

10 Achtsamkeitstipps zur Weihnachtszeit

von Lilian Güntsche (Gründerin & Inhaberin von THE DIGNIFIED SELF)

Ich schmecke Zimt, ich rieche Tanne, ich höre Glocken läuten, ich sehe Lichter und ich fühle Geborgenheit. Ist denn etwa schon wieder Weihnachten? Wie wäre es das diesjährige Weihnachtsfest mal achtsam zu verbringen und es bewusst und wertfrei wahrzunehmen und den Moment - fern ab von anderen Gedanken, Stress oder Sorgen - einfach zu genießen?

Mit diesen kleinen **10 Tipps für mehr Achtsamkeit zur Weihnachtszeit** wird das ganze vielleicht zu einem ganz neuen Erlebnis der Freude und Selbsterkenntnis. Doch bevor wir auf die Tipps kommen - **was ist eigentlich Achtsamkeit und was hat das überhaupt mit Weihnachten zu tun?**

Achtsamkeit bedeutet seine gesamte Aufmerksamkeit dem Hier und Jetzt zu schenken und mit sich und seinem Umfeld achtsam umzugehen. Gemäß des oft zitierten, amerikanischen Medizinprofessors Jon Kabat-Zinn handelt es sich bei Achtsamkeit per Definition um eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und nicht wertend ist. Achtsamkeit ist keine Modeerscheinung, es ist eine Lebenseinstellung. Achtsamkeit ist nicht gleich Multi-Tasking, Achtsamkeit heißt der einen Sache, die wir tun unser vollstes Bewusstsein zu widmen.

Angewandt auf Weihnachten kann das ganz schön schwierig werden. Gerade hier bietet es sich daher umso mehr an Achtsamkeit zu üben. Denn insbesondere in der Vorweihnachtszeit kommen wir manchmal ganz schön ins schleudern und jonglieren alle Dinge, die noch zu tun sind und erledigt werden wollen. Schnell geraten wir in Stress, schreiben angespannt die letzten Emails, besorgen anschließend genervt in überfüllten Geschäften Geschenke, planen die Familienzusammenkünfte und Lebensmitteleinkäufe für die Feiertage und haben dabei vielleicht sogar noch Bilder der Erinnerungen von vergangenen Weihnachtsmomenten vor Augen. 1000 Dinge auf einmal und mit einem Fuß in der Vergangenheit und einem in der Zukunft. Wann sind wir in dieser Zeit wirklich mit dem Fokus in der Gegenwart und genießen einfach den Moment?

Und wenn dann noch das Handy Geräusche von sich gibt, schnell ein Facebook-Update verfasst wird, eine WhatsApp Nachricht eintrifft, Emails beantwortet werden und erst mal noch ein Foto vom Weihnachtessen geschossen werden muss, um es anschließend auf Instagram, Facebook und Twitter zu teilen, wird es nicht leichter den Fokus zu behalten. Ach und dann muss ja auch noch die Tante im Ausland über Skype angerufen werden. Aber bitte immer schön entspannt und freundlich bleiben, richtig?! Gar nicht so einfach zur Weihnachtszeit, oder? Und dennoch ist es als Fest der Besinnlichkeit bekannt.

Selbst unsere geliebten Smartphones können uns hier leider nicht allein die Lösung liefern.

Trotz zahlreicher toller Meditations- und Yoga Apps, liegt die Antwort am Ende des Tages immer noch bei uns selbst. Um einen Zustand der Stille zu erzielen, hilft es vermutlich auch nicht allein sich zu zwingen, „Stille Nacht, heilige Nacht“ zu singen, auch wenn Musik nachweislich Glücksgefühle steigern und innere Blockaden lösen kann. Äußere Faktoren können helfen, wenn unser innerer Geist jedoch unruhig ist, kann das dennoch schwer fallen.

„**Jetzt sei doch endlich mal gemütlich!**“, wird Opa Hoppenstedt in Loriots Meisterwerk „Weihnachten bei Hoppenstedts“ (link: <https://www.youtube.com/watch?v=xo55jk0HFWA>) ermahnt während er laut- hals und freudig Instrumente imitiert. Für den einen ist es Freude, für den anderen das Gegenteil von Besinnlichkeit und Ruhe. So viele Interessen und Empfindungen und sicher auch Erwartungen treffen zur Weihnachtszeit aufeinander. Wie also dennoch achtsam und entspannt durch die Weihnachtszeit kommen?

Hier sind **10 Achtsamkeitstipps für die Weihnachtszeit.**

Ich hoffe sie unterstützen dabei, die Feiertage etwas bewusster, präsenter und glücklicher zu erleben und bereiten euch Freude.

1. **Schluss mit Multi-Tasking** - Mache nicht zehn Dinge auf einmal, sondern nacheinander. Wenn Du im Stress bist, gehe langsam. Beende eine Sache und fange erst dann die nächste an.

2. Bringe jeden Tag mindesten einen Menschen zum Lächeln -

Anderen Menschen eine Freude zu machen ist etwas wundervolles, die meist auch dem Gebenden Wärme im Herzen schenkt.

3. Schenke Dir positive Wünsche - z.B. durch 24 Wunsch-Walnüsse für einen positiven Jahresausklang. Lege Dir hierfür die Wallnüsse vor Dich und wünsche Dir bei jeder von ihnen etwas bevor Du sie am entsprechenden Tag im Dezember achtsam aufknackst und verspeist (eine Art Glücks-Adventskalender). Denke bei jeder der Nüsse an Deinen Wunsch. Wenn der Dezember nur noch ein paar Resttage hat, dann nutze diese für Dich. Es geht nicht um die Quantität sondern die Qualität der bewussten Gedanken und des Visualisierens der Wünsche. Es kann helfen dies mit einer visuellen Ebene, wie beispielsweise einer Nuss, die Du aufknackst (sinnbildlich für „öffnen des Tors zum Glück“) und einem Geschmack zu verbinden um die positiven Gedanken fester zu verankern.

4. Erlebe Deine Sinne - Lenke Deine Aufmerksamkeit darauf intensiv Deine eigenen Sinne wahrzunehmen: Was schmeckst Du, riechst Du, hörst Du, siehst Du, fühlst Du in diesem Moment? Stelle Dir diese Frage mehrfach am Tag.

5. Einfach mal gar nichts tun außer zu Atmen - Nutze den Weihnachtsurlaub doch einmal dafür bewusste Ruhezeiten einzulegen, in denen Du rein gar nichts tust und einfach die Augen schließt und deinem Atem lauschst. Es ist zu Beginn schwer, aber es wird einfacher. Nehme mindestens 3 bewusste Atemzüge (besser 10) pro Tag und öffne erst dann wieder die Augen.

6. Finde ein Weihnachtslied, das dir Freude macht - Musik hat heilende Kräfte. Die wärmende Klänge, der Rhythmus, die Stimme - all dies hat direkten Einfluss auf unser Unterbewusstsein, unsere Emotionen und unser Gehirn. Es müssen nicht die alten deutschen Weihnachtslieder sein, wenn Dir bei Michael Bublé's Weihnachtsalbum eher das Herz aufgeht, dann höre das. Nutze die Festtage, an denen Musik an allen Ecken und Enden ertönt, für Dich.

7. Bewusstes Essen & Trinken - Nehme Nahrung und Flüssigkeiten achtsam und langsam auf und erkunde bei jedem Biss oder Schluck genau den Geschmack des Weihnachtsmahls. Stelle Dir vor, dass Du alles zum aller ersten mal erleben darfst - wie ein Kind. Ein wahrer Genuss!

8. Nehme Dir Zeit für Dich - Ein heißes Bad, ein frischer Ingwertee, der Sport, Dein Lieblingsfilm, ein schönes Gespräch mit einem engen Freund, eine Massage, ein Saunagang - tue jeden Tag etwas für Dich.

9. Natur geniessen - Genieße die kalte, klare Luft des Winters bei einem schönen Spaziergang und gehe bewusst und achtsam. Spüre den Boden bei jedem Schritt.

10. Offtime-Zeiten - finde Momente, in denen Dein Handy mal Pause hat. Konzentriere Dich auf die Menschen, mit denen Du im wirklichen Leben das Weihnachtsfest verbringen darfst. Das einmalige Checken von Mails oder das Einschalten des Flight-Modus zu festen Zeiten können Hilfen sein. Versuche den Menschen, die Dir wichtig sind, persönlich schöne Weihnachten zu wünschen oder schreibe ihnen eine Karte. Das sind in der schnelllebigen, digitalen Zeit heute, wahre Raritäten und Besonderheiten geworden.

Und zum Abschluss jeden Tages - und das gilt bestimmt nicht nur an Weihnachten - kannst Du noch diese kleine Dankbarkeits-Übung zum Schlafengehen in Deinen Alltag integrieren: Benenne jeden Abend einen Moment des Tages für den Du heute dankbar bist. Dies fördert einen positiven und entspannten Schlaf und lässt Dich positiv in den neuen Tag und hoffentlich ebenfalls in das neue Jahr Starten!

In diesem Sinne - Achtsame Weihnachtstage und entspannte Feiertage!