

# Strategien für einen entspannten Advent – über das Loslassen, Zulassen und Weglassen

*Was wünschen sich die Kinder zu Weihnachten? Was soll meine Mutter schenken? Wann war noch gleich die Adventsfeier in der Schule? Wie, die Maus hat auch noch ein Weihnachtsfamiliensingen? Weißt du, ob wir am 2. Advent schon etwas geplant haben? Wann werden die Päckchen für den Adventskalender in der Schule gebraucht? Hast du die Zugtickets für den 22. gebucht? Wolltest du nicht vor den Ferien mit der Maus für das Schwimmbad üben? Wusste ich etwas von der Adventsfeier bei deiner Mutter? Wie, es gibt auch noch eine Klassen-Weihnachtsfeier? Hast du den Termin für das Kindertheater im Kopf? Schaffst du das mit dem Fotojahrbuch bis Weihnachten? Denkst du an den Termin in der KiTa? Denkst du an die Konzertprobe der Maus? Denkst du an...*

Ich habe das unbestimmte Gefühl, diese vorweihnachtlichen Fragen habe ich alle im letzten Jahr schon gehört. Und das Jahr davor auch. Und das Jahr davor...Und es ist noch nicht einmal Advent! Und schon ist sie unter meiner ToDo-Liste begraben. Meine Weihnachtsvorfreude.

Auf einmal verstehe ich auch, dass die Brigitte-MOM sarkastisch verlautbart, wir Mütter könnten heutzutage alles haben: *Job, Kinder, Hausarbeit, Familien-Orga und dauernd ein schlechtes Gewissen.* (aus der Brigitte MOM Ausgabe 4/2017). Immerhin sind 63 % der Frauen der Ansicht, sie übernehmen die Kinderbetreuung ganz allein. Und 63 % der Männer denken, sie teilen es sich mit den Müttern halbe/halbe ([gemäß der aktuellen Brigitte-Studie](#)).

Ich habe laut gelacht als ich das las. Und es war mir noch nicht einmal peinlich, dass ich gerade im Zug saß. Ich hätte auf Nachfrage sogar laut vorgelesen wie ungerecht die Welt zu uns Müttern doch ist.

So ungerecht, dass ich mir an diesem Morgen nichts Schöneres vorstellen konnte als im ICE auf dem Weg zu einer Konferenz zu sitzen. 2 Stunden hin und 2 Stunden zurück, nur für mich allein.

Aber dann kam mir der Gedanke, dass ich doch vieles anders machen will. Bin ich nicht inzwischen klüger geworden? Und nicht mehr gewillt, allen Anforderungen zu entsprechen? Ich habe mich verändert und bin dabei, das Vereinbaren zu vereinfachen. Da wäre es doch ein enormer Rückschritt, vor diesem *Geschenke-, Bastel-, Deko-, Familien-, Weihnachtsdings* in die Knie zu gehen.

Deshalb habe ich einen Teil meiner Zugfahrt genutzt, um einen **3-Schritte-Soforthilfe-Plan** für die Vorweihnachtszeit aufzustellen.

**Das Ergebnis sind nun meine 3 „Lasse es“ – Strategien.**

Vielleicht helfen sie dir auch?

---

## **1. LOSLASSEN**

Eine wirklich kluge Frau sagte mir vor einiger Zeit: *Ihre Bereitschaft, die Wünsche anderer zu erfüllen, ist sehr hoch. Sie nehmen ihre eigenen Bedürfnisse nicht ernst genug.*

[Nimm die Wünsche der anderen ernst. Aber nimm deine eigenen ernster!](#)

Nimm die Wünsche der  
anderen ernst, aber nimm  
deine eigenen ernster!

[Martamam.de]

Ich wusste genau, was sie damit meinte. Sobald mir einer meiner Lieben auch nur andeutungsweise erzählte, was er gerne machen oder haben würde, landete es innerlich auf meiner ToDo-Liste. Zack, wurde es von meinem Unterbewusstsein darauf geschrieben. Und ich selbst schrieb auch noch einiges dazu. Ganz freiwillig. Einfach, weil ich es so gewohnt war.

Das Phänomen erlebe ich auch jetzt wieder. Gerade in der Vorweihnachtszeit gibt es jede Menge dieser Dinge, die irgendwie dazu gehören, weil es immer so ist, weil es doch so schön ist, weil es ohne einfach nicht geht, weil es gut klingt, gut aussieht, gut schmeckt.

Ich habe viel zu spät bemerkt, wie voll unser Kalender jetzt schon ist, wie selten wir uns durch den Tag treiben lassen, wie wenig Zeit für mich selbst bleibt und wieviel Energie mich das kostet. Dieses ganze vorweihnachtliche Drumherum. Oft macht es noch nicht einmal einen Unterschied, ob ich etwas tue oder nicht. Und wenn es doch eine Unterschied macht, dann jedenfalls keinen gravierenden. Oder es macht doch einen großen Unterschied und ich fühle mich trotzdem nicht gut damit.


Die Folge davon ist, dass ich wenig und schlecht schlafe, meinen Kindern insgeheim vorwerfe, sie seien zu anspruchsvoll, und meinen Mann mit dem immer wiederkehrenden Satz nerve *Es ist alles viel zu*

viel!.

Dabei hat mein Tag nur 24 Stunden und der Advent nur 24 Tage. Ich sollte mich besser daran erinnern, dass ich höchst allergisch auf vorweihnachtliches Pflichtprogramm reagiere.

Auch wenn sich der Advent jedes Jahr aufs Neue danach anfühlt als sollte ich für grenzenlose Besinnlichkeit sorgen, meine Wohnung in ein Wintermärchen verwandeln und ganz nebenbei noch ein, zwei Wunder organisieren.

Auch dann, wenn alles um mich herum schreit, das ist jetzt aber wirklich wichtig. Ja, gerade dann sollte ich mich nicht fragen, wie ich mehr Zeit finde, sondern wofür ich Zeit finden will!



Vor allem dann, wenn alles  
um dich herum schreit:  
„Das ist jetzt aber  
wirklich wichtig!“,  
solltest du dich nicht fragen,  
wie du mehr Zeit findest,  
sondern wofür du Zeit  
finden willst!

[Martamam.de]

Das heißt allerdings auch, ich muss mich verabschieden. Zum Beispiel von der Vorstellung, unser Fotojahrbuch in kürzester Zeit perfekt zu machen. Statt dessen mache ich es in aller Ruhe mittelmäßig. Und auch andere Projekte muss ich *downgraden*, wenn ich meine Grenzen beachten und mich selbst ernst nehmen will.

Mir das vorzunehmen ist gar nicht so einfach, denn ich liebe Pläne. Ich gehe gerne strukturiert vor und ich denke vorausschauend. Das mag

ich an mir und gleichzeitig ist es einer meiner Schwachpunkte, denn es lässt nur wenig Spontanität zu. Und noch weniger passt dazu, Pläne (vorerst) fallen zu lassen.

Zur Unterstützung hefte ich mir jetzt eine **Non-Doing-Liste** an den Spiegel und ich mache keine Zusagen, ohne noch einmal darüber nachgedacht zu haben. Ich sage mir, dass ich nichts verpassen werde und dass sich manches auch auf den Januar verschieben lässt. Ich lasse mir vom Mäusepapa versichern, dass vieles gar nicht so wichtig ist, wie es sich anfühlt und dass das, was wir tatsächlich erleben bedeutender ist als das, was wir nach meiner Vorstellung erleben sollten.

Ich lasse los.

Und kann endlich wieder schlafen.

---

## 2. ZULASSEN

Eine meiner wichtigsten vorweihnachtlichen *Entspannungsübungen* ist, dass ich dem Mäusepapa das Geschenkethema überlasse. Als Gegenleistung für das Erstellen des jährlichen Familienfotobuchs habe ich es ihm *an den Hals verhandelt*.

Immerhin habe ich in einer stillen Minute im Büro noch flugs einen Wunschzettel auf meiner Lieblingswebsite zusammengestellt und mit Tanten und Omas ausgemacht, dass sie uns ihren Anteil aufs Konto überweisen. Wir suchen dann aus, was sie den Kindern schenken. Diese Auswahl übernimmt ebenfalls der Mäusepapa, genauso wie das Einpacken der Geschenke. Ob er letzteres schon weiß, kann ich nicht sagen.

Auf jeden Fall heißt es jetzt: Nach mir die Sint... ähm der Mäusepapa.

Trotzdem muss ich mich richtiggehend dazu zwingen, nicht täglich bei

ihm nachzufragen, ob er die Daten von Nikolaus und Weihnachten noch im Kopf hat. Und ob er überhaupt weiß, wie und wo und wann man das alles denn nun kauft. Schließlich bewegt er sich jetzt in meinem Revier. Die Sache mit dem Schenken war bislang meins. Meins! Ich kann das gut – nur eben nicht in diesem Jahr.

Mein Vorhaben ist es also, mehr den anderen und dem Zufall zu überlassen und anzunehmen, was auch immer dann kommt.

**Es ist an der Zeit zu vertrauen und das Zulassen zu lernen. Das hat auch etwas mit dem Loslassen zu tun.** Aber ich finde das Wort *Zulassen* passender, denn ich weiß, es wird erledigt. Nur eben von jemand anderem und deshalb vielleicht auch anders. Und irgendwie auch viel spontaner und mit weniger Vorlaufzeit und... egal, genau das muss ich jetzt zulassen.

Aargh!

---

### 3. WEGLASSEN

Es wird höchste Zeit für die soeben schon erwähnte ***Non-Doing-Liste***. Ich liebe es, Listen zu schreiben. Sie sortieren meine Gedanken, mein Leben, mein ICH. Und diese eine hier ist unglaublich befreiend. Nach dem Schreiben ist im Kopf erst einmal wieder Platz. Ist ja jetzt alles Unwichtige auf dem Papier!

Und ein toller Nebeneffekt: Das Aussortieren all der Dinge, Unternehmungen und Wünsche, denen ich bewusst nicht nachkommen will, schafft Raum für andere Dinge. Und zwar für die, die mir wirklich wichtig sind, die ich tatsächlich machen will und dir mir gut tun.

Wenn dir das zu schwierig erscheint, weil ja irgendwie doch alles wichtig ist, beginne anders herum: Schreibe im ersten Schritt alles auf, was dir zur kommenden Adventszeit im Kopf herumschwirrt – alle ToDo's, deine Anforderungen und die der

anderen, Termine, Einladungen, Familienrituale...um nur ein paar Beispiele zu nennen. Ohne Wertung ab aufs Papier damit.

Im zweiten Schritt dann wird gestrichen! Zunächst das, was schon immer genervt hat, dann das, was sich im Moment nicht gut anfühlt, als nächstes das, was dir schlichtweg mehr Energie raubt als dass es dir Spaß oder Power oder Herzenswärme oder alles zusammen bringt. Und zu guter Letzt das, was nur da steht, weil andere es auch so machen.

Am Ende schau dir genauer an, was übrig bleibt. Sind es Aufgaben, die du magst oder aus anderen Gründen wichtig findest? Oder sind da auch noch solche, die außerhalb deiner Kontrolle liegen? Die dich stressen, aber die du nicht abwenden kannst, weil sie nun mal sein müssen? Dann überlege dir, woher diese Aufgaben kommen. Manchmal ist es befreiend zu erkennen, dass ungeliebte Pflichten Teil von etwas Größerem sind, für das du dich schon früher einmal entschieden hast und das zu dir und deinem Lebensweg gehört. Und dann gehe noch einen allerletzten Schritt weiter und überlege dir, ob du dich zumindest teilweise auch wieder dagegen entscheiden kannst. Entweder weil es nicht mehr zu dir oder weil es momentan schlichtweg nicht in deinen Kalender passt. Du entscheidest! Und du entscheidest auch, dich dagegen zu entscheiden!

Ich werde nicht basteln, backen, singen. Nö! Es sei denn, es ergibt sich spontan und ich verspüre Lust dazu. Dann heißt es auch schon mal Schokolade und Schüsseln raus, wir *backen* jetzt Kekstorte. Alles andere delegiere ich. Die Oma übernimmt das Plätzchenbackprogramm und näht schon fleißig Kostüme für das Krippenspiel. Schule und KiTa übernehmen das Basteln. Der Mäusepapa kocht und die Tante startet auf Wunsch Sonderprojekte.

**Was sich nicht delegieren lässt, kommt rigoros auf die Non-Doing Liste.**

Zwischen ein paar Geburtstags-, Essens-, Advents- und Weihnachtsfeiereinladungen müssen wir uns bewusst entscheiden, für das

goldene Schwimmbadzeichen wird im neuen Jahr geübt und das weihnachtliche Dekorieren fällt dieses Jahr aus. Bis auf das Adventsgesteck auf dem Frühstückstisch und den Weihnachtsbaum bei der Oma. Es sei denn, ich bekomme doch Lust nach mehr. Aber das sehe ich noch nicht.

Die für mich schönen Dinge lasse ich mir allerdings nicht nehmen, dazu gehört das Weihnachtsmärchen im Kindertheater, die Nikolausgeschenke in die frisch geputzten Stiefel, der gemeinsame Bummel über den Weihnachtsmarkt, 24 Adventsgeschichten zum abendlichen Vorlesen. Und auch Malen, Kuschneln, Zeit haben, Lebkuchen naschen, Kerzen anzünden, Kerzen auspusten, Kerzen anzünden...

---

**Dieser innere Freiraum tut mir gut. Ich *muss* nichts. Aber ich *darf* natürlich.**

Auf einmal ist meine Energie zurück. Wo sich gerade noch Atemnot und Pflichtprogramm breit gemacht haben, ist jetzt wieder ein Stück Leichtigkeit.

Mit mehr Platz im Kopf und im Kalender gestalte ich dann sogar noch ein dickes, buntes Fotoalbum. Wir werden unter dem Weihnachtsbaum mit der Oma darin herumblättern, hierhin zeigen, eine Geschichte erzählen, dort ein Bild erläutern, ein anderes Bild belächeln, von den vielen Fragen und einigen Antworten des zurückliegenden Jahres berichten. Uns an Schönes erinnern.

Ich finde, das ist ein guter Deal. Ich freue mich darauf.

Hah, da ist sie endlich wieder. Die Vorfreude auf Weihnachten!



---

Das nächste Mal, wenn du das Gefühl hast, dass du zu viel zu tun hast, dass du überfordert bist und dein Leben übervoll ist, dann denke daran:

**LOSLASSEN**

**ZULASSEN**

**WEGLASSEN**

Damit gewinnst du Freiraum, wenn sich alles viel zu viel anfühlt.

Was sind deine „Lasse es“-Strategien? Wie schaffst du es weniger zu tun, obwohl dein Kalender und deine ToDo-Liste voll sind? Erzähl es mir in den Kommentaren oder [schreibe mir eine Email](#).

Sei du und  
genieße den  
Advent!

Deine  
Manuela

**P.S.** Dies ist ein Beitrag aus der Reihe „Das Vereinbaren vereinfachen“. Weitere Artikel zum Thema findest du [hier](#).

[activecampaign form=3]