

# Weihnachten: Vom Alltag ins Finale

FRANZISKA BISCHOF-JÄGGI

Oh, ich liebe Weihnachten. Eine App zeigt mir das ganze Jahr über auf meinem Smartphone, wie viele Tage es noch bis zum Fest der Feste dauert.

Auf der Mädchenschule hatte ich eine Ordensschwester als Lehrperson, die all ihren Schülerinnen am 24. jeden Monats ein Bonbon oder Weihnachtsbiskuit verteilte. Sie wurden ihr von ehemaligen Schülerinnen zugesandt, die wussten, welche Freude sie damit bereiten konnten. Diese Tradition setzte sich ganz selbstverständlich weiter fort: Immer gab es irgendwelche ehemaligen Schülerinnen, die ihre Lehrerin und deren Schülerinnen *an jedem 24.* beschenkten.

Das nenne ich gelebte Weihnachten: einander im Alltag kleine Freuden und Aufmerksamkeiten bereiten. Weihnachten findet jeden Tag statt! Und wer es schafft, Weihnachten so zu leben, dass ein Schneeballeffekt der Freudevermehrung entsteht, hat wirklich verstanden, wofür es geht. Das eigentliche Fest Ende Jahr stellt dann quasi den Höhepunkt gelebter Weihnachten während des ganzen Jahres dar. Bevor Sie nun hilfeschreiend die Hände verwerfen, lesen Sie bitte weiter:

Wenn das Weihnachtsfest tatsächlich die Krönung ist, entlastet das. Denn wer alljährlich bereits innig weihnächtlich lebt, braucht nicht am Jahresende all die Liebe und Wertschätzung, Zeit und Barmherzigkeit nachzuholen und ihr künstlich Raum zu schaffen. Wer sich das Jahr durch ehrlich und genügend Zeit für seine Freunde und die ihm wichtigen Verwandten einräumt, darf in der Weihnachtszeit mit gutem Gewissen leer gewordene Rituale hinterfragen, abschaffen, neugestalten – und brüskiert damit niemanden.

Oder nennen Sie das christlich, an Weihnachten einen alten Zopf – der Tradition zuliebe – weiterzupflegen? Ist es lebendige Liebe, wenn Pflichterfüllung höher gewertet wird als ein grosses, persönliches Bedürfnis nach Rückzug und Zeit? Ob es dafür wirklich ein Wegfliegen auf die Malediven braucht oder ob Zeit für sich selbst dann eben überall möglich wäre, weil niemand mehr fliehen müsste vor unaushaltbar stressig vollgepfropften Weihnachtsterminen, ist eine berechnete Frage. Und ist es im Sinne von Weihnachten, wenn wir alle beschenken, allen und allem gerecht werden sollen, nur wir dabei selbst auf der Strecke bleiben und dies mit viel Essen und Alkohol kompensieren?

Ist Weihnachten nicht *viel mehr* als das? Auch Loslassen, Einkehr und fortgelebte Toleranz, weil es sich ja eben um das Fest der Liebe handelt. Wenn es als Gipfel von etwas verstanden wird, was das Jahr durch seinen berechtigten Platz hat, dann darf es

mutig neu gestaltet werden. Denn als wirklicher Abschluss von etwas selbstverständlich Gelebtem darf es mehr sein als die inhaltslose Hülle eines Brauches. Sonst füllen wir die Leere mit Unnötigem: materieller Kompensation, Essen in überfordernder Fülle, verleidenden Dekorationen und vielen Likes auf Facebook, um für den Aufwand wenigstens künstlich eingeforderte Anerkennung zu erhalten.

Aber wie verteilen wir Weihnachten aufs ganze Jahr? Trauen Sie sich Kreativität zu und schenken Sie beispielsweise zu Weihnachten per Doodle ihren Freunden und Verwandten eine Einladung zum Weihnachtsapéro am 24. April, zum Weihnachtsbrunch am 24. August oder zum Weihnachtsfondue am 24. Oktober. Werten, das wird lustig und erfüllend, wenn sie sich an den verschiedenen Daten zu neuen Gruppierungen zusammenfinden. Selbstverständlich nicht mit Weihnachtsliedern oder Samichläusen. Das ist es ja nicht, was Weihnachten ausmacht. Sondern die Fröhlichkeit und Entspannung, wenn sich Leute freiwillig zu einem Fest zusammenfinden. Selbstverständlich wird sich der eine mürrische Onkel, den Sie sonst nur aus Pflichterfüllung an Weihnachten sahen, nicht anmelden. Werden Sie ihn vermissen? Er Sie? Und all die Geschenke?

Ich persönlich finde Weihnachtsgeschenke etwas Wunderschönes, sie gehören für mich dazu. Aber ebenso selbstverständlich ist, dass ich mir das Jahr hindurch Gedanken mache. Ich habe mir dazu extra eine grosse Kiste im Keller angeschafft und mit «Tabu» angeschrieben. Da hinein wandert das ganze Jahr allerlei Brauchbares, das Freude bereiten wird, weil es sich um einen langersehnten Herzenswunsch oder um ein sehr passendes Geschenk für eine Person handelt. Steht dann der Advent vor der Tür, ist die Kiste bereits gefüllt – und ich habe keinen Weihnachtsstress, wohl aber eine riesige Vorfriede, die ich mitschenke, wenn ich all meine Gaben am grossen Fest endlich unter meine Lieben bringe. Meine Schenkart hat sich in der Familie herumgesprochen, und alle haben in ihrem Zimmer inzwischen einen «Tabu»-Schatz.

Weihnachten ohne unnötigen Traditionsballast gibt mir als wohlbesinntes Finale Zeit für meine mir allerwichtigsten und wenigen Personen und mich selbst. Ich freue mich auf das Fest der Liebe, der Zeit, des Innehaltens. Auf Weihnachten als Herzensfest, Glanzpunkt eines herzlich gelebten Jahres. Frohe, besinnliche Weihnachten! ■

Franziska Bischof-Jäggi ist Pädagogische Psychologin, Paar- und Familientherapeutin und führt die Powermanagement GmbH in Zug, ein Kompetenzzentrum für Work-Life-Balance.