

# FRIEDE, FREUDE, WEIHNACHTEN

Fast jeder Fünfte würde Weihnachten am liebsten abschaffen, ergab eine Umfrage der GfK Marktforschung Nürnberg. Jeden Vierten setzten die Feiertage massiv unter Druck. Und jeder Sechste gibt zu, dass am Weihnachtsfest meist dicke Luft herrscht. Coach Su Besson aus Wien weiß, wie man sich das Leben leichter macht. **VON REBEKKA MBOW**



**clivia:** *Wie erspart man sich Stress in der Vorweihnachtszeit und am Fest?*

**Su Busson:** Weihnachten ist das Fest der Freude und genau die geht zwischen Konsumwahnsinn und Festvorbereitungen allzu oft unter. Wenn wir die Freude – die eigene und die, die man anderen schenkt – an oberste Stelle setzen, machen wir uns automatisch weniger Stress.

**clivia:** *Wie sollte man die Weihnachtstage verbringen?*

**Su Busson:** Am besten erlauben wir uns, sie individuell zu gestalten, und zu tun, was wir selbst gerne möchten. Deshalb ist es wichtig, die Zeit bewusst zu planen und sich dabei auch ein Stück weit freizumachen von Vorgaben wie Tradition, Gewohnheiten oder Ansprüche anderer.

**clivia:** *Wie bleibt man trotz Weihnachtsrummel gelassen?*

**Su Busson:** Indem wir uns immer wieder daran erinnern, dass vieles in unserer eigenen Verantwortung liegt. Trotz aller Verpflichtungen und Ansprüche haben wir auch einen eigenen Spielraum und den können wir bewusst und selbstbestimmt ausschöpfen. Wenn man zum Beispiel das Bedürfnis verspürt, sich kurz zurückzuziehen, sollte man es tun. Und: Entscheiden Sie sich fürs Wesentliche. Verzichtet man zum Beispiel auf das Fünf-Gänge-Menü, macht das frei für anderes, wie ein Gesellschaftsspiel mit der ganzen Familie oder ein ausgedehnter Spaziergang im Winterwald.

**clivia:** *Mit Kindern ist man aber nicht so frei in den Entscheidungen...*

**Su Busson:** Mit Kindern bekommt das Fest aber auch mehr Sinn. Wenn man sich von deren Vorfremde und Neugier anstecken lässt, fällt einem vieles leichter. Aber auch hier gilt es, eine gesunde Mischung zwischen den Ansprüchen der Kinder und den eigenen zu finden. Und: gerade Kinder werden keinen Wert auf das perfekte Menü oder die schönste Dekoration legen. Mit größeren Kindern oder Jugendlichen kann man vorher über die Vorstellungen sprechen und Kompromisse aushandeln.

**clivia:** *Wie reagiert man, wenn unerfüllte Geschenkewünsche der Kleinen zu Frust und Tränen führen?*

**Su Busson:** Je klarer Eltern in ihrer Entscheidung sind, desto eher akzeptieren es auch die Kinder. Und statt des neuen

Nintendo kann man auch kreativ werden, zum Beispiel Gutscheine für gemeinsam verbrachte Zeit verschenken oder einen Ausflug ins Schwimmbad oder den Zoo.

**clivia:** *Was raten Sie Perfektionisten?*

**Su Busson:** Sie sollten sich klar machen: Perfekt gibt es nicht. Auch wenn der Tisch perfekt gedeckt, der Weihnachtsbaum herrlich geschmückt und die Gans köstlich ist, heißt das noch nicht, dass alle glücklich zusammen feiern. Im Gegenteil, funktioniert dann nur ein Detail nicht, provozieren die enttäuschten Erwartungen oft Frust und Streit.

**clivia:** *Apropos Streit. Den möchte ja an Weihnachten niemand, doch dann kracht es an den Festtagen erst recht...*

**Su Busson:** Das Problem sind oft zu hohe Erwartungen: Alles soll besonders toll und harmonisch sein, statt den Ist-Zustand zu genießen. Damit erlaube ich aber weder mir noch den anderen, so zu sein, wie man ist. Und genau dieses Verbiegen und der Zwang fördern Frust und Streit. Sinnvoll ist es, sich vorher zu überlegen: In welchem Rahmen will ich meine Verwandten sehen? Wenn das Verhältnis schwieriger ist, kann man beispielsweise Essen gehen statt nach Hause einzuladen. Eine neutrale Umgebung sorgt auch für Entspannung bei den Emotionen. Oder man veranstaltet ein Kaffeetrinken am ersten oder zweiten Feiertag und verbringt den Weihnachtsabend nur im engsten Kreis. Diese Entscheidung teilt man den Betroffenen im Vorfeld freundlich und ehrlich mit.

**clivia:** *Und wenn es doch mal stressig wird?*

**Su Busson:** Als Yoga-Lehrerin kann ich einen ganz einfachen Tipp geben: sich die Zeit nehmen, tief und bewusst durchzuatmen. Und sich klar machen: Alles, auch der Stress, geht vorbei.

## Sechs Schritte zum Glück

**1 Innere Kraftquelle nutzen**  
Im „Außen“ suchen wir oft vergeblich nach unserem Glück. Es ist der innerste Wesenskern, der die wichtigsten Antworten kennt.

**2 Falsche Vorstellungen ablegen**  
Als Kind sind wir noch ganz wir selbst, doch das verliert sich auf dem Weg zum Erwachsenen. Wir fangen an, Rollen zu spielen statt uns selbst treu zu sein.

**3 Schädliche Denkmuster auflösen**  
Gefühle sind wichtige Wegweiser. Es kommt nur darauf an, sie zu verstehen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

**4 Liebevoll für sich sorgen**  
Vielen Menschen fällt es schwer, das eigene Wohlbefinden an erste Stelle zu setzen. Doch nur wem es selbst gut geht, hat anderen etwas zu geben.

**5 Weg der Freude**  
Herausfinden, was einem wichtig ist, man gerne tut und wo die Talente liegen. Das in den Alltag einzubauen, bringt Freude. Man muss nicht alles umkrempeln. Schon eine kleine Kursänderung kann große Wirkung haben.

**6 Magie des Lebens zulassen**  
Vertrauen ins Leben haben, oft bringen einen sogenannte Zufälle weiter. Man hört etwas im Radio oder man stößt auf etwas, weil man zufällig einen anderen Weg zum Supermarkt gewählt hat. Offen bleiben für solche Wendungen.

### Das Buch

**Su Busson:** „Das Leben ist einfach kompliziert“, Orac, 22 Euro.



„Die besinnlichen Tage zwischen Weihnachten und Neujahr haben schon manchen um die Besinnung gebracht.“

Joachim Ringelnatz (DEUTSCHER SCHRIFTSTELLER, GEB. 1883-1934)