Das sind unsere "Facts & Feelings" im Dezember - Edition No. 16

FACTS & FEELINGS:

Elisabeth Koblitz

MODERN JOURNALISM

Das sind unsere "Facts & Feelings" im Dezember - Edition No. 16:

1. Zitat des Monats: **This is Your Life. Do what you love and do it often.**

2. **Die gefährlichste Fluchtroute der Welt** - Der Alltag auf einem Rettungsschiff

3. **Ellis Ecke: Plötzlich im Krimi**
4. Inspiration Sister des Monats: **Kristina Lunz**

5. **Die Welt im Spotlight**

Nach UN-Klimakonferenz in **Ägypten**: Inhaftierter Aktivist Abd el-Fattah beendet Hungerstreik

Grönland hat an der Uhr gedreht - Eine Insel wechselt (zum Teil) die Zeitzone

Kampf ums Überleben: 500. Orang Utan auf **Borneo** ausgewildert

6. **Klimarettung per Gerichtsbeschluss?** Politik und Wirtschaft scheitern bei der Umsetzung von effektiven Schutzmaßnahmen. Bleiben noch die Gerichte als “letzte Instanz“ für die Weltrettung?
7. Noch 23 Tage bis Weihnachten: **Tipps und Tricks einer Stressexpertin für eine unbeschwerte Adventszeit**

8. **"Knapp erklärt": Hoffnung für Äthiopien**

9. **Community Corner:** Eure beste Geschenkidee, die ihr je hattet!

7. Noch 23 Tage bis Weihnachten:

Tipps und Tricks einer Stressexpertin für eine unbeschwerte Adventszeit

Während einige bei dem Blick auf den Kalender und das fortgeschrittene Jahr jubelnd die Arme in die Luft reißen und „Jingle Bells" anstimmen, schreiben andere direkt mit Schweißperlen anstelle von Schneeflocken auf der Stirn etliche Stichpunkte auf ihre To-Do-Listen. Stressexpertin Julia Cremasco**verrät in einem Interview, warum jede:r einmal mehr in die bekannte Melodie mit einsteigen sollte und welche Tipps eine unbeschwerte Weihnachtszeit bescheren.**

Weihnachten kommt immer so plötzlich, heißt es so oft. Hatten viele gerade noch den Aperol Spritz in der linken, das Fernglas mit Blick auf die unendlichen Weiten des Meeres in der rechten Hand, strahlen auf einmal etliche Weihnachtsmänner und Nikoläuse nebeneinander in den Supermarktregalen um die Wette.

Und schon bricht bei vielen Panik aus: Wann sollen all die Wünsche erfüllt werden? Benötige ich nicht doch noch eine weitere Lichterkette? Was wird es wohl zu essen geben? Und warum fühle ich mich schon jetzt so unter Druck gesetzt?

Die Antworten auf all diese Fragen hat die Neumünsteraner Stressexpertin Julia Cremasco, gepaart mit dem ein oder anderen Ratschlag für eine besinnliche Adventszeit.

1. Einmal mehr auf das Herz hören

Kurz vor dem ersten Advent werden in vielen Haushalten die Sendetermine für „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel", die Liste mit sämtlichen Besorgungen und die Personen, die zum Dinner am zweiten Weihnachtstag kommen, notiert. Kurze Zeit später jedoch wird oftmals schon festgestellt, dass der Fernseher immer noch ausgeschaltet ist, die Liste für den Großeinkauf täglich länger wird und die Gäste sogar noch Sonderwünsche bezüglich des Essens geäußert haben. Julia Cremasco empfiehlt, lieber früher als später einmal genau hinzuschauen, welche To-Do-Punkte oder sonstigen Dinge Stressfaktoren sein könnten: „Sind es die Verwandten, die bestimmte Erwartungen hegen? Ist es ein Konflikt mit jemandem, dem du zu Weihnachten gefühlt Harmonie vorheucheln musst? Oder sind es deine inneren Kritiker, die fordern, dass man es allen recht machen muss?"

Ihr Tipp: Prüfe, was den eigenen Stress auslöst, und zwar nicht erst am 23. Dezember. Sonst weiß niemand, an welchen der folgenden Punkte angesetzt werden soll.

2. Tschüss, Perfektion!

Ja, der alt- und allseitsbekannte Stern strahlt schon lange nicht mehr über Bethlehem, sondern über Kaufhäusern voller Dekorationsmaterial und den Metzgereien in den Tagen vor dem Heiligen Abend. Aber wer sagt denn, dass die eigene Wohnung wie die aus einem „Schöner Wohnen”-Magazin aussehen sollte? Oder dass die Weihnachtsgans der eines 5-Sterne-Restaurants gleichen muss? “Erkenne deinen inneren Perfektionisten. Wahrscheinlich fordert niemand aus deiner Familie all dies, sondern du forderst es selbst von dir”, meint Julia Cremasco.

Ihr Tipp: Sobald sich ein Gefühl von Überforderung breit macht, einfach mal dem Motto „Keep it simple” auf den Zahn fühlen. Schließlich könne Weihnachtsstimmung bereits durch Musik, eine Aroma-Öl-Mischung aus Zimt, Mandarinen und Tanne sowie einige Kerzen aufkommen, nicht erst durch den wuchtigsten Weihnachtsbaum neben der glänzendsten Gans.

3. Der etwas andere Erwartungshorizont

Die Kinder wollen noch mehr Schneebilder an den Fenstern, die Vorgesetzte noch mehr Lametta für den Firmen-Weihnachtsbaum, der Partner gerne noch eine Woche vor Weihnachten seinen Geburtstag groß feiern.

Julia Cremasco appelliert an jede:n, sich einmal selbst die beiden folgenden Fragen zu stellen: „Wie würdest du in diesem Jahr gern Weihnachten verbringen, wenn du die freie Wahl hättest? Ertappst du dich wohlmöglich dabei, dass du dich einfach mitreißen lässt von all den positiven Erwartungen da draußen?” Schließlich haben die eigenen Bedürfnisse die gleiche Daseinsberechtigung wie die der Familienmitglieder oder auch des Vorgesetzten. Und bevor einem irgendwann die Decke auf den Kopf fällt, lieber einmal mehr zur Ruhe kommen.

Ihr Tipp: Eine Aufteilung der Feiertage, sodass einen Tag lang die Erwartungen der Kinder im Vordergrund stehen, einen anderen die des Partners oder der Partnerin und am letzten die eigenen.

4. Nächstenliebe statt Geschenke-Marathon

Weniger ist mehr. Es braucht weder 20 verschiedene Plätzchensorten im Laufe des gesamten Dezembers, noch muss - gerade mit Blick auf die Energiekrise - mit sämtlichen Lichterketten eine Flugschneisen für den Weihnachtsmann in der eigenen Einfahrt aufgebaut werden. Wie bereits angesprochen: „Keep it simple." „Auch wenn du nicht religiös bist, so gibt es dennoch eine Kernbotschaft: Miteinander, Menschlichkeit, Akzeptanz", erklärt Julia Cremasco. Gerade diese können vielmehr durch eine Runde Twister mit den Großeltern vermittelt werden als mit Bergen voller Präsenten.

Ihr Tipp: Lieber an Bedürftige spenden, statt der Familie unzählige Geschenke oder später aufgrund der vorherigen Massenproduktion im Müll landenden Zimtsterne aufzutischen.

5. Der kleine Frieden für einen Tag

Die Energiekrise ist das eine, weitere politische Nachrichten oder auch familiäre, persönliche Situationen das andere. Wie sollen all die Erwartungen nach einem rundum sorglosen Weihnachtsfest erfüllt werden, wenn man sich anstatt eines Glitzerkleides am Heiligen Abend lieber die Decke über den Kopf ziehen würde?

Egal, ob globale oder private Krisenherde, sie können laut Julia Cremasco in der Regel nicht mal eben im schimmernden Kerzenschein gelöst werden: „Das Gegenteil ist oft der Fall. Unter all dem Weihnachtsdruck schießen die Gefühle über und der schwelende Konflikt wird unter dem Weihnachtsbaum ausgetragen."

Ihr Tipp: Jede:r hat selbst die Wahl - entweder fällt die Entscheidung für den sehr bewussten, kleinen Frieden für einen Tag, an dem persönliches ausgeblendet wird, oder aber für die Konsequenz und somit gegen die gemeinsame Zeit. Was fühlt sich besser an?

Vielleicht zieht - dank dieser Tipps von Julia Cremasco - schon ganz bald trotz einiger Sorgen die Besinnlichkeit bei jedem oder jeder ein. Und schon schlägt das Herz dann im Takt von „Jingle Bells" und nicht nur die Nikoläusen strahlen um die Wette. Wir wünschen eine frohe Adventszeit!