

## Fünf Wochen Weihnachtsstress – ganz persönlich berichtet.

*Andreas, Du leidest sehr am Rummel rund um Weihnachten – wie sieht die Zeit vor Weihnachten für Dich aus?*

In der Vorweihnachtszeit ist alles zusätzlich voll gepackt. Zu dem kurzen geschäftlichen „Monat“ kommen noch weitere Zwangsveranstaltungen und Terminsachen, die noch unbedingt vor Jahresende erledigt werden müssen. Diese Komprimierung von To-Do's ist sehr anstrengend.

Mich persönlich stört die „propagierte Weihnachtsstimmung“, die vor allem durch die Medien geschürt wird. Mich nervt der Rummel um Familienglück und Liebe. Man wird gezwungen, an der Stimmung teilzunehmen. Aber bei mir ist es ganz anders, als es propagiert wird.

*Wie sieht bei Dir Heilig Abend aus? Wenn Dich Vieles stört, fährst Du weg?*

Nein, das ist schon die letzten zehn Jahre immer das Gleiche. Denn meine Eltern leben in Frankfurt, ich sehe sie sowieso nur zwei bis drei Mal im Jahr. Ich habe mich öfters gefragt: muss ich denn Weihnachten zu Hause bei den Eltern sitzen? Aber: Inzwischen sind sie so alt, dass es das letzte Weihnachten zusammen sein könnte.

*Wie erlebst Du das Schenken?*

Neben dem enormen Zeitdruck am Jahresende soll man noch Ideen für Geschenke entwickeln und dann muss ich sie ja auch noch besorgen. Das nervt!

*Wie gestaltest Du denn die Zeit nach Weihnachten? Konzentrierst Du Dich wenigstens dann auf Dich?*

Die Woche zwischen Weihnachten und Silvester ist bestimmt von Verwandtschaftsbesuchen. Ich mache eine „Tournée“, um Leute zu besuchen, die ich nur einmal im Jahr sehe. Dieses „Hallo einmal im Jahr“ ist zwar ganz nett, aber ich gehe oft mit einem Fragezeichen in mir nach Hause, ob das gut war.

*Wenn Du Dir Deine geschilderten Erlebnisse und Dein Empfinden zu Weihnachtszeit ansiehst – meinst Du, Du könntest etwas ändern?*

Ich weiß nicht, was ich ändern sollte, solange der Elternbesuch so im Programm ist. In der ersten Januar-Woche bin ich dann ganz erleichtert, dass alles vorbei ist, und ich dann endlich das tun kann, worauf ich wirklich Lust habe.

*Vielen Dank für das Gespräch.*

Andreas B., 42 Jahre, aus München.