



SEEROSE BARBARA TAUSZ OG

FUSSPFLEGE, KOSMETIK, MASSAGE, ENERGIEARBEIT

A-7535 St. Michael, Schulstr. 324; T: +43 (0)664 170 17 71
www.seerose-tausz.at; e-Mail: barbara@seerose-tausz.at



VERWÖHN- und PFLEGE-TIPP

DEM WEIHNACHTSSTRESS ENTGEHEN

Weihnachtszeit – Stille Zeit – Zeit der Einkehr und der gemeinsamen Freude

Aber oft genug ist das nur reine Theorie, die Praxis sieht anders aus. Geschenke und Weihnachtsschmuck kaufen, nach einem arbeitsreichen Tag noch schnell von einem Geschäft in das nächste. Oder an einem der Adventsamstage oder am 8. Dezember sich mit tausenden anderer leidgeplagter Menschen durch die großen Einkaufstempel wälzen. Im Terminkalender ist kein Platz mehr frei, weil man von einer Weihnachtsfeier in die nächste purzelt. Rege Diskussionen führen, ob nun das Christkind oder der Weihnachtsmann das Fest des Friedens in unseren Breiten dominieren soll. Das perfekte Weihnachtsfest planen, wo alles so bis ins kleinste Detail vorgeplant ist, dass es dann nie klappt. Die gemeinsame Christmette, die dann einige Familienmitglieder sowieso nur widerwilligst besuchen. Diese Liste könnte noch lange fortgeführt werden.

Aber den Stress zu Weihnachten macht sich jeder selbst. Vielleicht sollten wir es ruhiger angehen, nicht alles vorplanen. Uns an dem erfreuen was ist, und nicht an dem was sein soll. Vielleicht spielt es gar keine so große Rolle welches mystische Wesen der Weihnacht ein Gesicht gibt, denn vielleicht ist es ja für jeden etwas anderes. Wenn dieser Streit um Christkind oder Weihnachtsmann so weit führt, dass es Aufkleber gibt mit dem erschossenen Weihnachtsmann – ist das ein Symbol für das Fest des Friedens? Sollte der Friede nicht auch schon zu Hause beginnen? Muss ich jede Weihnachtsfeier aufsuchen und mich bis spät in den Abend betrinken?

Wenn mein Partner gerne an einem Adventsamstag in einem überfüllten Einkaufszentrum einen Geschenkebummel machen möchte, weil ihr/ihm das Spaß macht – nun ist es nicht möglich ihm/ihr diesen 1 Tag (von 365 Tagen im Jahr) als Geschenk zu machen und ohne Murren und Streit mitzugehen? Gemeinsam heißt, manchmal auch etwas zu tun, was dem anderen Freude macht. Wieso nicht einmal die Gestaltung des Weihnachtsfestes einem anderen Familienmitglied überlassen, anstatt starr an Traditionen festzuhalten, die nicht mehr von allen gel(i)ebt werden? Oder ist es einfach bequemer der Mutter am Weihnachtsabend das Schmücken des Baumes, das Kochen und überhaupt die gesamte Planung und Vorbereitung zu überlassen, während man selbst es sich vor dem Fernseher gemütlich macht oder an einem der letzten offenen Punschstände. Man hat es sich ja verdient.

Warten wir zu Weihnachten nicht auf den großen Weltfrieden, den uns die Politik bringen soll. Frieden, aufeinander zugehen, fängt in der Familie, im Freundeskreis an. Und Weihnachten beginnt nicht erst am 24. Dezember und endet am 26. Dezember. In der Adventzeit, der Zeit des Ankommens, sollten wir uns auf dieses Miteinander vorbereiten, es jeden Tag mehr leben, und schließlich zu den Feiertagen, na eben feiern, das Miteinander hoch leben lassen. Und dieses Gefühl sollte uns dann ein ganzes Jahr lang begleiten. Dadurch könnte vieles im Kleinen bereits verbessert werden, und der Stress, der oft aus einem Zwang verursacht wird, könnte verkleinert werden.

Und zum Abschluss: Ein bisschen „Kitsch“ macht doch für einige Zeit im Jahr doch auch glücklich oder ein wenig Spaß. Und was Kitsch ist, nun das liegt ja im Auge des Betrachters.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine nicht allzu stressige, entspannte und entspannende Weihnachtszeit und einen glücklichen Start ins neue Jahr.

Viel Spaß mit diesem Tipp wünschen Barbara und Günther Tausz