



Dieses Jahr ganz anders! Weihnachten. Stressfrei.

Eine Ideensammlung von Diplom Psychologin
Lea Spitzenberg



Als systemisch arbeitende Psychologin biete ich Beratung und Therapie in Winsen (Luhe) an.
Zu den Themenschwerpunkten Gesundheitscoaching und Stressprävention gebe ich interne und externe Seminare.
Die Unterstützung von Frauen in herausfordernden Lebenssituationen liegt mir besonders am Herzen.

Vorwort

Weihnachten. Jahresende. Winterzeit. Eine besondere Zeit liegt vor uns. Eine Zeit, auf die sich viele von uns schon seit den letzten Sonnenstrahlen des Sommers freuen. Doch je näher sie rückt, desto mehr treten die Planungen, die Erwartungen, die Vorbereitungen in den Vordergrund. Es ist zu tun, was jedes Jahr zu tun ist! Oder? Hatten wir uns nicht kurz nach dem letzten Jahresabschluss überlegt, es im nächsten Jahr ganz anders zu machen? Mehr auf uns selbst zu hören – Hast gegen Ruhe einzutauschen – Weihnachtszauber statt Budenzauber?

In Ihren Händen liegen ein paar Anregungen, dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen. Denn Weihnachten ohne Stress ist eine Entscheidung wert!

Ach ja: Stress ist nichts, was die christliche Weihnacht für sich reserviert hat. Die beschriebenen Ideen lassen sich genauso gut, mit geringer Veränderung der Vokabeln, für das nächste Bayram, Chanukka oder jedes andere Familienfest übertragen.

Stress, nicht nur in der Weihnachtszeit

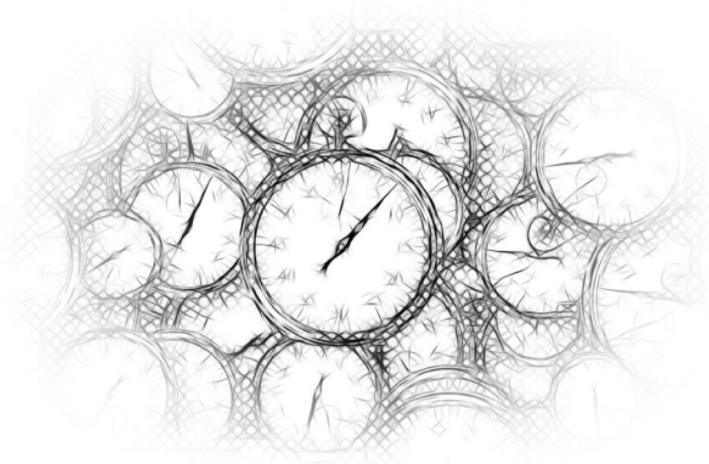
Dass wir Stress erleben, ist eine Glanzleistung unseres Körpers. Es droht Gefahr, vielleicht eine Hungersnot? Der einzige Ausweg: Kämpfen oder Fliehen!

Doch das so raffinierte Konzept unseres Organismus kommt unter unseren Lebensumständen ab und zu ins Schleudern. Schnelles Plätzchenbacken für die sechste Weihnachtsfeier ist stressig, aber nicht lebensbedrohlich und die wenigsten von uns erleben während der Festtage eine Hungersnot. Doch die ausgeschütteten Stresshormone sind noch die gleichen wie bei unseren steinzeitlichen Vorfahren.

Von einem guten Umgang mit heutigen Herausforderungen kann unsere Gesundheit abhängen. Psychische und physische Stressfolgeerkrankungen, sowie ein geschwächtes Immunsystem, können langfristig über unser Wohlbefinden entscheiden.

Stress entsteht durch eine Belastungssituation, deren Ausgang für uns persönlich von großer Bedeutung ist. So wird aus einer Gegebenheit immer dann ein Stressfaktor, wenn wir ihr eine persönliche Bewertung geben und unser Körper entsprechend reagiert.

Wer die Wirkweisen seines persönlichen Stresses kennt, kann sich bewusst für weniger Stress entscheiden.



Auf dem Weg zu einer Weihnachtszeit mit weniger Hektik und Erwartungsdruck können die folgenden Fragen wichtige Wegweiser sein. Genau jetzt ist ein guter Zeitpunkt, mit neuen Gedanken zu dieser Zeit des Jahres zu beginnen:

Woran erinnere ich mich, wenn ich an die Weihnachtsfeste meiner Kindheit denke?

Welche Rituale gehören für mich zu diesem Fest?

Welche Rituale habe ich noch nie gemacht?

Auf welche Termine in dieser Zeit freue ich mich?

Welche Termine würde ich gerne absagen?

Welche Themen könnten die
Weihnachtsstimmung verderben?

Wo finden diese einen besseren Ort?



Ideen für andere Weihnachten

Um neue Wege zu beschreiten, reichen manchmal schon kleine Veränderungen in eingefahrenen Abläufen. Und schon ergeben sich andere Sichtweisen, Gespräche und Möglichkeiten. Wie wäre es mit:

1. Das Weihnachtsessen als Familienbuffett

An Weihnachten kommen wir alle wieder zusammen! Der Erste verzichtet auf tierische Produkte, die Nächste auf Weizen und die Kinder sollen nicht so viel Zucker, lieben aber Nachtisch? Der perfekte Moment sich am Weihnachtsbuffett besser kennen zu lernen. Jeder Teil der Familie bringt einen Teil des Menüs nach seinen Vorlieben mit. So verteilt sich diese tragende Aufgabe auf viele Schultern, jeder mag mindestens einen Gang und es ergeben sich tolle Gespräche über die Vielfalt des Essens.



2. Geschenke: „The one and only“

Schenken ist wunderbar, zeigt es doch, wie wichtig wir uns sind. Aber die Masse macht es anstrengend. Und mal ehrlich, mit zunehmendem Lebensalter wird die materielle Wunschliste kürzer. Während für die Kinder jedes Päckchen noch ein echtes Weihnachtsgeheimnis beherbergt, überwiegt bei den Erwachsenen das Kopfzerbrechen, was Mann oder Frau noch gebrauchen, oder zumindest nicht unnütz finden würde.

Wie wäre es mit einer Verabredung unter Erwachsenen, jeder kümmert sich um ein Geschenk für einen anderen Erwachsenen. Dies ermöglicht, dem Geschenkten wieder den Wert beizumessen, den es verdient. Es bleibt wieder Zeit zum Selbermachen, zum Schreiben, zum Auswählen. Und das wird auch der Beschenkte spüren.

3. Weihnachten einläuten

Auch bei bewusster Entscheidung für weniger Hast in der Weihnachtszeit bleiben genügend, auch viele schöne, Vorbereitungsarbeiten zu tun. Doch irgendwann muss Schluss sein. Ein fester Zeitpunkt symbolisiert, wann die Vorbereitung endet und das Fest für *alle* beginnt. Am Abend vor Heiligabend kann der festliche Teil an einem Lagerfeuer bei Punsch und Stockbrot zusammen mit Nachbarn und Freunden eingeläutet werden. Das Ziel ist die gemeinsame Zeit, denn darum geht es doch. Und nicht um ein weiteres perfekt vorbereitetes Event!

Wem das zu viel Trubel bedeutet, kann auch mit schöner Musik, einem leckeren Getränk oder einem Film den Übergang zwischen Eile und Weile zelebrieren.

Ressourcen aus der Weihnachtsgeschichte

Der Ursprung der christlichen Weihnachtsgeschichte ist die Geburt Jesu in der Stadt Bethlehem. Tausendfach wird diese Geschichte jedes Jahr erzählt, gelesen und zu Krippenspielen verarbeitet. Doch finden wir in ihr auch Antworten, auf der Suche nach stressfreieren Weihnachten?

Staunen: Niemand außer Maria und Joseph haben Jesus erwartet. Egal ob Heilige Drei Könige oder die Hirten auf dem Feld, sie standen staunend vor einem unerwarteten Ereignis. Sich das Staunen zu erlauben setzt voraus, Erwartungen und damit den Anspruch auf ein Ereignis herunterzuschrauben.

Weniger Perfektion: Das Kind, dessen Geburt zu Weihnachten mit viel Lametta gefeiert wird, wurde in einem Stall geboren. Ohne Lichterketten, guten Wein, „Last Christmas“ und Weihnachtsmenü.

Vertrauen üben: In der Geschichte zeigen viele Menschen großes Vertrauen. Jesu Eltern brechen zu einer langen Reise auf, mit dem Wissen, dass die Geburt nicht mehr lang auf sich warten ließe. Die Hirten verlassen ihre Herden und folgen einem Stern. Ebenso die drei Könige. Sie vertrauen auf ihren Gott, aber bestimmt auch auf sich selbst.

Können Sie sich das vorstellen?

Stellen Sie sich vor, es ist der 28. Dezember. Sie sitzen mit einer Tasse Tee auf Ihrem Sofa. Hinter Ihnen liegt ein Weihnachtsfest, das genau Ihren Wünschen und Vorstellungen entsprach.

Wie war dieses Fest?

Wie haben Sie das geschafft?

**Frohe Weihnachten und ein
gesundes neues Jahr!**

Regelmäßig und zu jeder Jahreszeit biete ich
Stresspräventionskurse an.
Viele Informationen zu Beratung, Therapie und
Gesundheitscoaching
finden Sie auf der Seite

www.lea-spitzenberg.com



Psychologisch | Systemisch | Nah

Lea Spitzenberg

Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Eckermannstraße 4 – 21423 Winsen (Luhe)

04174 - 688 27 37

lea@lea-spitzenberg.com