

Alle Jahre wieder ...

Alle Jahre wieder gibt es

- **kleinen,**
- **mittleren oder auch**
- **großen Ärger zur Advents- und Weihnachtszeit.**

Manchmal fängt das schon Wochen vor dem Fest an.

Die Gründe sind hierbei so vielfältig wie das Leben selbst.

Erwartungen

spielen jedoch fast immer eine zentrale Rolle. Erwartungen an:

- das Essen
- die Geschenke
- die Stimmung
- die Getränke
- die Konversation
- das Zusammensein
-

Und - alles muss perfekt sein.

Wenn "Erwartungen" - zumeist unausgesprochene - und "Perfektion" - zumeist nicht näher definiert - sich treffen, ist Ärger, Wut und Frust fast unausweichlich.

Hinweis: Natürlich gibt es auch Ausnahmen und ich hoffe von Jahr zu Jahr, dass diese immer mehr und mehr werden. Da dies jedoch ein Blog-Beitrag zum Thema Stress ist, muss ich das für diesen Text mal ignorieren.

Also wieder zurück zum Frust. Leider.

Es scheint mir bisweilen so, als wäre Weihnachten das Fest, an dem alle

- **"Versäumnisse",**
- **"Verfehlungen" und**
- **"Verzichte" des gesamten Jahres**
- **in einem großen Knall aufeinanderprallen.**

Zu wenig gekümmert, zu selten gesehen, zu viel (oder zu wenig) gestritten, zu sehr auf Abstand gewesen und dann ... dann muss es aber sein.

Befindlichkeiten existiert

und ... lächeln.

Wenn kein Abend in diesem Jahr so richtig "gelang", aber dieser Weihnachtsabend, diese Weihnachtstage, die müssen nun friedvoll, ruhig, besinnlich und wunderwunderschön sein.

Jedoch - das schaffen die meisten von uns nicht.

Die Brücke des Verständnisses,

oft auch der Liebe, ist zu kurz,

schafft die Verbindung nicht,

und es kann für alle Beteiligte zu einem merkwürdigen Zusammentreffen

voller innerem Stress und Anspannung

werden. Und das zeigt sich oft schon viele Tage, manchmal gar Wochen, vorher.
Mein Lebensmotto ist:

"Liebe ist die Antwort."

Das mag Ihnen jetzt in diesem Zusammenhang simpel oder gar "am Thema vorbei" erscheinen.
Tatsächlich bin ich jedoch davon überzeugt, dass

Liebe die Basis,

ja sogar die einzige Richtschnur in unserem Leben ist.
Hinter unausgesprochenen Erwartungen und anstrengendem Perfektionismus steht oft auch die Liebe, der Wunsch nach Liebe.

Sie runzeln die Stirn?

Für mich jedoch ist klar:

Jedes Wesen möchte

- **geliebt,**
- **anerkannt,**
- **in seinen Facetten respektiert und**
- **gewertschätzt werden.**

Sie möchten das sicher auch, oder?

Ich bin davon überzeugt, dass wir alle den

- **Wunsch nach Liebe,**
- **nach zugewandter Gemeinschaft,**
- **nach liebevoller Anerkennung,**
- **nach einer uns wohlgesonnenen Gruppe von Menschen,**
- **mit denen wir Wohlgefühl, Heimat und Freude verbinden, in uns tragen.**

Leider tragen wir jedoch auch oft in uns,

- dass andere Menschen für unser Wohlgefühl zuständig sind.
- dass es Pflichten gibt, denen wir uns nicht entziehen können / dürfen.
- dass wir uns fügen müssen, in etwas, was "schon immer so war."

Daher:

- **Lächelnde Toleranz,**
- **heiterer Respekt und**
- **schmunzelnde Wertschätzung**

können ein Weihnachtsfest verändern.

Zugegeben - die "Sache" hat einen "Haken" - jedoch nur einen winzig-kleinen:

Sie beginnen.

Warten Sie nicht darauf, dass der/die Ander:e den ersten Schritt macht.

Wenn Sie mit Sorge und "Bauchgrummeln" auf die Weihnachtstage schauen, so wünsche ich Ihnen den Mut, etwas zu verändern.

Wenn Sie mit Freude auf die Weihnachtstage schauen, so wünsche ich Ihnen den Mut, andere an Ihrem Wissen teilhaben zu lassen.

Sie haben Fragen zum Thema Stress?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.