



Foto: Bernd Kasper/pixelio.de

Stressfrei durch die Advents- und Weihnachtszeit

Jedes Jahr freuen sich viele Menschen auf eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Angesichts einer Vielzahl von Aufgaben und zahlreicher privater Verpflichtungen werden die Wochen vor Heiligabend leider immer wieder von Stress und Hektik geprägt. Birgit Nagel erklärt, wie Sie mit einer vorausschauenden Planung und der richtigen Vorbereitung eine wirklich entspannte Advents- und Weihnachtszeit erleben.

Notieren Sie zunächst alle Dinge und Aktivitäten, die Ihnen in der Advents- und Weihnachtszeit besonders wichtig sind, zum Beispiel dass die ganze Familie zusammenkommt, dass Sie ausreichend Zeit zur Entspannung haben, einen schönen Weihnachtsgottesdienst besuchen oder dass weniger Aufwand bei den Geschenken betrieben wird. Arbeiten Sie dann gezielt auf diese persönliche Wunschvorstellung hin. Laden Sie also nicht voreilig Verwandte für den ersten Feiertag ein, wenn Sie an diesem Tag gerne eine bestimmte Veranstaltung besuchen möchten. Entscheiden Sie auch, auf welche bisherigen Aktivitäten Sie in diesem Jahr bewusst verzichten möchten. Wenn Sie zu vielen Weihnachtsfeiern eingeladen werden, besuchen Sie in diesem Jahr vielleicht nur ausgewählte Veranstaltungen und be-

grenzen Ihre Anwesenheit auf ein zeitliches Minimum, um anschließend noch etwas Zeit mit der Familie zu verbringen.

Termine rechtzeitig planen

Schauen Sie sich spätestens Anfang Dezember Ihren Kalender an und notieren Sie, welche beruflichen und privaten Tätigkeiten bis zu welchem Zeitpunkt erledigt werden müssen. Ein schriftlicher Zeitplan entlastet das Gedächtnis und sorgt dafür, dass nichts Wichtiges vergessen wird. Planen Sie dabei auch Erholungs- und Entspannungszeiten fest ein. Überlegen Sie, ob es berufliche Aufgaben oder Projekte gibt, die im laufenden Jahr in Vergessenheit geraten sind, die aber vor dem Jahreswechsel noch unbedingt erledigt werden müssen. Wenn Sie unerledigte Aufgaben be-

reits Anfang Dezember erkennen, bleibt meist noch genügend Zeit, um diese Aufgaben in Ruhe abzuschließen.

Aufgaben verteilen

Weihnachten ist ein Familienfest und daher sollte auch die gesamte Familie mithelfen. Besprechen Sie, welches Familienmitglied in der Advents- und Weihnachtszeit für welche Aufgaben zuständig ist. Wer kauft und schreibt die Weihnachtskarten? Wer kauft und schmückt den Baum? Wer holt Gäste vom Bahnhof ab? Wer kümmert sich um die Getränke? Wer kauft ein? Viele Kinder freuen sich, wenn sie bei den Vorbereitungen mithelfen dürfen und anschließend ein Lob für die zuverlässige und pünktliche Erledigung ihrer Aufgaben erhalten. Die Aufgaben können je nach Alter verteilt werden: Den Tisch

decken, das Wohnzimmer saugen oder dekorieren sind Tätigkeiten, die auch jüngere Kinder übernehmen können.

Ablauf gemeinsam festlegen

Legen Sie für die Advents- und Weihnachtstage mit der Familie gemeinsame Aktivitäten und Abläufe fest, auf die sich jeder einstellen kann. In der Adventszeit kann das der gemeinsame Besuch des Weihnachtsmarkts sein. An Heiligabend kann der Besuch der Nachmittagschristmesse oder ein Spaziergang vor der Bescherung zur Einstimmung dienen. Wenn Kinder diese Abläufe vorab kennen oder mitgestalten können, unterbleibt meist auch die wiederholte Frage, wann endlich die Bescherung stattfindet. Ältere Kinder möchten am Heiligabend vielleicht gerne noch etwas mit Freunden unternehmen. Akzeptieren Sie in diesem Fall, dass ab einem bestimmten Alter die Freunde wichtiger werden als die Familie, und vereinbaren Sie einen Kompromiss: Die gesamte Familie trifft sich zur Bescherung und zum Essen, danach können die Kinder mit ihren Freunden feiern gehen. Klären Sie auch die Erwartungen im Verwandtschaftskreis. Wer erwartet, eingeladen oder besucht zu werden? Wer erwartet von Ihnen beschenkt zu werden und wer möchte Sie beschenken? Auch wenn Sie zu wissen glauben, was Ihre Mitmenschen von Ihnen erwarten: Sprechen sie trotzdem einmal mit ihren Lieben! Vielleicht geht es Ihren Verwandten ähnlich wie Ihnen und sie sind mit einem deutlich geringeren Zeit- und Geldeinsatz vollkommen zufrieden. Bevor Sie an Weihnachten die gesamte Verwandtschaft besuchen und dazu viele Kilometer fahren, stellen Sie sich folgende Frage: Muss ich Menschen, die ich sonst das ganze Jahr nicht sehe, ausgerechnet an den Weihnachtstagen besuchen oder einladen? Schlagen Sie bei Bedarf einen zeitnahen Alternativtermin für ein gemeinsames Essen vor.

Stressfaktor Geschenke

Ein großer Zeitfresser in der Vorweihnachtszeit ist die Suche nach passenden Geschenken in überfüllten Kaufhäusern mit langen Warteschlangen. Überdenken Sie doch einmal Ihren bisherigen Umgang mit Geschenken und prüfen Sie folgende Alternativen. Bei Kindern und Jugendlichen ist Geld ein sehr beliebtes Weihnachtsgeschenk, das Ihnen eine zeitraubende Suche erspart. Sie können das Schenken innerhalb der Fa-

milie auch als „Wichteln“ organisieren. Dabei besorgt jedes Familienmitglied nur ein einziges Geschenk für eine bestimmte Person. Die Zuteilung wird vorher per Los entschieden. Oder Sie wählen die einfachste Lösung: Nur die Kinder bekommen Geschenke und die Erwachsenen genießen einfach das schöne Fest. Das eingesparte Geld können Sie gemeinsam einem sozialen Projekt oder bedürftigen Menschen zukommen lassen und damit zum Fest der Liebe eine wirklich gute Tat vollbringen.

Perfektionismus vermeiden

Das gesamte Weihnachtsfest soll natürlich möglichst perfekt und harmonisch ablaufen. Weihnachtskataloge präsentieren perfekte Dekorationen in strahlenden Wohnungen und Nachbarn übertreffen sich gegenseitig mit Lichterketten und Außenbeleuchtungen. Auch die eigene Wohnung muss dann natürlich auf Hochglanz geputzt sein, das Essen perfekt zubereitet werden und der Baum beeindruckend geschmückt sein. Mit solchen Idealvorstellungen im Kopf bestehen allerdings nur geringe Aussichten auf ein wirklich besinnliches Fest. Akzeptieren Sie, dass auch zu Weihnachten nicht alles perfekt sein muss und dass es auch zum Fest kleine Missgeschicke oder Meinungsverschiedenheiten geben kann. Wenn der Weihnachtsbaum nicht ganz gerade ist, dann wird er eben besonders liebevoll geschmückt und ein misslungener Nachtmisch ist auch nicht unbedingt gleich eine Katastrophe. Das Wichtigste ist doch, dass die gesamte Familie eine schöne Zeit miteinander verbringt. Und wenn die persönliche Beziehung zwischen einzelnen Familienmitgliedern nicht besonders gut ist (zum Beispiel zwischen Geschwistern oder zu den Schwiegereltern), so können Sie Streitigkeiten an den Weihnachtstagen oft dadurch vermeiden, dass Sie zusätzlich Freunde oder Bekannte einladen, in deren Gegenwart familiäre Streitthemen normalerweise nicht angesprochen werden. Auch ein längerer, gemeinsamer Spaziergang nach dem Essen dient dazu, von Konfliktthemen abzulenken.

Zeit zur Besinnung

Die Advents- und Weihnachtszeit ist immer ein guter Anlass, um an einem ruhigen Ort oder bei einem ausgedehnten Spaziergang über das vergangene Jahr nachzudenken: Was war gut? Was war nicht gut? Was soll sich ändern? Was



Praxiswissen!

Checkliste: Planung für die Weihnachts- und Adventszeit

Aufgaben:

- Wunschaktivitäten festlegen
- Abläufe besprechen
- Aufgaben verteilen
- Besuchstermine abstimmen
- Geschenkeliste erstellen
- Speiseplan erstellen
- Weihnachtskarten schreiben
- Lichterketten und Dekoartikel prüfen
- Weihnachtsmusik /-filme /-bücher bereitlegen
- Zeit für Entspannung und Besinnung planen
- Spenden / Gutes tun
- Tischreservierungen vornehmen

Einkäufe:

- Adventskranz
- Adventskalender
- Nikolausgeschenke
- Karten, Briefumschläge, Briefmarken
- Weihnachtsgeschenke
- Geschenkpapier
- Weihnachtsbaum
- Dekorationsmaterial
- Speisen und Getränke

soll das nächste Jahr bringen? Gönnen Sie sich bewusst solche Auszeiten oder einen Termin im Kosmetik-/ Massagestudio, einen Saunabesuch oder ein Schaumbad, um innerlich zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und abzuschalten. Besonders schöne Weihnachtsmärkte laden außerdem zu einem abendlichen Besuch oder zu einem entspannten Wochenend-Trip in eine andere Stadt ein. «

Anschrift der Verfasserin:

Birgit Hallmann
Ernst-Strobach-Platz 1
31535 Neustadt