

Weihnachten

# Neun Tipps, um die Feiertage zu genießen

Unsere Kolumnistin hat eines der anstrengendsten Jahre ihres Lebens hinter sich. Grund genug, sich daran zu erinnern, wie die Feiertage feierlich, friedlich und entspannt bleiben.

Patricia Thielemann  
20.12.2024 - 04:00 Uhr

 Artikel anhören 07:37



Zwischen Sehnsucht und Wirklichkeit entsteht zum Jahresende eine Spannung, die diese Tage oft ambivalent macht, schreibt Patricia Thielemann.

**Berlin.** Die Feiertage – sie tragen die Verheißung von Nähe, Geborgenheit und Ruhe in sich. Doch die Realität sieht häufig anders aus.

Jedes Jahr aufs Neue zeigt sich, wie unterschiedlich wir die Zeit rund um Weihnachten und den Jahreswechsel erleben. Für manche stehen Traditionen, Gemeinschaft und Wärme im Vordergrund. Für andere werden die Feiertage zur Konfrontation: H+ mit Einsamkeit, Verlust oder der ernüchternden Erkenntnis, dass das Leben nicht den glitzernden Bildern aus Werbung und Filmen entspricht. Zwischen Sehnsucht und Wirklichkeit entsteht eine Spannung, die diese Tage oft ambivalent macht.

Ich spüre in diesem Jahr diese Sehnsucht besonders stark. 2024 war ein Jahr intensiver Arbeit – gefühlt das arbeitsreichste meiner Karriere. Dazu die ständigen Unruhen und Unsicherheiten, die die Welt erschüttern.

Vielleicht ist das der Grund, warum ich mir einen riesigen leuchtenden Weihnachtsmann gegönnt habe. Er steht nun vor meiner Haustür, nicht nur als kitschige Dekoration, sondern als leuchtender Hoffnungsträger, der mich jeden Tag an die kleinen Freuden erinnert.

Ebenso habe ich mir einen Nachmittag auf dem Berliner Kurfürstendamm gegönnt – mit gebrannten Mandeln, Glühwein und dem Anblick funkelnder Lichter. Solche Momente, so unspektakulär sie erscheinen mögen, spenden Trost und erinnern daran, dass Schönheit selbst in schwierigen Zeiten zu finden ist.

Doch nicht alle Menschen können solche kleinen Fluchten erleben – sei es aus finanziellen Gründen, wegen Krankheit oder weil ihre Einsamkeit besonders schwer wiegt.

Für viele sind die Feiertage kein Lichtblick, sondern ein Moment, der betont, was ohnehin unglücklich macht: ein leeres Zuhause, ungesagte Worte oder Sorgen, die sich durch keine Lichterkette überdecken lassen. Umso wichtiger ist es, dass wir hinter die Fassaden blicken – bei uns selbst und bei anderen. Die Feiertage fordern uns heraus, Widersprüche anzunehmen: die Sehnsucht nach Freude, die Wehmut und den Wunsch nach mehr Verbundenheit in einer oft so unruhigen Welt.

Die folgenden Vorschläge sind eine Einladung, die Feiertage bewusster und gelassener zu gestalten. Mögen sie Ihnen helfen, diese Tage nicht nur mit weniger Stress, sondern auch mit mehr Tiefe und Freude zu erleben.

## Tipps für erfüllte und stressfreie Feiertage

### 1. Zeit als Geschenk

Die Feiertage sind eine Gelegenheit, den Blick auf das zu richten, was wirklich zählt. Statt den Kalender mit Terminen zu überfrachten, lohnt es sich, klare Prioritäten zu setzen. Was bringt Ihnen Freude, und was erzeugt nur Druck? Mut zum Nein ist hierbei entscheidend – sei es zu überfordernden Einladungen oder zum Anspruch, alles perfekt machen zu müssen. Denn die wahre Magie liegt nicht in der Menge der Aktivitäten, sondern in der Qualität der Momente.

---

## Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende

Erfahrungsbericht



**Die Wiederauferstehung – wie sich Washington auf Trump vorbereitet**

---

Gastronomie



**Warum kostet ein Drei-Sterne-Menü 350 Euro?**

---

Weihnachtsgeschenke



**Schlaue Bescherung – Aus diesen Büchern können Sie noch etwas lernen**

---

Planen Sie bewusst kleine Freiräume ein. Beginnen Sie den Tag mit einer klaren Aufgabe, und schließen Sie ihn mit etwas ab, das Sie entspannt – sei es ein Spaziergang oder ein Moment der Stille.



### 2. Rituale statt Routine

Rituale verleihen den Feiertagen Struktur, doch sie sollten uns berühren und nicht zur Pflicht werden. Hinterfragen Sie, welche Rituale wirklich bedeutsam sind. Das gemeinsame Backen, das Anzünden von Kerzen oder das Schmücken des Weihnachtsbaums – all das sind Gelegenheiten, bewusst innezuhalten und Momente der Verbundenheit zu schaffen.

### 3. Weniger Perfektion, mehr Leichtigkeit

Perfektion ist oft der stille Feind der Freude. Der Anspruch, das perfekte Menü oder die makellose Festdekoration zu schaffen, erzeugt mehr Druck als Harmonie. Erlauben Sie sich loszulassen. Ein einfaches Essen, das man mit herzlichem Lachen zu sich nimmt, ist bedeutender als ein ausgefeiltes Menü.

---

 Schaumwein 

## Diese zehn Champagner eignen sich zu Weihnachten

---

Bauen Sie außerdem Bewegung ein. Eine Yoga-Einheit oder ein paar tiefe Atemzüge können den Stresspegel senken und Leichtigkeit schaffen.

### 4. Die Schönheit der Einfachheit

Wahre Fülle entsteht oft aus der Reduktion. Verschenken Sie Zeit statt Dinge: einen Spaziergang, ein Gespräch oder einen selbst geschriebenen Brief. Kleine Gesten, die von Herzen kommen, sind oft wertvoller als große, materielle Geschenke.

### 5. Den Moment bewusst erleben

Dankbarkeit richtet den Blick auf das, was uns erfüllt, anstatt auf das, was fehlt. Notieren Sie täglich drei Dinge, die Ihnen Freude bereitet haben – ein herzliches Gespräch, ein inspirierender Gedanke oder der klare Himmel am Morgen. Achtsamkeit hilft, die besonderen Momente des Alltags bewusster wahrzunehmen: das warme Licht einer Kerze, die Melodie eines Liedes oder die Ruhe eines bewusst erlebten Augenblicks.

### 6. Einsamkeit und Trauer einen Platz geben

Die Feiertage können schmerzhaft bewusst machen, was fehlt. Trauer und Einsamkeit sind jedoch kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck der Tiefe, mit der wir lieben und vermissen. Schaffen Sie Raum für diese Gefühle.

» **Lesen Sie auch:** *Nicht loslassen, sondern verwandeln – Trauer als Quelle innerer Kraft*

Ein Ritual wie das Anzünden einer Kerze für einen geliebten Menschen kann Trost spenden. Auch kleine Gesten der Menschlichkeit sind wertvoll: Ein Anruf, eine Einladung oder eine Karte können zeigen, dass niemand allein ist.

### 7. Liebe aktiv leben

Weihnachten ist das Fest der Liebe – und Liebe zeigt sich in kleinen, bewussten Gesten. Schreiben Sie jemandem, warum er Ihnen wichtig ist, oder schenken Sie Zeit für ein Gespräch. Es sind die kleinen Momente der Verbindung, die wirklich zählen.

Weihnachtsbaum am Rockefeller Center in New York.

### **8. Hoffnung und Licht**

Die Symbolik des Lichts erinnert uns daran, dass selbst in dunklen Zeiten ein Funke Hoffnung leuchten kann. Nutzen Sie die Feiertage, um innezuhalten: Was gibt Ihnen Kraft? Was möchten Sie loslassen? Dieser Blick nach innen kann helfen, die Feiertage nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich erhellen zu lassen.

### **9. Einladung zur Freude**

Die Feiertage sind, was wir aus ihnen machen. Sie können hektisch und überladen sein oder eine Zeit der Ruhe, Klarheit und Freude. Erlauben Sie sich, das Tempo zu verlangsamen, bewusste Entscheidungen zu treffen und die kleinen, wertvollen Momente zu genießen, die Ihr Herz erwärmen.

Mögen diese Tage Ihnen Licht, Verbundenheit und Zuversicht schenken – für sich selbst, Ihre Lieben und die Welt um Sie herum. Ich wünsche Ihnen frohe Feiertage und ein erfülltes Jahr 2025!

**Mehr:** [Die Kraft der Rituale – elf Tipps für daheim und das Büro](#)

Feedback