

feel



jedes Jahr anders. Und ich versuche einfach, so gut es geht, den Stress rauszunehmen. Nicht jeder hat eine Familie, einen Partner, Kinder, gute Freunde. Aber jeder hat sich selbst.“

Profi-Coachin Sandra Teml-Jetter bestätigt, dass der Druck zu Weihnachten besonders groß ist: „Es gibt ganz viele klischeehafte Erwartungen, die auch oft an der Realität, am selbstauferlegten Stress und Perfektionismus scheitern. Aber: Die Illusion bleibt – und wer alleine ist, kann nicht mal versuchen, diese wahr werden zu lassen. Das tut weh, zumal Zugehörigkeit ein ganz wichtiges Bedürfnis ist und sich nicht zugehörig fühlen im Gehirn wie körperlicher Schmerz wahrgenommen wird.“ Ihre Strategien gegen den Christmas-Blues? „Verantwortung übernehmen, statt sich zu bemitleiden, und Weihnachten aktiv gestalten. Das ist gelebte Selbstliebe. Man kann die eigene Zugehörigkeit in die Hand nehmen und sich Gesellschaft suchen – oder sich bewusst fürs Alleinsein entscheiden und so dem wilden Wahnsinn entfliehen. Von Herzen froh sein, dass man gar nichts muss.“

Alleine, aber nicht einsam

PR-Lady Gabriela Walsch, 60 und Single, hat diesen Leitsatz bereits verinnerlicht: „Weihnachten war bei uns immer anstrengend und overcrowded, spätestens am Stefanitag bin ich restlos überfressen zusammengebrochen und habe mich nach Alleinsein und Stille gesehnt. Als Unternehmerin ist Weihnachten ohnehin ein Horror, vorher wollen



absolut alle noch schnell was, und wenn es nur ein Punsch ist, nachher räumst du auf: Buchhaltung, Bilanz, neue und alte Verträge ordnen – bis zur völligen Erschöpfung. Zu Weihnachten bin ich gerne alleine.“ Und weiter: „Ich denke, man muss einsam und alleine auseinanderhalten. Einsame Menschen sind es das ganze Jahr über und tun zu

GELIEBTES RITUAL.

Gabriela Walsch entscheidet sich bewusst, das Weihnachtsfest alleine zu verbringen – einsam fühlt sie sich dabei keineswegs.

Wir sind alle auf **Casali**

Casali
Original
SCHOKO-BANANEN

casali.at