



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 02.12.2016 05:55 Uhr | Franz Meurer

## Praktische Tipps für den Advent

Die erste Adventswoche geht zu Ende. Und jetzt könnten Sie sich mal fragen, ob es bei Ihnen schon eine Zeit der inneren Ruhe ist.

Für viele bedeutet Advent ja weniger Muße, sondern Stress. Die Tage eilen auf Weihnachten zu und da ist noch so viel zu tun.

Hier ein paar ganz praktische Tipps, wie Sie im Advent entschleunigen können:

Wie viele Firmen und Vereine laden wir in der Kirchengemeinde unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einem Weihnachtsessen ein. Aber eben nicht vor Weihnachten, sondern in den ersten Januarwochen. Das Restaurant ist nicht überfüllt, die Kellner fröhlich entspannt, alle haben die Weihnachtsgans gut verdaut und sind bereit für frohe Stunden bei gutem Essen.

Nächster Tipp: An Weihnachten ist Familie angesagt. Auch bei einem Pfarrer wie mir. Wir sind eine große Familie. Solange sie lebten: kamen alle zu Vater und Mutter. Allerdings mit einer Bedingung: Es darf kein großes Essen geben! Dann wäre die Mutter dauernd in der Küche. Also gibt es eine Suppe und danach einen schönen Spaziergang, falls das Wetter mitspielt. Ansonsten Gesellschaftsspiele mit den Kindern, Mensch-ärgere-Dich-nicht zieht immer.

Aber was ist mit den Geschenken? In unserer großen Familie gilt die feste Regel: nur die Kinder werden beschenkt. Jedenfalls in der Großfamilie. Dabei gibt es eine Ausnahme. Da ich als Pfarrer ja ohne Ehepartnerin und ohne Kinder lebe, darf ich allen ein kleines Geschenk machen, damit ICH MICH FREUE. Das ist akzeptiert in Rücksicht auf mich als Alleinstehenden. Es macht mir viel Freude, nach und nach lustige Kleinigkeiten für die Weihnachtsgeschenke zu sammeln. Vielleicht wäre diese Familienregel auch gut für eine Tante, die allein lebt oder den Onkel, der Witwer ist.

Schließlich: Wer Kinder hat, hat es im Advent vielleicht einfacher als andere. Mein Vorschlag: jeweils ein Kind darf frei bestimmen, was an einem Sonntag die ganze Familie macht. Vielleicht will die Tochter ins tolle Schwimmbad, der größere Sohn bereitet einen Filmnachmittag zu Hause vor, die Kleinste entscheidet sich fürs Plätzchenbacken. Wichtig: die ganze Familie macht jeweils fröhlich mit.

Im Advent sollten Sie schlau sein. Also gut vorplanen: und klare Regeln vereinbaren. Dann lernen Sie vielleicht sogar im Advent, wie Sie das ganze Jahr über Stress vermeiden können, wenigstens meistens.