



Weihnachten

das Fest der Liebe, wenn ...

Weihnachten gilt als das Fest der Liebe.
Als Zeit der Nähe, des Ankommens, der Geborgenheit.

Doch Weihnachten fühlt sich nicht für jeden so an.
Für manche bedeutet es eher:

leise Anspannung,
alte Wunden,
Rollen, in die man nicht mehr passt,
Erwartungen, die schwer auf der Brust liegen.

Weihnachten kann etwas Schönes sein —
wenn man gesehen, respektiert und wertgeschätzt
wird.

Doch viele spüren genau das Gegenteil.

Und nur wenige sprechen darüber.





WENN LIEBE BEDINGUNGEN HAT

Es gibt Familien, in denen Liebe an Bedingungen geknüpft ist:

an Angepasstheit, an Schweigen, an Funktionieren.

Weihnachten wird dann zu einem Fest, das nur „harmonisch“ bleibt,
solange man nicht aus der Rolle fällt,
solange man nichts sagt,
solange man sich klein hält,
solange man alles gibt und nichts zurückbekommt.

Doch echte Liebe braucht kein Funktionieren.
Echte Nähe verlangt keine Masken.

Und echte Familie —
hat nichts mit Genen oder Namen zu tun.

Sie entsteht dort,
wo Menschen einander wertschätzen
und respektieren.





WARUM WEIHNACHTEN ALTE WUNDEN SICHTBAR MACHT

Weihnachten bringt das Licht zurück.
Und Licht macht sichtbar.

Sichtbar werden dann auch Dinge,
die man im Alltag leichter übersieht:

✿ Erwartungen, die nie ausgesprochen wurden,
aber immer im Raum stehen.

✿ Rollen, die man längst abgelegt hat,
die aber wieder eingefordert werden.

✿ Schuldgefühle,
die gar nicht die eigenen sind.

✿ Das stille Gefühl,
nicht so sein zu dürfen, wie man ist.

Es ist nicht falsch, das zu fühlen.
Es ist nicht falsch, dass Weihnachten etwas auslöst.
Es ist ein Zeichen,
dass etwas in dir achtsam gesehen werden möchte.





WAS DEIN HERZ DIR SAGEN DARF

Viele Menschen unterdrücken zur Weihnachtszeit ihre Gefühle,
weil sie „nicht stören wollen“,
weil „man an Weihnachten keinen Streit provoziert“,
weil „es doch nur ein Tag ist“.

Aber Gefühle verschwinden nicht,
nur weil man sie an schönen Tagen nicht zeigen darf.

Vielleicht spürst du Traurigkeit.
Oder Schwere.
Oder Wut.
Oder Müdigkeit.

Vielleicht spürst du auch einen stillen Wunsch nach Frieden,
der nichts mit Traditionen zu tun hat —
sondern nur mit dir.

Du darfst fühlen, was du fühlst.
Ohne Erklärung.
Ohne Rechtfertigung.

Das ist kein Egoismus.
Das ist Ehrlichkeit.





DARF ES ANDERS SEIN?

Es gibt kein Richtig und kein Falsch,
wenn es um dein inneres Empfinden geht.

Weihnachten muss nicht so bleiben,
wie andere es gewohnt sind.

Manchmal entsteht der größte Frieden,
wenn man sich erlaubt,
anders zu feiern,
anders zu denken,
anders zu fühlen.

Vielleicht klein.
Vielleicht ruhig.
Vielleicht in anderer Gesellschaft.
Vielleicht allein,
aber nicht einsam —
sondern bei sich.

Es geht nicht darum, Regeln zu brechen.
Sondern darum,
sich selbst nicht zu brechen.





WAS BLEIBEN DARB

Wahre Familie entsteht nicht durch Blut,
sondern durch Respekt.
Durch Wertschätzung.
Durch das Gefühl, willkommen zu sein —
ohne Bedingungen.

Manchmal schenkt das Leben uns Menschen,
die sich wie Familie anfühlen.
Und manchmal zeigt es uns,
dass „Familie“ ein Wort ist,
das wir viel zu lange ertragen mussten.

Weihnachten ist nicht der Beweis deiner Loyalität.
Weihnachten ist ein Moment,
in dem du dir selbst begegnen darfst.

Vielleicht wird dieses Jahr anders.
Vielleicht wird es echter.

Hör auf dein Gefühl.
Es weiß, wo du Weihnachten findest.

