

	VDE 24-12-1	VDE
	Dies ist eine VDE-Weihnachtsnorm, die im Geiste der festlichen Freude und Besinnlichkeit erstellt wurde. Bekannt gemacht in der Sonderausgabe „All Electric Christmas Society: Elektrotechnik an und um Weihnachten“. Ziel ist es, Sicherheit, Effizienz und ein harmonisches Weihnachtsambiente zu sichern, und dabei Anschaulichkeit sowie Bespaßung in der festlichen Zeit zu fördern.	DKE
<p>Vervielfältigung – auch für innerbetriebliche Zwecke – ausdrücklich gestattet. Ersatz für VDE 24-12-1:1996-12</p> <p>Advent und Weihnachten – Teil 1: Leitfaden für die Durchführung von Advents- und Weihnachtsfeiern</p> <p>Advent and Christmas – Part 1: Guidelines for organising Advent and Christmas celebrations</p> <p>L’Avent et Noël – Partie 1: Guide pour l’organisation des fêtes de l’Avent et de Noël</p> <p style="text-align: right;">Gesamtumfang 20 Seiten</p> <p style="text-align: center;">VDE Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e.V. Santa Claus, Nordpol, HoHoHo</p>		

Anwendungsbeginn

Anwendungsbeginn dieses Dokuments ist 2024-12-01.

Inhalt

	Seite
Vorwort.....	4
1 Anwendungsbereich.....	5
2 Normative Verweisungen.....	5
3 Begriffe.....	5
4 Advent.....	6
4.1 Allgemein.....	6
4.2 Adventskranz.....	6
4.3 Adventskranzkerzen.....	7
4.4 Durchführung.....	8
5 Weihnachten.....	8
5.1 Allgemein.....	8
5.2 Weihnachtsbaum.....	9
5.3 Kleidung.....	10
5.3.1 Ugly Christmas Sweater.....	10
5.3.2 Weihnachtsmützen.....	11
5.4 Schmücken.....	11
5.4.1 Allgemeine Sicherheit im Schmückprozess.....	11
5.4.2 Weihnachtskugeln.....	11
5.4.3 Leuchtmittel.....	11
5.4.4 Sonstiges.....	12
5.5 Durchführung.....	12
5.5.1 Kirchengang.....	12
5.5.2 Weihnachtsessen.....	12
5.5.3 Bescherung.....	13
5.5.4 Familienstreit.....	14
5.5.5 Ende der Feierlichkeiten.....	14
5.5.6 Weihnachten alleine.....	14
5.5.7 Weihnachten mit Tieren.....	15
Anhang A (informativ) Zukunftsfrohes Gleiten – Die Einführung des Elektro-Rentiers zur Steigerung der Energieeffizienz und Nachhaltigkeit im weihnachtlichen Geschenkeverkehr.....	16
A.1 Allgemeines.....	16
A.2 Die Elektro-Rentier-Initiative.....	16
A.2.1 Allgemeines.....	16
A.2.2 Rudolph 2.0 – Der WLAN-Repeater.....	16
A.3 Automatisierte Geschenkverwaltung.....	16
Anhang B (informativ) Gefühlslage und Emotionen.....	17

B.1	Allgemeines.....	17
B.2	Gefühlsgruppen.....	17
B.2.1	Besorgniserregende Gefühlsgruppen.....	17
B.2.2	Ungefährliche Gefühlsgruppen.....	17
Anhang C (informativ) Weihnachten stressfrei begehen.....		19
C.1	Allgemeines.....	19
Literaturhinweise		20
Bilder		
Bild 1 – Schematische Darstellung eines Adventskranzes.....		7
Bild 2 – Räumliche Verteilung der Adventskranzkerzen.....		7
Bild 3 – Norm-Weihnachtsbaum (hier mit Stern).....		10
Tabellen		
Tabelle 1 – Vor- und Nachteile für das Verbringen des Fests alleine.....		15
Tabelle B.1 – Besorgniserregende Gefühlsgruppen.....		17
Tabelle B.2 – Ungefährliche Gefühlsgruppen.....		18

Vorwort

Vorausgegangener Leitlinien-Entwurf: E VDE 24-12-1:2024-09.

Für dieses Dokument ist das nationale Arbeitsgremium DKE/ORG_Weihnachtsnorm „Erarbeitung einer Weihnachtsnorm“ der DKE Deutsche Kommission Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik in DIN und VDE (www.dke.de) zuständig.

Die VDE-Leitlinien enthalten sicherheitstechnische Festlegungen mit einem im Vergleich zu den VDE-Bestimmungen wesentlich erweiterten Ermessensraum für eigenverantwortliches sicherheitstechnisches Handeln.

VDE-Leitlinien sind angebracht, wenn die Vielfalt der zu betrachtenden Sachlagen oder Gestaltungsmöglichkeiten nach vorherrschender Meinung durch unmittelbar anwendbare Anweisungen nicht erfasst werden kann. Sie dienen dem Anwender als Beispielsammlung oder Grundlage für eigene sicherheitstechnische Entscheidungen. Für sich allein sind sie nicht als ausreichende Entscheidungsgrundlage für die Genehmigungs- und Überwachungsbehörden oder die Anwender geeignet.

VDE-Leitlinien sind nicht Bestandteil des Deutschen Normenwerks.

Erfahrungen mit dieser VDE-Leitlinie sind erbeten:

- vorzugsweise als Datei per E-Mail an dke@vde.com in Form einer Tabelle. Die Vorlage dieser Tabelle kann im Internet unter www.dke.de/stellungnahme abgerufen werden;
- oder in Papierform an die DKE Deutsche Kommission Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik in DIN und VDE, Merianstraße 28, 63069 Offenbach am Main.

Es wird auf die Möglichkeit hingewiesen, dass einige Elemente dieses Dokuments Patentrechte berühren können. VDE ist nicht dafür verantwortlich, einige oder alle diesbezüglichen Patentrechte zu identifizieren.

Für die in diesem Dokument zitierten Dokumente können die entsprechenden deutschen Dokumente kostenlos auf der DIN Media Homepage recherchiert werden.

Änderungen

Gegenüber VDE 24-12-1:1999-12 wurden folgende Änderungen vorgenommen:

- a) redaktionelle Anpassungen;
- b) ein Abschnitt „Schmücken“ wurde hinzugefügt;
- c) es wurden mehr Details zur Durchführung hinzugefügt;
- d) informative Anhänge A, B und C wurden hinzugefügt.

Frühere Ausgaben

VDE 24-12-1: 1996-12, 1999-12

1 Anwendungsbereich

Dieses Dokument enthält einen Leitfaden zur korrekten Durchführung von Advents- und Weihnachtsfeiern, da gerade in letzter Zeit diesbezüglich ein erhöhter Aufklärungsbedarf beim Anwender besteht. Da regional teilweise unterschiedliche Sitten und Bräuche herrschen, nach denen, auf mittelalterlichen Riten basierend, heutzutage immer noch die vorweihnachtliche und Weihnachtszeit gefeiert wird (vor allem im östlichen Oberbayern, im südlichen Teil Nordrhein-Westfalens und im Nordosten von Mecklenburg), soll diese Norm allgemein gültige Regeln für den korrekten Ablauf dieser Feiern festlegen. Auch wenn dieses Dokument keine bindende Funktion hat, sollte sie doch zum Zwecke der einheitlichen Regelung Anwendung finden.

2 Normative Verweisungen

Die folgenden Dokumente werden im Text in solcher Weise in Bezug genommen, dass einige Teile davon oder ihr gesamter Inhalt Anforderungen des vorliegenden Dokuments darstellen. Bei datierten Verweisungen gilt nur die in Bezug genommene Ausgabe. Bei undatierten Verweisungen gilt die letzte Ausgabe des in Bezug genommenen Dokuments (einschließlich aller Änderungen).

DIN EN 60598-2-20 (VDE 0711-2-20), *Leuchten – Teil 2-20: Besondere Anforderungen – Lichterketten*

DIN EN 61347-2-13 (VDE 0712-43), *Geräte für Lampen – Teil 2-13: Besondere Anforderungen an gleich- oder wechselstromversorgte elektronische Betriebsgeräte für LED-Module*

DIN EN 61754-1, *Lichtwellenleiter – Verbindungselemente und passive Bauteile – Steckgesichter von Lichtwellenleiter-Steckverbindern – Teil 1: Allgemeines und Leitfaden*

DIN EN 62657-1, *Industrielle Kommunikationsnetze – Funk-Kommunikationsnetze – Teil 1: Anforderungen und Überlegungen zur Frequenznutzung*

3 Begriffe

Für die Anwendung dieses Dokuments gelten die Begriffe nach DIN EN 61754-1 und die folgenden Begriffe.

DIN und DKE stellen terminologische Datenbanken für die Verwendung in der Normung unter den folgenden Adressen bereit:

- DIN-TERMinologieportal: verfügbar unter <https://www.din.de/go/din-term>
- DKE-IEV: verfügbar unter <https://www.dke.de/DKE-IEV>

3.1

Advent

ungefähr die letzten vier Wochen vor Weihnachten

Anmerkung 1 zum Begriff: Der Begriff „Advent“ stammt aus dem anglo-amerikanischen bzw. angelsächsischen Raum und kommt von „adventure“ (zu deutsch: Abenteuer) und bezieht sich auf das Finden von Parkplätzen in der Großstadt im vorweihnachtlichen Einkaufsrausch, vereinzelt mittlerweile auch im Kleinstadtbereich.

Anmerkung 2 zum Begriff: Es ist zu beachten, dass in der Regel die letzten vier Samstage vor Weihnachten länger geöffnet sind.

3.2

Weihnachten

Zeitpunkt um den 24. Dezember ist für die römisch-katholische sowie die evangelische Kirche von immenser Bedeutung, soll doch an diesem Tag ein Kind männlichen Geschlechts unter umstrittenen Bedingungen im Nahen Osten zur Welt gekommen sein

Anmerkung 1 zum Begriff: Unbestätigte Quellen behaupten, dies sei früher oder später oder gar nicht passiert. Trotzdem nach wie vor einer der Höhepunkte abendländischer Kultur und des Einzelhandels in ganz Westeuropa.

3.3

Heilige Drei Könige

drei Vertreter des damals herrschenden Hochadels in Nahost, die aufgrund der Geburt o. e. Kindes (siehe 3.2) wertvolle Geschenke (ohne Wissen der Finanzbehörden) zum Geburtsort brachten

Anmerkung 1 zum Begriff: Diese Geste wird im Allgemeinen als etwas Besonderes gedeutet, da es zu dieser Zeit eher unüblich war, mit derartigen Tricks das zu versteuernde Einkommen proforma zu verringern.

Anmerkung 2 zum Begriff: Siehe auch [1]¹.

3.4

Weihnachtsmann

Christkind

eine bekannte Figur, die meist am Heiligabend (24. Dezember) Geschenke bringt. Er wird als freundlicher, bärtiger Mann im roten Mantel dargestellt, ähnlich dem amerikanischen Santa Claus. Beide Figuren stehen symbolisch für die weihnachtliche Freude und das Geben.

Anmerkung 1 zum Begriff: In einigen Regionen, besonders im Süden Deutschlands, bringt jedoch das Christkind die Geschenke.

Anmerkung 2 zum Begriff: In den USA bringt Santa Claus die Geschenke in der Nacht zum 1. Weihnachtstag (25. Dezember).

4 Advent

4.1 Allgemein

Die Adventszeit tritt zu einer Jahreszeit auf (siehe auch 3.1), in der viele Menschen unter „Stress“ leiden (neudeutscher Begriff, zu Deutsch etwa „Stress“). In der Regel ärgert man sich über

- sich verschlechterndes Wetter (Wintereinbruch);
- verkürzte Sonnenscheindauer;
- häufig auftretende Erkältungen (z. B. Husten, Schnupfen, Fieber, Halsweh, Pest, usw.);
- mageres Weihnachtsgeld;
- Gewichtszunahme aufgrund üppigen Plätzchenverzehr und mangelnder Bewegung;
- schlechtes Fernsehprogramm (Streaming-Dienste werden hier nicht berücksichtigt).

Daher kann sie als eine Zeit der Besinnung genutzt werden. Zu diesem Zweck gibt es verschiedene Rituale, Sitten und Bräuche, von denen das vorliegende Dokument jedoch nur die am weitesten verbreitete Form dieser Besinnung herausgreift und festlegt. Andere Sitten und Bräuche sollten vermieden werden oder müssen zur weiteren Beratung durch ein technisches Komitee vorgelegt werden.

4.2 Adventskranz

Es gibt, wie erwähnt, insgesamt vier Adventswochenenden. Rechtzeitig vor dem 1. Adventswochenende muss ein sogenannter Adventskranz bereitgestellt werden, wobei händisch selbsterstellte Kränze bevorzugt werden müssen. Bei käuflich erworbenen Kränzen müssen die Bauartspezifikationen des Herstellers beachtet werden. Bild 1 zeigt schematisch einen Adventskranz.

¹ Eckige Klammern beziehen sich auf die Literaturhinweise.

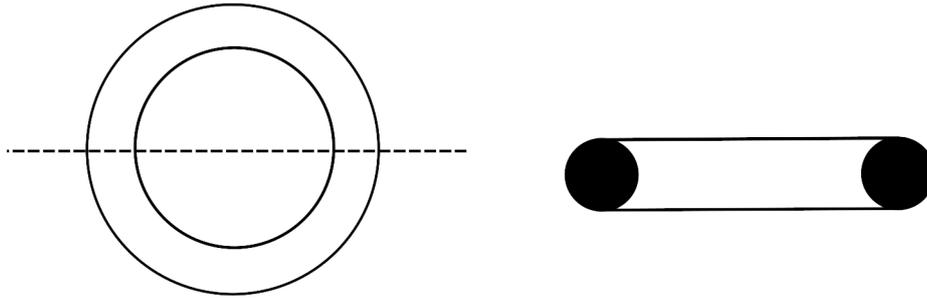


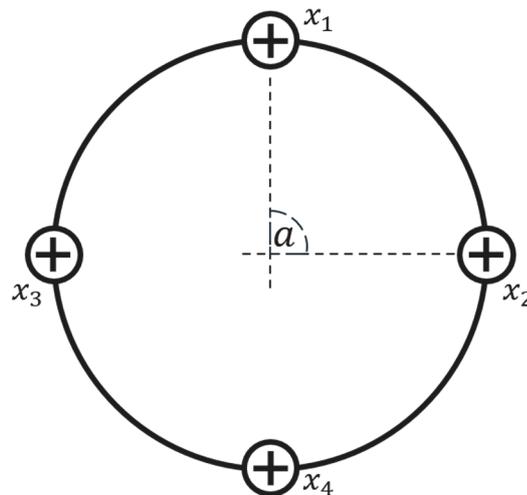
Bild 1 – Schematische Darstellung eines Adventskranzes

4.3 Adventskranzkerzen

Dieses Dokument legt eindeutig die Verwendung von vier Adventskranzkerzen fest (Gerüchten zufolge soll 1937 in Surberg/Oberbayern eine fünfte Kerze auf dem Adventskranz gesehen worden sein). Sie müssen auf dem Adventskranz räumlich so verteilt werden, dass jede Kerze genügend Abstand zur nächsten Kerze einhält. Empfohlen wird eine Versetzung α der Kerzen von

$$\alpha - \frac{360^\circ}{4} = 90^\circ$$

Bild 2 erläutert die räumliche Verteilung wie folgt:



Legende

x_1, x_2, x_3 und x_4 Position der Kerze auf dem Adventskranz

Bild 2 – Räumliche Verteilung der Adventskranzkerzen

Der Zeitpunkt des Anzündens ist ebenfalls genau festgelegt: Ab Sonntag 9.00 Uhr des entsprechenden Advents darf die entsprechende Anzahl Kerzen nach folgender Formel angezündet werden:

$$n \text{ Advent} = n \text{ Kerzen}$$

Dabei ist:

n eine ganzzahlige Zahl; $1 \leq n \leq 4$.

BEISPIEL Am 1. Advent darf eine Kerze angezündet werden, am 2. Advent dürfen zwei Kerzen angezündet werden, usw.

Jedem Advent wird eine genaue Kerze zugeordnet. Am ersten Advent wird Kerze x_1 angezündet, am zweiten Advent werden Kerzen x_1 und x_2 angezündet. Am dritten Advent werden Kerzen x_1 , x_2 und x_3 angezündet. Am vierten Advent werden Kerzen x_1 , x_2 , x_3 und x_4 angezündet.

Dies führt zu der Herausforderung, dass die Brenndauer der Kerzen so angepasst wird, dass am vierten Advent die erste Kerze noch einige Minuten brennen kann. Ein Austausch darf bei akuter Brandgefahr durchgeführt werden, vorausgesetzt es sind noch Kerzen in gleicher Form und Farbe des Originalzustands vorhanden.

Alternativ darf an jedem Tag zwischen der Adventszeit immer eine andere Kerze angezündet und somit das Abbrennen gleichmäßig auf alle Kerzen verteilt wird, jedoch ist bei dieser Variante nicht erkennbar in welcher Adventswoche man sich denn nun befindet, wenn keine Kerzen brennen.

Nur in begründeten Ausnahmefällen darf von dieser Regel über die Anzahl der anzuzündenden Kerzen und den Zeitpunkt abgewichen werden, was mindestens eine Woche im Voraus beim örtlichen Kirchenvertreter angemeldet werden muss.

Dieses Dokument behandelt nicht die einschlägigen VDE-Vorschriften, die bei offenem Feuer im Wohnbereich eingehalten werden müssen. Sie behandelt auch nicht Gefahrenvorschriften beim versehentlichen Entzünden des Adventskranzes und dem anschließenden Wohnhausbrand. Hierüber müssen die entsprechenden Werke herangezogen werden (siehe [2]).

4.4 Durchführung

Im Allgemeinen trifft sich die komplette Familie (Verwandte 1. Grades) am Abend des entsprechenden Adventssonntages nicht eher als 18.00 Uhr, jedoch nicht später als 21.00 Uhr, und entzündet gemeinsam die entsprechende Anzahl Kerzen, möglichst ohne den Kranz als solches zu entzünden. Anschließend müssen mindestens 3, jedoch höchstens 5 Lieder der einschlägigen Werke gesungen werden, nach Möglichkeit mehrstimmig. Dabei müssen bei der Auswahl der Lieder demokratische Mehrheitsverhältnisse berücksichtigt werden, wobei bei Patt-Situationen das Familienoberhaupt zwei Stimmen besitzt. Wer das Familienoberhaupt ist, muss bei den jährlich durchzuführenden geheimen Familienoberhauptswahlen ermittelt werden (einfache Mehrheit ist ausreichend, bei Patt-Situationen müssen mehrere Wahlgänge durchgeführt werden, bis Mehrheit entsteht).

Als Liederbücher stehen, je nach Kirchenzugehörigkeit der Mehrheit der Familienmitglieder, zwei Versionen zur Verfügung, das römisch-katholische und das lutherisch-protestantische Liederbuch (siehe [3] und [4]). In begründeten Ausnahmefällen sind auch Liederbücher anderer Religionen zugelassen, wenn sie die Adventszeit in geeigneter Weise unterstützen.

ANMERKUNG Während des Singens sollten keine Plätzchen verzehrt werden, da die Tonqualität leiden könnte.

Nach Möglichkeit sollte bei entsprechender Begabung das Liedgut durch Instrumente tatkräftig unterstützt werden. In der Regel können Blockflöten, Saiteninstrumente wie Gitarre, Geige oder Harfe, Blechblasinstrumente sowie Rythmusinstrumente (z. B. Triangel) Verwendung finden. Tonkörper regionaler Besonderheiten (Nebelhörner an der Küste, Kuhglocken in Bayern oder Autohupen in Frankfurt) sollten ebenso in der Adventsfeier Eingang finden. Bei totaler familiärer Unmusikalität darf auf Erzeugnisse der Musikindustrie zurückgegriffen werden.

5 Weihnachten

5.1 Allgemein

In der Regel beginnt Weihnachten, wie erwähnt, am Abend des 24. Dezember und endet mit einem Familienkrach, spätestens jedoch am Abend des 26. Dezember. Weihnachten gilt gemeinhin als Fest der Freude und muss dementsprechend gefeiert werden. Generell gilt für alle Familienmitglieder im Gegensatz

zur Adventszeit Anwesenheitspflicht, unabhängig vom 1. Wohnsitz (bei Heimreisen aus dem Ausland können Reisekosten von der Familienkasse teilweise erstattet werden). Es müssen nachvollziehbare, gute Gründe vorliegen, wenn ein Familienmitglied nicht am Weihnachtsfest teilnehmen kann.

ANMERKUNG Neuerdings zeichnet sich ab, dass sogar Last-minute-Reisen als Abwesenheitsgründe anerkannt werden. Andere Gründe sind in Beratung.

Weihnachten zeichnet sich aus durch

- leere Haushaltskassen aufgrund überteuerter Geschenke;
- übersäuerter Magen, da zu viel Backwaren, Gänseleber, Wein und Süßigkeiten hineingestopft wurden;
- verstopftes WC wegen übersäuertem Magen;
- Freude/Ärger über korrektes/unkorrektes Geschenk;
- Familienkrach mit, wahlweise ohne Versöhnung;
- Verwandtenbesuche;
- Frust an der türkischen Riviera wegen Nicht-Teilnahme am Weihnachtsfest;
- blanke Nerven auf Grund von Flötenkonzert von Nichten und Neffen;

ANMERKUNG Eigene Kinder und Enkelkinder können nicht nerven. Der Stolz der Eltern und Großeltern über Gesang oder Musiktalent übertüncht jegliche negativen Gefühle.

- Geschenkpapierschlacht unter dem Weihnachtsbaum und gegebenenfalls darin verlorene Kleinteile von neuem Kinderspielzeug.

Der historische Bezug auf den Ursprung der Weihnacht kann an dieser Stelle nicht ausreichend behandelt werden, jedoch soll auf einige Unstimmigkeiten hingewiesen werden. Es kann in Übereinstimmung mit dem Kinderschutzbund festgestellt werden, dass diejenige Person, die unter dem Pseudonym „Weihnachtsmann“ auftritt, weißhaarig und in einem roten Wintermantel, mit nordischem Schlachtvieh als Zugtiere, an keiner Stelle des zugrunde liegenden Ursprungsdokumentes (siehe [1]) erwähnt wird. Möglicherweise handelt es sich hierbei um einen Zwillingbruder des sogenannten „Nikolauses“ (siehe 3.4).

Sowohl Christkind als auch Weihnachtsmann sollte rund um den 24. Dezember der Einlass gewährt werden, um eine reibungslose Verteilung der Geschenke umsetzen zu können. Dies kann in Form des Öffnens von Terrassentür oder auch Fenster geschehen, als auch des Kamins (hier wird empfohlen ohne brennendes Feuer, um Brandverletzungen vorzubeugen). Dies sollte auch in Abhängigkeit der Größe der zu erwartenden Geschenke erfolgen und ist gegebenenfalls im Vorfeld genau auszumessen.

5.2 Weihnachtsbaum

Alle Jahre wieder wird ein Weihnachtsbaum benötigt, um die Befestigung der Kerzen für die festliche Stimmung und die Erwärmung des Feier-Standortes auf subtropische Temperaturen zu ermöglichen. Der Markt für Weihnachtsbäume hat sich in den letzten Jahren wieder beruhigt (zeitweise waren aufklappbare Plastik-Weihnachtsbäume mit elektrischen Kerzen und Tannennadel-Parfüm aus Fernost erhältlich). Der Trend geht eindeutig wieder zurück zum Original: die echte, piksende, viel zu teure, nadelnde, krumme und immer zu einer Seite neigende Krüppeltanne, bei der die Kerzen stets schief hängen und dann tropfen. Die Anzahl ständig wachsender Feuerwehreinsätze am Heiligabend zeigt auf, dass immer mehr Feiernde in den Genuss eines echten, natürlichen Tannenbaumes kommen wollen, der völlig ohne Rückstände verbrennt und keine Rußspuren an der Tapete hinterlässt.

ANMERKUNG Um die Sicherheitsauflagen wenigstens zu erwähnen, gilt im Allgemeinen, einen 150-l-Wassereimer in unmittelbarer Nähe des Weihnachtsbaumes bereitzustellen. Wahlweise hierzu kann auch ein vorhandener Zimmerspringbrunnen mit einer C2-Hochdruck-Sprüheinrichtung versehen werden (für Anschlussmöglichkeiten ist das örtliche Wasserwerk zuständig).

Bild 3 zeigt schematisch eine genormte Tanne als Weihnachtsbaum.

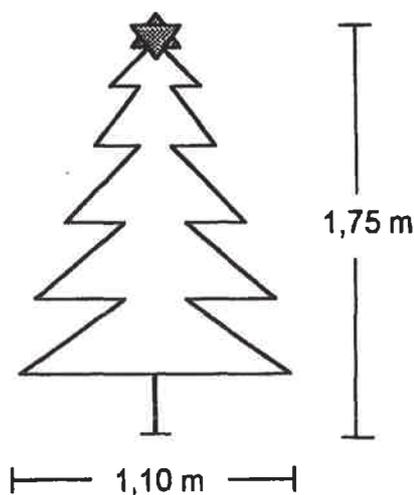


Bild 3 – Norm-Weihnachtsbaum (hier mit Stern)

Unter Berücksichtigung eingeschränkter Wohnverhältnisse, wie z. B. Studenten-WGs in Frankfurt am Main, Schiffs-Kajüten im Bereich Nord- und Ostsee, soziale Wohnungsbauten in Berlin-Kreuzberg oder Männerwohnheime der CARITAS kann von den Abmaßen abgewichen werden. Jedoch muss ein Mindestabstand zur unteren Horizontalen von 0,30 m eingehalten werden, damit ausreichend Freiraum für darunter zu lagernde Geschenke bleibt.

Wenn ein Weihnachtsbaum gewünscht ist, sollte dieser bis spätestens Heiligabend organisiert sein. Dieser kann bei Pfadfinderverkaufstellen, Weihnachtsmärkten, Bauernhöfen, im Baumarkt, Blumenmarkt oder im Onlinehandel gekauft werden. Er darf nicht illegal in einem Wald geschlagen werden. Es gibt aber offizielle Anlaufstellen, bei denen man einen Baum selbstständig fällen darf.

Als Herausforderung ist der Transport von Tannen zu beachten:

- Transport mit KFZ:
 - im offenen Kofferraum mit fast erfrorenen Kindern auf der Rücksitzbank;
 - auf dem Dach, mit eingeschränkter Sicht auf die Fahrbahn.
- zu Fuß mit Rollbrett, Bollerwagen und anderen Hilfsmitteln;
- auf dem Fahrrad oder Fahrradanhänger.

Rege Diskussionen bestehen über die Zeit der Aufstellung des Baumes. Während viele Experten die Aufstellung des Baumes zu Beginn der Adventszeit empfehlen, um den Baum über eine längere Zeit genießen zu können, so gibt es doch immer noch eine Gruppe, die die These vertritt, der Baum dürfe nicht vor dem 24. Dezember aufgestellt und geschmückt werden. Früher wurden in manchen Haushalten sogar Kinder vom Schmückprozess ferngehalten und bekamen den geschmückten Baum nebst Geschenken erst nach dem Besuch des Weihnachtsmannes bzw. Christkindes zu sehen.

5.3 Kleidung

5.3.1 Ugly Christmas Sweater

Ein Ugly Christmas Sweater (de: Hässlicher Weihnachtspullover) soll für einen Spaßfaktor im Sinne der festlichen Hässlichkeit sorgen. Er sollte möglichst auffällig, bunt und kitschig sein. Glitzer, Rentiere, und Lichterketten sind ausdrücklich erwünscht. Der Sweater darf in seiner Hässlichkeit glänzen und sorgt für gute Laune. Die witzigen Motive schaffen eine entspannte, humorvolle Atmosphäre.

BEISPIEL Rudolph mit leuchtender/blinkender Nase, die aus dem Pullover kommt.

5.3.2 Weihnachtsmützen

Weihnachtsmützen dienen der Steigerung der festlichen Atmosphäre und sind ein optionales Kleidungsaccessoire. Falls die Weihnachtsmütze batteriebetrieben ist, sollten die gewählte Kleinspannung nach DIN EN 61347-2-13, 12 V DC nicht übersteigen. Dies sollte genug sein, um zu funkeln, aber nicht, um als Ersatz für den Weihnachtsstern/-baum genutzt zu werden.

5.4 Schmücken

5.4.1 Allgemeine Sicherheit im Schmückprozess

Das Schmücken sollte nüchtern ausgeführt werden, es sollte zumindest versucht werden. Das Schmücken des Baumes unter Einwirkung von bewusstseinsverändernden Substanzen kann zu zusätzlichen (teilweise ungewollten) Überraschungen am nächsten Morgen führen.

Es sollte auf einen sicheren Stand im Schmückprozess geachtet werden, auch auf den sicheren Stand des Baumes. Weitere Hinweise siehe 5.2.

5.4.2 Weihnachtskugeln

Weihnachtskugeln sind nach gemeinschaftlich vereinbartem Geschmack auszuwählen. Kugeln sind unter besonderer Beachtung von 5.5.4 auszuwählen und mündlich festzulegen.

Ein gemeinschaftliches Anbringen und flächenmäßige Verteilung der Kugeln sollte eingeplant werden.

Eine maximale Menge der Kugeln ist begrenzt durch die Tragkraft der einzelnen beaufschlagten Äste und die Tragkraft des gesamten Baumes.

5.4.3 Leuchtmittel

5.4.3.1 Kerzen

Im Gegensatz zu den in 4.3 erwähnten Adventskranzkerzen legt dieses Dokument nicht die exakte Anzahl von Kerzen fest, jedoch erscheint eine Anzahl von nicht mehr als 30 und nicht weniger als 10 angemessen. Die Kerzen müssen allein vom Familien-Sicherheitsbeauftragten entzündet werden, meist der/die Familienälteste, der/die für die Entzündung der obersten Kerzenreihe anzuheben ist. Auf keinen Fall darf der Baum gekippt werden.

Bei der Verwendung von Bienenhonig-Kerzen muss darauf geachtet werden, dass die Bienen artgerecht gehalten und die Bienenwaben entsprechend geschleudert wurden. Kerzenstummel sollten als Brotaufstrich wiederverwertet werden. Langjährige Erfahrungen der Industrie haben gezeigt, dass sich Zündkerzen nicht bewährt haben, da die eigentliche Zündung technisch noch nicht zufriedenstellend gelöst werden konnte.

Kerzen dürfen nicht unbeaufsichtigt betrieben werden.

ANMERKUNG Bei der Nutzung von Kerzen ist auf ein wechselndes Abstrahlverhalten und Flackereffekte zu achten.

5.4.3.2 Lichterketten

Lichterketten sollten nach DIN EN 60598-2-20 (VDE 0711-2-20) ausgewählt werden. Die richtige Auswahl der Lichterkette ist, unter Beachtung des (fortschreitenden) Trocknungsgrades des Baumes und der Gesamtbetriebsdauer der Lichterkette, Basis für ein sicheres Weihnachtsfest.

Bei der Auswahl von Lichterketten mit einer Versorgungsspannung von 230 V ~ sollte auf das VDE Prüfzeichen geachtet werden. Bei der Auswahl von LED-Lichterketten ist auf ein geprüftes Steckernetzteil zu achten. Die Sekundärseite bietet eine Kleinspannung (SELV Spannung) nach DIN EN 61347-2-13 (VDE 0712-43). Ebenfalls zu erkennen an einem unabhängigen Prüfzeichen.

ANMERKUNG Die reduzierte Ausgangsspannung des Steckernetzteiles schlägt sich nicht auf Strahlkraft der angeschlossenen Leuchtmittel und somit auch nicht auf die Qualität des Weihnachtsfestes nieder.

5.4.4 Sonstiges

Als weiterer Weihnachtsbaumbehang ist nachstehend Aufgeführtes akzeptabel:

- a) Holzanhänger (nur mit weihnachtlichen Motiven);
- b) selbstgebastelte Strohsterne (sofern als solche erkennbar);
- c) Lametta (in haushaltsüblichem Maße).

ANMERKUNG Wenn Tiere im Haushalt leben, wird von der Nutzung von Lametta abgeraten (siehe 5.5.7).

5.5 Durchführung

5.5.1 Kirchgang

Der Kirchgang ist unbedingt gemeinsam (d. h. die gesamte Familie) durchzuführen. Wahlweise kann der Kirchgang am Heiligabend in den Gottesdienst gegen 16.00 Uhr (in Rheinland-Pfalz und Thüringen meist mit niedlicher Kinderaufführung der Weihnachtsgeschichte) oder gegen 19.00 Uhr (in Bayern und West-Ostfriesland mit anschließendem Schoppen) verlegt werden. Unsicherheit im Umgang mit Kirchenpersonal, Kircheneinrichtungen, Kirchenmaterial u. ä. muss mit selbstbewusstem Lächeln verborgen werden. Verwunderung über begrüßendes Nicken der Anwesenden muss vermieden und nett zurückgenickt werden (wahrscheinlich Nachbarn oder Pfarrer oder beides). Ansonsten müssen die üblichen regionalen kirchlichen Gepflogenheiten berücksichtigt werden (in überwiegend katholisch geprägten Gegenden wird der Gottesdienst im Allgemeinen meist in knieender Stellung abgehalten). Maßnahmen bei drohender Ohnmacht aufgrund schlechter Belüftung und/oder Überfüllung und/oder Knieschmerzen sind in Beratung.

5.5.2 Weihnachtsessen

5.5.2.1 Allgemein

Essen ist das Herzstück jedes gelungenen Weihnachtsfestes – oder der Grund für langanhaltende Diskussionen, wer diesmal die Salzmenge im Kartoffelsalat ruiniert hat. Um den familiären Frieden zu wahren, muss jede verträgliche Speise probiert werden, aber nicht so viel, da niemand den Moment erleben möchte, wie der Gürtel während des Essens den Dienst quittiert.

5.5.2.2 Grundsätze der Festtagsvöllerei

Es muss mehr Essen auf dem Tisch stehen, als die Familie jemals bewältigen könnte. Es sollten keine Kalorien während der Feiertage gezählt werden, der Weihnachtsmann zählt schließlich auch keine Kekse.

ANMERKUNG Die Feiertagsreste sind eine internationale Tradition. Sie dürfen erst ab dem 27. Dezember offiziell als „Reste“ bezeichnet werden, davor sind sie „Zweitverpflegung“.

5.5.2.3 Resteessen bis Silvester

Übriggebliebene Speisen aus den Festtagen sollten bis Silvester verzehrt sein.

5.5.2.4 Verzehr von Weihnachtssüßigkeiten

Weihnachtssüßigkeiten sollten idealerweise erst zur Adventszeit verzehrt werden, um eine Überdrüssigkeit bis Weihnachten zu vermeiden.

5.5.2.5 Pflanzenbasierte Alternative

Wenn die ganze Familie auftaucht, muss man sich die Essgewohnheiten anpassen, was zum erneuten Familienstreit führen kann. Es gibt Veganer und Vegetarierer, die mit dem absoluten Fleischessen aneinandergeraten können.

Das Weihnachtsessen kann ohne tierische Produkte festlich und vielfältig gestaltet werden. Eine Absprache mit den Teilnehmern ist empfehlenswert, um Familienstreitigkeiten und Unverträglichkeiten auszuschließen.

ANMERKUNG Als Hauptgericht kann eine Tofu-/Seitan Gans in Betracht gezogen werden, die mit passenden Gewürzen und Beilagen eine schmackhafte und nachhaltige Alternative zur traditionellen Gans darstellt.

5.5.2.6 Alkoholische Getränke

Glühwein, Eierlikör und Feuerzungenbowle gehören zwar zu den traditionellen Getränken der Weihnachtszeit, sollten aber in kontrollierten Maßen getrunken werden. Alkoholische Getränke können die Stimmung heben, aber sie auch gleichzeitig senken.

ANMERKUNG Ein Nebeneffekt ist die gefühlte Textsicherheit bei Weihnachtsliedern. Die Textsicherheit wird aber nicht von den anderen Gästen ebenfalls wahrgenommen, falls diese nicht ebenfalls alkoholische Getränke konsumiert haben.

5.5.3 Bescherung

Ähnlich wie in 4.4 beschrieben, müssen im Anschluss an den Kirchgang im Privathaushalt kirchliche Lieder angestimmt werden, nicht jedoch ohne vorher die Kerzen des Weihnachtsbaumes angezündet zu haben. Bei beginnender Heiserkeit muss die Person mit Küchendienst kostenlos Tee zur Verfügung stellen. Ansonsten gilt 4.4. Gospellieder der zentral-afrikanischen Freikirche müssen in begründeten Ausnahmefällen zugelassen werden.

Die anschließende Geschenkübergabe muss unter größtmöglicher Freude geschehen. Der Geschenkempfänger sollte nur durch wohlüberlegte Worte und Handlungen auf die Nutzlosigkeit bzw. Hässlichkeit des erhaltenen Geschenkes aufmerksam machen. Schenkende sollten diese Information entsprechend umsetzen und innerhalb der nächsten drei Werktage unverzüglich für sinnvollen Ersatz sorgen.

Im Allgemeinen gilt für den zu ermittelnden Wert pro Geschenk folgende Gleichung:

$$x = \frac{\sum_{i=1}^{12} E_{\text{netto}_i}}{\sum_{i=1}^{n_{\text{max}}} n_i} * 1,05 e^{-\sigma \sqrt{3}}$$

Dabei ist

x	der Mittelwert des aufzuwendenden Geldbetrages pro Geschenk;
E_{netto_i}	das mittlere Netto-Monatseinkommen des Schenkenden;
n	die Anzahl voll zurechnungsfähiger Familienmitglieder;
n_{max}	die maximale Anzahl voll zurechnungsfähiger Familienmitglieder;
σ	$= 5,670374419 * 10^{-8}$ (Stefan-Boltzmann-Konstante).

Mit folgender Faustformel kann gerechnet werden:

$$x_{\text{max}} \cong 139,67 \text{ €};$$

$x_{\min} \cong 11,24 \text{ €}$.

Bei Geschenken mit einem Wert unter x_{\min} hat der Beschenkte das Recht, diese mit Hinweis auf den zu geringen Wert zurückzugeben und innerhalb von drei Werktagen ein neues Geschenk zu fordern.

Dieses Dokument kann keine allgemeingültigen Spezifikationen über die Nutzlosigkeit geben, jedoch sollte auch hier wieder die regionale Gegebenheit berücksichtigt werden. Wasserski für Bewohner des Hochtaunus sind ebenso fragwürdig wie Taschenrechner für Bewohner des nördlichen Alpenrandes. Auch könnten echte Nerzmäntel für Greenpeace-Aktivisten als Affront gedeutet werden. Gutscheine über zusätzliche Fahrstunden für Autobesitzer können ebenso für Provokationen sorgen. So muss sich der Anwender dieses Dokuments selbst absichern, dass sein Geschenk auch die gewünschte Resonanz erfährt.

Beim Auspacken der Geschenke ist die Müllvermeidung der Müllverwertung vorzuziehen. Fällt dennoch Müll an, so muss er sortenrein getrennt werden, wobei Geschenke hier nicht im Sinne von Müll zu verstehen sind.

Der eigentliche Akt der Bescherung muss mit einem (ausnahmsweise) kalorien- und genussmittelreichen Mahl abgeschlossen werden. Normen über den Umfang und die Auswahl der weihnachtlichen Verköstigung sowie der Verantwortlichkeitsbereich sind in Beratung.

5.5.4 Familienstreit

Fast unweigerlich kommt es bei (bis zu) 84,74 % aller deutschen Bundeshaushalte nach der Bescherung zu einem handfesten Krach. Schuld daran sind die unterschiedlichen Konsum-, Ess-, Schlaf- und Fernsehgewohnheiten einzelner Familienmitglieder. Dieses Dokument kann nicht alle Hintergründe aufzählen, jedoch gewisse Richtlinien festlegen, wie bei Streit im Allgemeinen verfahren werden muss, wobei der Sicherheitsaspekt an erster Stelle steht:

- Nicht mit splitternden (oder teuren) Gegenständen werfen.
- Es sind nur nach DIN 1880 festgelegte Schimpfwörter zulässig.
- Die Einhaltung internationaler Menschenrechte muss gewährleistet werden.
- Bei wiederkehrender Beruhigung muss der/die Familienälteste bestimmen, wer Recht hat und wer das Zimmer aufräumt. Anschließend muss ein Schnaps angeboten werden.
- Bei Eskalation Schiedsrichter auswählen und/oder Teams einteilen.
- Handgreiflichkeiten gegebenenfalls nach Draußen verlegen.
- Verletzte bergen. Unverzüglich mit lebenserhaltenden Maßnahmen beginnen.
- Rückforderung von Geschenken androhen.
- Vorzeitiges Abreisen von Familienmitgliedern wortlos dulden.
- Der hinzugerufenen Polizei ein Frohes Fest wünschen.
- Zerrissenes Testament wieder zusammenkleben oder neu verfassen.
- Eventuelle Enterbungen rückgängig machen.

5.5.5 Ende der Feierlichkeiten

Nach Abschluss der gemeinsamen Feierlichkeiten, spätestens jedoch am 26. Dezember ab 18.00 Uhr, müssen alle angereisten Familienangehörigen ihre Rückfahrt antreten (siehe auch [5]) und dürfen sich vor Ostern nicht mehr blicken lassen. Die bis zum Silvesterabend verbleibende Zeit kann zu Erholungszwecken, Aufräumarbeiten und sportlichen Leibesertüchtigungen zum Abreagieren genutzt werden.

ANMERKUNG Verhaltensregeln für den Silvesterabend behandelt ein anderes Dokument, welches in Beratung ist.

5.5.6 Weihnachten alleine

Für all jene, die Weihnachten alleine verbringen, stellen sich die folgende Vor- und Nachteile in Tabelle 1 dar.

Tabelle 1 – Vor- und Nachteile für das Verbringen des Fests alleine

Feiern alleine	Feiern mit Familie
Angepasstes Essen vom Lieferservice	Starke Gewichtszunahme und Optional eine geplatze Hose/Kleid.
Depressionen wegen Einsamkeit möglich	Depression wegen Familie möglich
Dekoration kann nach eigenen Wünschen ohne Streitigkeiten erfolgen	Kein Selfie mit Familie oder Geschenken für Instagram
Ruhe und Frieden	Garantierter Familienstreit
Jogginghose und Kuschelsocken; kein schicker Weihnachtspullover nötig	Zurechtmachen ist zeitaufwendig und endet oft in Streit bezüglich Losfahren.
Filmauswahl ist leichter BEISPIEL <i>Alle Jahre wieder, Kevin allein Zuhause, Drei Haselnüsse für Aschenbrödel, Sissi, Der kleine Lord,</i> für die ganz besonders Harten gibt es natürlich <i>Stirb langsam</i> (im Original: <i>Die Hard</i>)	Streit über die Fernbedienung, aber immerhin gibt es Drama vor dem Film
Keine Weihnachtslieder (wenn sie nach dem ganzen Dezember im Radio schon genervt haben) Weihnachtslieder können einen psychischen Schaden anrichten.	Eigene Bestimmung wann und welche Weihnachtslieder abgespielt werden

ANMERKUNG Es sollte den Weihnachtsliedern im Radio aus dem Weg gegangen werden, damit man nicht schon in der Weihnachtszeit genervt ist und frühestens eine Woche vor Weihnachten angehört werden.

Um die negativen Folgen zu vermeiden, können eigene Traditionen eingeführt werden, z. B. Video-Call mit Freunden und Bekannten (denen man noch nicht überdrüssig ist) gegen die Einsamkeit.

5.5.7 Weihnachten mit Tieren

Während der Feiertage ist insbesondere auf die vierbeinigen Familienmitglieder zu achten und es sind folgende Anforderungen zu erfüllen:

- **Christbaum und Katzen**

Es dürfen keine echten Kerzen und kein Lametta verwendet werden. Der Christbaum muss katzensicher aufgestellt werden, um Unfälle zu vermeiden.

- **Gassigehen im Schnee**

Der Hund ist selbst bei Schneefall regelmäßig auszuführen. Dabei sind mögliche Kälteempfindlichkeiten des Tieres zu berücksichtigen und Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden.

- **Weihnachtsoutfits für Tiere**

Der Hund kann mit einem festlichen Kostüm versehen werden. Bei Hunden können diese Schutz vor der Kälte bieten. Für Katzen ist diese Maßnahme nicht empfohlen, um Stress zu vermeiden. Unter Umständen können beim Anziehen Kratzspuren im Gesicht der Zweibeiner erfolgen.

- **Sicheres Aufbewahren von Lebensmitteln**

Süßigkeiten und Weihnachtsessen sind vor Tieren zu sichern. Der Verzehr ungeeigneter Lebensmittel kann zu gesundheitlichen Beschwerden führen, die mit Durchfall auf einem Perserteppich enden können.

- **Zugangsbeschränkung für alkoholische Getränke**

Tiere sind von alkoholischen Getränken wie Glühwein oder Schnaps fernzuhalten, egal wie einsam der Halter sein mag (siehe 5.5.6).

Anhang A (informativ)

Zukunftsfrohes Gleiten – Die Einführung des Elektro-Rentiers zur Steigerung der Energieeffizienz und Nachhaltigkeit im weihnachtlichen Geschenkeverkehr

A.1 Allgemeines

Im Zuge der stetigen Weiterentwicklung der elektrotechnischen Normen und der globalen Bestrebungen, Nachhaltigkeit in allen Bereichen unseres Lebens zu integrieren, ist es nun an der Zeit, die Energieeffizienz des traditionellen Weihnachtsschlittens neu zu bewerten. Besonders im Fokus stehen dabei die treuen Begleiter des Weihnachtsmannes, die magischen Rentiere, welche seit Jahrhunderten als treibende Kraft hinter dem nächtlichen Geschenkeparadezug bekannt sind.

Problemstellung: Während die magischen Rentiere in Sachen Liefergeschwindigkeit und globale Reichweite unübertroffen sind, werfen ihre Mikroplastik-Emissionen (in Form von magischem Glitzer) erhebliche Umweltbedenken auf. Des Weiteren hat die Tierrechtsbewegung Bedenken hinsichtlich des Wohlergehens der Rentiere während des anspruchsvollen nächtlichen Einsatzes geäußert.

A.2 Die Elektro-Rentier-Initiative

A.2.1 Allgemeines

Um diesen Bedenken zu begegnen, wird die Einführung des Elektro-Rentiers vorgeschlagen. Diese modernen, elektrisch angetriebenen Rentiere würden nicht nur eine emissionsfreie Alternative bieten, sondern auch die Arbeitsbedingungen der magischen Rentiere verbessern, indem sie ihnen wohlverdiente Ruhepausen während der Hochsaison gewähren.

A.2.2 Rudolph 2.0 – Der WLAN-Repeater

Ein herausragendes Merkmal des neuen Elektro-Rentier-Modells ist die Integration von Rudolph 2.0, dessen berühmte rote Nase nun als WLAN-Repeater dient. Diese innovative Funktion nach DIN EN 62657-1 ermöglicht es Rudolph, den Kindern weltweit das Geschenk des freien WLANs zu bringen, wodurch die Wartezeit auf die Geschenke mit unendlichem Internetsurfen überbrückt werden kann.

A.3 Automatisierte Geschenkverwaltung

Um die Effizienz weiter zu steigern, wird der Geschenkeparadezug des Weihnachtsmanns mit einem automatisierten Inventarsystem ausgestattet. Dieses System ermöglicht eine präzise Verfolgung und Verwaltung der Geschenke, so dass Fehllieferungen, wie sie in Filmen häufig dargestellt werden, der Vergangenheit angehören. Durch die Implementierung von Echtzeit-Tracking und maschinellem Lernen wird sichergestellt, dass jedes Kind das richtige Geschenk zur richtigen Zeit erhält.

Anhang B (informativ)

Gefühlslage und Emotionen

B.1 Allgemeines

Grundsätzlich neigen viele Menschen in der Advents- und Weihnachtszeit zu einer veränderten Gefühlslage. Häufig ist zu beobachten, dass sich völlig gegensätzliche Eigenschaften zeigen.

B.2 Gefühlsgruppen

B.2.1 Besorgniserregende Gefühlsgruppen

Mit besonderer Vorsicht ist den Folgenden (siehe Tabelle B.1) zu begegnen.

Tabelle B.1 – Besorgniserregende Gefühlsgruppen

Die Entnervten	<p>Besorgungen für Beschercung und Feierlichkeiten in ausgeprägten Maßen führen oft zu einer genervten Gefühlslage mit hohem Stresslevel. Das nähere Umfeld kann nur schwer damit umgehen und es empfehlen sich entweder ein ausreichender Abstand zu besagten Personen oder ein Angebot von ernstgemeinter Hilfe.</p> <p>Mit klugen Ratschlägen oder übertriebenen Besserwissen muss sparsam umgegangen oder ganz darauf verzichtet werden.</p>
Die Überfreundlichen	<p>Wenn sich die Erbgemeinschaft oder die vermögende Verwandtschaft zum Weihnachtsfest ankündigt, erweckt das bei manchen Menschen ein übertriebenes Nettsein. Sie übernehmen sich ausufernd in ihrer freundlichen Art. In hoher Erwartung, großzügig dafür entlohnt zu werden, neigen sie zu extremer ungewohnter Freundlichkeit.</p> <p>ANMERKUNG Vorsicht bei nicht erfüllten Erwartungen. Im Extremfall entwickeln sich aus den Überfreundlichen die Streitlustigen oder schlimmer.</p>
Die Streitlustigen	<p>Hinreichende Studien haben ergeben, dass sich einige Menschen besonders in der Weihnachtszeit zu ausgeprägten Streithähnen entwickeln. Sie haben das ganze Jahr gewartet und Argumente gesammelt, um zum Weihnachtsfest einen handfesten Familienstreit (siehe 5.5.4) anzuzetteln. Oft sind diese Personen innerhalb des Familienkreises bekannt und werden bewusst nicht eingeladen.</p> <p>ANMERKUNG Das bewusste Nichteinladen kann zu einem Familienstreit über das Weihnachtfest hinaus führen und sollte daher diplomatisch erfolgen.</p>

B.2.2 Ungefährliche Gefühlsgruppen

Viele Menschen lassen sich jedoch nicht von übertriebenen Emotionen leiten und benehmen sich in der Advents- und Weihnachtszeit wie an allen anderen Tagen des Jahres. Gänzlich unbesorgt kann man den Folgenden (siehe Tabelle B.2) begegnen:

Tabelle B.2 – Ungefährliche Gefühlsgruppen

Die Entspannten	<p>Sehr gelassen und ruhig bewegen sich diese Menschen durch die Weihnachtszeit; zu keiner Zeit lassen sie sich aus der Ruhe bringen und ertragen selbst zur Beschercung das schiefe Blockflötenkonzert der Kinder und hören auch zum x-ten Mal das gleiche Weihnachtsgedicht mit einem zufriedenen Lächeln.</p> <p>ANMERKUNG Im Bedarfsfall besteht die Möglichkeit, bei diesen Personen z. B. Medikamente, Tees oder Yogaübungen zu erfragen.</p>
Die Unveränderten	<p>Weihnachten ist nicht anders als der Rest des Jahres – normal – heute ein ruhiger Tag, morgen vielleicht ein anstrengender. Diese Menschen passen sich dem Tag und seinen Geschehnissen an.</p>

Anhang C (informativ)

Weihnachten stressfrei begehen

C.1 Allgemeines

Säulen für ein stressfreies Weihnachten sind z. B.:

- a) Entspannung und Gelassenheit;
- b) Planung und Priorisierung;
- c) Kommunikation der Erwartungshaltung in Verbindung mit Skalierbarkeit und Umfangsanpassungen.

Um mit Entspannung und Gelassenheit einem stressigen Weihnachten entgegenzuwirken, sollte regelmäßig entspannt werden. Um eine anwachsende Anspannung zu vermeiden sollte „gelassen bleiben“ die Regel Nummer ein. Mit ausreichend Entspannung, wie z. B. ausreichend viel Schlaf, Sport und Freizeit bleibt insgesamt ausgeglichener und begegnet Allem gelassener. So kann Verunsicherung vermieden werden und mit Bedacht ausbalanciert, was wirklich wichtig ist und was nicht. Für ein stressfreies Weihnachten ist dies die Grundvoraussetzung. Neben Entspannung hilft auch eine gute Planung. Da Weihnachten bestimmt auch nicht zum ersten Male gefeiert wird, wird empfohlen sich einen Rückblick zu wagen. So kann aus den vergangenen Weihnachten eine Lehre herausgezogen werden. Die Lerneffekte sollten bei der Anwendung der Weihnachtstnorm berücksichtigt werden.

Planung und Priorisierung ist etwas, was sich in Verbindung mit jedem umfangreichen Projekt empfiehlt, so auch in Verbindung mit Weihnachten. Planung bedeutet, dass eine Strategie aufgesetzt und zur Umsetzung eine terminliche Abfolge der einzelnen Aktivitäten zusammengestellt werden. Dabei sollte insbesondere darauf geachtet werden, dass nach der Dringlichkeit einzelner Dinge in Bezug auf das Endergebnis unterschieden wird. Was sehr wichtig und eilig ist, muss vorrangig behandelt werden. Was weder dringlich und noch eilig ist, sollte auf eine separate Liste kommen, von der am Ende auch nochmals aussortiert oder gar gestrichen werden kann. Hiermit kann am Ende mehr Luft für andere Dinge geschaffen werden, die dringlicher sind.

Es ist zu empfehlen, dass regelmäßig und offen kommuniziert wird und damit die Erwartungshaltung an das Weihnachtsfest gegenüber Teilnehmenden und entsprechend der eigenen Planung klar verdeutlicht. So kann der Familienstreit nach 5.5.4 vermieden werden. Auch Umfangsanpassungen, die den Aufwand reduzieren, nehmen Stress und erlauben es die gewonnene Zeit auf andere Aktivitäten zu lenken und diesen mehr Aufwand zu widmen. Alternativ kann die gewonnene Zeit auch in zusätzliche Pausenzeit transformiert werden.

Literaturhinweise

DIN 1880, *Walzenstirnfräser mit Quernut und Längsnut – Maße und Technische Lieferbedingungen*

- [1] Marcus, Lucas, Paulus, et ai.: „Die Bibel“, vol. 1, um 200, S. 1 ff.
- [2] W. Assermarsch: „15 Tips beim Wohnhausbrand“, Hrsg. vom Deutschen Feuerwehrverband e. V., August 1996, S. 7 bis 13
- [3] Papst J. Paul: „Nun singet und seit froh“, Vatikan-Verlag, 1996
- [4] Martin Luther-König: „Protest(anten)-Lieder“, New Orleans, 1979
- [5] Fahrplan 2024: Viele neue Verbindungen im Fernverkehr – auch Hessen, Rheinland-Pfalz und das Saarland profitieren, verfügbar unter <https://www.deutschebahn.com>
- [6] Neuerungen zum Fahrplanwechsel am 9. Juni 2024, verfügbar unter <https://www.bahn.de/bahnbusiness/neu>

in diesem Sinne

Schöne Weihnachten und Frohes Fest

Ihr VDE