage alleine verbringen werden. Traditionen können innerhalb Familien, zwischen Freunden und Bekannten sehr sinnvoll sein, um familiäre und freundschaftliche Bindungen immer wieder zu festigen

und sich eine gegenseitige Zugehörigkeit zu vermitteln.

Es sollte sich hierbei gefragt werden, ob als Tradition „die Grundlage des Essens“ oder „die Grundlage der Gemeinsamkeit“ gewählt sein soll. Aber auch wie weit die Gemeinsamkeit Spielräume offen lässt für einen selbst, die eigene Familie und einer Möglichkeit, daß sich alle wohl fühlen, keinen Zwängen unterliegen und auch mögliche Enttäuschungen angesprochen und schon im Vorfeld geklärt werden.

Die Adventszeit, eigentlich vom Namen her schon die Zeit der Besinnung. Weihnachten das Fest der Liebe. Doch anstatt sich ihrer Namen würdig zu erweisen, werden diese Zeiten häufig eine Zeit von Frust, noch mehr Stress, Reibereien, Enttäuschungen und Missstimmungen.

Gemütlicher Kerzenschein, der Duft von Plätzchen, Lebkuchen und Tannengrün. Die Vorfreude auf friedliche und glückliche Stunden im Kreis der Familie ist selten so groß wie zu Weihnachten. Die Kinder erfreuen sich besonders an den heimlichen Vorbereitungen der Erwachsenen und auf die Geschenke, die sie unter dem Weihnachtsbaum erwarten.

Lehnen Sie sich einmal zurück und beantworten für sich folgende Fragen: Was genau bedeutet Weihnachten für Sie? Was genau bedeutet die Vorweihnachtszeit für Sie? Was genau wollen Sie für sich in der Weihnachtszeit erreichen? Was genau wollen Sie für sich in der Vorweihnachtszeit erreichen? Versuchen Sie nun einmal Ihre Antworten anschließend auf vielleicht schon weihnachtliches Papier schriftlich niederzuschreiben. Beantworten Sie die Fragen für sich alleine oder mit Ihrem Partner/in gemeinsam, um anschließend einen gemeinsamen Weg, bei unterschiedlichen Sichtweisen, zu begehen.

Diese Fragen und Ihre Antworten können Sie auch ergänzen um folgende weitere Themen:

Traditionen Wo und wie wird gefeiert, was wird gegessen und wie soll der Weihnachtsbaum geschmückt sein?

Zu viel Zweisamkeit Monatelanger Alltag, Haushalt, Arbeit, Karriere, aufgehobene oder aufgeschobene Partnerschafts- oder Familienkonflikte, vielleicht auch Kinder, sollen von heute auf morgen heruntergefahren werden und sich in Liebe und Besinnlichkeit umwandeln. Dies wird und kann nicht abrupt funktionieren. Nehmen Sie sich bereits im Vorfeld die Zeit, Aufgehobenes oder Aufgeschobenes anzusprechen und zu klären oder auch während den Feiertagen ganz bewußt bestimmte Zeiten dafür gemeinsam einzuräumen und den Themen dann bewusst ihren Platz zu geben.

Geschenke und Erwartungen Geschenke sollen Freude, sowohl beim Schenkenden, als auch beim Beschenkten, bewirken. Jedoch passiert es häufig, daß ge-

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein gesegnetes und frohes Weihnachtsfest!



Ihr Michael Diaz

nau dieses ausbleibt. Sprechen Sie bereits auch hier schon im Vorfeld darüber, was Ihnen genau wichtig ist, was Sie sich wünschen und legen Sie sich einen finanziellen Rahmen fest.

Besuchs-Marathon Bereits in der vorweihnachtlichen Zeit jagt ein Event das nächste. Auf diese Weihnachtsfeier soll gegangen werden. Hier oder da soll mit diesen und jenen Freunden und Bekannten ein Christkindlmarkt besucht werden. Und hier ist man auch noch zum Essen eingeladen und nebenbei sollen auch noch Weihnachtsgeschenke eingekauft werden. Legen Sie bereits schon im Vorfeld fest, welche Besuche sein dürfen und welche Besuche sein können.

Klären Sie bereits jetzt schon viele erkennbare, problematische Situationen und Themen, um die anstehenden vorweihnachtlichen Tage und Feiertage für Sie und Ihre Familie besinnlich zu beschreiten.

Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten bei problematischen Herausforderungen. Neue Impulse auf neuen Wegen
Ihr Michael Diaz

Weitere Beiträge von Michael Diaz in der Rubrik **mampa-Experten** unter www.mampa.net



Michael Diaz
Systemtherapeut . Traumatherapeut
Paar- und Familientherapeut
Trennungstherapeut
Krisenintervention
NLP-Therapeut
Biofeedbacktherapeut
Psychologischer Berater
Psychotherapeutischer Heilpraktiker

Für mampa-Leser:
Telefonische Sprechstunde
Mo-Fr 11:30-12:00 Uhr

Zielorientierte Lösungswerkstatt

Michael Diaz
Dr.-Gessler-Str. 18
D-93051 Regensburg
Telefon 0941-4907 008
mail@loesungswerkstatt.info
www.loesungswerkstatt.info