



# Wie man/frau dem Weihnachstress entgeht

*(oder entgehen könnte)*

*Jedes Jahr bekommen wir die gleichen guten Ratschläge, und jedes Jahr halten wir uns nicht daran. Trotzdem möchte ich hier das eine oder andere "Rezept" vorstellen, das mir schon geholfen hat, die Advents- und Weihnachtszeit nicht nur zu überstehen, sondern auch zu entschleunigen und die Freude auf das Eigentliche - die Feier der Geburt Jesu - wieder zu wecken. Vielleicht ist etwas für Sie dabei?*



## Geschenke

*Sie fürchten das Gedränge im Kaufhaus?*

- *Gehen Sie ins Fachgeschäft, dort werden Sie meistens auch gut beraten, ein eventueller Umtausch ist problemloser, und manchmal ist sogar der Preis günstiger, im Wesentlichen aber nicht viel teurer. „Ramsch“ wird dort selten angeboten.*
- *Wenn Sie genau wissen, was Sie wollen, bestellen Sie im Internet, wenn Sie die Möglichkeit dazu haben. Bitten Sie einen Nachbarn, eine Freundin, Arbeitskollegen oder, falls Sie in einem Büro arbeiten, die eigene Dienststelle, deren Adresse als Lieferadresse angeben zu dürfen, damit das Geschenk eine Überraschung bleibt, welche die Lieben daheim nicht mitbekommen sollen.*
- *Beneiden Sie auch die Leute, die das ganze Jahr über Weihnachtsgeschenke kaufen und dann in der ersten Adventswoche schon alles parat haben? Das habe ich auch nie*

geschafft. Und wenn doch, dann verlor das Geschenk für mich im Laufe der Monate, die ich noch warten musste, irgendwie an Wert und ich grübelte in der Adventszeit wieder darüber nach, was ich denn noch dazunehmen könnte. Aber seit einigen Jahren mache ich eine Kleinigkeit anders und empfehle es hier weiter:

Notieren Sie alles, was Ihnen als Geschenk passend erscheint, sei es, dass Sie sehen, was da jemand brauchen könnte, oder es schwärmt jemand im Gespräch von etwas, das er sich selbst aber nicht leisten will oder kann. Manchmal sind das Kleinigkeiten, die kaum etwas kosten, aber der Seele Freude machen. Solch eine Liste kann über das Jahr recht groß und umfangreich werden, da sammeln sich dann oft auch noch Ideen für ein Geburtstagsgeschenk.

- Vorsicht bei Sammlern! Hier sollten Sie nur etwas zu der Sammlung beisteuern, wenn sie sie gut kennen und wissen, was noch fehlt und was dazu passt. Nichts ist für einen Sammler schlimmer, als etwas doppelt zu bekommen oder ein Exemplar zu erhalten, das nicht zur Sammlung passt, welches er dann auch noch behalten muss, um den Schenkenden nicht zu verärgern.
- Die Weihnachtsmärkte sind Ihnen zu kommerziell und zu voll, aber so ganz ohne möchten Sie auch nicht sein? Schauen Sie doch einmal bei Ihrer Kirchengemeinde vorbei. Fast alle Gemeinden gestalten einen Adventsbasar, die liebevoll gefertigten Handarbeiten stehen kommerziellen Erzeugnissen oft nichts nach. Die Preise sind moderat, weil der Erlös fast immer einen wohltätigen Zweck zugeführt wird und die Mitwirkenden in der Regel Ehrenamtliche sind.
- Vielleicht das Wichtigste: Weniger ist mehr! Wenn Weihnachten feiern nur daraus besteht, Geschenke auszupacken, macht Ihnen das wirklich Freude? Weihnachten kann eine Zeit sein zum (Miteinander-)Reden, Erzählen, Zuhören, Singen; eine Zeit, um sich in den Arm zu nehmen, die blöde Bemerkung, die man eben noch auf der Zunge hatte, herunterzuschlucken; eine Zeit zum gemeinsamen Lachen, Erinnern, Nachdenken - kurz, alles Geschenke, die wertvoller

*sind als alles mit Geld und Gut Erworbene. Ein kluger Mensch soll einmal gesagt haben, man solle Erlebnisse und Erinnerungen sammeln, die machen das Leben aus; nicht das, was man um sich herum an Gütern anhäuft, die einem jederzeit wieder genommen werden können.*



## *Kochen und Backen*

*Wer es gerne tut, kann diesen Abschnitt überspringen.*

*Wer unter Zeitnot leidet oder diese Tätigkeiten nicht mag:*

- *Heiligabend gibt's kaltes Büfett. Das kann in Ruhe vorbereitet werden, und niemand muss mit hochrotem Kopf in der Küche stehen, Bratendunst atmen und sich womöglich noch die Finger verbrennen, der Gastgeber oder die Gastgeberin hat von Anfang an Zeit für die Gäste (und für sich).*
- *Gehen Sie essen am ersten Feiertag! Rechtzeitig den Tisch bestellen. Eine Gaststätte aufsuchen, die auch zu Fuß erreicht werden kann. Dann braucht niemand auf den Aperitif oder den Wein oder den Verdauungsschnaps zu verzichten, weil irgendjemand das Auto fahren muss.*
- *Falls jemand einen Restaurantbesuch zu Weihnachten stressgeplagten Hausfrauen oder Hausmännern schenken möchte: Tun sie das zum Nikolaustag am 6. Dezember. Basteln Sie einen Gutschein und stecken Sie den in den Schuh Ihrer/Ihres Liebsten. Und klären Sie am besten noch am gleichen Tag, wo Sie hingehen werden. So kann auch etwas Weihnachtsvorfreude aufkommen ...*
- *Am zweiten Weihnachtsfeiertag sind die meisten so "überfressen", dass es der Linie und dem Wohlbefinden gut tut, das Mittagessen einmal ausfallen zu lassen...*



## Putzen und Schmücken

- *Auch hier gilt: Weniger ist mehr! Die weihnachtliche Illumination ist wunderschön, aber es reicht, wenn sie am ersten Advent eingeschaltet wird - nicht vorher. Dann darf sie aber auch leuchten mindestens bis Epiphania - auch "Heilige drei Könige" genannt, also bis zum 6. Januar einschließlich - denn so lange geht die Weihnachtszeit. In manchen Gegenden wird der Weihnachtsbaum erst nach dem 2. Februar (Maria Lichtmess) abgeräumt, aber nicht alle Nadelbäume halten bis dahin durch. Wer einen Garten oder Platz auf dem Balkon hat, kann es auch mit einem Bäumchen im Topf versuchen. Manchmal gelingt es, einen Baum über zwei bis drei Jahre zu halten. Das macht den etwas höheren Kaufpreis wieder wett.*
- *Sollte einer Ihrer Gäste wegen irgendeines Fleckes an der Wand die Nase rümpfen, drücken sie ihm einen Lappen in die Hand und bitten ihn mit freundlichem Lächeln, den Fleck zu entfernen - das wirkt Wunder, garantiert. Danach werden Sie, sofern Sie nicht zu den Putzteufeln gehören, nie wieder in die Gefahr geraten, alles blitzblank zu schrubben, nur weil ein Gast einen weißen Handschuh dabei haben könnte.*



## Weihnachtsfeiern

*Mal ehrlich: Mögen Sie Weihnachtsfeiern? Wenn ja, wie viel davon verkraften Sie am Stück: Eine? Zwei? Oder mehr? Geht es Ihnen vielleicht auch so, dass Sie keinen Arzttermin mehr wahrnehmen oder Verabredungen nicht einhalten können, weil wieder einmal eine Zwangsweihnachtsfeier viel zu lange gedauert hat? Gehören Sie vielleicht zu denen, die schon Gänsehaut kriegen, wenn in ihrem Verein oder Chor die Frage auftaucht: „Und wann machen wir unsere ...?“, nun ja, Sie wissen schon?*

*Auf manches hat der Mensch keinen Einfluss, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer werden sich der Feier in der Firma nicht entziehen können. Aber niemand muss länger bleiben als nötig. Niemand muss essen oder trinken, was ihm nicht bekommt. Es muss auch die Frage erlaubt sein, was eine Weihnachtsfeier außer der Dekoration eigentlich mit Weihnachten zu tun hat ...*

*Dort, wo es möglich ist, Einfluss auf die Planungen zu nehmen, helfen vielleicht folgende Überlegungen:*

- *Warum will ich eine Weihnachtsfeier haben? Wegen der Gemütlichkeit, der netten Gespräche, zu denen man sonst nicht kommt? Dann schlagen Sie doch einmal einen Termin im Januar vor. Es ist immer noch Weihnachtszeit! Aber: kein Zeitdruck mehr, keine Geschenke besorgen müssen, selbst beim Essen und Trinken wird niemand nach den vielen Feiertagen etwas gegen leichte Mäßigung haben. Und Sie können das tun, was Sie eigentlich wollten, sich einmal in Ruhe unterhalten.*

- *Wer sonst nichts zu erzählen hat, verfällt nach zehn Minuten dem Fachsimpeln. Das ist besonders unter Akademikern sehr beliebt. Vielleicht sollte einmal ein Schild aufgestellt werden mit der Aufschrift:*

*„Wir reden heute über alles, nur nicht über unsere Arbeit! Zuwiderhandlungen kosten einen Euro. Der Erlös wird einem guten Zweck zugeführt.“*

*Ich gehe jede Wette ein, dass sich die Füllung der Spardose anschließend durchaus sehen lassen kann. Wenn es im nächsten Jahr etwas weniger sein wird, liegt es dann nicht unbedingt an der geschrumpften Mitarbeiterzahl.*

- *Und was wäre, wenn eine solche Feier einmal ausfällt? Wenn die „gesparte“ Zeit für einen Besuch genutzt wird, den man lange schon vor hatte? Wenn Zeit wäre, einen Brief an jemanden zu schreiben, bei dem man sich schon lange wieder einmal melden wollte? Es gibt immer noch Menschen ohne Internet und Emails ...*



## Sonntags einkaufen?

*Ich schrieb hier bisher:*

*„Sind Sie glücklich über die verkaufsoffenen Adventssonntage? Ich meine nicht die Verkäuferinnen und Verkäufer unter uns, die sich das nicht aussuchen können, sondern potentielle Kundinnen und Kunden. Wenn dieser Unsinn jemals wieder aufhören soll – wie haben wir bloß früher alle unsere Einkäufe erledigt, als es noch das Ladenschlussgesetz gab? – sollten wir uns in dieser Sache Abstinenz verordnen. Christen sind hier besonders gefordert, denke ich. „Du sollst den Feiertag heiligen“, das ist kein Verbot, schöne und erfreuliche Dinge zu tun, sondern eine Jahrtausende alte Hilfestellung, den Wechsel von Arbeit und Ruhe zu strukturieren. Es gibt Bereiche, da kommt niemand um die Sonntagsarbeit herum: In der Krankenpflege, im Rettungsdienst, bei den Ordnungshütern und, wem sage ich das, in der Kirche (Pfarrer und Organist arbeiten grundsätzlich sonntags). Auch die Gastronomie kann in unserer Kultur nicht ausgenommen werden. Aber alles, was nicht unbedingt an einem Sonntag erledigt werden muss – muss – sollten wir von diesem Tag fernhalten.“*

*Wenn es gelänge, hier Einfluss zu nehmen, haben irgendwann einmal auch wieder Verkäuferinnen und Verkäufer bessere Arbeitsbedingungen in der Adventszeit. Nicht einkaufen gehen an einem (Advents-)Sonntag kann also auch ein Stück Nächstenliebe sein oder eine politische Willensbekundung, es kommt auf die Sicht der Dinge an. Und uns selbst verschafft es Luft zum Atmen, die uns unter der Woche abhanden zu kommen droht.*

*Wer es nicht anders nicht gewöhnt ist, dem fällt die selbst verordnete Ruhe schwer (Menschen, die plötzlich krank wurden und fortan nicht mehr so konnten, wie sie wollten, wissen, was ich meine). Aber es lohnt sich, inne zu halten. Einmal nicht fit sein zu müssen. Einmal das tun, was mir wichtig ist, mir Freude macht, mir gut tut. Oder nichts tun.*

*Nicht auf die Uhr schauen müssen. Spontan sein dürfen. Oder eben nicht. Entschleunigung nennen das Einige. Dazu gibt der Sonntag das Recht. Auch der Adventssonntag.“*

*Inzwischen hat sich das Bundesverfassungsgericht der Sache angenommen und geurteilt, das vier verkaufsoffene Sonntage im Advent gegen den Sonntagsschutz im Grundgesetz verstoßen. In diesem Jahr gibt es in Berlin nur noch zwei Sonntage zum „Shoppen“, immerhin ein Teilerfolg.*



## *Essen und trinken und...*

### *...fasten?*

*Viele von uns, die Süßes mögen, haben sicherlich schon die ersten Marzipankartoffeln und Lebkuchen genascht, die meist schon Ende September/Anfang Oktober angeboten werden. Inzwischen scheint es fast empfehlenswert, sich den Bedarf für die Adventssonntage, Nikolaus und Heiligabend in etwa auszurechnen und auf Vorrat zu legen, da man in den Tagen vor Weihnachten damit rechnen muss, dass die Regale bis auf klägliche Reste schon leer geräumt sein werden .*

*Wer mag diese Sachen dann überhaupt noch, wenn sie schon vorher reichlich und fast täglich verzehrt wurden? Kennen Sie das auch, das Gefühl, es sei alles viel zu viel, und eigentlich hat man gar keinen Appetit? Vielleicht ist der Gedanke, dass der Advent eigentlich auch eine Fastenzeit ist, gar nicht so sehr eine solche Zumutung, wie es im ersten Augenblick scheint. Man stelle sich vor, drei bis vier Wochen lang hält man sich mit Süßem, Fettem und mit Fleisch zurück. Der Sonntag ist davon ausgenommen, weil er der Auferstehungstag Christi ist. Gegen den gemütlichen Sonntagnachmittag bei Kerzenschein und Keksen oder einen Glühwein bei einem Weihnachtsmarktbummel (wohlgemerkt: "Bummel", nicht "Rummel") ist auch nichts einzuwenden. Wenn einem das gelänge, wetten, der "Bunte Teller" am Heiligen Abend und die Weihnachtsgans munden wieder, vom günstigen Effekt auf*

*die Anzeige der Waage ganz zu schweigen? Ich wollte es in diesem Jahr gerne einmal versuchen...*

*Übrigens: Die Fastenzeit beginnt eigentlich am 11. November, am „Martinstag“. Das ist der Tag, an welchem alle Kinder abends mit Laternen durch die Gegend laufen (nicht zu verwechseln mit dem gruseligen Unsinn am Abend vor Allerheiligen, „Halloween“ genannt). Früher wurde an diesem Tag die "Martinsgans" gegessen, die letzte Fleischmahlzeit vor Weihnachten. Heute hat wohl kaum noch jemand Zeit dazu, einen solchen Braten mitten in der Woche vorzubereiten (außerdem: wenn danach weiter gegessen wird wie bisher, s. o.). Der Weihnachtskarpfen am Heiligabend hat übrigens auch seinen spirituellen Hintergrund: Heiligabend ist der letzte Tag der Fastenzeit, und Fisch war früher in dieser Zeit gestattet, jedoch kein Fleisch. Am ersten Weihnachtstag hat dann irgendwann die Gans den Schweinebraten verdrängt, warum, ist historisch nicht gesichert. Immerhin: Die "Martinsgänse", sofern sie nicht schon für die Vorratshaltung tiefgekühlt wurden, können sich noch ein paar Wochen länger auf der Weide oder im Stall tummeln. An der Schlachtung aber kommen auch sie nicht vorbei, und manchen bleibt auch das „Stopfen“ zwecks größerer Gänseleber nicht erspart.*



*Aber mit diesem trüben Gedanken will ich nicht schließen. Vielleicht kommt wirklich einmal eine Zeit, in der auch diese Dinge nicht mehr geschehen müssen, dann, wenn aus dem Advent, den wir kennen, der Advent wird, an den die Bibel auch denkt: Die Wiederkunft Christi am Ende der Zeiten.*

*Apropos Bibel: Verstaubt vielleicht eine in Ihrem Bücherregal? Die berühmte Weihnachtsgeschichte finden Sie im Evangelium des Lukas im zweiten Kapitel. Die Adventszeit wäre doch eine gute Gelegenheit, dort einmal aufzuklappen und nachzulesen, davor und danach steht auch noch einiges Interessantes ...*

*Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern dieser Seiten eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit.*

*Beate Leibe, 2011*