

# Meine Gäste an Weihnachten überfordern mich

**Stil** Ich habe an Heiligabend meine Familie zum Fest eingeladen. Ich möchte etwas Feines kochen, alles schön dekorieren, und ich freue mich generell auf das gemütliche Zusammensein. Dennoch fühle ich mich überfordert, das alles hinzubekommen. Was raten Sie mir?

Weihnachten, das Fest der Liebe, der Besinnlichkeit und des Zusammenseins: Wir alle haben unsere ganz eigenen Kindheitserinnerungen und Vorstellungen, wie Weihnachten gefeiert werden sollte. Natürlich soll alles perfekt sein. Schliesslich wird in den Medien das Bild der glücklichen, besinnlichen und fröhlichen Feiertage so hochstilisiert, dass wir uns gezwungen sehen, selbst ein Bilderbuchfamilienfest zu kreieren: Die Wohnung soll weihnächtlich geschmückt und glänzend sauber sein, die Guetzlis, mindestens 5 verschiedene Sorten, selbst gebacken, ein 5-Gang-Menu mit Liebe gekocht, die Geschenke schön verpackt, und dazu sollen wir froh gelaunt und gut aussehend die Gästeschar empfangen...

Um unseren Erwartungen gerecht zu werden, geben wir

alles und streben nach Perfektion. Stress und Erschöpfung sind vorprogrammiert, Enttäuschung und Frust auch. Denn die Realität sieht oft anders aus. Sie ist nicht perfekt. Nüchtern betrachtet ist nicht Weihnachten das Problem, sondern unsere Einstellung ist es...

Um Stress und Frust zu vermeiden, sollte man sich

---

## Kurzantwort

Es ist niemandem möglich, an Weihnachten solch ein Bilderbuchfest auf die Beine zu stellen, wie es die Medien zeigen. Schon gar nicht ist das alleine zu stemmen. Da sind Stress und Frust vorprogrammiert. Man sollte überlegen, was man leisten kann und will und Hilfe einfordern. Wichtig ist gemeinsame Zeit. (sh)

---

vorab Fragen stellen: Was ist für mich ein gelungenes Fest? Was ist mir wichtig? Was macht mir Freude? Wo sind meine Grenzen des Machbaren? Mit was fühle ich mich noch wohl, und wann wird es mir zu viel? Was brauche ich, damit ich mich noch gut und wohl fühle?

## Zeit statt Zeug schenken

Schreiben Sie sich alles auf, was an Aufgaben ansteht und spüren Sie hinein, wie Sie sich dabei fühlen und ob dies wirklich sein muss. Wollen Sie das wirklich oder machen Sie es nur, weil Sie denken, dass es andere von Ihnen erwarten?

Delegieren Sie: Was könnten andere Familienmitglieder zum gemeinsamen Fest beitragen, um Mitverantwortung für das Gelingen zu übernehmen? Wer könnte bei den Vorbereitungen helfen oder etwas mitbringen? Viele freuen sich,

wenn Sie an der Weihnachtsplanung mithelfen dürfen. Mehr noch, wer um Hilfe bittet, schenkt Vertrauen und das schafft Bindung – und genau diese wünschen wir uns in der Weihnachtszeit ja.

Schenken Sie Zeit statt Zeug. Denn was schenkt man seinen Lieben, die alles haben, was sie brauchen und sich alles kaufen, was sie wollen? Gemeinsame Erlebnisse machen glücklicher als Gegenstände, das weiss die Wissenschaft.

Planen Sie bewusst Zeit für sich ein. Schaffen Sie sich kleine Entspannungen, Oasen, um sich bereits in der Adventszeit aus der Hektik des Alltags auszuklinken. Setzen Sie sich «Ich»-Termine in den Kalender. Nur wenn Sie locker sind, können Sie das Weihnachtsfest und dessen Vorbereitungen wirklich geniessen sowie dem Druck standhalten.

Geniessen Sie den Advent. Wichtig ist, Zeit mit den geliebten Menschen zu verbringen. Frei nach William Turner Ellis: «Erst wenn Weihnachten im Herzen ist, liegt Weihnachten auch in der Luft.»



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber)

---