

**NATÜRLICH GESUND IN HOMÖOPATHISCHER DOSIS**

## Wie gesund ist Weihnachten?



Wird der Feiertagsstress zu groß, darf er durchaus infrage gestellt werden.

**BARBARA STELZER**

„Gesundheit ist die Freiheit der Wahl“, lautet eine bekannte Aussage des griechischen Homöopathen und Alternativ-Nobelpreisträgers George Vithoulkas. Liebe, wie sie in der Gestalt von Jesus Christus in die Welt gekommen ist, hat ebenfalls ganz viel mit Freiheit, Freiwilligkeit und Echtheit zu tun.

So stellt sich die Frage: Wie gesund und liebevoll sind wir im Umgang mit Weihnachten? Wie frei sind wir, Weihnachtsgeschenke, das tra-

ditionelle Festtagsessen, die Verwandtenbesuche zu machen – oder auch nicht?

Wer ist gesünder? Die 25-jährige Tochter, die just an Weihnachten aus dem scheinbar so harmonischen Familiengefüge ausbricht? Der 30-jährige Sohn, der den Heiligen Abend erstmals mit seiner eigenen, kleinen Familie verbringen möchte? Die 50-jährige Schwägerin, die das traditionelle Familienessen am Stefanitag ausfallen lässt? Oder sind es jene Familienmitglieder, die zu Weihnachten alle Konflikte besonders gut unter den Teppich zu kehren wissen? Oder der erwachsene Sohn, der Eltern, Schwiegereltern, Oma und Opa zulieb auf großer Besuchstour ist, nur bei sich selbst nicht ankommt? Oder die Schwägerin,

die sich für den Verwandtenbesuch wieder einmal so richtig aufarbeitet?

In der Homöopathie gibt es das Anliegen, dass Menschen nicht nur körperlich, sondern auch seelisch-geistig gesünder im Sinn von freier und authentischer werden. Man stelle sich vor, es wäre Weihnachten und jeder würde nur schenken, was er wirklich aus tiefstem Herzen schenken möchte. Es wäre gewiss ein Fest, an dem Vieles fehlen würde – vor allem Stress. Es wäre viel Raum da für Gelöstheit, Freude und wirkliche Begegnung. Vielleicht fühlt sich so ein Stück des Himmels auf Erden an, den Christus eigentlich in die Welt bringen wollte?

Die Autorin ist Homöopathin im benachbarten Bayern.