

Wie Sie über die Festtage fit bleiben

Die freien Tage nutzen – aber richtig: Nicht nur beim Essen ist es ratsam, über Weihnachten achtsam zu sein. Auch geistig bietet sich eine Pause an.

Prof. C. Diehm

Fetter Braten, zu viel Alkohol, Konflikte in der Familie, wenig Bewegung. [Das stille Fest setzt der Gesundheit](#) so mancher Führungskraft ziemlich zu. Vielen gelingt es nicht, vom Beruf ausreichend abzuschalten und den Urlaub über die Feiertage als Kraftquelle für einen guten Start ins Neue Jahr zu nutzen. Kein Wunder, dass HerzKreislauf-Ereignisse über Weihnachten eher zunehmen.

Für den Körper ist klug schlemmen angesagt. Keine Einwände gibt es gegen Kartoffelsalat mit Würstchen, Räucherlachs, Fleischfondue mit Brühe statt Fett sowie Braten mit Gemüse und Salaten statt Knödeln. Neben Alkohol gehört auch Wasser auf den Tisch. Den „Verdauungsschnaps“ sollten Sie weglassen. Nüsse und Trockenfrüchte zum Naschen sind besser als Stollen, Marzipan und Schokoleckerlis.

Die „Sünden“ beim Essen können durch Spaziergänge ausgeglichen werden, am besten zur Mittagszeit, da bekommt der Körper am meisten Licht und somit das Glückshormon Serotonin. Sitzmarathons sind zu vermeiden. Auch ein ausgelassenes Abendessen, Fischmahlzeiten und gesunde Beilagen sorgen dafür, dass die Hose auch Anfang Januar noch sitzt.

Daneben sind die Weihnachtsferien eine einmalige Chance für die mentale Gesundheit. Weil (fast) alle in der Wirtschaft Tätigen einmal im Jahr für ein paar Tage die Festplatte herunterfahren und die

Smartphones in Sachen Job auf Flugmodus stellen, ist das Störungspotenzial durch beruflich Bedingtes gerade in dieser Zeit besonders gering. Wie also Weihnachten für die Seele am besten sinnvoll nutzen?

Ich denke, der erste Ansatz sollte sein, gute alte Weihnachtsrituale zu zelebrieren: Geschenke einkaufen, Christbaum gemeinsam schmücken, die Weihnachtsmesse besuchen, mit seinen Lieben spazieren gehen, traditionelle Gewohnheiten bei der Übergabe der Geschenke pflegen, gemeinsam singen und Gesellschaftsspiele spielen – das sind schöne Dinge, die einen schon um den 24. Dezember herum in einen ganz anderen Gemütszustand versetzen.

Anspruchsvoll wäre es zudem, sich und seiner engsten Umgebung Regeln für den Umgang mit dem Smartphone zu verordnen. Nichts ist schlimmer, wenn alle parallel zum Weihnachtsessen auf dem Handy daddeln. Zugleich bieten die Festtage auch die Gelegenheit zu Telefonaten mit Partnern, Familienangehörigen und Freunden, die nicht selbst beim Feiern dabei sind.

Die Weihnachtstage sind Tage der Beziehungspflege, eine Pause vom Alltag, die man für Gespräche mit Partnern, Eltern und Kindern nutzen sollte, für die sonst die Zeit und die Muße fehlen. Wie war Dein Jahr? Welche Ziele hast Du im kommenden Jahr? Was bedrückt Dich? Wie nimmst Du unsere Beziehung wahr? Widmen Sie sich den Menschen in Ihrer nächsten Umgebung mit einer Intensität, die während des normalen Lebens nicht möglich ist.

Weihnachten, das ist auch die Lust an der Langsamkeit, mit denen man die Dinge tut. Filme anschauen, Lametta an den Baum hängen, Gans essen, Musik hören oder selbst musizieren – wem es gelingt, sich auf diese Momente zu konzentrieren, zieht daraus am meisten Kraft.

Auch Achtsamkeitsübungen helfen

Neben dem „Wir“ geht es an den stillen Tagen aber auch um Selbstfürsorge: An den Weihnachtstagen ist Raum für Aktivitäten, die sonst zu kurz kommen. Ausgiebig Ausschlafen, Saunagänge, Kosmetik, Massagen, Fitnessstudio, vielleicht auch – jenseits des Festtagsschmaus – der Einstieg in eine bewusste Ernährung. Beschenken Sie sich selbst, in dem Sie neue Ideen und Hobbies ausprobieren – und im Zweifel anschließend wieder in der Mottenkiste verschwinden lassen.

Vielleicht nutzen Sie die Weihnachtsferien auch dazu, neue Entspannungstechniken anzuwenden oder zu erlernen. Bei Achtsamkeitsübungen beispielsweise geht es darum, inne zu halten und sich selbst zu spüren. Der Kern dieser Entspannungsübungen ist es, den Augenblick besser wahrzunehmen, und zwar ohne zu werten. Bei autogenem Training richtet sich die Konzentration auf eine Formel, etwa „ich werde ruhig und entspannt“.

Nach einigen Minuten der Wiederholung sollte sich der gewünschte Zustand einstellen. Bei der Meditation ist es das Ziel, einen Zustand der „inneren Leere“ herzustellen, frei von Gedanken. Dabei hilft beispielsweise ein starrer Blick in eine Kerzenflamme. Man muss kein Esoteriker sein, um in der aktiven Entspannung einen Wert für sich zu entdecken.

Gerade für ziel- und leistungsorientierte Manager und Selbständige kommt eine weitere Sache hinzu: ein bewusster Ausblick auf das Jahr 2019. Setzen Sie sich mit dem kommenden Jahr auseinander. Was wollen Sie erreichen, was ändern? Welche Überschrift geben Sie dem Neuen Jahr? Viele Menschen schreiben sich ihre Ziele während der Weihnachtstage auf, um dann den Zettel ein Jahr später wieder herauszuholen. Ein sehr hilfreiches Ritual, um sich selbst immer wieder zu hinterfragen.