

JUDITH WERNER
LAMETTA FÜR DIE SEELE

JUDITH WERNER

24 PHILOSOPHISCHE

ÜBERLEBENSTIPPS



FÜR DIE STRESSIGSTE

ZEIT DES JAHRES

LAMETTA FÜR DIE SEELE

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

© 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: © Maksym Godlevskyi/Shutterstock.com
Innenteilabbildungen: © Viktoria/stock.adobe.com
Satz: Satzwerk Huber Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37350-5

www.koesel.de



INHALT

Gebrauchsanweisung	7
1 Bald, bald, Baldrian	11
2 Wenn weniger mehr ist	14
3 Das Kind in dir muss mit Ü30 aufhören, Blockflötenkonzerte für die Eltern zu geben	18
4 Tradition ist auch nur Gruppenzwang mit Kerzen	23
5 Der feiertägliche Stoiker	27
6 Gefühle - nur echt mit Glitzerschleife	31
7 Stille Nacht, laute Ratschläge	35
8 Ruh Pu finden!	39
9 Festtagsbraten mit Beilagenkonflikt	44
10 Der Wichtel kann mich mal	49

11	Weihnachten findet gerade statt	52
12	Driving home for Christmas - im Stau	55
13	O du fröhliche Selbsttäuschung	59
14	Dezember, aber im Schrittempo	62
15	Vom Haus, in dem Weihnachten wohnte	66
16	Pics or it didn't happen	70
17	Das große Warten hinter kleinen Türchen	74
18	Von der Freiheit, nichts zu müssen	78
19	Keine Erbsünde unterm Lametta	82
20	Alles funkelt, irgendwas fehlt	86
21	Gutes Gewissen to go	90
22	Weiße Weihnacht - ein Garantiefall	94
23	Bei sich selbst unterm Baum zu Gast	98
24	Zwischen Fest und Vorsatz	103
	Verteidigungsrede Danksagung	107
	Literaturangaben	109



GEBRAUCHSANWEISUNG

Wann ist aus »Kling Glöckchen, klingelingeling« eigentlich eine schrille Alarmglocke geworden? Es muss irgendwann zwischen Leuchtende-Kinderaugen-Haben und Inleuchtende-Kinderaugen-Schauen passiert sein.

Was einmal vor allem aus Magie und Vorfreude bestand, bedeutet heute oft meterlange To-do-Listen und Terminkalendertetris. Doch war früher wirklich mehr Larmetta, wie Lorient meint? Oder setzen wir in Sachen Weihnachten einfach ständig die rosarote Nostalgiebrille auf?

Eins steht fest: Weihnachten ist für die allermeisten von uns nicht die angeblich so stille, sondern vielleicht sogar die stressigste Zeit des Jahres. Eine Herausforderung in Sachen Familienfrieden und Geschenkelogistik. Es braucht also eine vernünftige Strategie, um wieder heil aus der Sache rauszukommen. Die Zeit zwischen Dezember und Neujahr ist eine regelrechte Naturgewalt, die uns jedes Jahr aufs Neue überrollt und in der wir Gefahr laufen, in zwischenmenschliche Fallen zu tappen oder in der Orga-

nisationsflut unterzugehen. Da hilft kein herkömmliches Überlebenshandbuch, nein, es braucht ganz klar einen philosophischen Survivalguide.

Und genau das soll dieses Buch sein: ein Ideengeber, ein Versuch, die Dinge für einen Moment mal von einer anderen Perspektive aus zu betrachten. Dafür habe ich ganz unterschiedliche, aber allesamt sehr kluge Köpfe aus der Philosophie- und Literaturgeschichte zurate gezogen. Die haben sich zwar in den allermeisten Fällen nicht dediziert mit der Weihnachtszeit beschäftigt, doch ihre Gedanken können uns trotzdem beim Navigieren durch diesen so speziellen und immer wiederkehrenden Abschnitt des Jahres helfen. Wenn wir geistig versinken zu drohen zwischen Glühweinumtrunk, Präsenteshopping und der Jagd nach Besinnlichkeit, dann wird es Zeit, einmal durchzusortieren – in der Geschenkpapierschublade, aber vor allem auch im Kopf. Die Philosophie ist eine gute Ratgeberin, wenn es darum geht, Ordnung ins Chaos zu bringen. Mit ihrer Hilfe stellen wir die richtigen Fragen und finden dadurch leichter zu den passenden Antworten. Egal ob an Werk- oder Feiertagen.

Den Druck, Weihnachten zu einem perfekten Tag in einer unperfekten Welt zu machen, gibt es im heimischen Wohnzimmer, aber vielleicht ist er draußen, in der Gesell-

schaft, in der Popkultur, sogar noch ein bisschen stärker. Egal ob in den sozialen Medien oder im Büro – was als Auszeit gedacht war, ist zu einer Performance geworden. The show must go on, alle Jahre wieder.

Für alle, die keine Lust haben, dabei mitzumachen, und dafür ein paar schlaue Sprüche und gewitzte Argumente suchen, ist dieses Buch.

Und allen selbst ernannten Vollständigkeitsbeauftragten, die sich vielleicht schon während der Lektüre genötigt sehen, sich in einem erzürnten Brief an den Verlag zu wenden mit der Beschwerde, dass hier ja wohl mindestens Kant und Goethe fehlten und dass man Philosophie mit mehr Ehrfurcht begegnen müsse, sei gesagt: Auch Philosophie darf Spaß machen und augenzwinkernd Impulse liefern. Neben einer Reihe kluger Menschen kommen hier schließlich auch ein weiser Bär und ein fatalistisches Brot zu Wort.

Und das Weihnachtsfest – das sollte man vielleicht ohnehin nicht immer ganz so ernst nehmen, wie wir es oft tun, wenn wir erst mal Wham!-beschallt durch die Fußgängerzone hetzen.

Genau dann lohnt es sich, für einen Augenblick innezuhalten. Sich zu fragen: Warum mache ich das alles? Würde es auch anders gehen? Könnte es leichter sein?

Dazu will dieses Buch mit 24 kurzen Kapiteln und kompakten Denkanstößen einladen. Mal humorvoll, mal nachdenklich. Es darf von vorne nach hinten, von hinten nach vorne oder am allerliebsten kreuz und quer gelesen werden. So mancher überzuckerte Zauber kommt dabei vielleicht unter die Räder, aber ein paar emotionale Aufräumarbeiten im eigenen Oberstübchen schaden ja nie. Dann ist dort auch wieder mehr Platz für neue und frische Gedanken, die ein wenig Leichtigkeit und Glitzer in die Hochstressphase Weihnachtszeit bringen, ein bisschen *Lametta für die Seele* eben.

1

BALD, BALD, BALDRIAN

»Wer Geduld sagt, sagt Mut, Ausdauer, Kraft.«

Marie von Ebner-Eschenbach (1830–1916)

Der Weihnachtsfrieden ist ein zartes Pflänzchen. Keines dieser robusten Immergrüns, sondern eher Kategorie Supermarkt-Basilikum im Plastiktopf: sieht auf den ersten Blick klasse aus und ist vielversprechend im Hinblick auf die heimische Kulinarik, aber fünf Minuten zu nass, zu trocken oder im Luftzug, und zack, kurz vor dem Exitus. Der Weihnachtsfrieden will wie der Kräutertopf gehegt und gepflegt werden. Dann übersteht er vielleicht die Feiertage.

Das wichtigste Tool zur Friedenssicherung: Geduld. Jede Menge davon. Denn während im Hintergrund zum millionsten Mal »Last Christmas« dudelt, entwickelt auch die Welt drumherum ähnlich Nerven strapazierende Eigenheiten. Onkel Ralf nutzt die Geschenkübergabe, um mal wieder seinem Zorn über »die da oben« Luft zu machen. Währenddessen schenkt sich Tante Eva noch einen

Eierlikör ein, von dem man ihr rückblickend betrachtet vielleicht doch lieber die kleinere Flasche hätte schenken sollen. Und die Kinder von Cousine Louisa entdecken wiederum, dass Auspacken dann besonders viel Spaß macht, wenn man es an allen herumliegenden Paketen gleichzeitig ausübt und dies akustisch mit hohen Oktaven untermalt. Und über allem liegt der aufdringliche Duft des Fondue-Fettes. Ein olfaktorischer Festtagsgruß, der auch noch drei Tage länger zu Gast bleibt.

In solchen Momenten ist Geduld keine noble Tugend, sondern pure Überlebensstrategie. Und genau hier kann uns die Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach helfen, wenn sie meint: »Wer Geduld sagt, sagt Mut, Ausdauer, Kraft.« Geduld dürfte ein großes Thema für die österreichische Dichterin gewesen sein. Sie war gelernte Uhrmacherin (höchst ungewöhnlich für eine Adelige) und wusste schon als junges Mädchen, dass sie ihren literarischen Vorbildern, allen voran Friedrich Schiller, nachzueifern wollte. Bis zu ihrem Durchbruch als Schriftstellerin vergingen allerdings Jahrzehnte, in denen sie sich mit ihrer Dramatik nicht durchsetzen konnte. Ausdauer und der Glaube an die eigenen Fähigkeiten waren für Ebner-Eschenbach essenziell und führten schließlich zum erhofften Erfolg und Ruhm von Weltrang. Ihr Verständnis von Geduld scheint wie gemacht für so manches Familienfest. Denn Geduld ist nicht bloß stilles Ertragen. Sie