



Die Autorin Iris Gregurka Hotz veröffentlicht unter dieser Rubrik ihre Gedanken zum Thema Lernen im Alltag und in der Schule.

Pflichtenstau in der Adventszeit

Kennen Sie das auch, dass Sie sich auf wohlverdiente ruhige Weihnachtstage freuen, die dann aber alles andere als erholend ausfallen? Woran liegt das? Kann es sein, dass wir uns insgeheim verpflichtet fühlen, der ganzen Familie eine unvergessliche Advents- und Weihnachtszeit zu bereiten? Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden, denn dahinter steht ja eine schöne Absicht. Was man sich damit aber alles aufbürdet, blendet Mann und Frau oftmals gekonnt aus. Adventskalender, Weihnachtsguezi, Weihnachtsdekoration, Weihnachtskarten, Weihnachtsgeschenke, Weihnachtsmenue, Weihnachtsoutfit, Weihnachtsstimmung usw. – die Werbung und die Verkaufsläden bereiten uns schliesslich bereits seit mitte Oktober auf dieses besondere Ereignis vor! Alles muss speziell sein, alles muss perfekt sein, alles wird harmonisch und goldig aufeinander abgestimmt. Manchmal kommt mir Weihnachten tatsächlich bereits in den Herbstferien in den Sinn! Eine gute Freundin gab mir nämlich vor Jahren einmal den Tipp, mit dem Basteln der Weihnachtsgeschenke spätestens unmittelbar nach den Herbstferien anzufangen. «Ja, das ist doch eine gute Idee», dachte ich damals. Doch ehrlich gesagt: ich habe das nie geschafft! Stets hetzte ich jedes Jahr in letzter Minute durch die Läden, auf der Suche nach der ultimativ zündenden Bastelidee, die dann doch in der Umsetzung viel komplizierter war als angenommen. Die gemeinsamen Bastelstunden mit den Kindern konnte ich jeweils vor Weihnachten am wenigsten geniessen, denn es musste ja ein brauchbares Resultat dabei herauskommen. Mit dieser Gewissheit im Nacken, war ich doch eher angespannt und eben meistens auch unter Zeitdruck. «Das gehört doch einfach dazu!», mögen Sie jetzt denken. Ja, ich gebe Ihnen recht, es braucht manchmal etwas Druck um etwas Gutes aus sich herauszuholen. Trotzdem finde ich, darf ich mir als Mutter und Vater auch einmal die Frage stellen, wieviel Festtags-Wahnsinn wir eigentlich mitmachen wollen. Können die Aufgaben vielleicht besser verteilt werden, damit nicht alles an einer Person hängen bleibt? Muss das Festtagsmenue so aufwändig sein, oder gibt es eine einfachere Variante, die sich gut vorbereiten

lässt? Um dem Geschenkeüberfluss entgegenzusteuern könnte untereinander ausgelost werden, wer wem in der Familien ein Geschenk bereitet und in welchem Budgetrahmen sich dieses bewegen soll. Interessantes Detail: je niedriger der Betrag gewählt wird, desto kreativer fallen die Geschenke aus. Lernen Sie aus den bisherigen Erfahrungen und schlagen Sie mutig neue Wege ein, wenn Ihnen der Bisherige zu anstrengend oder aus irgendwelchen Gründen zu steil geworden ist. Ein altes Sprichwort sagt: «Wirf die Erwartungen anderer über Bord, es rudert sich leichter!» Machen Sie sich frei von zu viel Versprechungen und Verpflichtungen. Nehmen Sie sich stattdessen bewusst mehr Zeit für sich und trinken Sie zum Beispiel einen Punsch, der von innen wärmt. Ich wünsche Ihnen freie Bahn für eine genussreiche Adventszeit, in der sich Pflichten und Freuden die Waage halten.

Iris Gregurka Hotz, Lerntherapeutin ILT/SVLT
LernAtelier Eglisau



Apfelpunsch leicht gemacht:

- 2 Beutel Schwarztee
- 1 kleines Stück Ingwer
- 500 ml Apfelsaft
- 3 Gewürznelken
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange
- 1 Apfel
- 2 EL Honig

Teebeutel in eine Kanne geben und mit 400 ml kochendem Wasser übergießen. 2 Minuten ziehen lassen, Beutel entfernen. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden und mit dem Apfelsaft in einen Topf geben. Nelken, Kardamom und Zimt hinzufügen. Mit dem Schwarztee aufgießen. 10 Minuten langsam erhitzen, nicht kochen lassen. Gewürze absieben. Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Honig zum Punsch geben und abschmecken. In Gläsern servieren.