

Zündende Ideen:
Halten Sie sich an
unsere Tipps, dann
bleibt es auch har-
monisch rund um
das schöne Geschirr
(von ASA Selection)

Entspannt *feiern*

Weihnachten, das bedeutet Familie satt. Dafür braucht man manchmal schon starke Nerven. Solange Sie ein paar Dinge beherzigen, bleibt die Feier mit den Lieben ein Fest der Liebe

F

TEXT *Almut Siegert*

Feine Gerüche strömen aus der Küche, die Tafel ist schon festlich gedeckt und am Baum glänzen die Kugeln. So weit, so planbar. Aber wir wissen alle: Es gibt Stolpersteine auf dem Weg zu harmonischen Feiertagen mit unseren Lieben. Da wäre die krittelnnde Schwiegermutter, die Heiligabend unabgesprochen ein Dessert dabei hat, das ihr Sohn schon als Kind nicht mochte. Oder die Tochter, die als Neu-Veganerin mit der knusprigen Weihnachtsgans nicht einmal am Tisch sitzen möchte. Der Sohn, der zum ersten Mal seine Freundin mitbringt – und sich fürs schiefe Singen vorm Weihnachtsbaum in Grund und Boden schämt.

Beglückendes und Bedrückendes sind manchmal nicht weit voneinander entfernt. Jede Familie hat da ihre eigene Ge- →

schichte. Bei der einen halten alle den Atem an, ob der Onkel sich nach dem zweiten Aperitif noch einen dritten gönnt – und spätestens beim Dessert lautstark Witze erzählt, die alle schon kennen. Bei anderen Familien dürfen auf keinen Fall Politik oder das neue (zu teure) Auto erwähnt werden, sonst ist die Stimmung dahin. Weihnachten ist nicht ohne.

Die Kunst, loszulassen

Und da wären natürlich noch die eigenen Ansprüche. Die sind im November noch ganz normal und realistisch. Aber spätestens ab dem ersten Advent beginnen sie, ziemlich anstrengende Kollegen in unserem inneren Team zu werden. Als ewige Antreiber flüstern sie uns ein: Alles soll perfekt sein. Heiligabend erscheint uns mit einem Mal als wichtigster Gradmesser für ein gelungenes Leben. Plötzlich erinnert man sich an Astrid Lindgrens Bullerbü, wo das ganze Haus wochenlang „weihnachtsfein“ geschrubbt wird, und fängt selbst an, die Speisekammer für die Feiertage neu zu ordnen.

Der Baum, die Deko, das Menü? All diese Dinge bekommen eine Bedeutung, die einem im Juli noch unvorstellbar erschien. Und das jedes Jahr aufs Neue. Geht das eigentlich auch anders? Kann man seine Lieben glücklich machen und dabei selbst das Fest entspannt genießen? Es geht.

Sind wir die Gastgebernden, hilft vordergründig vor allem gute Planung. Zum Beispiel, indem wir frühzeitig eine Liste erstellen: „Will ich selbst erledigen/Wird delegiert.“ Alle Beteiligten mit klaren Aufträgen auszustatten schützt am besten vor eigener Überlastung. Die Kunst dabei ist, die Aufgaben wirklich loszulassen und sich ab dann an der Kreativität (Oha, ein monochromer Weihnachtsbaum) oder dem Eifer (15 verschiedene Plätzchensorten!) der anderen einfach nur zu freuen. Wenn der oder die Liebste den Wein nicht mehr rechtzeitig vom Händler abholt, tja, dann ist das halt so. Auch das gehört dazu. Wir sind nicht für alles verantwortlich. Tröstlich stimmt in solchen Momenten das Credo der Foodbloggerin Nadine Burck „Was nicht fertig wird, war nie geplant“.

Genauso wichtig wie gute Orga: Entspannungsmomente einplanen. Bereits in der Adventszeit mit der Entschleunigung beginnen, rät Silke Weinig, Coach und Trainerin für



Im Winter pflegen wir besonders viele Rituale. Warum das so ist, erklärt die **Kulturmanagerin Tanja Totzeck**, freie Rednerin und Ritualbegleiterin aus Hamburg

Der Kartoffelsalat nach Omis Rezept an Heiligabend, der selbst gebastelte Adventskalender, der jedes Jahr wieder befüllt wird – was macht das mit uns?

Solche Rituale verankern uns im Hier und Jetzt. Dieses Innehalten ist es, das auch die Magie der Adventszeit ausmacht. Die winterliche Kälte und die Dunkelheit wecken Sehnsucht nach Geborgenheit und werfen uns auf uns selbst zurück. Wir rücken etwas näher zusammen und suchen die Gesellschaft derer, mit denen wir uns wohlfühlen.

Warum sind uns in der kalten Jahreszeit solche verbindenden Momente doppelt wichtig?

Es steht der Jahresabschluss an, in dem Menschen viele Jahrtausende von der Ernte zehren mussten. In einer gut funktionierenden Gemeinschaft wurde jetzt geteilt, was an Vorräten da ist. Daran erinnern wir uns. Mit den Düften von Orangen, Nüssen und Tannen oder einem herrlichen Essen im Ofen erschaffen wir uns Inseln der Geborgenheit.

Warum sind gemeinsame Mahlzeiten oft der wichtigste Bestandteil von Familientraditionen?

Überall auf der Welt werden Zeremonien und Rituale mit einem Mahl besiegelt. Die Gäste kommen zusammen und teilen, noch unter dem Eindruck des gemeinsam Erlebten, das Festmahl miteinander – ein großes, wirkungsvolles Symbol des herzlichen Miteinanders.

atelier-fuer-rituale.de

Selbstmanagement. „Vielen, insbesondere Berufstätigen, bleibt keine Zeit, sich auszurufen. Mit jedem Tag summiert sich der Stress, sodass am Ende die Nerven unter dem Weihnachtsbaum bloß liegen.“ Dem können wir entgegenwirken, indem wir einem gemütlichen Nachmittag mit der besten Freundin die gleiche Bedeutung einräumen wie der Bratenbestellung beim Öko-Metzger.

Stunden nur für uns allein oder ganz in Ruhe gemeinsam mit dem Kumpel bei einer Erbsensuppe nach dem Tannenbaumfällen – achtsame Selbstfürsorge in der Adventszeit macht uns an Heiligabend zu entspannten Gastgebern und zu angenehmen Gästen, die die liebevollen Mühen anderer aufmerksam und dankbar würdigen können.

Die eigene Rolle neu schreiben

Anlässe wie Weihnachten zeigen oft überdeutlich, welche Rolle jeder im Familiensystem einnimmt. Es kann sinnvoll sein, sie zu hinterfragen. Welche Wünsche habe ich eigentlich? Welche Erwartungen haben die anderen an mich? Welche davon erfülle ich gern? Wo handele ich damit gegen meine eigenen Bedürfnisse? Je klarer mir das ist, desto ruhiger und gelassener kann ich agieren.

Mutter und Schwester geraten sich schon bei der Vorspeise wieder heftig in die Haare? Vielleicht ist es das Beste, nicht wie sonst immer die Rolle der Vermittlerin einzunehmen, sondern die Verantwortung für dieses Gekabbel dieses Mal bei den beiden zu belassen. Denn sobald wir uns anders als erwartet verhalten, tun es unsere Mitmenschen fast automatisch auch.

Den Staub von Traditionen pusten

Nicht nur wir stecken manchmal in unseren Rollen fest, auch das Fest selbst ist voller Traditionen, an denen wir festhalten. Das ist einerseits schön und macht den Zauber aus. Es kann aber auch anstrengend sein, denn manches Ritual hat sich im Lauf der Jahre überholt. Wir sind sozusagen aus ihm „herausgewachsen“. Zurück bleibt eine leere Hülse, die uns im Grunde nichts mehr bedeutet.

Die Kulturmanagerin und Ritualbegleiterin Tanja Totzeck (siehe Interview) rät, das

Althergebrachte immer wieder mutig zu hinterfragen: „Ich bin eine große Verfechterin der spielerischen Leichtigkeit, wenn es um Rituale geht. Neues ausprobieren, entdecken und wieder verabschieden, das ist genau das Richtige im bewussten Umgang mit Ritualen.“

Vielleicht möchten sich die fast erwachsenen Kinder stärker bei der Planung einbringen? Warum nicht einmal das Menü am ersten Weihnachtstag genießen und am Heiligabend dafür feines Fingerfood verspeisen? Vielleicht gefällt die X-mas-Playlist der 19-Jährigen allen viel besser als das Weihnachtsoratorium?

Manchmal ergeben sich durch neue Familienkonstellationen auch Ideen, auf die vorher niemand gekommen wäre. Mit einem Baby feiert es sich anders, ebenso, wenn sich neue Partner gefunden haben. Das neu gestaltete Weihnachtsfest kann dann zu einem wunderbaren Anlass werden, die Veränderungen im Leben gemeinsam herzlich willkommen zu heißen.



BUCHTIPPS



Festlich

Mit einer individuellen Tischdekoration zeigen wir unseren Gästen, wie sehr wir uns über sie freuen. Weihnachten, Silvester oder Valentinstag: Dieses Buch bietet Inspirationen für festliche Tafeln.

„HERZLICH EINLADEN“, BUSSE SEEWALD VERLAG, 26 EURO



Entspannt

Über 70 stressfreie DIY-Projekte für Tischdeko, Schmuck und Geschenke, Tipps fürs entspannte Feiern mit Gästen und Achtsamkeit im Advent. So wird Weihnachten wirklich besinnlich!

„ACHTSAME WEIHNACHTSZEIT“, EMF VERLAG, 14,99 EURO



Aufgeregt

Ein wichtiges Abendessen. Ein Überraschungsgast. Und an die Oberfläche dringen Dinge, über die keiner je sprechen wollte. Rasant, lustig, entlarvend!

PHILIPP TINGLER: „RATE, WER ZUM ESSEN BLEIBT“, KEIN & ABER VERLAG, 20 EURO