



# Die Feiertagsfalle

oder wie Sie die Zeit für sich oder die Partnerschaft erleben können

Von Michael Diaz

*Es soll das Fest der Liebe und Besinnung sein. Doch anstatt sich seines Namens würdig zu erweisen, wird Weihnachten häufig zur Frust-Veranstaltung.*

Gemütlicher Kerzenschein, der Duft von Plätzchen, Lebkuchen und Tannengrün. Die Vorfreude auf friedliche und glückliche Stunden im Kreis der Familie ist selten so groß wie zu Weihnachten. Die Kinder erfreuen sich besonders an den heimlichen Vorbereitungen der Erwachsenen und auf die Geschenke, die sie unter dem Weihnachtsbaum erwarten.

Doch zu keiner Zeit gibt es so viele Reibereien, Missstimmungen und Enttäuschungen wie zu Weihnachten und den darauf folgenden Feiertagen.

Alles fängt ganz heimlich und schleichend an. Kaum sind die Sommerferien vorbei, finden sich bereits die ersten Lebkuchen in den Regalen der Supermärkte; kurze Zeit später gefolgt von den Möglichkeiten Weihnachtsdekorationen einzukaufen. Erste Gespräche werden geführt, daß der Winter nicht mehr lange auf sich warten lässt und Weihnachten vor der Tür steht.

Weihnachten und die Feiertage halten Einzug in das Denken und Handeln von uns Menschen. Die Vorbereitungen für Weihnachten werden eingeläutet: An Heilig Abend und den darauf folgenden Feiertagen soll alles perfekt und 100%-ig sein. Wochenlange teils sogar monatelange Vorbereitungen werden getroffen und werden Teil Ihres Handelns und Denkens. Alleine dies kann bereits schon Stress auslösen.

**Weihnachten und der Winterzauber ist schon etwas sehr Schönes und Erlebenswertes. Lehnen Sie sich einmal zurück und beantworten für Sich folgende Fragen:**

Was genau bedeutet Weihnachten für Sie? Was genau bedeutet die Vorweihnachtszeit für Sie? Was genau wollen Sie für Sich in der Weihnachtszeit erreichen? Was genau wollen Sie für Sich in der Vorweihnachtszeit erreichen? Versuchen Sie nun einmal Ihre Antworten auf vielleicht sogar weihnachtliches Papier niederzuschreiben. Beantworten Sie die Fragen für sich alleine oder mit Ihrem Partner/in gemeinsam, um anschließend einen gemeinsamen Weg, bei unterschiedlichen Sichtweisen, zu begehen.

**Diese Fragen und Ihre Antworten können Sie auch ergänzen um folgende weitere Themen:**

**\* Traditionen:**

Wo wird gefeiert, was wird gegessen und wie soll der Weihnachtsbaum geschmückt sein? Einer der größten Streitpunkte bei Paaren ist: bei wem wird Weihnachten verbracht. Beide Partner sind womöglich in unterschiedlichen Traditionen aufgewachsen und fühlen sich enttäuscht, wenn diese nicht weitergeführt bzw. wertgeschätzt werden.

**\* Zu viel Zweisamkeit:**

Monatelanger Alltag, Haushalt, Arbeit, Karriere, aufgehobene oder aufgeschobene Partnerschaftskonflikte, vielleicht auch Kinder sollen von Heute auf Morgen heruntergefahren werden und sich in Liebe und Besinnlichkeit umwandeln. Dies ist dasselbe, wie wenn Sie ver-

suchen, ein Auto, welches mit Vollgas fährt innerhalb einer Sekunde herunterzubremsen, oder wenn Sie sich vorstellen, Sie fahren bereits schon stunden- oder tagelang mit gleicher Geschwindigkeit und müssen anschließend innerhalb von Sekunden plötzlich reagieren und agieren. Dies wird und kann nicht funktionieren. Nehmen Sie sich bereits im Vorfeld die Zeit, aufgehobenes oder aufgeschobenes anzusprechen und zu klären oder auch während der Feiertage ganz bewußt bestimmte Zeiten dafür gemeinsam einzuräumen und den Themen dann bewusst ihren Platz zu geben.

**\* Geschenke und Erwartungen:**

Geschenke sollen Freude, sowohl beim Schenkenden, als auch beim Beschenkten, bewirken. Jedoch passiert es sehr häufig, daß genau dieses ausbleibt. Sprechen Sie auch hier schon im Vorfeld darüber. Was Ihnen genau wichtig ist, was Sie sich genau wünschen und legen Sie sich einen finanziellen Rahmen fest.

**\* Besuchs-Marathon:**

Bereits in der vorweihnachtlichen Zeit jagt ein Event das nächste: Auf diese Weihnachtsfeier soll gegangen werden. Hier oder da soll mit diesen und jenen Freunden und Bekannten ein Christkindlmarkt besucht werden. Und hier ist man auch noch zum Essen eingeladen

Ich wünsche Ihnen und Ihrer  
Familie ein gesegnetes



und frohes Weihnachtsfest  
Ihr Michael Diaz

und nebenbei sollen auch noch Weihnachtsgeschenke eingekauft werden. Am Weihnachtsfest kommen dann noch der Besuch bei/von den Schwiegereltern, der Familien, Freunde, Verwandt und Bekannte hinzu. Legen Sie bereits schon im Vorfeld fest, welche Besuche sein „dürfen“ und welche Besuche sein „können“.

Lassen Sie einen Hauch des Winter- und Weihnachtszauber für sich Selbst oder in Ihre Paarbeziehung einziehen, leben und wohnen.

*Neue Impulse auf neuen Wegen*  
Ihr Michael Diaz



**Michael Diaz**  
Systemtherapeut . Traumatherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Trennungstherapeut  
Krisenintervention  
NLP-Therapeut  
Biofeedbacktherapeut  
Psychologischer Berater  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker

**Für mampa-Leser:**  
Telefonische  
Sprechstunde  
Mo-Fr 11:30-12:00 Uhr

**Zielorientierte  
Lösungswerkstatt**

Michael Diaz  
Dr.-Gessler-Str. 18  
D-93051 Regensburg  
Telefon 0941-4907 008  
mail@loesungswerkstatt.info  
www.loesungswerkstatt.info