

Was lässt sich gegen den Adventsstress tun?

Stil Eigentlich mag ich den Advent sehr. Doch wie jedes Jahr um diese Zeit merke ich eben auch, dass es mich ziemlich stresst, allen Anforderungen gerecht zu werden. Backen, einkaufen, dekorieren. Und dann brauchen auch noch meine Kinder diverse Wichtelgeschenke für die Schule. Wie gehe ich am besten mit diesem Druck um?

Alle Jahre wieder ist die Adventszeit da. Kinder öffnen die Türen ihres Adventskalenders und die Erwachsenen beginnen, das Fest vorzubereiten. Das Wort «Advent» leitet sich vom lateinischen «Adventus» ab und heisst «Ankunft». Für die Christen ist der Advent die Zeit der Vorbereitung auf die Ankunft Christi, dessen Geburtstag in der Weihnachtsnacht gefeiert wird. Die Vorfreude ist der eigentliche Sinn und Zauber. Doch viele Menschen sind im Dezember gestresst. Denn bis Weihnachten will einiges erledigt sein: Geschenke besorgen, basteln, Wohnung schmücken, Plätzchen backen, Fest vorbereiten. Gegen diesen Stress hilft:

— Überprüfen Sie Ihre Haltung. Was ist für Sie wichtig am Weihnachtsfest? Zusammenhalt und Gemeinschaft oder

Konsum und Perfektion? Muss denn ausgerechnet an Weihnachten alles perfekt sein?

— Setzen Sie Prioritäten. Was gibt es Dringendes zu erledigen? Was kann noch warten? Machen Sie eine Rangliste mit Ihren Aufgaben. Vergessen Sie vor allem nicht, sich selbst auf die Liste zu nehmen.

Kurzantwort

Der Advent ist die Zeit der Vorfreude auf Weihnachten und die Geburt Christi. Lassen Sie sich diese Vorfreude nicht durch Vorbereitungsstress trüben. Seien Sie weniger perfektionistisch. Verteilen Sie Aufgaben. Schenken Sie Zeit, basteln Sie gemeinsam. Und atmen Sie immer mal wieder tief durch! (sh)

— Delegieren Sie Aufgaben. Binden Sie Ihre Familie in die Vorbereitungen mit ein. Sie können Aufgaben verteilen und/oder gemeinsam erledigen. So werden Sie entlastet und die Vorbereitungszeit wird zum gemeinsamen Erlebnis. Bleiben Sie dabei realistisch. Sie kennen Ihre Familie und können am besten einschätzen, was für wen möglich ist.

— Schenken Sie Zeit. Anstatt das Internet und die halbe Stadt nach Geschenken abzuklappern, verschenken Sie lieber Zeit – inzwischen das wertvollste Gut. Dies kann in Form einer Einladung sein zum gemütlichen Beisammensein. Oder es kann eine Familienwanderung, ein Kinobesuch, ein Bastelnachmittag sein. Dabei beschenken Sie sich auch selbst, indem Sie zusammen dem Alltag entkommen.

— Wenn Jung und Alt nicht ganz auf Geschenke verzichten möchten, besteht die Möglichkeit des Wichtelns. Hier wird durch eine Zufallsauswahl eine Person bestimmt, für die man ein Geschenk besorgt. Eine andere Variante des Wichtelns besteht darin, einen bestimmten Wert (etwa CHF 10) für ein Geschenk festzulegen. Alle Geschenke werden dann mit einer Nummer versehen. Danach werden die Nummern auf kleine Zettel geschrieben und kommen dann in eine «Wunderbüchse». Aus dieser zieht jeder einen Zettel mit der Nummer eines Geschenkes.

— Wartezeiten nutzen. Adventlich warten heisst, sich innerlich auf das Ereignis einzustellen und sich geduldig vorzufreuen. So lässt sich zum Beispiel die Zeit in einer Kassenschlange oder im Stau gut

für ein paar tiefe Atemzüge nutzen, um sich auf das Kommende einzustimmen. Ich wünsche Ihnen eine entspannte Adventszeit und ein friedvolles und fröhliches Weihnachtsfest.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.