

## **PRESSEMITTEILUNG**

Augsburg, 28. November 2023

**„Advent, Advent, die Mama rennt!“: Prioritäten setzen, Stress mindern  
Augsburg (pm). Alle Jahre wieder ist für Familien der Advent eine besonders stressige Zeit. Wie Eltern entspannter durch diese Wochen kommen und warum Prioritäten setzen so wichtig ist, erläutert Erziehungsberaterin Martina Bucher.**

Advent – die Zeit, in der Eltern für ihre Kinder etwas „Wunderbares, Zaubhaftes, Magisches“ schaffen möchten. „Das kann ich so gut nachvollziehen“, sagt Martina Bucher. „Aber die Realität ist nicht immer zauberhaft.“ Da kämen im Advent zum „ganz normalen Alltagsgeschäft“ mit Fahrdiensten für die Kinder, Hausaufgabenbetreuung, Konflikte schlichten, Haushalt, Beruf, Ehrenamt, Partnerschaft und Zeit für sich selbst noch weitere To-dos hinzu. Zudem seien nicht alle Aufgaben und Anforderungen planbar, etwa wenn ein Kind krank wird, nicht in die Schule kann, eine alternative Betreuung organisiert werden muss.

Die Erwartungen an das Weihnachtsfest sind bei vielen groß und damit auch das Potenzial für Enttäuschungen, wenn die Erwartungen – die eigenen oder die der anderen – nicht erfüllt werden. „Weihnachten ist hoch emotional besetzt“, so die Erziehungsberaterin. Bei vielen schwingt die Erinnerung an die eigene Kindheit mit, schöne oder nicht so schöne Gefühle, die Sehnsucht, den Kindern etwas aus der eigenen Herkunftsfamilie mitzugeben. Dabei seien die Vorbilder, an denen sich Eltern orientieren, oft nicht (mehr) realistisch, da sie von der Rollenverteilung Hauptverdiener/Hausfrau ausgingen. Heute sind dagegen in der Regel beide Elternteile berufstätig. Viele Frauen und Mütter empfinden daher einen „mental load“ – ein Schlagwort, das seit einiger Zeit durch die Medien geistert und die Belastung bezeichnet, die gewisse unsichtbare Aufgaben im Familienalltag verursachen. „Bestimmte Themen werden von Müttern schneller und bereitwilliger aufgenommen und als Aufgabe gesehen“, hat auch Martina Bucher in ihrer Beratungstätigkeit beobachtet. Eine mögliche Ursache dafür sei, dass Frauen manche Dinge lieber selbst erledigten, statt sie zu delegieren. Wer an der

Aufgabenteilung etwas ändern wolle, müsse aber „verhandeln“. Mit Blick auf Weihnachten brauche es einen gewissen Vorlauf, Eltern sollten „rechtzeitig und ergebnisoffen“ miteinander sprechen. Manche Frauen vermissten auch die Wertschätzung ihres Partners für Aufgaben, die dieser gar nicht sieht oder deren Notwendigkeit er in Frage stellt. Beispiel Adventskalender: Wenn es der Anspruch der Mutter ist, dass ihr Kind einen selbst gebastelten Kalender bekommt und keinen der vorgefertigten, sollte sie sich bewusst für dieses „Projekt“ entscheiden – dafür aber andere streichen. „Begrenzen“ lautet das Zauberwort. „Das ist auch in der Erziehung wichtig“, so Martina Bucher. Um zu einer bewussten Entscheidung für bestimmte Rituale zu kommen (und gegen andere), könne man sich folgende Fragen stellen: Was war für mich im vergangenen Jahr schön? Was hat mich vor Weihnachten gestresst? Was macht es für das Kind schön? Was ist verbindend für uns als Familie? Auch könnten sich Rituale wandeln, wenn die Kinder älter werden. So schmücken z.B. die Eltern von Kleinkindern den Baum allein, während ältere Kinder mithelfen. Familien empfiehlt die systemische Therapeutin, sich auf eine begrenzte Anzahl unverzichtbarer Rituale zu beschränken, „ohne die es kein Weihnachten ist“. Ansonsten rät die 50-Jährige zu mehr Gelassenheit und Experimentierfreude, etwa beim Essen: Warum nicht in einem Jahr Würstchen mit Kartoffelsalat anbieten und im nächsten Fondue? Buchers Fazit: „Es wird nicht immer alles gleich sein und es wird trotzdem Weihnachten sein.“

**Zur Person:** Martina Bucher ist seit 2001 in der [Evangelischen Beratungsstelle](#) der Diakonie Augsburg tätig. Sie ist Diplom-Sozialpädagogin (FH) und systemische Therapeutin. „Dauerbrenner“ in ihrer Beratungstätigkeit sind z.B. die Themen Grenzen und Prioritäten setzen. Neben der Beratung von Eltern, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen hält sie auch Vorträge, z.B. unter dem Titel „Krafträuber und Kraftspender“. Foto: DWA/Diana Riske

**Pressekontakt:**

Diana Riske | Öffentlichkeitsreferentin

Diakonisches Werk Augsburg e. V., Spenglergäßchen 7 a, 86152 Augsburg

Tel. 0821/45019-3712

[presse@diakonie-augsburg.de](mailto:presse@diakonie-augsburg.de)

[www.diakonie-augsburg.de](http://www.diakonie-augsburg.de)



[Diakonie Augsburg](#)