



Gesundheitstipp für den Monat Dezember

Selbstreflexion unterm Tannenbaum?

Die Weihnachtszeit ist eine gefühlvolle Zeit für die ganze Familie. Da wundert es nicht, dass trotz Glockenklang und Tannenbaum auch negative Gefühle und Selbstkritik hoch kommen. Wir erklären, wie man das eigene Handeln konstruktiv reflektieren kann, damit der innere Kritiker zum Helfer und nicht zur Last wird.

Weihnachten ist die Zeit der Familie, der Rituale und des guten Essens, aber auch die der Selbstreflexion. Die Menschen erleben sich im Kreis ihrer Lieben und machen sich über vieles Gedanken, was alltags keine große Rolle spielt: Habe ich die Geschenke richtig gewählt? Bin ich entspannt genug? Will ich überhaupt Weihnachten feiern? Was erwarten Familie und Freunde von mir – und will ich diesen Erwartungen überhaupt gerecht werden?ⁱ

Weihnachtsgrübeleien – warum denn das?

Angesichts all dieser Fragen kann man schon einmal ins Grübeln kommen und intensiv die eigenen Wünsche, Gefühle und Verhaltensmuster einer kritischen Betrachtung unterziehen. Doch woher kommt der innere Kritiker? Warum beginnen manche Menschen gerade in der Weihnachtszeit mit dieser Selbstreflexion? Eine Rolle spielt sicherlich, dass die Familien Weihnachten näher zusammen rücken. Man tauscht Gedanken und Geschenke aus, hat mehr Gelegenheit über einander nachzudenken. Manches Ritual aus der Kindheit weckt zudem Erinnerungen – und mit ihnen auch den inneren Kritiker, der dem Vater oder der Mutter manchmal ziemlich ähnlich zu sein scheint.ⁱⁱ Und nicht zuletzt hat man in der Zeit vor dem Jahreswechsel auch einfach mehr Ruhe und Zeit der eigenen kritischen Stimme zuzuhören.

Selbstreflexion kann helfen

Die Selbstreflexion bietet uns eine wertvolle Möglichkeit, sich selbst, genau wie das Zusammenleben mit anderen Menschen einzuschätzen. Welches Verhalten wirkt wie auf wen? Diese und andere Fragen ganz für sich im stillen Kämmerlein oder im ruhigen Ohrensessel zu betrachten, kann Verständnis für einander schaffen und Weihnachten tatsächlich zu einem harmonischen Fest machen. Oft lohnt es auch, der positiven Absicht nachzuspüren, die sich hinter der Kritik verbergen kann. Denn es kann durchaus sein, dass die Selbstreflexion oder -kritik dazu dienen soll, Fehler oder auch die Kritik anderer Familienmitglieder von vornherein zu vermeiden.ⁱⁱⁱ

Hohe Erwartung

Doch mit der Selbstreflexion sollte man es auch nicht übertreiben. Denn nur allzu schnell schnappt die Stressfalle in der Weihnachtszeit zu. Damit es dazu gar nicht erst kommt, sollte man seine Erwartung an das Fest hinterfragen. Hat man keine übertriebenen Erwartungen, kommt es seltener zu Enttäuschungen.^{iv} Das gilt selbstverständlich auch für die Erwartungen, mit denen man seinen Lieben gegenüber tritt. Wer sich davon befreien kann,

genießt meist eine viel gelassener Bescherung. Dazu kann übrigens auch beitragen, die Geschenke nicht nach ihrem materiellen Wert einzuschätzen, sondern einzig und allein nach ihrer emotionalen Bedeutung.^{v vi}

Ich bin jetzt gut zu mir!

Eine große Hilfestellung ist es außerdem, wenn man nett zu sich selbst ist und die innere Kritik am eigenen Tun, Denken und Fühlen einfach mal reduziert.^{vii} Ganz bewusst entspannen, ruhige Pausen machen und dem festlichen Treiben eine Weile nur zuschauen, das alles kann eine Wohltat sein. Vielen Menschen helfen während der Festtage auch Entspannungsübungen, die den Stresslevel senken und ein wahrer Segen für ein friedliches Weihnachtsfest sein können.

So wird der Kritiker konstruktiv!

Gelingt es, ein wenig Abstand zur inneren Stimme zu gewinnen, lässt sich gleich besser mit der Kritik umgehen. Wird es doch zu viel mit der Kritik, schreibt man einfach alle negativen Gedanken des Kritikers auf. Das Ergebnis kann einen schon erschrecken, aber die Bosheit der Kritik wahrzunehmen, kann das Problem auch schon ein wenig eingrenzen. Dann gelingt es vermutlich auch viel besser, mehr Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln und am Ende sogar den inneren Kritiker etwas zu beruhigen und ihn vielleicht sogar partnerschaftlich anzuerkennen.

Achtsam durch die Weihnachtszeit

Wer gut zu sich selbst ist, dem fällt es auch leichter, sich selbst zu lieben. Und das ist von großer Bedeutung für unser Wohlbefinden. Denn nur wer sich selbst liebt und wertschätzt, kann auch ehrlich auf seine Bedürfnisse achten und – im besten Sinne – für sich sorgen. Und wenn das gelingt, kann man sich viel besser darum kümmern, dass es auch den anderen gut geht.

ⁱ www.7mind.de/magazin/mit-achtsamkeit-entspannt-durch-die-weihnachtszeit

ⁱⁱ <https://online-psychology.net/der-innere-kritiker-wie-sie-ihn-loswerden/>

ⁱⁱⁱ www.fip-berlin.de/der-innere-kritiker-voice-dialogue-innere-team-ifs-internal-familysystem-metta-meditation/

^{iv} www.welt.de/wissenschaft/article135353834/Was-macht-Weihnachten-eigentlichmit-uns.html

^v www.welt.de/wissenschaft/article135353834/Was-macht-Weihnachten-eigentlichmit-uns.html

^{vi} www.welt.de/wissenschaft/article135353834/Was-macht-Weihnachten-eigentlichmit-uns.html

^{vii} www.7mind.de/magazin/mit-achtsamkeit-entspannt-durch-die-weihnachtszeit