

- **00:00:14**

Mein Name ist YoYo Schweitzer und wir erfahren heute zusammen, wie wir hoffentlich entspannt

- **00:00:19**

und auch resilient durch die Weihnachtszeit kommen.

- **00:00:22**

Wer uns dabei hilft, Dr.

- **00:00:24**

Tatjana Reichart, Ärztin Coach, Speakerin, Autorin und Weihnachtsstress erfahren.

- **00:00:30**

Hallo!

- **00:00:31**

Ja, hallo!

- **00:00:32**

Doch, doch, schon auch.

- **00:00:34**

Ich glaube, den Weihnachtsstress, den kennt jeder, oder?

- **00:00:37**

Ich denke auch, das gehört irgendwie dazu.

- **00:00:39**

Genau, das ganze Jahr hetzen wir schon durch einen stressigen Alltag, berufliche Verpflichtungen,

- **00:00:44**

Termine, To-do-Listen, die irgendwie nie enden und dann freut man sich ja immer so auf besinnliche

- **00:00:48**

Weihnachten.

- **00:00:49**

Ah, diese schöne Adventszeit! Ja, und die Realität ist dann, eine Weihnachtsfeier jagt die nächste.

- **00:00:55**

In der Schule werden Noten gemacht, man muss lernen mit den Kittys.

- **00:00:57**

Der Geschenke-Wahnsinn greift um sich, streit wo und wie man das Weihnachtsfest und die

- **00:01:02**

Feiertage verbringt.

- **00:01:03**

Die Frage ist, wo ist die Besinnlichkeit, die Zeit der Entspannung und das bei Sammlern

- **00:01:09**

1 mit der Familie.

- **00:01:10**

So, Tatiana, lass uns direkt reingehen.

- **00:01:13**

Warum tun wir uns das an?

- **00:01:15**

Ich weiß es nicht.

- **00:01:17**

Tatsächlich, ich weiß es nicht.

- **00:01:19**

Ich glaube, das ist so eine überkulturelle, natürlich, also, klar, Weihnachten, rituell,

- **00:01:24**

kulturell, das lässt sich gleich erklären, aber dann, glaube ich, machen wir das halt

- **00:01:28**

einfach immer so weiter, weil es schon immer so war und überlegen gar nicht, was wir da

- **00:01:32**

eigentlich tun und rauschen dann immer wieder in dieselben Probleme und Fehler, in Führungszeichen.

- **00:01:39**

Also, ich kann es nicht ganz genau sagen, warum wir eigentlich immer wieder denselben

- **00:01:43**

Mist jedes Jahr wiederholen.

- **00:01:44**

So Mist im Sinne von eben, was du gerade gesagt hast, diesen Stress.

- **00:01:48**

Also, so ganz genau kann ich es dir nicht sagen.

- **00:01:50**

Ja, also diese Erwartung, die man an Weihnachten hat, ist quasi dieses Bild, das man gerne

- **00:01:56**

hätte, oder?

- **00:01:57**

Richtig.

- **00:01:58**

Also, natürlich sind es so ein bisschen unterschiedliche Bilder, die dann ja auch manchmal kollidieren.

- **00:02:02**

Deswegen gibt es dann ja auch diese Streits oder Konflikte, aber wir haben eine hohe Erwartung,

- **00:02:08**

die manchmal so aufgeladen ist, dass wir eben genau, wie du es gesagt hast, das ganze

- **00:02:12**

Jahr über uns eigentlich darauf freuen, endlich dieses Jahresende zu haben.

- **00:02:16**

Das ist damit ja verknüpft, um da zur Ruhe zu kommen.

- **00:02:19**

Und eben eigentlich haben wir eine ganz große Sehnsucht nach diesen ruhigen Tagen.

- **00:02:23**

Und ich glaube, während der Corona-Pandemie hat man das ja ganz gut gemerkt, weil da

- **00:02:27**

war es ja dann auch tatsächlich mal ruhiger und besinnlicher.

- **00:02:30**

Und viele Menschen in meinem Umfeld haben gesagt, ja, schau, jetzt war es mal wirklich so,

- **00:02:34**

wie ich mir Weihnachten eigentlich und die Vorweihnachtszeit vorstelle, also, dass

- **00:02:38**

ich da auch die vier Wochen Advent überhaupt habe, um runterzukommen.

- **00:02:42**

Also, diese Erwartung, dann plötzlich muss das ja ruhig werden, was natürlich absurd

- **00:02:47**

ist in einer Konstellation, wo man aber gleichzeitig die Erwartung hat, alle Familienmitglieder

- **00:02:52**

zu sehen, dann ganz ruhig und gemütlich am Tisch zu sitzen, bei einem wahnsinnig tollen

- **00:02:58**

Essen und dann eben auch noch die Geschenke, die dann unglaublich toll sein sollen.

- **00:03:02**

Also, da kommt dann einfach zu viel zusammen und realistischerweise ist es ja gar nicht

- **00:03:05**

möglich, das auf drei Tage oder drei Wochen zu verteilen.

- **00:03:10**

Ja, du hast noch die Dekor vergessen.

- **00:03:12**

Man muss, oh ja, genau.

- **00:03:13**

Man muss alles dekorieren.

- **00:03:14**

Was aber vielleicht ja das Entspannte ist.

- **00:03:16**

Also, das ist zumindest der Teil, der mir am meisten Spaß macht, dass ich sage, okay,

- **00:03:20**

dafür nehme ich mir jetzt mal einen Tag Zeit und dekoriere und danach jetzt dann anstrengend.

- **00:03:26**

Aber genau, das ist natürlich auch noch dabei.

- **00:03:28**

Was macht diese Haltung, diese Erwartung, die wir haben mit unserer inneren Widerstandsfähigkeit?

- **00:03:34**

Also, wenn wir jetzt jetzt mal ganz grundsätzlich anschauen, dann ist letztlich der Mechanismus

- **00:03:40**

immer so, egal ob bei Weihnachten oder Geburtstag oder anderen Sachen oder Partnerschaft, also

- **00:03:44**

kann man auf alles übertragen.

- **00:03:46**

Wir haben eine gewisse Erwartung und wenn diese Erwartung nicht erfüllt wird, werden

- **00:03:51**

wir enttäuscht.

- **00:03:52**

Dann spüren wir ein Gefühl von Enttäuschung und das kann man auch botenstofftechnisch

- **00:03:55**

erklären.

- **00:03:56**

Also, wenn unsere Erwartung erfüllt wird, dann haben wir ein ausgeglichenes Gefühl,

- **00:04:01**

wenn unsere Erwartung übertroffen wird, also zum Beispiel Weihnachten ist schöner geworden,

- **00:04:06**

als ich es mir vorgestellt habe, dann bekommen wir Dopaminausschüttungen, also so was ganz

- **00:04:10**

Positives.

- **00:04:11**

Und wenn eben meine Erwartungen sehr hoch sind, ist natürlich die Gefahr sehr groß, dass

- **00:04:16**

sie nicht erfüllt werden oder nicht über erfüllt werden und ich dann eher in dieser

- **00:04:20**

Enttäuschung in diesem negativen Gefühl hängen bleibe.

- **00:04:23**

Und dieser Mechanismus, der ist letztlich auf alles anzuwenden, kann man, also es ist immer

- **00:04:28**

dasselbe im Gehirn, spielt sich das immer dasselbe ab und wir die Evolutionsbiologie stecken

- **00:04:32**

wir ja irgendwie noch in der Steinzeit, da gab es noch keinen Weihnachten, aber da war

- **00:04:36**

das Prinzip im Gehirn immer auch schon dasselbe.

- **00:04:39**

Und was ist jetzt schlimmer, wenn ich von mir selbst zu viel erwarte oder wenn andere

- **00:04:44**

von mir zu viel erwarten?

- **00:04:45**

Ich habe, du hattest mir diese Frage ja im Vorfeld auch schon so zum Überlegen geschickt

- **00:04:52**

und ich habe da wirklich lange überlegt und ich würde sagen, dass eigentlich die zu

- **00:05:00**

hohe Erwartungen an einen selber von einem selber ist das Schlimmere, weil es auch noch

- **00:05:07**

Haus gemacht ist.

- **00:05:09**

Das Gute daran ist allerdings, dass ich ja meine Erwartungen sehr gut selbst steuern

- **00:05:13**

und regulieren kann.

- **00:05:14**

Deswegen hat es auch einen Vorteil.

- **00:05:16**

Andererseits sind die Erwartungen von anderen von mir ja erst mal nicht so wirklich steuerbar

- **00:05:22**

natürlich auch, weil ich kann auch falsche Erwartungen setzen und ich kann mich aber

- **00:05:26**

auch im Vorfeld gut abgrenzen und damit ein gutes Erwartungsmanagement machen.

- **00:05:30**

Aber anders, also wenn wir es andersrum sehen, wenn andere Menschen zu viel von mir erwarten

- **00:05:35**

oder zu hohe Erwartungen, also falsche Erwartungen an mich stellen, dann sind es ja deren Irrtümer,

- **00:05:41**

ja dann haben die sich ja geirrt und dann ist es eigentlich nicht so schlimm.

- **00:05:44**

Also deswegen würde ich jetzt sagen, meine eigenen zu hohen Erwartungen, die ich an mich

- **00:05:48**

bin, sind, kann ich zwar gut steuern, aber das ist das, was vielleicht auch schwieriger

- **00:05:52**

ist.

- **00:05:53**

Kann es auch sein, weil ich mich selber enttäusche und bei anderen stresst mich vielleicht nur

- **00:05:58**

und das kann ich aber auch vielleicht wegdrücken.

- **00:06:00**

Richtig, genau, weil das hat ja sehr viel mit dem Selbstwert zu tun, oft auch so dieses

- **00:06:05**

auch dieses "Binniches Wert geliebt zu werden" und wenn ich glaube, ich werde nur dann geliebt,

- **00:06:09**

wenn ich perfekt bin und die perfekte Weihnachtsfeier ausreichte, dann macht es mit mir sehr viel

- **00:06:16**

und das steht natürlich dann auch in Kombination mit dem Außen, also man kann es wohl auch

- **00:06:21**

gar nicht genau trennen, weil wenn dann die anderen sagen, was ist denn das jetzt hier

- **00:06:25**

für ein Fisch auf dem Teller, das ja grauselig, dann ist es für mich doppelt schlimm, wenn

- **00:06:30**

ich eh schon so hohe Erwartungen an mich hatte und jetzt noch die anderen davon enttäuscht

- **00:06:34**

sind, dann bin ich so doppelt gescheitert und das ist dann so quasi the worst case Szenario.

- **00:06:39**

Also im Gefühl, in Wirklichkeit ist es ja vollkommen überhaupt nicht schlimm, aber

- **00:06:43**

es fühlt sich so schlimm an.

- **00:06:45**

Da kommen wir zur Selbstversorgung, das machen wir ganz am Ende von unserem Gespräch, was

- **00:06:49**

man dann tun kann für sich selbst.

- **00:06:51**

Was kann ich denn aber machen oder wie schaffe ich es meine, also vielleicht unrealistischen

- **00:06:57**

Erwartungen an mich selbst oder auch an andere abzulegen?

- **00:06:59**

Gibt es da irgendein Trick, ein Tipp oder?

- **00:07:03**

Ja, also ich denke das erste ist wirklich dieses sich das überhaupt klar zu machen, also

- **00:07:08**

erstmal zu verstehen, was sind Erwartungen?

- **00:07:10**

Also Erwartungen haben schon etwas Druckhaftes.

- **00:07:12**

Also da ist schon Druck dahinter, ein Wunsch oder eine Hoffnung, das ist so ein bisschen

- **00:07:17**

was Weicheres.

- **00:07:18**

Also ich würde mir wünschen, dass wir schöne Weihnachten haben, ist was anderes.

- **00:07:22**

Also ich erwarte mir einen am 24.

- **00:07:24**

Dezember sitzen alle zusammen und es gibt eine gute Stimmung und ein gutes Essen.

- **00:07:27**

Das hat was viel vehementeres.

- **00:07:29**

Das heißt, wenn wir erstmal begreifen, was es auch mit uns macht, nämlich wenn diese

- **00:07:33**

Erwartung dann nicht erfüllt wird, dann werde ich automatisch ein schlechtes Gefühl haben.

- **00:07:37**

Wenn ich das weiß, kann ich das ja auch steuern und könnte zum Beispiel sagen und das nochmal

- **00:07:41**

realistisch hinterfragen, also auch so ein Realitätscheck, um was geht es hier denn eigentlich?

- **00:07:46**

Also geht es darum, dass ich jetzt hier mit meiner Familie zusammensitzen möchte und

- **00:07:51**

einfach mit denen Zeit verbringen möchte oder möchte ich etwas entsprechen und jetzt

- **00:07:55**

sagen und irgendeine Erwartung, die vielleicht noch nicht mal meine Familie stellt, sondern

- **00:07:59**

vielleicht die Gesellschaft hinterherhächeln oder was steckt denn dahinter?

- **00:08:03**

Also auch die Frage, welches Bedürfnis soll eigentlich befriedigt werden?

- **00:08:06**

Also vielleicht auch, wenn es um die Erwartung der Besinnlichkeit geht, dann könnte ich

- **00:08:10**

mir die Frage stellen, so was steht, wofür steht es denn eigentlich?

- **00:08:13**

Und dann könnte ich mir überlegen, wie kann ich das auch an anderer Stelle befriedigen,

- **00:08:18**

dass das nicht alles auf einen Tag oder eine Zeit im Jahr gelagert wird, sondern dass

- **00:08:23**

ich dann ehrlich auch sagen kann, na ja gut, vielleicht schaffe ich ja zum Beispiel ein

- **00:08:27**

schönes Familienessen auch im Oktober oder im September.

- **00:08:30**

Es muss nicht an Weihnachten sein und habe aber das Bedürfnis nach Nähe und Zugehörigkeit

- **00:08:35**

damit befriedigt.

- **00:08:36**

Also dass ich da ein bisschen genauer hinschaue, wofür steht es und was tue ich mir und

- **00:08:41**

anderen da eigentlich auch damit an und gleichzeitig auch den anderen gegenüber realistisches

- **00:08:48**

Erwartungsmanagement zu betreiben und zum Beispiel auch zu sagen, ich werde das nicht

- **00:08:52**

leisten können für zehn Leute zu kochen oder ich möchte das nicht leisten.

- **00:08:55**

Sorry, wenn ihr dann enttäuscht seid, wir gehen aber essen zum Beispiel.

- **00:09:00**

Kommunikation ist glaube ich ganz wichtig oder?

- **00:09:02**

Genau.

- **00:09:03**

Also dass ich einfach auch sage, ich will am 24.

- **00:09:05**

Das ist mir zu viel, lass uns dieses Essen einfach jetzt machen.

- **00:09:09**

Genau.

- **00:09:10**

Also wirklich dieses Darüber sprechen und das Interessante ist ja, dass es offensichtlich

- **00:09:14**

ja sehr vielen so geht und dass es ja oft eine Erleichterung gibt, wenn man dann sagt,

- **00:09:19**

komm, dieses Jahr kommen wir jetzt nicht am 25.

- **00:09:22**

Dann von München nach Hamburg gefahren, um euch für einen Tag zu sehen.

- **00:09:25**

Das ist ja auch dann noch diese Reisetätigkeit zwischen den Feiertagen, ist ja oft auch noch

- **00:09:28**

ein Riesenstressor, sondern zu sagen, wisst ihr was, wir kommen dafür in der ersten Januarwoche

- **00:09:33**

vielleicht.

- **00:09:34**

Und dann machen wir da ein schönes Essen.

- **00:09:36**

Also es ist ja auch eine künstliche Verknüpfung mit diesem Datum.

- **00:09:41**

Das ist hilfreich für diese Ritualisierung, gibt auch eine Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit

- **00:09:45**

im Zyklus des Jahres, hat natürlich auch eine Christ, also es hat ja eigentlich auch

- **00:09:50**

schließlich eine christliche Tradition, die wir ja eigentlich vergessen.

- **00:09:53**

Und wenn wir das so ein bisschen lockerer nehmen und sagen, um was geht es denn eigentlich

- **00:09:59**

und darüber reden, gibt es ja viele, die dann auch zustimmen würden und sagen, komm, es

- **00:10:03**

entspannt uns auch, wenn wir ein bisschen mehr Zeit miteinander haben und ihr dann nicht

- **00:10:06**

am nächsten Tag um sechs wieder losfährt nach Ulm, um da die nächste Verwandtschaft zu besuchen.

- **00:10:10**

Lasst uns die einzelnen Lebenssituationen da mal ein bisschen beleuchten.

- **00:10:16**

Wir haben jetzt gerade schon ein bisschen über die Familie gesprochen.

- **00:10:18**

Es gibt ja einfach verschiedene Abschnitte, in denen man sich befindet.

- **00:10:21**

Vielleicht kannst du uns da so ein paar Tipps geben oder Anregungen, wie man stressfrei

- **00:10:27**

auch durch die Adventszeit, also nicht nur durch den 24.

- **00:10:29**

Kommt in verschiedenen Abschnitten.

- **00:10:31**

Weil wir fangen ganz unten an bei den Kindern.

- **00:10:35**

Ich glaube, das sind ja noch die Unbeschwertesten.

- **00:10:37**

Trotzdem haben auch die Stress.

- **00:10:39**

Ja, also vielleicht sollten wir nochmal überlegen, was wir da eigentlich feiern.

- **00:10:44**

Wir feiern die Geburt von Jesus Christus.

- **00:10:46**

Ja, das ist eine rein christliche Tradition.

- **00:10:49**

Und die Bedeutung, die wir dem noch beimessen hat, mit dem ursprünglichen ja gar nichts

- **00:10:53**

mehr zu tun.

- **00:10:54**

Und ich glaube, wir sollten erstmal überlegen, um was geht es da eigentlich und es ist eigentlich

- **00:10:59**

was Schönes.

- **00:11:00**

Wir haben einen Wurz-Dark-Feier eigentlich, wenn man so möchte.

- **00:11:03**

Und natürlich auch die Besinnung darauf, was das denn auch für uns bedeutet.

- **00:11:07**

Wir können das natürlich übertragen in unser Leben, meinetwegen.

- **00:11:09**

Aber die meisten verstehen ja gar nicht mehr den Grund und den Anlass.

- **00:11:13**

Und wenn wir das aber wieder, also wenn wir jetzt eh schon zum Beispiel gar nicht mehr

- **00:11:16**

in die Kirche gehen und überhaupt nicht mehr glauben, dann könnten wir uns ja auch von

- **00:11:19**

diesem Diktat des Advents und des 24. Dezembers ein bisschen frei machen und sagen eher, ich

- **00:11:24**

mache das, weil ich das irgendwie nett finde und für die Kinder, weil du es jetzt angesprochen

- **00:11:28**

hast, die Kinder, die dann sagen, das ist ein Ritual.

- **00:11:31**

Es gibt auch eine Struktur im Jahr.

- **00:11:33**

Das ist ja eben auch was wirklich Gutes.

- **00:11:35**

Das hat auch was mit Resilienz zu tun.

- **00:11:38**

Dieser Resilienzfaktor der Sinnhaftigkeit und Bedeutamkeit ergibt sich eben auch über

- **00:11:43**

solche rituale Traditionen, wo wir wissen, sehr viele Menschen feiern jetzt dasselbe

- **00:11:48**

und sehr viele Menschen machen das Gleiche zur gleichen Zeit.

- **00:11:51**

Also das ist schon was Verbindendes, was uns guttut und was auch den Kindern guttut.

- **00:11:56**

Und dann wissen, da sitzen jetzt die meisten so da, wobei das ja auch gar nicht mehr der

- **00:12:00**

Realität entspricht, weil durch unsere, also vor allem ja auch in städtenmultikulturelle

- **00:12:04**

Gesellschaft, kriegen die ja auch mit, dass ganz viele ihrer Schulfreundinnen und Freunde

- **00:12:09**

gar nicht Weihnachten feiern, dafür andere Feiertage vielleicht haben.

- **00:12:12**

Also da ist es auch nicht mehr so dogmatisch wahrscheinlich, weicht sich das da eher auf.

- **00:12:16**

Und für die Kinder ist natürlich dieses Spannende, da kommt dann erst der Nikolaus am 6. Dezember

- **00:12:21**

oder 5. Dezember, je nachdem und dann kommt irgendwie das Christkind oder beziehungsweise

- **00:12:26**

dann der Weihnachtsmann, das ist ja auch schon total verwischt und gar nicht mehr, wie

- **00:12:29**

es eigentlich sein, also ursprünglich gedacht war letztlich.

- **00:12:31**

Dann sind natürlich die Geschenke das Wichtige und dass diese Vorfreude, das ist glaube ich

- **00:12:36**

dieses Glitzern in den Augen und das ist glaube ich das, was bei den Kindern noch so stark

- **00:12:41**

ist, dass die da diese Vorfreude haben und die Vorfreude ist natürlich ein ganz stark positives

- **00:12:46**

Gefühl.

- **00:12:47**

Das ist ja bei Geburtstagen auch so mit dieser großen Vorfreude.

- **00:12:50**

Also meinst du, dass man mit Kindern vielleicht einfach nochmal auch, sagen wir weg to the

- **00:12:56**

roots gehen sollte, also schon schauen wofür steht Weihnachten eigentlich?

- **00:13:00**

Naja, auf jeden Fall, also wenn ich das feiere, dann sollte ich schon so ehrlich sein und überlegen,

- **00:13:06**

was feiere ich da eigentlich gerade?

- **00:13:08**

Ich bin ganz bei dir.

- **00:13:10**

Was ist das Ritual dahinter?

- **00:13:12**

Und auch zu entscheiden, will ich das denn überhaupt?

- **00:13:14**

Es gibt ja eben genug Leute, die eigentlich, also wo man ja sagt, das ist so, und ich

- **00:13:18**

zähle mich da ehrlich gesagt total dazu, ich feier Weihnachten, bin nicht mal getauft.

- **00:13:22**

Ja, also das ist so, das ist halt ich liebe dieses Ritual.

- **00:13:26**

Aber dann ist es auch für mich ehrlich gesagt nicht so stressig, weil ich mir denke, ja

- **00:13:29**

gut, ich mache halt das, weil ich jetzt irgendwie da Lust drauf habe, dann einmal im Jahr mit

- **00:13:34**

meiner Familie zusammen zu hocken, aber ist jetzt auch nicht so wichtig.

- **00:13:37**

Also es hat dann nicht mehr diese unglaubliche Wichtigkeit, wenn ich mir eigentlich überlege,

- **00:13:41**

wie sagt man, wie Gott ich da eigentlich bin.

- **00:13:45**

Das ist ja total falsch eigentlich, was ich mache, aber ich mache es halt trotzdem und

- **00:13:49**

dann ist es auch in Ordnung.

- **00:13:50**

Das machen ja viele so.

- **00:13:51**

Also das muss man einfach sagen, wenn man jetzt, also es ist ein katholisches Fest,

- **00:13:57**

oder ein, ne ein christliches Fest.

- **00:13:59**

Ein christliches, genau.

- **00:14:00**

Ein christliches, stimmt, die Evangelischen sind auch dabei.

- **00:14:02**

Aber die werden ja, das müssen wir einfach so sagen, ja immer weniger in der Welt und

- **00:14:07**

trotzdem feiern wir alle fleißig weiter Weihnachten.

- **00:14:10**

Gut, denn lassen wir es einfach mal, wir gehen weg von dem christlichen, aber trotzdem

- **00:14:14**

wir wollen eine besinnliche Zeit.

- **00:14:16**

Ich verstehe schon, ja.

- **00:14:17**

Also eine besinnliche Weihnachts, wir nennen es eine besinnliche Dezemberzeit.

- **00:14:21**

Aber es ist ja so, wir sagen ja alle dazu, Adventskalender Advents Franz, es wird natürlich

- **00:14:25**

mega im kapitalistischen System ausgeschlachtet, dafür ist es ja da dann noch, also das ist

- **00:14:32**

glaube ich der einzige Grund, warum überhaupt noch Weihnachten gefeiert wird.

- **00:14:35**

Gut, aber da zählen wir dann auch Ostern dazu und den Wallenscheams Talk und ja, klar,

- **00:14:41**

Halloween jetzt und so weiter, genau, das wird alles, wird alles ungewittmet und mit

- **00:14:46**

neuen Erwartungen belegt, wenn man so möchte.

- **00:14:49**

Sehr schön, das ist ein ganz anderer Aspekt, aber lass uns nochmal einfach auf diese Besinnlichkeit

- **00:14:53**

in der Weihnachtszeit kommen.

- **00:14:55**

Natürlich.

- **00:14:56**

Als Single oder als Alleinstehende, ja, also Alleinstehend auch vielleicht als, als Verwitwete

- **00:15:01**

oder Verwitweter, wie schaffe ich es, dieses Weihnachten hat ja doch was Familie und alle

- **00:15:09**

zusammen und alle haben sich lieb und man macht immer das Adventskalender und jetzt bin ich

- **00:15:13**

alleine.

- **00:15:14**

Wie bleibe ich da ungestresst oder wie bleibe ich in der Resilienz?

- **00:15:20**

Ja, ich glaube, der Punkt ist ja, dass dann dieses Gefühl von Alleinsein vielleicht stärker

- **00:15:27**

wird und vor allem dann das ungute Gefühl der Einsamkeit aufkommen kann.

- **00:15:32**

Also Alleinsein an sich ist ja noch nicht negativ belegt, das ist einfach nur ein Fakt, aber

- **00:15:37**

dieses "Ich fühle mich einsam", ist wirklich nicht günstig.

- **00:15:40**

Also da wissen wir ja auch, wenn Menschen, die sich längerfristig einsam fühlen, haben

- **00:15:45**

ein höheres Risiko, zum Beispiel eine Depression zu entwickeln und damit gibt es natürlich

- **00:15:48**

gefährdete Gruppen, wie du gesagt hast, Alleinstehende und vor allem vielleicht eben, wie du gesagt

- **00:15:54**

hast, verwitwete Menschen, die ja auch noch die Erinnerung ans Vorjahr oder vor zehn

- **00:15:58**

Jahren hatten, wo sie eben noch gemeinsam mit ihrer Partnerin, ihrem Partner gefeiert haben.

- **00:16:03**

Also ich glaube, da ist es nochmal besonders schwierig und da kommt oftmals auch so ein

- **00:16:07**

ganz tiefer Trauerpunkt, weil einfach so ein Verlust nochmal krasser spürbar wird und

- **00:16:13**

dass es nochmal denke ich zu unterscheiden von jetzt jemandem, der halt allein stehend

- **00:16:17**

ist und gerade kein Partner hat.

- **00:16:20**

Also für diejenigen, egal wie die alleine sind und aber sich wünschen würden, mit anderen

- **00:16:25**

zusammen zu sein, es ist ja nicht so, dass das alle wünschen, aber für diejenigen, sie

- **00:16:28**

sich das wünschen würden, ist natürlich hilfreich sich schon frühzeitig zu überlegen, wie werde

- **00:16:33**

ich Weihnachten gestalten, manche fahren dann weg und sagen, ich bin ganz woanders, dann

- **00:16:38**

werde ich nicht so dran erinnert, dann bin ich irgendwie, also dass ich dann so alleine

- **00:16:41**

bin, dann fahre ich, fliege ich irgendwie in Süden, also die Möglichkeit haben und habe

- **00:16:45**

gar nicht so das Gefühl, das hier so zu verpassen, wie das bei uns halt dann auch von dem, ja

- **00:16:49**

von der Umgebung ist und andere sagen, ich such mir Menschen, die auch allein stehen sind

- **00:16:54**

und feiere mit denen zusammen, weil es gibt ja sehr viele Alleinstehende und es gibt immer

- **00:16:59**

mehr, also zumindest jetzt in, also ich komme ja in München und in München, das Katastrophe

- **00:17:04**

kann ich jetzt sprechen, gibt es sehr, sehr viele Singles und sehr, sehr viele, die in

- **00:17:08**

freundschaftlichen Konstellationen zusammen feiern.

- **00:17:11**

Also ich habe einige Freunde, die überhaupt nicht mit der Familie feiern oder mit Partnern,

- **00:17:15**

sondern die einfach mit Freunden, ein Freundesabend machen.

- **00:17:18**

Also dass man es auch ein bisschen breiter denkt und auch überlegt schon im Vorfeld,

- **00:17:22**

was kann ich tun, damit ich mich dann möglichst nicht einsam fühle und ganz ehrlich, der

- **00:17:27**

Tag geht auch vorbei.

- **00:17:28**

Also das ist auch immer noch eine gute Strategie, sich zu überlegen, es ist dann mein Gott,

- **00:17:32**

dann sind es drei Tage, an denen ich einsam mich vielleicht fühle, dann ist es auch wieder

- **00:17:37**

durch und ich kenne auch Verwittwitte in meinem Umfeld und die sagen ja, dann ist es halt

- **00:17:42**

doof, aber dann ist es auch wieder weg.

- **00:17:44**

Und übrigens gibt es ja auch in den Städten meistens Angebote, also da gibt es dann Feiern

- **00:17:49**

und gemeinsame Abendessen in Restaurants, also man muss nicht alleine zu Hause sitzen,

- **00:17:54**

wenn man das nicht möchte.

- **00:17:55**

Ich würde da jetzt das Kinderlose-Paar einfach mal mit dazusetzen zu dem, was wir jetzt gerade

- **00:18:00**

gesagt haben.

- **00:18:01**

Ja, aber das fand ich spannend, dass du extra nach dem Kinderlose, ich bin ja ein Kinderloses-Paar,

- **00:18:05**

was ist denn da so anders?

- **00:18:07**

Das ist doch ähnlich wie wenn ich jetzt singel oder infreundschaftlich die Weihnachtszeit

- **00:18:14**

verbringe oder nicht, erzähle mal von dir.

- **00:18:16**

Naja, das ist ja meine Familie, ist halt dann mein Partner, mein Bruder, meine Eltern, also

- **00:18:22**

ich bin ja deswegen nicht, ich habe ja deswegen kein anderes Weihnachten.

- **00:18:26**

Also es ist, ich fühle mich jetzt deswegen ja nicht einsamer oder alleine oder es fehlt

- **00:18:30**

ja nichts, also deswegen, das fand ich spannend.

- **00:18:32**

Also ich feier dann zum Beispiel den 24. bei meiner, also bei meiner Kernfamilie, Mutter,

- **00:18:38**

Vater, meinem Bruder, wir sitzen dann zu viert und haben zu vierten Abendessen und am 25.

- **00:18:43**

bin ich allein mit meinem Mann und am 26. treffen wir uns dann nochmal zum Essen mit noch der

- **00:18:49**

Schwiegerfamilie so.

- **00:18:50**

Und also das ist, für mich ist das jetzt nicht weniger Weihnachten, nur weil ich keine eigenen

- **00:18:56**

Kinder habe.

- **00:18:57**

Interessant.

- **00:18:58**

Was ich auch interessant finde, ist, dass du den 24. ohne Mann verbringst.

- **00:19:02**

Genau, also genau, also das ist bei, ich weiß jetzt nicht, wie viele Jahre das noch so

- **00:19:07**

ist, mein Bruder tatsächlich, der hat Kinder und die Kinder und seine Frau feiern bei den

- **00:19:13**

Schwiegereltern und er feiert mit uns in der Kernfamilie.

- **00:19:17**

Also man kann es ja auch anders denken, ich muss ja nicht immer in so vorgefertigten Konstellationen

- **00:19:22**

sein, sondern dann fährt er halt, also es ist natürlich ein bisschen, kommt es drauf an,

- **00:19:27**

wie weit wohnt man auseinander.

- **00:19:28**

In unserem Fall ist das jetzt nicht so weit, dass man das gut fahren kann.

- **00:19:32**

Aber warum nicht?

- **00:19:33**

Also genau.

- **00:19:34**

Ich finde das ganz interessant.

- **00:19:35**

Also das ist vor allem, bietet es auch so, vielleicht auch eine Entstressung, um ganz

- **00:19:39**

ehrlich zu sein.

- **00:19:40**

Ja, ich kenne auch Menschen, die sehr gerne alleine Weihnachten verbringen und sagen,

- **00:19:44**

das ist der entspannteste Abend, weil da weiß ich, alle sind irgendwie anderweitig beschäftigt.

- **00:19:49**

Und ich kann in Ruhe zu Hause sitzen und das ruft auch keiner an, wenn ich nicht möchte.

- **00:19:54**

Also das ist ja, das ist wieder das, was wir vorhin gesagt haben.

- **00:19:58**

Es kommt auf die Erwartung drauf an.

- **00:19:59**

Es kommt auf meine persönliche individuelle Bewertung drauf an und es ist nichts in Stein

- **00:20:04**

gemeißelt, sondern es hängt nur davon ab, wie ich mir das vorstelle und was ich dann

- **00:20:08**

für Defizite erlebe zwischen meiner Erwartung und der Realität.

- **00:20:12**

Und wenn eben da ein großes Delta-Minus ist, dann sage ich so, oh, das ist jetzt aber schlimm,

- **00:20:17**

dass ich alleine sitze und wenn ich sage, na ja toll, ich mein, Silvesterfeier, ich dann

- **00:20:20**

wieder mit Freunden.

- **00:20:21**

Ich finde zum Beispiel Silvester viel stressiger im Sinne des Alleinseins als Weihnachten.

- **00:20:26**

Weihnachten könnte ich viel besser alleine sein als Silvester persönlich einfach so

- **00:20:30**

vom Gefühl her.

- **00:20:31**

Also insofern, es ist einfach meine persönliche individuelle Bewertung.

- **00:20:35**

Und auch, wie ich eben damit umgehe mit diesem Gesellschaftsdruck.

- **00:20:40**

Richtig.

- **00:20:41**

Ja, interessant.

- **00:20:42**

Kannst du uns noch was sagen zu Senioren, ältere Menschen, wie die
entstress durch die Weihnachtstag

- **00:20:49**

gekommen?

- **00:20:50**

Ja.

- **00:20:51**

Also dieses grundsätzliche Entstressen ist ja eigentlich, dass ich mir nicht zu
viel

- **00:20:56**

oder nicht genau nicht das falsche für diese Zeit vornehme.

- **00:21:00**

Also dass ich das realistisch einplane.

- **00:21:02**

Und der Stress, der kommt ja glaube ich in diesen Gruppen, über die wir
jetzt auch gesprochen

- **00:21:06**

haben, eher durch dieses Alleinsein und was mache ich dann mit mir?

- **00:21:09**

Wie fange ich das auf?

- **00:21:10**

Oder vielleicht auch dieses "Es wird von mir erwartet" als Oma, wenn wir jetzt von Senioren

- **00:21:14**

sprechen, dann für die ganze Familie zu kochen, dann sollen wie die letzten 20 Jahre, sollen

- **00:21:20**

alle Familien mit dir zu mir kommen und ich muss dann das perfekte 25.

- **00:21:24**

Dezember Weihnachtsmenü kochen, aber ich kann es vielleicht einfach nicht mehr oder ich

- **00:21:28**

will es vielleicht einfach nicht mehr.

- **00:21:30**

Und auch da ist es ja dann wieder eine Selbstverantwortung zu sagen, Leute ich würde es gerne, aber es

- **00:21:35**

geht nicht mehr, ich möchte nicht mehr, ich kann nicht mehr.

- **00:21:37**

Und dann kann man ja auch die Frage stellen, welche Ideen habt ihr denn, wie wir das Weihnachtsfest

- **00:21:43**

gestalten können, vielleicht ein bisschen anders gestalten können.

- **00:21:46**

Und dann geht es nicht darum zu sagen, dann feiern wir bei dir und direktiv zu sagen,

- **00:21:50**

dann machen wir es jetzt so, sondern eher wir können doch alle ins Boot holen, also Kommunikation

- **00:21:54**

und fragen, was sind denn eure Wünsche, was sind eure Erwartungen, wie können wir es

- **00:21:58**

dann machen.

- **00:21:59**

Und weil aber dieses Thema so emotional aufgeladen ist aus Gründen, die ich jetzt tatsächlich

- **00:22:03**

einfach nicht beantworten kann, ist es oft so, dass man dann ganz schnell in so Dokmatismen

- **00:22:09**

kommt und sagt, nein, also Weihnachten muss für mich so sein, nur dann ist es Weihnachten.

- **00:22:13**

Und da sich ein bisschen aufzuweichen und auch zu sagen, na ja, eben wie vorgesagt, worauf

- **00:22:19**

kommt es denn an, wie können wir denn verhandeln, ist es denn in Ordnung, wenn wir anstelle

- **00:22:23**

zu Hause zu kochen, dann essen gehen oder wenn ich nicht mehr alles alleine schaffe,

- **00:22:28**

können wir vielleicht das aufteilen, dass was weiß ich, Vorspeise, Nachspeise mitgebracht

- **00:22:32**

wird oder können wir uns einfach auf Würstchen mit Kartoffelsalat einigen.

- **00:22:35**

Was auch durchaus gut schmeckt.

- **00:22:37**

Eben oder was anderes, ja.

- **00:22:39**

Und warum muss es immer, also genau, es muss nicht.

- **00:22:43**

Es gibt da keine Verpflichtung, es wird auch nicht am Ende kontrolliert.

- **00:22:47**

Der liebe Gott sitzt sicher nicht oben im Himmel und schaut, dann haben die richtig Weihnachten

- **00:22:50**

gefeiert, sondern es ist unsere freie Entscheidungs- und Gestaltungsmöglichkeit, diese Zeit auch die

- **00:22:55**

Adventszeit zu verbringen.

- **00:22:58**

Ja, ich denke, es ist auch wie feiert man richtig Weihnachten-Fragezeichen, also das ist ja,

- **00:23:02**

es ist ja nichts in Stein gemeißelt, wie du das gesagt hast.

- **00:23:05**

Nein, wirklich nicht.

- **00:23:07**

Dieser Stress, den wir in der Vorweihnachtszeit haben, in der Adventszeit oder auch an Weihnachten

- **00:23:13**

gehen da Männer und Frauen anders mit um.

- **00:23:16**

Also wir haben jetzt sehr viel über Kommunikation gesprochen und ich kommuniziere, was meine

- **00:23:19**

Erwartung ist, das schreibe ich jetzt eher den Frauen zu.

- **00:23:23**

Wie siehst du das?

- **00:23:25**

Also ich denke, dass es da jetzt keine, also ich habe jetzt keine Daten dazu gefunden,

- **00:23:31**

die das jetzt belegen könnten, ob da ein anderer Umgang ist.

- **00:23:34**

Ich glaube insgesamt ist natürlich dieses Caring und zu Hause schön zu machen und zu

- **00:23:38**

dekorieren und zu gucken, dass dann das Essen schön auf dem Tisch ist.

- **00:23:41**

ist eher tendenziell, ich würde jetzt mal sagen, der weibliche Part, um natürlich alle Klischees

- **00:23:45**

zu bedienen. Es gibt sicher auch Männer, die das durchaus sehen. Und ich könnte mir vorstellen,

- **00:23:50**

das ist aber jetzt eher Lebenserfahrung, Erfahrung aus meinem Umfeld, dass das es den Frauen dadurch

- **00:23:56**

auch ein bisschen wichtiger ist und die Erwartungen dadurch ein bisschen höher sind, dieses "Eteu cosi"

- **00:24:00**

sein. Es soll schön sein. An diesem Tag sollen alle zusammenkommen, friedlich, harmonisch. Und Männer

- **00:24:05**

tendenziell vielleicht sagen, Mai, ja, also ist halt ein Tag. Die sehen das schon wieder vorbei. Und ich

- **00:24:13**

glaube, die haben da zumindest jetzt was so ein bisschen meine Beobachtung. Es haben da so ein

- **00:24:17**

bisschen eine höhere Flexibilität. Aber ich kenne auch Menschen in meinem Umfeld, Männer in meinem

- **00:24:22**

Umfeld, die da sehr regide sind und sagen, für mich ist Weihnachten nur dann Weihnachten, wenn wir

- **00:24:26**

das und das gegessen haben. Oder dieser Baum da steht. Und da muss ich davor in Wald den Fällen

- **00:24:32**

und holen und aufstellen und schmücken. Und dann ist das unser Ritual, unser Familienritual. Und wie

- **00:24:37**

gesagt, so Rituale sind ja nicht falsch. Aber es ist genau, wie du sagst, der Punkt ist, wenn es

- **00:24:42**

dann zu einer Verpflichtung wird, die dann zu Stress ausartet, weil es vielleicht einfach mit den

- **00:24:47**

täglichen Anforderungen nicht mehr stemmbar ist, dann wird es problematisch. Und jetzt kann man sich

- **00:24:52**

die Frage stellen, lasse ich etwas vom Weihnachtsritual weg oder lasse ich etwas von den anderen

- **00:24:58**

Verpflichtungen in meinem Leben weg. Das kann ich ja auch selbst steuern. Wenn mir Weihnachten so

- **00:25:02**

wichtig ist und es so wichtig ist zu dekorieren, muss ich mich entscheiden und muss ich sagen,

- **00:25:06**

okay, dann dekoriere ich. Aber dafür gehe ich dann vielleicht auf eine Weihnachtsfeier weniger oder

- **00:25:12**

mache für den Kindergarten nicht auch noch den Baumschmuck und bastel da und stehe auf dem

- **00:25:16**

Weihnachtsbasar, sondern ich muss mich dann entscheiden. Und das muss ich ja eigentlich das

- **00:25:19**

ganze Jahr, Zeitmanagement oder ja, wie auch immer vernünftige Einordnung von Tätigkeiten in meine

- **00:25:26**

verfügbare Zeit und Energie. Und das kann ich aber frei wählen. Ja, und natürlich, das muss man

- **00:25:32**

jetzt schon auch sagen, kommt dazu, dass doch Jahresende in den Unternehmen, in vielen Unternehmen

- **00:25:37**

oft meist wirklich die stressigste Zeit ist. Also das ist genau und da kommen wir ja eben, kommen

- **00:25:42**

dann diese, genau diese, eigentlich diese Unmöglichkeiten aufeinander, die also ich will, die

- **00:25:46**

Besinnlichkeit, das ist aber unmöglich, weil es die stressigste Zeit des Jahres ist, allein schon

- **00:25:51**

aufgrund der beruflichen Situation bei sehr vielen Menschen oder eben Schul-Situationen oder so

- **00:25:57**

weit. Also deswegen dann dieses, na ja, ich kann nicht alles haben, es ist nicht möglich, also muss

- **00:26:01**

ich mich für irgendwas entscheiden. Du hast gerade über Verpflichtungen gesprochen, da kommen

- **00:26:07**

wir zu Geschenken und Konsumdruck. Wir haben es ja gerade schon angesprochen, Weihnachten im

- **00:26:11**

ursprünglichen Sinne gibt es so selten, oder selten leere, aber trotzdem schenkt sich jeder was

- **00:26:19**

und Schenken sollte eigentlich was Schönes sein, aber dennoch ist es total stressig. Ich muss

- **00:26:25**

noch das holen und das und wer will denn und was soll ich dem schenken. Warum führt es zu so viel

- **00:26:30**

Stress? Bin ich wieder selber schuld, oder? Also genau diese warum Fragen, die führen natürlich

- **00:26:37**

immer so nach hinten gerichtet in die Kausalität und dann eben in diese Schuldfrage. Deswegen finde

- **00:26:43**

ich die Frage schöner, wofür machen wir das denn eigentlich mit dem Schenken? Und wenn wir uns überlegen,

- **00:26:48**

wofür wollen wir eigentlich schenken, dann kommen wir vielleicht auch wieder zu dem Ursprung

- **00:26:53**

zurück, also auch wieder zu der Frage, welches Bedürfnis steht dahinter. Nicht nur weil alle

- **00:26:56**

schenken und weil man das halt macht und ich gar nicht mehr weiß, warum mache ich das eigentlich,

- **00:27:00**

sondern eher so dieses wofür möchte ich es denn tun. Und wenn ich eben dieses selbstbestimmte

- **00:27:06**

habe, wofür möchte ich es tun, dann fällt mir das auch leichter, zum Beispiel jemandem zu sagen,

- **00:27:10**

weißt du, ich habe jetzt tatsächlich nicht genau das passende Geschenk für dich gefunden, aber mir

- **00:27:16**

fällt bestimmt im Laufe des Jahres irgendwas ein, was dir eine Freude bereiten würde. Und dann

- **00:27:20**

muss das nicht an diesem Tag sein beispielsweise. Oder ich kenne Leute, die sagen, ich gucke das ganze

- **00:27:26**

Jahr über, was könnte jemandem gefallen? Und ich hatte eine Freundin, die hat dann einfach im

- **00:27:32**

Februar schon die Weihnachtsgeschenke für die Freunde gekauft, wenn ihr im Februar halt irgendwas

- **00:27:36**

über den Weg gelaufen ist, wo sie gesagt hat, ah, das glaube ich könnte XY gefallen. Und das

- **00:27:42**

glaube ich ist eigentlich, dass es geht darum an jemanden zu denken, es geht darum zu überlegen,

- **00:27:46**

was würde dem eine Freude bereiten. Und wenn ich jetzt die Socken ausverlegen halt kaufe oder die

- **00:27:52**

Krawatte, weil mir nichts Besseres einfällt, dann kann ich das natürlich machen, aber ja, muss dann

- **00:27:58**

ja eigentlich nicht sein. Und es gibt auch Familien, die sagen, wir schenken uns nichts. Und dann ist,

- **00:28:04**

das ist zum Beispiel unsere Familie, das Problem ist dann nur, dass dann natürlich trotz

- **00:28:08**

Geschenke da sind und zwar viele. Also wir schenken uns nichts und dann ist doch wieder

- **00:28:15**

unendlich viel unter diesem Weihnachtsbaum. Und ich weiß es nicht, ob die Geschenke mehr werden

- **00:28:20**

oder der Weihnachtsbaum kleiner, aber es ist auf jeden Fall voluminös und man denkt sich so

- **00:28:23**

hinter toll, das hat ja wieder gut funktioniert. Und dann könnte es da auch Streit geben, dass

- **00:28:27**

dann meine Eltern zum Beispiel sagen, der eine dem anderen, wir haben gesagt, wir schenken uns

- **00:28:31**

nichts und jetzt kommt er wieder. Ich bin sauer, wenn du mir was schenkst. Und das Thema, das habe ich

- **00:28:36**

auch tatsächlich auch in einem als Beispiel in einem in dem letzten vorletzten Buch, was ich

- **00:28:42**

geschrieben habe mit der Claudia Push, das selbst bestimmt aufgegriffen, weil da war das nämlich

- **00:28:45**

genauso. Da war eine Klientin bei mir und die hat mir dann erzählt, dass sie etwas geschenkt

- **00:28:51**

bekommen hat, obwohl sie eigentlich sich ausgemacht hatte mit ihrem Partner, dass sie sich nicht

- **00:28:55**

schenken. Und dann ging es darum, die innere Freiheit zu gewähren dem anderen und sich selbst

- **00:29:00**

erstens die Freiheit der andere darf, aber wenn er möchte, es ist ja seine Entscheidung. Und selbst

- **00:29:05**

wenn wir es ausgemacht haben und er sich darüber hinweggesetzt haben, er hatte ja die Freiheit,

- **00:29:09**

das für sich zu entscheiden. Und ich kann die Freiheit haben, auch dann ein Geschenk anzunehmen,

- **00:29:14**

wenn ich keinen Gegengeschenk habe. Ich habe die Freiheit zu entscheiden, ob ich schenke oder

- **00:29:18**

nicht. Also, dass wir da auch wieder mehr bei uns bleiben, als immer nur an den anderen zu denken

- **00:29:23**

und darüber dann den Streit zu entwickeln. Und die Enttäuschung, das hatte ich noch nicht so

- **00:29:27**

genau erwähnt, aber wichtiger Punkt ist, die Enttäuschung kommt ja so oder so. Weil, also,

- **00:29:33**

das ist ja oftmals die Befürchtung, ich will nicht die Erwartung enttäusch... Ich will die

- **00:29:37**

Erwartung erfüllen, damit der andere da nicht enttäuscht ist. Ich will was schönes schenken,

- **00:29:40**

damit der andere da nicht enttäuscht ist. Aber die Enttäuschung kommt ja eh, weil erstens treffen

- **00:29:44**

wir ganz oft nicht den Geschmack des anderen oder wir machen das falsche oder wie auch immer. Also,

- **00:29:49**

die Enttäuschung ist vorprogrammiert, die ist auch nicht schlimm. Das muss man aushalten und das

- **00:29:54**

können alle Menschen aushalten. Da geht es ja nicht um Leben und Tod.
Also, sich die Freiheit zu nehmen

- **00:29:59**

und mit zu in Kauf zu nehmen, dass man selbst enttäuscht sein wird, dass
andere enttäuscht

- **00:30:04**

sein werden, lässt sich ja gar nicht verhindern. Also, bei mir ist es so, wenn
wir ausmachen,

- **00:30:10**

wir schenken uns nichts. Natürlich machen wir das auch öfters aus. In mir
löst das immer

- **00:30:13**

ein wahnsinnig Stress aus, wenn ich wirklich nichts habe, aber etwas
geschenkt bekomme.

- **00:30:20**

Heißt das dann einfach aushalten oder hast du da irgendwie einen konkreten
Tipp? Also,

- **00:30:25**

es ist wirklich für mich, manchmal mache ich so, dass ich was im Auto habe,
dass wenn

- **00:30:30**

ihr jemand dann was schenkt, dann gehe ich zum Auto und sage, guck mal,
ich habe auch was,

- **00:30:33**

weil das in mir so Stress auslöst, dass ich nichts habe. Ja, das ist ein bisschen, wenn

- **00:30:39**

wir es übertragen, wie das mit den Komplimenten. Also, wenn dir jemand ein Kompliment macht und

- **00:30:43**

sagt, Mensch, ich finde, dass du eine ganz starke, tolle Persönlichkeit hast und du würdest sagen,

- **00:30:49**

ach nee, passt schon oder du würdest sagen, danke, aber du ja auch und du bist ja noch viel

- **00:30:55**

toller als ich, dann ist es dieser Mechanismus und eigentlich würde für Selbstwertgefühl

- **00:31:00**

sprechen, dass ich etwas annehmen kann. Wenn der andere das ernst meint, dann nehme ich das an

- **00:31:06**

und ich muss ja deswegen nicht sofort was zurückgeben. Also, ich kann es ja auch einfach

- **00:31:11**

stehen lassen und in anderen, ehrlich gesagt, würde das manchmal wahnsinnig freuen, wenn

- **00:31:15**

man nicht irgendwie ein Kompliment oder ein Geschenk abgewiegelt bekäme oder so. Also, wenn

- **00:31:19**

ich, und das wirst du wahrscheinlich auch so empfinden, dass wenn du jemandem ehrlich sagen

- **00:31:23**

möchtest, du, ich freue mich, ich finde das toll, wie du bist oder ich habe da ein Geschenk,

- **00:31:27**

ich möchte das wirklich aus Herzen, möchte ich dir das schenken und der sagt dann so,

- **00:31:31**

nee, nehm ich nicht an, weil es ja, nein, passt schon oder erwarte, ja, danke, aber ich habe

- **00:31:37**

jetzt auch was für dich, das schmälert ja eigentlich das Kompliment oder das Geschenk.

- **00:31:41**

Und deswegen wieder die Frage nach dem, was steht dahinter, wofür mache ich das? Also,

- **00:31:46**

wenn es ein Ausgleich sein soll für, wir schenken uns exakt denselben Wert, also wenn es um Geld geht,

- **00:31:51**

dann ist es natürlich was anderes, aber wenn es um die Bedeutung geht, dann müsste man selber,

- **00:31:59**

wie du gesagt hast, aushalten, aber vor allem mit dem im Kopf haben, ich mache dem anderen ja auch

- **00:32:04**

eine Freude, wenn ich das freudig annehme und auch aushalte es anzunehmen, ohne sofort zu,

- **00:32:10**

ja, wieder zu eigentlich damit aufzuwiegen oder kleiner zu machen.

- **00:32:13**

Genau, ist eine Wertschätzung, also es macht quasi das Geschenk größer, oder?

- **00:32:17**

Wenn ich es annehmen kann und dem anderen sagen, kann ich freue mich darüber, ja,

- **00:32:20**

ich finde es noch schwieriger, wenn man Geschenke bekommt, die man wirklich doof findet und dann

- **00:32:24**

ehrlich zu sagen, oh, das finde ich schwierig, das kann ich auch noch nicht wirklich.

- **00:32:29**

Da muss ich glaube ich auch immer noch ein bisschen so not lügen oder so.

- **00:32:34**

Ich habe es schon ein paar Mal gemacht, aber da hat mir derjenige vorher gesagt,

- **00:32:37**

ich soll sagen, wenn es nicht gut ist, aber es ist trotzdem immer einig.

- **00:32:40**

Ja, da bin ich auch zu harmoniebedürftig, als dass ich das gut könnte, das muss ich auch noch lernen.

- **00:32:46**

Also was heißt "muss ich lernen", aber das würde mir mehr Freiheit geben und ehrlicher sein.

- **00:32:50**

Wenn man es genau überlegt, ist es doch ehrlicher dem anderen zu sagen,

- **00:32:54**

du vielen Dank, dass du dran gedacht hast und dass du die Mühe gemacht hast, was auszusuchen,

- **00:32:58**

das darum geht es ja. Aber irgendwie hat das Buch, "Wer dich nie lesen,

- **00:33:04**

magst du es nicht jemand anderem schenken". Ich kenne Leute, die das gut können und ich

- **00:33:08**

bewundere das sehr, weil ich denke, das zeigt echte Authentizität und Stärke oder Ehrlichkeit.

- **00:33:14**

Selbststärke mein ich, Selbstwert. Sehr interessant, also ich finde das sehr interessant.

- **00:33:20**

Lass uns, wir haben es vorhin schon angesprochen, aber lass uns noch mal ganz kurz, bevor wir zu uns

- **00:33:28**

selbst kommen, von außen auf diese besinnliche Situationen schauen und an die Erwartungen

- **00:33:36**

und vor allem auch von außen auf unsere Resilienz. Warum an Feiertagen? Warum treten da die Konflikte

- **00:33:45**

einfach stärker auf? Ja, weil eben Erwartungen kollidieren können. Also das sind, die stehen ja

- **00:33:54**

manchmal entstehen die Erwartungen aus Wertepvorstellungen. Also mir ist etwas sehr, sehr wichtig,

- **00:34:00**

hat eine große Bedeutsamkeit für mich. Das wäre ja zum Beispiel auch im Sinne des Resilienzfaktors

- **00:34:06**

Werte und Sinnorientierung oder Bedeutsamkeit, aus der sich dann Sinn ergibt. Und das steht dann

- **00:34:13**

sehr stark vielleicht im Kontrast zu anderen. Also jetzt ein ganz kleines Beispiel, ich habe die

- **00:34:19**

Erwartung, also aus dem Leben, ich weiß da war ich ein Kind, da war ich mal bei der einen Großeltern-Familie

- **00:34:25**

Seite. Also die anderen Großeltern übrigens haben über immer alleine Weihnachten gefeiert, haben

- **00:34:29**

gesagt den Stress wollen wir gar nicht, macht ihr das alleine, wir machen es alleine und wir treffen

- **00:34:32**

uns dann im Restaurant am nächsten Tag. Aber die andere Familie, die wollte das immer so in

- **00:34:36**

klassischer Weise Großfamilie und dann gab es diese Situation, dass ein Fisch gekocht wurde und dann

- **00:34:42**

sagt die eine Tante, das ist völlig falsch, der Fisch darf nicht in der Soße serviert werden.

- **00:34:48**

Und die andere Tante sagt, der Fisch muss in der Soße serviert werden. Und so kommen eben so

- **00:34:52**

klare Erwartungen und Vorstellungen im Sinne meines Wertes, das ist natürlich jetzt ein banales

- **00:34:58**

Beispiel, aber es hat zu einem ausgewachsenen Streit geführt und ich glaube, das sind nicht die

- **00:35:02**

einzigste Familie, wo sowas passieren konnte. Und das ist genau dieser Clash of Erwartungen und Werten,

- **00:35:07**

die sich also die Werte, die aus diesen Werten aus denen sich dann eben diese Erwartungen

- **00:35:12**

generieren. Und weil wir so präzise Vorstellungen haben, wie es abzulaufen hat, sind wir dann so

- **00:35:20**

starre und können dann auch schlecht dem anderen sagen, na gut, dann ist es halt anders, ist doch

- **00:35:26**

egal. Aber wir verknüpfen eben so viel damit und wir laden das emotional so stark auf.

- **00:35:31**

Und da wiederum kann ich dir nicht sagen, warum, weil es halt irgendwie so kulturell

- **00:35:37**

überliefert ist und so stark geprägt ist, dass wir dann sagen, es muss so sein.
Und das macht

- **00:35:42**

diese hohe Konflikte, diese hohe Potenzial für Konflikte. Hast du dann einen ganz konkreten

- **00:35:48**

Tipp, was ich in so einer Situation machen kann? Weil die wird wahrscheinlich auf die meisten von

- **00:35:52**

uns wieder irgendwann in den Weihnachtsfeiertagen zukommen. Was kann ich machen? Soll ich raus

- **00:35:56**

aus dem Zimmer gehen? Soll ich sagen, stopp hier, wir machen jetzt das. Also gibt es da irgendetwas,

- **00:36:01**

was ich praktisch tun kann. Ja, also erstmal bei sich selbst anzufangen und zu überlegen,

- **00:36:06**

will ich jetzt überhaupt auch selber, weil wir tragen da ja alle dazu bei, will ich da jetzt

- **00:36:10**

mit meinem über, es sind ja überzogene Erwartungen, überhöhte Erwartungen, will ich mit meinen

- **00:36:14**

überhöhten Erwartungen in dieses Familien treffen gehen beispielsweise
oder kann ich davor

- **00:36:20**

schon ein bisschen regulierend für mich selbst eingreifen und sagen, ja, es ist
ein Tag wie ein

- **00:36:24**

anderer, es ist halt ein Tag, an dem wir zusammen sind. Und selbst wenn der
jetzt nicht 100 Prozent

- **00:36:29**

zu stattfindet, wie ich mir das wünschen würde, da geht die Welt nicht davon
unter. Also dass ich

- **00:36:33**

davor schon so eine innere Flexibilität aufmache und sage, es muss nicht so
sein, es darf so

- **00:36:39**

sein, ich freue mich, wenn es so ist, aber wenn es anders läuft, ist es auch in
Ordnung. Und dann

- **00:36:43**

kann ich vielleicht als selbst als Individuum über so ein, so ein, den Fisch in
der Soße oder nicht

- **00:36:48**

in der Soße auch anders hinwegziehen und sage, mein Gott, dann ist er halt
in der Soße, was solls,

- **00:36:51**

ja, ist ja nicht so wichtig. Und wenn ich jetzt so, wenn ich so ein Konflikt mitbekomme, dann ist es

- **00:36:57**

natürlich auch wieder die Frage, also wie gehe ich da als Tritter mit? Also wenn ich quasi der

- **00:37:01**

Beobachter bin und da zusitze, ich kann jetzt eskalieren, indem ich reinschreie und sage,

- **00:37:06**

das ist doch nicht so wichtig, jetzt lass es doch mal bleiben und ihr macht schon wieder Weihnachten

- **00:37:10**

kaputt, damit eskaliere ich. Oder ich würde sagen, ist jetzt nicht so schlimm, kommen wir setzen uns

- **00:37:16**

jetzt alle und jetzt genießen wir den Fisch, ist doch alles in Ordnung so zum Beispiel, also dass

- **00:37:20**

man so ein bisschen runter reguliert. Und natürlich, wenn man merkt, das geht gar nicht, man kann auch

- **00:37:24**

nicht beruhigend eingreifen, kann man natürlich auch sagen, komm, lass uns doch mal kurz, also wenn

- **00:37:29**

da halt, wenn man so merkt, wo es gerade so ein bisschen härter wird und sagt, komm, lass uns doch

- **00:37:33**

mal kurz rausgehen, lass uns doch mal ein kleines Weinchen in der Küche trinken und so, dass man

- **00:37:37**

versucht, da ein bisschen Distanz herzustellen und dann sagt, komm jetzt, ein Schluck Wein, atmen wir

- **00:37:41**

mal kurz durch und dann können wir auch wieder zurückgehen. Also ich glaube, es ist wichtig da so

- **00:37:45**

ein Bruch reinzubringen und nicht auch noch Feuer ins Öl, ins Feuer zu kippen. Also das und dafür hilft

- **00:37:51**

es, dass man selber in einer Ruhe und Gelassenheit und vielleicht genau in dieser Besinnlichkeit,

- **00:37:55**

die man sich ja eigentlich wünschen würde, auch in diese Begegnungen geht. Und das kann ich

- **00:38:00**

selbst regulieren, also dass ich davor durch atme, dass ich mir davor überlege, ah, wie komme ich

- **00:38:04**

runter und was geht es eigentlich und was geht es auch nicht. Ja, ich habe gerade total das Bild vor

- **00:38:10**

Augen, also häufig gibt es ja auch diese Konflikte zwischen ältere Generationen und den Kindern.

- **00:38:15**

Ja, also die älteren, wohl ja, von der Bibel lesen und dann wollen sie noch singen und dann müssen

- **00:38:20**

wir noch die, das Jesus Kindchen in die Krippe legen. Da ist ja wieder dieses traditionelle

- **00:38:24**

Weihnachten und die Kinder eher auch Geschenke, Geschenke, ja. Und können es gar nicht erwarten

- **00:38:29**

und du als Mutter, als ich jetzt von mir aus bei uns ist das so, ich stehe dazwischen und denke mir,

- **00:38:33**

oh mein Gott, alles klar. Das heißt, ich muss wirklich in meiner Widerstandsfähigkeit da sein,

- **00:38:40**

ich muss mir vorher sagen, so wird es sein und atmet tief durch und versuche dann eben aus der

- **00:38:45**

Situation irgendjemand rauszunehmen, ob das jetzt die Oma ist oder das Kind. Ja, oder du

- **00:38:50**

überlegst dir, wie können wir den Ablauf denn so gestalten, dass alle auf ihre Kosten kommen. Also

- **00:38:56**

das, das ist natürlich, du brauchst eine Widerstandsfähigkeit, aber eigentlich brauchst du und

- **00:39:00**

das ist ja ein Teil der Resilienz der Widerstandsfähigkeit, es ist eine situationsspezifische

- **00:39:04**

Flexibilität. Also, dass wir eben nicht sagen, das ist ja diese starreheit, die uns eigentlich

- **00:39:10**

Stress macht und auch Energie kostet, können wir über Weihnachten auf alle Lebensbereiche

- **00:39:14**

übertragen, sondern dieses Flexibel. Jetzt haben wir eine andere Situation als vor zehn Jahren,

- **00:39:18**

jetzt gibt es da einfach kleine Kinder oder Kinder, die wollen ihr Geschenke. Also könnte man denn

- **00:39:22**

nicht auch das Prozedere umdrehen, dass die Kinder erst die Geschenke bekommen und dann,

- **00:39:26**

dass Jesus Kind in die Krippe gelegt wird. Also, dass man dieses dogmatische Starre rausnimmt und

- **00:39:32**

überlegt, wie können wir denn allen Beteiligten ihre Bedürfnisse, Wünsche, Erwartungen zumindest

- **00:39:38**

antheilig erfüllen und gleichzeitig das so zu erhalten, dass wir auch nächstes Jahr wieder

- **00:39:45**

zusammen feiern wollen, weil irgendwann ist dann der Punkt, wo man vielleicht sagt, ja, es geht

- **00:39:48**

nicht mehr. Das stimmt, ja. Da sind wir schon beim letzten Punkt, den ich so ansprechen wollte,

- **00:39:54**

selbst für Sorge und Grenzen setzen. Wir haben jetzt viel darüber auch gesprochen, dass wir

- **00:40:01**

regulieren, also gerade unser Beispiel von jetzt, als Mutter regulierst du dann vielleicht und setzt

- **00:40:06**

alles um, damit die ältere, mit der jüngeren Generation zurechtkommt.
Welche Rolle spielt

- **00:40:12**

dann selbst für Sorge während der Feiertage nur für mich? Das ist sehr, sehr große. Ja,

- **00:40:16**

also selbst für Sorge würde ja auch bedeuten, dass ich gut für mich Sorge, indem ich zum Beispiel

- **00:40:20**

nicht alles selbst organisiere und schau, wie kann ich den Konflikt lösen, sondern dass ich das

- **00:40:25**

Wort ergreife, selbst Verantwortung übernehme und sage, Leute, wir haben ja die Situation,

- **00:40:31**

was habt ihr denn für Ideen, wie wir das Problem lösen können? Also, wir ziehen uns ja gerne,

- **00:40:36**

schuhe an, die gar nicht uns gehören und das ist, glaube ich, gerade vielleicht wirklich ein

- **00:40:40**

bisschen genderspezifisch, dass das sehr gerne Frauen machen, dass sie Verantwortung für Dinge

- **00:40:44**

übernehmen, für die sie gar keine Verantwortung haben. Da gibt es ja diesen schönen Spruch,

- **00:40:48**

dieses "my circus, my monkeys, not my circus, not my monkeys". Also, ist es denn meine

- **00:40:54**

Verantwortung, meine Aufgabe, muss ich mich denn um diesen Zirkus kümmern? Ist es denn mein Zirkus

- **00:40:58**

sind's, meine Affen? Okay, es ist deine Familie, eure Familie wie auch immer, aber es ist trotzdem

- **00:41:03**

nicht immer, also man muss sich das nicht immer als individuelle Verantwortung zu schreiben,

- **00:41:06**

ich bin dafür verantwortlich, dass Weihnachten schön wird. Nee, jeder trägt dazu bei und jeder

- **00:41:11**

muss auch dazu beitragen, weil ich alleine kann es gar nicht regulieren und steuern und allein das,

- **00:41:16**

glaube ich, ist ein wirklich, wirklich hilfreicher Punkt im Sinne der Selbstfürsorge, dass ich gut

- **00:41:21**

für mich Sorge, indem ich eben kläre, wo liegt welche Verantwortung, wo habe ich Einfluss und

- **00:41:26**

wo habe ich ja gar keinen Einfluss darauf und dass ich diese Verantwortung dann auch abgebe und da

- **00:41:31**

lasse, wo sie ist und eben auch verstehe. Ich kann die Erwartungen der anderen gar nicht voll

- **00:41:37**

umfänglich erfüllen, ich bin nicht für das Glück der anderen zuständig, da muss schon jeder für

- **00:41:41**

sich selbst sorgen, ich kann eine Art Boden bereiten, ich kann dafür sorgen, dass die Rahmenbedingungen

- **00:41:47**

einigermaßen stimmig sind, aber den Rest muss jeder selber beitragen, sowohl Kinder als auch

- **00:41:52**

Erwachsene als auch Senioren. Und das glaube ich ist schon mal sehr hilfreich, weil dann kann ich

- **00:41:56**

nämlich auch sagen, Leute, ich bin jetzt mal eine Stunde weg, macht ihr mal, weil ich da nicht voll

- **00:42:02**

umfänglich für alle jede Minute zuständig bin. Und dann kann ich sagen, ich gehe jetzt mal eine

- **00:42:06**

Runde spazieren, ich mache jetzt mal einen besinnlichen Weihnachtsspaziergang und mach ihr doch mal,

- **00:42:09**

spielt ihr mit euren Geschenken, legt ihr das Jesuskind in die Krippe, lest ihr euch noch ein

- **00:42:13**

bisschen aus der Bibel vor, ich mache jetzt mal grad nix. Ja und trotzdem in Ordnung. Und dann hat

- **00:42:19**

jeder so seine Bedürfnisse befriedigt und wenn dann jemand sauer ist und sagt, das kannst du doch

- **00:42:26**

jetzt nicht bringen, dann ist das seine oder ihre Sache und ihr Thema oder sein Thema. Und da darf

- **00:42:33**

ich mich nicht von abbringen, dass das Thema Grenzen setzen. Also wenn ich dann einknicke,

- **00:42:37**

habe ich vielleicht ein überhöhtes Harmoniebedürfnis oder habe eben noch nicht gelernt,

- **00:42:42**

nein zu sagen, weil das daran stirbt ja niemand. Und ich mache ja nichts Böses, wenn ich sage,

- **00:42:46**

ich gehe jetzt eine Stunde um den Blog, damit ich selber danach wieder entspannter und gelassener

- **00:42:50**

in die Situation zurück komme. Also ich mache das ja eigentlich auch, um für andere dann wieder

- **00:42:55**

da sein zu können. Und das ist wirklich wieder dieses, ich muss es dann bei den anderen lassen,

- **00:43:00**

wenn die dann enttäuscht sind, dann ist es deren Problem. Und ich meine, dann haben die wirklich

- **00:43:04**

überhöhte Erwartungen an mich, die ich gar nicht erfüllen kann und auch nicht erfüllen möchte. Und

- **00:43:08**

dann müssen die mit ihrer Frustration klarkommen. Und in den meisten Fällen ist es ja auch möglich.

- **00:43:12**

Und man kann sowas natürlich auch im Vorfeld schon kommunizieren und sagen, übrigens nur,

- **00:43:16**

dass ihr euch nicht wundert, ich werde dann, und nicht um Erlaubnis fragen darf ich dann,

- **00:43:20**

sondern ich werde dann zwischen, was weiß ich, Abendessen und Beschierungen oder

- **00:43:25**

Nachabendenschirmen, wann auch immer oder vormittags, ich werde dann mal eine Stunde

- **00:43:28**

spazieren gehen, das ist mir wichtig. Oder ich gehe dann heute Abend übrigens um 10 Uhr nach

- **00:43:32**

Hause und bleibe nicht bis um 2 Uhr wie letztes Jahr. Und dann sagt vielleicht dann das,

- **00:43:36**

oh, mit angezogener Handbremse, ja, mir tut das jetzt gut und tut mir leid, wenn es für euch

- **00:43:41**

eine Enttäuschung ist. Aber ich brauche das, damit ich dann auch den 25. und 26. gut durchstehe.

- **00:43:46**

Oder ich gehe nicht in die Kirche mit, ach echt, gehst du nicht mit, warst du doch jedes Jahr,

- **00:43:50**

dieses Jahr gehe ich nicht mit in die Kirche. Aber euch ganz viel Spaß könnt ihr doch sehr

- **00:43:53**

gerne auch trotzdem machen, ist doch auch in Ordnung. Damit hast du auch schon meine nächste

- **00:43:58**

Frage beantwortet, welche Strategien es gibt, um Zeit für sich selbst zu finden, ist einfach

- **00:44:05**

eine klare Ansage und das dann auch durchzuziehen. Auch, was ich wichtig finde, ohne Erwartung an

- **00:44:11**

andere wiederum. Also wenn ich ein Weihnachtsspaziergang plane, muss ich dann nicht sagen, ihr geht mit

- **00:44:15**

und bin dann enttäuscht, wenn keiner mitgeht. Nein, genau, in jede Richtung. Jeder darf das für

- **00:44:20**

sich selbst entscheiden. Also wirklich jeder Mensch darf für sich selbst entscheiden, solange er den

- **00:44:25**

anderen damit nicht schädigt, ist ja klar, also wirklich jetzt nachhaltig schädigt. Ich meine

- **00:44:28**

jetzt nicht, dass der andere dann frustriert oder enttäuscht ist, das ist keine Schädigung. Also

- **00:44:33**

weil es gibt es ja manchmal so, dass man sagt, ja, aber wenn du mich lieben würdest und wenn du

- **00:44:36**

Weihnachten wichtig finden würdest, wenn du unsere Familie wertschätzen würdest, dann würdest du

- **00:44:39**

jetzt mitkommen. Das ist Erpressung, das ist nicht, das ist genauso wenig wertschätzend wie in

- **00:44:45**

die andere Richtung. Und genauso würde ich dann sagen, wenn mir das ein Bedürfnis ist,

- **00:44:49**

spazieren zu gehen, dann ist das mein Bedürfnis und damit tue ich ja niemandem weh. Also ich schade

- **00:44:55**

ja niemandem damit. Genau, und also ja, das für sich selbst und aber auch im Vorfeld vielleicht

- **00:45:00**

auch schon kommunizieren kann, manchen helfen, die sagen, so spontan krieg ich es dann nicht hin.

- **00:45:04**

Aber wenn ich schon in der Früh sage oder schon am Vorabend sage, dann ist es schon deutlich leichter

- **00:45:11**

und man kann ja auch wirklich mit kleinen Dingen starten und vielleicht auch nicht erst an Weihnachten.

- **00:45:16**

Vielleicht mag man das ja davor schon mal üben, dass man zum Beispiel, wenn man schon weiß,

- **00:45:21**

oh, das wird schwer mit meiner Mutter, weil die erwartet dann immer das und das, dass man vielleicht

- **00:45:25**

auch da schon mal Kleinigkeiten ändert im Alltag im Vorfeld und dann zum Beispiel nicht jeden

- **00:45:31**

Sonntag um 11 Uhr anruft, sondern sagt, du, Mama, dieses Wochenende geht es nicht nächstes wieder.

- **00:45:35**

Also dass man schon so mit kleinen Erwartungsenttäuschungen lernt, seine Grenzen zu setzen,

- **00:45:42**

um dann an Weihnachten nicht das erste Mal sich abgrenzen zu wollen, ob das dann gelingt bezweiflich.

- **00:45:50**

Also das sollte man schon im Alltag lernen und nicht erst an Weihnachten.

- **00:45:53**

Das heißt, diese Resilienz muss man einfach üben?

- **00:45:56**

Genau, also dieses, dieses, also ich meine Resilienz ist ja ein riesen Konzept, aber wenn wir jetzt mal

- **00:46:02**

also diese Punkte, die wir besprochen haben, nehmen, ja, dann ist selbst für Sorge, dieses auf sich achten,

- **00:46:07**

seine Grenzen, seine Bedürfnisse kennen, ist eine Übungssache und kommunizieren ist eine Übungssache

- **00:46:12**

und Erwartungen durchschauen, hinterfragen und sich selbst ein bisschen in den Erwartungen zu regulieren

- **00:46:19**

ist eine Übungssache, die ja nicht nur an Weihnachten brauche, sondern die das ganze Jahr über sehr hilfreich sein kann.

- **00:46:24**

Insofern, ja, würde ich vorschlagen, frühzeitig zu beginnen.

- **00:46:30**

Das war wahnsinnig interessant.

- **00:46:33**

Vielen Dank für die letzten fast 45 Minuten.

- **00:46:37**

Wow, danke dir, es ging sehr schnell vorbei für mich.

- **00:46:40**

Ja, für mich auch, das war Wahnsinn.

- **00:46:41**

Aber was ich jetzt so wirklich mitgenommen habe ist Kommunikation, das weiß man ja, aber,

- **00:46:47**

das nochmal so richtig um die Ohren gehauen zu bekommen, kommuniziere, was du willst, was du erwartest

- **00:46:52**

und überdenke deine Erwartungshaltung, aber auch die von anderen und sag dann für dich,

- **00:46:58**

nee, ist nicht meine, not my monkeys.

- **00:47:02**

Genau, und letzter Satz dazu, das hatte ich vorher noch vergessen,

- **00:47:05**

ich kann auch nicht erwarten, dass andere mir ansehen, wenn es mir zu viel wird.

- **00:47:09**

Das gibt es ja auch, dass sie sagen, das müssten die doch merken, dass mir das jetzt langsam zu viel wird.

- **00:47:13**

Nein, das muss ich kommunizieren, also genau, in jede Richtung.

- **00:47:16**

[Musik]

- **00:47:19**

SWR 2020