

Vorsicht vor Weihnachten !!!

Weihnachten steht wieder einmal unmittelbar vor der Tür – und damit für viele Menschen eine besondere Zeit der christlichen Freude, der Besinnung, der positiven Gefühle und schöner Erinnerungen.



Doch lassen wir uns nicht täuschen – das gilt längst nicht für alle!

Das Weihnachtsfest ist für etliche Mitmenschen eine Zeit von erhöhtem Stress, von Depression, von Überforderung, von Einsamkeit.

Das beginnt bereits mit dem in manchen Familien schon fast traditionellen Weihnachtskrach.

Vor Weihnachten ist man herumgewirbelt, hat die Planungen einschließlich Vorbereitung des Festessens vermeintlich voll im Griff, und dann knallt es mal wieder: Die Familienmitglieder haben mehr Zeit als sonst, können sich während der Feiertage nicht gut aus dem Wege gehen, und da genügt es schon, wenn z.B. der Baumschmuck oder ein Geschenk einem nicht behagt, und schon ergibt eine Bemerkung die andere, und bald schon ist die Stimmung dahin. Weihnachten - das ist unter Umständen eine emotionale Überforderung. Die Erwartungen an das festliche Miteinander sind im Grunde sehr hoch, man will auch möglichst alles richtig machen, aber dann brechen irgendwann wahrscheinlich doch alte und verheilt geglaubte Wunden wieder auf und gefährden den weihnachtlichen Familienfrieden. Ausgerechnet dann, wenn man doch so sehr bemüht ist, sich um des Festes willen zusammenzureißen, dann lauert schon der Streit.

Im Grunde sind es häufig also überzogene Erwartungen, die für weihnachtliche Verstimmungen sorgen. So schön es ist, dass man sich im größeren Familien- und Verwandtenkreis trifft und mehr Zeit miteinander verbringt – das gemeinsame Fest kann eben nicht reparieren, was das ganze Jahr über schon nicht richtig funktioniert hat, nämlich z.B. das gute, aufmerksame Gespräch miteinander.

Ebenso schlimm dran sind jedoch Menschen ohne Familienanschluss. So mancher Single, mancher Bewohner im Seniorenheim und so mancher frisch Geschiedene durchlebt gerade an Weihnachten eine schreckliche Zeit; ebenso diejenigen, die den noch zu frischen Tod eines geliebten Menschen zu verkraften haben.



Während einem im Fernsehen mit viel Gefühl eine heile Weihnachtswelt vorgeführt wird, sitzt man als Betroffene(r) alleine da und fühlt sich eigentlich nur noch verloren und vergessen.

In den Festgottesdienst gehen und die vielen großen Familien ansehen müssen – soll man sich das wirklich antun?

So sind es leider viel zu viele Mitmenschen, für die das so wunderbare Fest der Freude

und der Heilszusage Gottes eher etwas Bedrohliches und Deprimierendes hat. Gerade an solchen Tagen werden die Einsamen und die seelisch Verletzten mit aller Wucht an ihr persönliches Schicksal erinnert.

„Lasst uns froh und munter sein“ – dazu ist man jetzt im Schmerz des Alleinseins wohl kaum in der geeigneten Verfassung. Wer es sich leisten kann, der flieht daher aus dieser unangenehmen Situation, im Regelfall mit einer Reise – Hauptsache, einfach nur weg!

Wenn wir überzeugten Christen uns jetzt unmittelbar auf das bevorstehende Fest der Menschwerdung Christi vorbereiten, sollten unsere Gedanken und Gebete auch unseren Mitmenschen gelten, die an diesem Fest leiden. Denen, für die Weihnachten regelmäßig zur familiären Beziehungskrise ausartet, kann man nur wünschen, dass sie ihre typischen Stress-Faktoren besser erkennen und dadurch reduzieren können. Diejenigen können z.B. lernen, wie es in ihrer Familie zu den typischen Konflikten kommt und wie man dem besser aus dem Wege geht.

Dazu gehört vor allem die Senkung überzogener Erwartungen und das Reduzieren von als lästig empfundenen Verpflichtungen wie z.B. zu viele Besuche.



Dazu gehört aber auch, mit sich selbst pfleglich umzugehen. Es kann einfach nur schiefgehen, wenn man zuviel isst und trinkt und dann auch noch auf den längst fälligen Spaziergang an der frischen Luft verzichtet.

Schwieriger ist es schon mit denen, die Weihnachten zwangsweise alleine verbringen müssen. Wie sehr würde

sich da so mancher über ein paar freundliche Kontakte, über ein nettes Gespräch oder gar über eine Einladung freuen!
So gut und richtig es ist, an Weihnachten großzügig Geld für Menschen in Not zu spenden: wir sollten nicht vergessen, dass wir Christen noch viel Schöneres spenden können, nämlich unsere persönliche Zuwendung für einen konkreten Nächsten.

Hier ist es sicher auch für Pfarrgemeinden einige Überlegungen wert, wie man gerade an Weihnachten die eigene Festfreude mit anderen teilen kann. Das Erstaunlichste ist dabei, dass im Nachhinein solche Gespräche und Einladungen oft genug gerade auch für die Gastgeber zu einer unerwarteten Bereicherung und einem noch lebendigeren Weihnachtserleben geworden sind.

In diesem Sinne: Gesegnete, gnadenreiche Weihnachten!

**Online in „MEIN PREDIGTGARTEN“ finden Sie
aktuelle Predigten, Linktipps und weitere Artikel !**

www.predigtgarten.blogspot.de