

BERATUNG

Sich selbst Gutes tun – auch vor Weihnachten

Liebe Leserin und lieber Leser
Es ist die Zeit, in welcher es vielerorts «glitzeret u funklet», wie es auch die Kinder singen. Bei manchen sieht es aber im Innern nicht so aus. Es ist dunkel, es drückt und zieht. Es fühlt sich an, als ob einem alles Schwere des ganzen Jahres einholt und einem diese Last zu Boden zwingt. Wir sind müde; das Jahr hat uns viel abverlangt. Ja, und da fällt es einem nicht leicht, noch Energie freizumachen für Weihnachtsvorbereitungen und Feste. Es braucht auch Überwindung, Spannungen in der Familie auszuhalten, und sich geduldig und ausgeglichen zu zeigen.

Oft erzählte mir meine Mutter, wie sie früher als Kind erlebte, wie ihre Mutter, meine Grossmutter, als Herzblut-Bäuerin bis zum Weihnachtsfest alles gab, danach jedoch ausgelaugt und kraftlos in eine Depression versank und für Tage oder Wochen nicht mehr ansprechbar war.



Kleine Auszeiten tun gut. Selbst, wenn es nur kurze Momente sind. (Bild: Jill Wellington)

Als Kind liessen mich diese Erzählungen die Adventszeit mit verschiedenen Gefühlen erleben: der erwartungsvollen Spannung und gleichzeitig auch der bangen Angst. Nun bin ich selbst in der Rolle der aktiven

Mutter, welche dazu Sorge tragen muss, dass sich die Geschichte nicht wiederholt.

Was früher wohl weniger möglich und gleichzeitig auch weniger akzeptiert war, ist die Selbstfürsorge. An sich selbst

zu denken und sich selbst Gutes zu tun, galt als egoistisch – so wenigstens bin ich aufgewachsen.

Heute hat sich das Bewusstsein jedoch etwas verändert, und jeder ist sich der Verantwortung für sich selbst mehr bewusst. Somit dürfen auch Sie an sich denken und sich stärken. Vor zwei Jahren ermahnte mich der Onkologe meines Mannes während der palliativen Pflege daran, mir jeden Tag mindestens fünf Minuten Aufmerksamkeit zu schenken. Anfangs kam mir dies komisch vor; es war ein fremdes Gefühl, doch heute denke ich jeden Tag daran.

Gerne möchte ich Ihnen für die Zeit vor Jahresende eine Idee mitgeben, dies kreativ umzusetzen. Wie wärs, wenn Sie die täglichen fünf Minuten für sich dafür nutzen, die wertvollen Erlebnisse des Jahres zu sammeln. Vielleicht können diese auch gleich mit einem kurzen Stichwort auf ein farbiges, dazu

passendes Stückchen Papier notiert werden. Alle kleinen, beschriebenen Erinnerungspapierschnipsel können in einem Stoffsäckchen gesammelt werden. Bis Weihnachten oder auch Ende Jahr wird sich das Säckchen füllen. So wird der spannende Kinoabend neben der berührenden Schulaufführung liegen, die Zwillingsgeburt im Kuhstall neben der Sommerwanderung, die liebevolle Umarmung des Partners zwischen den lachenden Kinderaugen am Geburtstag und der wertschätzende Bemerkung Ihrer Schwester. Letztlich wird ein reiches Säckchen da sein, welches es sich lohnt, aufzubewahren – und alles nur aus fünf Minuten pro Tag!

Zum Starten nehmen Sie das erste Stückchen Papier und schreiben «Vertrauen» darauf. Halten Sie es kurz in den Händen, und lassen Sie das Vertrauen auf sich selbst wirken; Vertrauen, auch diesen letzten Monat im Jahr gut zu meistern, Ver-

trauen, offen aufs nächste Jahr zuzugehen, Vertrauen immer wieder neue Wege zu finden und auch mit Veränderungen gut umgehen zu können!

Nun wünsche ich Ihnen von Herzen, dass bei Ihnen ein reiches Säckchen entsteht, welches Sie noch lange begleiten wird.

Auf einen entspannten Ausklang des Jahres sowie auch einen kraftvollen Start ins neue Jahr!

Franziska Feller

BERATUNG



• Franziska Feller ist Mediatorin und Gründerin des schweizweiten Netzwerks Mediation im ländlichen Raum: www.hofkonflikt.ch