

Nachdenkliches

Advent: Zeit für Selbstliebe

von Petra Weiß



Foto: Gila Hanssen / pixelio.de

In der Vorweihnachtszeit hetzen wir häufig durch die Welt. Wir haben tausend Dinge zu erledigen, organisieren Festschmaus und Geschenke. Parallel zu unserem ganz normalen Alltagswahnsinn versuchen wir, unser Zuhause in einen Ort der Besinnlichkeit zu verwandeln, indem wir weihnachtliche Dekorationen aufs Fensterbrett drapieren. Und wenn wir dann an Heiligabend völlig fertig unterm Tannenbaum sitzen, soll es ein Fest des Friedens und der Liebe für die ganze Familie sein. Wunsch und Realität liegen oft nicht sehr nahe beieinander. Trotz aller Bemühungen, die Feiertage zu einer besonders schönen Zeit zu machen, fließen häufig Tränen.

Wenn wir uns derart für die anderen verausgabt haben, entsteht automatisch eine Erwartungshaltung, die dann oft enttäuscht wird. Wir wollen Anerkennung für unsere schier übermenschlichen Leistungen – in Form von Dank, von Unterstützung, von Anpassung an unsere Vorstellungen, wie das Fest gestaltet wird. Selbst die Präsente müssen manchmal als Maßstab für die gezollte Anerkennung herhalten. Wie wäre es, wenn das Christfest dieses Jahr etwas anders laufen könnte? Ich möchte Sie zu einem kleinen Experiment einladen.

Wir können die anderen bekanntlich nicht ändern. Aber wir sind verantwortlich für die Situation, die wir uns selbst erschaffen. Und darauf haben wir Einfluss – oft mehr als wir denken. Statt uns selbst ein weiteres Mal in das Erleben von Enttäuschung und mangelnder Anerkennung hineinzumanövrieren, können wir zur Abwechslung gut für uns sorgen und uns dafür Anerkennung schenken. Wir sind also doppelt beschert!

Für sich selbst zu sorgen, ist für viele von uns nicht einfach. Wir leben in einem Wertesystem, in dem „Egoist“ als übles Schimpfwort gilt. Woher kommt das? Dass der Nächstenliebe ein höherer Stellenwert beigemessen wird als der Liebe zu sich selbst, ist schlicht ein Verständnisfehler in unserer christlich geprägten Kultur. „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“ dürfen wir ruhig wörtlich nehmen und mit der Selbstliebe beginnen. Und daran ist rein gar nichts Unanständiges.

Zu einer schönen Übung in Sachen Selbstfürsorge hat mich der gute alte Adventskalender inspiriert. Nutzen Sie den Dezember dafür, sich jeden Tag eine Freude zu machen. Sie können sich einen Schokoladenkalender kaufen, der Sie täglich daran erinnert, es sich gut gehen zu lassen und die Süße des Lebens zu genießen. Oder Sie füllen 24 Tütchen, kleine Kartons oder Filzsterne. Alternativ können Sie sich für jeden Tag ein besonderes Erlebnis ausdenken: ein Spaziergang im Park, ein Stück Torte aus der Lieblings Konditorei, ein Handy-freier Abend, Hermann Hesses „Liebesgeschichten“ auf der Couch, ein entspannendes Lavendelbad mit Teelichtern, ein Besuch bei der Kosmetikerin oder im Theater. Mit ein bisschen Fantasie werden Sie 24 Wünsche finden, die Sie sich selbst erfüllen können – ganz nach Ihrem Geschmack und im Rahmen Ihrer Möglichkeiten.

Wenn wir uns selbst so viel Liebe, Beachtung und Gutes gönnen, gehen wir wesentlich entspannter durch den Advent. Unser inneres Kind fühlt sich wohler und richtet seine vorfreudigen Augen mit offenem Herzen auf das Krippenspiel.

Zur Person



Petra Weiß ist Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2006 in eigener Praxis für Ganzheitsmedizin und Psychotherapie (HeilprG) niedergelassen. Parallel arbeitet sie als Fachjournalistin für das Ressort Medizin & Gesundheit. Sie hat zahlreiche [Berichte](#), [Interviews](#), [Kommentare](#) und [Rezensionen](#) sowie [Blogbeiträge](#) und Online-Content veröffentlicht. An mehreren [Buchprojekten](#) hat sie als Fachlektorin und Co-Autorin mitgewirkt. Als Texterin unterstützt sie seit 20 Jahren verschiedene Organisationen bei ihrer [Öffentlichkeitsarbeit](#).

Kontakt

Petra Weiß • Peterstraße 9 • 69469 Weinheim

Kreativbüro Schreibkunst • www.schreibkunst.online • text@schreibkunst.online • 06201 4883094

Praxis Lichtblick • www.praxis-lichtblick.eu • gesund@praxis-lichtblick.eu • 06201 4883093