

Strategie gegen Stress

Bald ist sie wieder da – die Adventszeit. Und mit ihr das obligatorische Stress-Klagen. Dieses Jahr ist sie sehr kurz, also wird der Stress noch schlimmer sein.

Die meisten von uns betrachten die vielen Termine in der Adventszeit als eine ungeheure Belastung und Zeitverschwendung. Wenn man also mit den Kollegen oder Vereinsfreunden zusammen sitzt oder mit den anderen Eltern im Kindergarten Fensterbilder bastelt, verliert man Zeit, die man sich viel lieber für ... ja, wofür eigentlich, nehmen würde? Für das Geschenke-Kaufen? Für das Zusammenstellen des opulenten Weihnachtsmenü? Zugegeben – wie alles im Leben ist auch die Vorbereitung auf das Weihnachtsfest eine Frage der Priorität. Der eine bastelt und backt gern, der andere muss die tollsten Geschenke für alle besorgen und wieder ein anderer findet endlich Zeit für die Kärtchen, die man schon letztes Jahr verschicken wollte... Mal ehrlich: ist das Stress? Ich würde eher sagen, dass das der Ausgleich ist, den wir brauchen, um mit dem richtigen Stress im Leben fertig zu werden.

Eine perfekt funktionierende Strategie zum „Runterkommen“ (nicht nur) in der Adventszeit ist übrigens die Musik. Dass in unserer Gemeinde in den vier Wochen vor Weihnachten viel musiziert wird, ist keine Neuheit. Neu ist allerdings das – man kann schon sagen - *traditionelle* Konzert unter dem Motto „We Wish You a Merry Christmas“, das zum ersten Mal letztes Jahr am 22.12. in der Kirche stattfand. Unter der Leitung von Kantorin Masumi Yamamoto wollen der Jugendchor und das Frauenvokalensemble auch dieses Jahr am 22. Dezember um 20 Uhr in der Kirche der Gemeinde ein fröhliches Weihnachtsfest wünschen! Freuen Sie sich auf eine spannende Mischung aus Klassik, Traditionellem und Jazz!

Seien Sie herzlich eingeladen! Das ist die beste Strategie gegen Stress! Versprochen!

R. Drüeke