



„Ein respektvoller Umgang und eine wertschätzende Kommunikation kann Spannungen vermeiden“, sagt Elisabeth Asanger (li.). Auch gute Planung hilft gegen Weihnachtsfrust.

**K**ekse, eine Tasse Tee, Kerzenlicht und ein Buch mit Adventgeschichten – so gemütlich würden viele die Abende in den nächsten Wochen verbringen. Es bleibt oft beim Wollen, weil der Terminkalender voll ist und sich zwischen Weihnachtsfeiern auch noch Treffen mit Freunden ausgehen sollen.

Von den Vorbereitungen fürs Fest noch gar nicht zu reden. Wie kommt man möglichst gut durch diese Zeit? „Äußere Einflüsse lassen sich oft nicht ändern. Darum sind Ruhepausen umso wichtiger“, sagt Elisabeth Asanger aus Perg. Die diplomierte psychosoziale Beraterin, Supervisorin und Elternbildnerin rät dazu, den Perfektionismus zu minimieren und „Grenzen zu setzen“: „Schon kleine Schritte können viel bewirken“, ist die Mühlviertlerin

überzeugt. Und da kann's auch sein, dass man den Kalender ausmistet: „Man sollte sich fragen, ob geplante Treffen ein ‚Wollen‘ oder ein ‚Müssen‘ sind – also, ob es ein persönliches Bedürfnis oder eher eine Verpflichtung ist. Oft handeln wir aus gewohnten Mustern, die uns mehr belasten als bereichern. Hier kann es hilfreich sein, zu hinterfragen, ob das Zusammenkommen wirklich jetzt sein muss. Nach den Feiertagen sind Treffen oft entspannter und stress-

freier“, betont Asanger. Wenn man sich trifft, geht's darum, die Zeit bewusst zu nutzen: „Ein kurzes Gespräch mit ehrlichem Interesse, positiven Themen und wirklichem Zuhören wird entspannender sein als stundenlanges Reden über Probleme und Stress.“ Aktives Zuhören sei dabei das Um und Auf: „Das heißt, dem Gegenüber aufmerksam zuzuhören, alles andere beiseite zu legen und das Gespräch nicht zu unterbrechen. Ist der Moment ungünstig, ist

es besser, zu sagen: ‚Ich kann dir gerade nicht gut zuhören. Können wir später in Ruhe darüber reden?‘“

Worauf kommt's bei der Kommunikation in Familien und bei Paaren an, um Weihnachtsfrust zu vermeiden? „Sinnvoll ist es, sich frühzeitig in einer entspannten Stunde abzusprechen, wer was wann übernehmen kann. Ein gemeinsam erstellter Weihnachtsplan, idealerweise schriftlich, stärkt auch das Zusammengehörigkeitsgefühl.“ Kneid-

## Wie der Advent stressfrei und harmonisch wird

Kalender ausmisten, Pausen machen: Psychosoziale Beraterin aus Perg empfiehlt, gut hinzuhören – bei den anderen und sich selbst.