

Ratgeber Suchtprävention

Mit Achtsamkeit zur genussvollen Weihnachtszeit

Achtsamkeit ist die Voraussetzung für Genuss. Um Genuss zu erleben, müssen wir immer wieder innehalten. Im Stress können wir nicht geniessen. Achtsamkeit kann uns helfen, auch in stressigen Zeiten bei uns selbst zu bleiben und uns in einem gesunden Masse auf unsere Umwelt und all die Anforderungen, die an uns gestellt werden, einzugehen. Achtsamkeit kann uns unterstützen, all den Überfluss genussvoll zu konsumieren.

Die Psyche ist seit längerem belastet

Es ist wieder Weihnachtszeit! Einerseits freuen wir uns auf gemütliche und besinnliche Momente mit einem heissen Tee bei Kerzenlicht, beim Guetzibacken in der warmen Küche,

bei einer Tasse Glühwein im Schnee. Gleichzeitig kennen wir aber auch die Realität – die Hektik, alles noch erledigen und vorbereiten zu müssen, noch schnell alle Geschenke einzukaufen. Wir werden überflutet von verheissungsvollen Angeboten in den Einkaufsgeschäften und übers Internet. Dieses Jahr ist unsere Agenda nicht mit Terminen für Weihnachtsessen und Neujahrsapéros gefüllt, dies alles fällt – leider – zu unserem Schutz vor einer Corona-Ansteckung weg. Dafür ist unsere Psyche seit längerem durch die Sorge um unsere Gesundheit und diejenige unserer Liebsten zusätzlich stark belastet.

Wir kennen es von vergangenen Jahren: Wie schnell befinden wir uns in einem regelrechten Rausch! Es können gar nicht

genügend Geschenke sein und wir rennen nur noch von einer Aktivität zur nächsten. Dadurch können wir all die schönen Seiten der Weihnachtszeit fast nicht mehr geniessen! Wir merken, dass wir gar nicht mehr richtig bei uns selbst sind. Eigentlich fühlen wir uns völlig unzufrieden in dieser Situation. Alles wird uns zu viel! Wir sind gestresst! Am liebsten würden wir uns verkriechen.

Schade! Wie können wir dem entgegenwirken?

Halten wir einen Moment inne und lehnen uns bewusst zurück. Überlegen wir uns, was wir wirklich wollen und was uns wichtig ist. Lassen wir uns in diesem Moment nicht ablenken von all den Eindrücken von aussen, die auf uns hereinprasseln und uns

beeinflussen. Achtsamkeit kann gerade in einer hektischen Zeit hilfreich sein. Die bewusste Aufmerksamkeit auf den Moment und eine Haltung geprägt von Offenheit und Neugierde ermöglichen uns einen bewussten und kreativen Umgang mit ungewöhnlichen Situationen.

Spaziergang in der Natur, die Wintersonne geniessen

Sich immer wieder mal Zeit nehmen für sich selbst, für unsere Liebsten, schöne Momente ganz bewusst alleine oder gemeinsam geniessen. Einen Spaziergang in der Natur machen oder für einen Moment die Wintersonne geniessen. Uns überlegen, was uns wirklich zufrieden macht und wie wir auch unser Gegenüber mit kleinen Aufmerksamkeiten erfreuen kön-

nen. Und auch mal den Mut haben, weniger oder sogar etwas gar nicht zu machen!

Mit dieser Achtsamkeit wird die stressige Zeit mindestens ein Stück weit wieder zu dem, was sie sein sollte, nämlich zur besinnlichen und genussvollen Weihnachtszeit!



Karin Aeberhard
Suchtprävention Bezirke Affoltern und Dietikon, eine Fachstelle des Sozialdienstes Limmattal.

E-Mail:
karin.aeberhard@sd-l.ch
Internet:
www.supad.ch