



Genussvolle Weihnachten

Dezember 2013

Alle Jahre wieder..... Die besinnliche Zeit und all Ihre kulinarischen „Verpflichtungen“ nähert sich dem Höhepunkt und gipfelt wie in den meisten Jahren in einem Festmahl, dauernd über mindestens 3 Tage.

Doch schon einige Zeit vor dem ersten Adventwochenende geht es meistens los: Kekse backen, Punsch trinken, Adventkalender, Freunde treffen, Weihnachtsfeiern... die Liste ist wohl beliebig fortsetzbar. Und dann kommt das eigentliche Weihnachtsfest. Die Zeit, in der sich die Familie versammelt und gemeinsam feiert: Festschmaus, begleitet von Keks und Wein.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Natürlich sind die Werte, die dahinter stehen, in meinen Augen ganz besonders wichtig. Doch vielleicht vermischen wir heute dabei schon ein einiges?

Was ist denn das, das sich hierbei vermischt? Nun, einerseits ist es ganz wertvoll, den Zauber von Weihnachten und der Vorweihnachtszeit genießen und zelebrieren zu können. Gemeinsames Kekse Backen, den Duft dabei zu genießen, die Zeit bei Kerzenschein, das gemeinsame Miteinander, im Kreise seiner Liebsten zu feiern – all das sind wertvolle und wichtige Momente, die wir erleben dürfen und die nicht nur den Kindern, sondern auch den Erwachsenen Freude bereiten.

Doch gleichzeitig lässt sich meines Erachtens auch beobachten, dass wir dabei auch immer wieder über die Stränge schlagen. Ist es noch Genuss, wenn wir schon einige Tage vor den Feiertagen in die Apotheke pilgern, um uns mit Tabletten gegen Sodbrennen für die kommenden Tage zu wappnen? Ist es noch Genuss, wenn wir uns auf den diversen Weihnachtsfeiern betrinken, weil es ja alle anderen auch tun? Ist es noch Genuss, wenn wir in jedem Zimmer mindestens 3 Adventkalender gefüllt mit Leckereien und Goodies stehen haben?

Vielleicht schaffen wir es ja uns bewusst zu machen, dass Freude, Feierlichkeit und Gemeinsamkeit nicht nur über „Fraß und Völlerei“ stattfinden. Vielmehr zählt meiner Meinung nach einfach das Beisammensein, das gemeinsame Genießen eines Festmahles, der Austausch und vor allem das bewusste, genussvolle gemeinsame Essen und Trinken, weit weg von jeglichem Übermaß. Probieren Sie es doch heuer mal aus! Sie werden sehen, so lässt sich die Weihnachtszeit noch viel intensiver wahrnehmen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und all Ihren Lieben von ganzem Herzen ein wunderbares Weihnachtsfest und alles erdenklich Gute für das kommende Jahr!

Manuela Kohlert