



## **Achtsam, gelassen und erfüllt: Wie ihr jetzt eine wunderschöne Advents- und Weihnachtszeit erleben könnt**

Da ist er nun - der Advent 2020.

Viele von uns (auch ich) haben sich die Adventzeit vermutlich ganz anders vorgestellt: mit Christkindlmärkten, endlich die Familie wiedersehen, gesellige Punsch-Abende mit Freunden, vielleicht ein paar Tage Auszeit irgendwo in den Bergen. Leider ist nun alles anders. Und wir können nur wenig Einfluss darauf nehmen.

Aber von Herzen kann ich euch sagen: wir können bewusst Einfluss auf *uns* und unser (Familien-)Leben nehmen, auf das, was wir fühlen, denken und wie wir handeln, wie wir den Advent 2020 gestalten - im Rahmen der Möglichkeiten. Und das ist unsere Kraft und unser größtes Geschenk.

In diesem Sinne möchte ich euch in diesem Artikel ein paar Anregungen mitgeben, wie ihr die Weihnachtszeit für eure Familie trotz der Umstände gut, liebevoll und ganz einzigartig werden lassen könnt.

### **Bleibt gelassen und positiv - bleibt im Vertrauen**

Die Basis um „gelassen“ zu bleiben, ist Vertrauen: es sein-lassen-können, das Beste daraus machen, sich dem zuwenden, was jetzt „gut“ ist. Vielleicht hilft euch dabei der - bewusst als Frage formulierter - Glaubenssatz: „Warum wird diese Weihnachtszeit ganz besonders schön?“. Im Idealfall geht euer Gehirn gerade bereits auf Beweissuche für all das Positive, das ihr aus der Krise ziehen könnt: mehr Zeit und Ruhe für einander, mehr Besinnlichkeit, Zeit um gemeinsam zu backen... Was ist es bei euch? Schreibt eure Gedanken dazu auf und kramt sie hervor, wenn ihr beginnt, zu zweifeln. Geht bewusst nicht in den Zweifel, in den „Mangel“, sondern ins Vertrauen und in die „Fülle“.

Es ist so wichtig, mit welcher Haltung ihr als Eltern in diese Zeit geht, denn euer Gefühl und eure Gedanken überträgt ihr als Grundstimmung auf eure Kinder. Und im Angst- oder Zweifelmodus könnt ihr euer (Familien-)Leben nicht mehr selbstbestimmt und aktiv gestalten, weil der Teil im Gehirn, der dafür zuständig wäre (der präfrontale Kortex), gelähmt ist - wenn wir vor einem Säbelzahntiger davonlaufen, machen wir uns dabei keine Gedanken, wie wir unsere Höhle schmücken können. Also: Die Basis für eine schöne Vorweihnachtszeit beginnt bei EUCH! 😊

Und das ist wundervoll. Macht euch bewusst, auf wie viele Dinge ihr jeden Tag Einfluss nehmen könnt. Das ist eine Menge! Darauf, welche Momente der Nähe und Verbundenheit

ihr schafft, ob ihr euch schöne, kuschelige Momente auf der Couch gönnt, ob und wie oft ihr euch bewusst macht, was für ein Glück „Familie“ bedeutet und wie sinnvoll ihr eure Zeit jetzt gestaltet (Anregungen hierfür findet ihr unten).

### **Macht eure Kinder zu Expertinnen und Experten**

So viele Eltern wollen es jetzt „perfekt“ machen. Sie haben den Anspruch, sie müssten genau wissen, wie jetzt zu tun ist, wie der Tag zu strukturieren ist, wie sie die Adventszeit gestalten und so weiter - da nehme ich mich im Übrigen gar nicht raus, auch ich kenne diesen ich-muss-immer-einen-Plan-haben-Perfektionismus.

Wenn ihr diesen in euch wahrnehmt: geht innerlich einen Schritt zurück und atmet erstmal tief durch. Seid liebevoll zu euch: Auch für uns ist das alles (wieder) neu und wir müssen nicht immer wissen, was zu tun ist.

Fragt stattdessen einfach eure Kinder nach *ihren* Ideen und Vorstellungen. Fragt sie, was sie brauchen, um eine schöne Adventszeit zu erleben, ob sie Ideen für euer Weihnachtsfest haben. Kinder haben oft ganz großartige Ideen, wenn man sie fragt. Mit ihrer Fantasie, Neugierde und Offenheit sind sie die besten Expert\*innen wenn es um ungewöhnliche, neue Ideen geht.

Das bedeutet für uns Eltern ein Weggehen von ich-weiß-wie-es-geht hin zu einem offenen, neugierigen Gespräch, in dem ihr versucht, die für euch beste Lösung zu finden (liebevoll nach dem „try and error“-Prinzip).

### **Mikroabenteuer in der Adventzeit - schafft euch schöne gemeinsame Momente**

Richtet euren „Scheinwerfer“, eure Wahrnehmung, auf das Positive, sagt euch, mehr denn je, was ihr aneinander liebt oder wofür ihr dankbar seid. Schreibt euch beispielsweise Post-its mit kleinen netten Botschaften an die jeweils anderen und klebt diese irgendwohin, wo der Adressat sie „zufällig“ findet, oder macht daraus eine Post-it-Schnitzeljagd. Einen Brief zu lesen mit warmen Worten, das ist es, was viele von uns jetzt so sehr gebrauchen können.

Bleibt in Verbindung, unternimmt gemeinsame Dinge wie Spaziergänge, Gesellschaftsspiele, Filmabende, gemeinsam lesen, gemeinsam kochen. Schafft euch viele schöne Momente. Füllt diese Zeit mit Liebe und Fülle.

Ich persönlich bin ein Fan von Mikroabenteuern: im Wald eine Hütte aus Ästen bauen, Adventmarkt mit Punschstand und Maroni im eigenen Garten, Weihnachts-Film-Kinoabend mit Popcorn, im Garten Lagerfeuer machen und Würstel grillen (oder Grillkäse), gemeinsam eine Geschichte schreiben (jeder schreibt immer einen Absatz), gemeinsam ins neue „Fitnesscenter“ (=Wohnzimmer) gehen, Matte ausrollen, Sportvideo an, danach einen gesunden Smoothie zubereiten, „Thermena Ausflug“ in der heimischen Badewanne, Kriminacht und vieles mehr.

Ihr könnt auch gemeinsam ein Plakat gestalten und dieses immer wieder neu/ergänzend befüllen, mit Dingen, die ihr während der Adventzeit machen könnt oder auf die ihr Lust habt.

Ideen für gemeinsame Aktivitäten und weißt-du-eigentlich-wie-lieb-ich-dich-habe-Briefe lassen sich übrigens auch sehr gut als Adventkalender verpacken 😊

©Mag.<sup>a</sup> Barbara Grütze

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Web: [www.beziehungsvoll.at](http://www.beziehungsvoll.at)

E-Mail: [kontakt@beziehungsvoll.at](mailto:kontakt@beziehungsvoll.at)

Mobil: +43 664 25 10 298

Adresse: Ultzmannngasse 26, 1220 Wien

Zum Abschluss wünsche ich euch, liebe Familien, liebe Eltern, für diese Zeit so viel Zuversicht, Vertrauen, schöne Momente und Fülle für eure Familie. Wir schaffen das!