

Burn Out, Weihnachtsdepression oder einfach nur psychisch gestört?

Wenn ich das nur wüsste... Aber irgendetwas ist mit mir nicht in Ordnung.

Und zwar jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit.

Ich bin nicht in Weihnachtsstimmung (wobei der nicht vorhandene Winter dafür sicherlich mit verantwortlich ist). Ich bin eher gereizt. Und auf Radau getrimmt. Und eigentlich habe ich gar nicht so viel Grund dazu.

Mein Sohn ist 24 Jahre alt und bekommt zu Weihnachten Geld und irgendeine Kleinigkeit. Mein Mann und ich und meine Schwester und ihr Mann und ich schenken uns nichts. Das ist ja eigentlich auch in Ordnung – aber uneigentlich nicht.

Bei meiner Schwester ist das auch o.k., aber nicht bei meinem Mann. Und obwohl ich gar nicht weiß, was ich geschenkt haben möchte und obwohl wir ja einvernehmlich beschlossen haben, uns nichts zu schenken, bin ich jetzt schon ärgerlich, dass ich von ihm nichts geschenkt bekommen werde.

Und anstatt einfach zu sagen, dass wir das Beschenken wieder einführen sollen, werde ich ihm eine Lakritz-Pizza schenken und ihm ein schlechtes Gewissen machen. Und eine schlechte Figur. Und mich ärgern, weil ich keine Kleinigkeit und schon gar keine Großartigkeit bekommen habe.

Selbst die Erkenntnis, dass das definitiv eine psychische Erkrankung oder wenigstens eine akute Störung des Energie-Flusses meiner Meridiane ist, bringt keine Besserung.

Ich muss nicht mehr für Mutter, Schwiegermutter und des Rest Geschenke erfragen, besorgen und dann doch wieder umtauschen und finde das schrecklich.

Und anstatt froh zu sein, kein sabberndes Kleinkind mehr bespaßen zu müssen, ärgert es mich, dass das Großkind sich direkt nach dem Essen verabschiedet und ich meine Ruhe habe.

Da ich in der Vor-, Während- und Nach-Weihnachtszeit arbeiten muss, habe ich zurzeit keine Zeit für ein Burn Out und verbringe meine gering bemessene Freizeit damit, mich über irgendetwas zu ärgern.

Vielleicht kommt aber auch alles ganz anders. Vielleicht schenkt mein Mann mir doch eine nette Kleinigkeit. Vielleicht bleibt das Großkind auch nach dem Essen und verbringt mit uns einen gemütlichen Abend.

Und vielleicht denken Sie jetzt: Die ist doch nicht so gestört und freut sich auf das Weihnachtsfest mit ihren Liebsten.

Fehlgedacht. Denn wenn das Großkind bleibt, muss ich das im Fernsehen gucken, was die Herren entscheiden. Und wenn ich nur eine Kleinigkeit bekomme, ist es eben nur eine Kleinigkeit. Und wenn ich eine Großartigkeit bekomme, ärgere ich mich, weil ich nur eine Kleinigkeit geschenkt habe.

Sie verstehen das nicht? Ich glaube, das ist auch besser so.

Auf jeden Fall wünsche ich Ihnen schöne und vor allem un-ärgerliche Weihnachtstage.

Und mir einen nervenstarken Psychologen im neuen Jahr.

In diesem Sinne.