

# Achtsame Adventszeit

Die **Adventszeit** bringt für viele Familien nicht nur Vorfreude, sondern auch Stress. Mit dem Workshop „**Vom Zauber des Lichts**“ möchte das Südtiroler **Kinderdorf** Anregungen für eine bewusste und besinnliche Vorweihnachtszeit geben.

von *Sylvia Debelyak*

**O**bwohl die meisten Kinder bereits voller Vorfreude auf das Weihnachtsfest warten, bedeutet die Adventszeit für viele Familien auch Überforderung. Der gesellschaftliche Druck, eine perfekte Weihnachtszeit mit dem üppigsten Weihnachtschmuck, dem besten Festessen oder den außergewöhnlichsten Geschenken zu gestalten, führt oft zu Stress, der sich negativ auf den Familienalltag auswirkt. Dabei wünschen sich viele Familien vor allem Ruhe und echte Begegnungen. Rituale wie Kerzen-



Cornelia Heinz

schein, ein knisterndes Kaminfeuer oder bunte Lichterketten werden häufig mit Besinnlichkeit verbunden, geraten jedoch im Trubel oft in den Hintergrund. Um dem entgegenzuwirken und einen Raum für achtsames Miteinander zu schaffen, organisiert das Südtiroler **Kinderdorf** an diesem Wochenende einen besonderen Workshop. Durch kreative und



**Besinnliche Weihnachtszeit:** „Fokus auf das Zusammensein statt auf materielle Dinge“

sinnliche Impulse – wie Geschichten, Symbole und gemeinsame Aktivitäten – sollen Familien inspiriert werden, die Adventszeit als Gelegenheit für Verbundenheit, Besinnung und gemeinsame Rituale zu nutzen. „Ich möchte den Kindern und Familien die Möglichkeit geben, den Weihnachtszauber bewusst zu erleben“, erklärt Cornelia Heinz, eine der Organisatorinnen des Workshops.

Laut Heinz erzeugen der Konsumdruck und die hohen Erwartungen von außen oft Enttäuschungen, wenn diese nicht erfüllt werden. „Dabei ist Weihnachten ein Fest der

Familie, des Zusammenhalts und der Harmonie“, betont sie. Ihr Rat: Die Feiertage einfacher und minimalistischer gestalten und den Fokus bewusst auf das Zusammensein legen statt auf materielle Dinge. Gemeinsame Rituale spielen dabei

## Der Anlass

Der Workshop „Vom Zauber des Lichts“ findet am 14. Dezember von 9.00 bis 12.30 Uhr im Südtiroler Kinderdorf in Brixen statt. Er richtet sich an alle Familien, einschließlich Großeltern mit ihren Enkelkindern, und bietet Impulse für ein bewussteres Familienleben. Anmeldung bis Donnerstag per E-Mail an [kdo.impuls@kinderdorf.it](mailto:kdo.impuls@kinderdorf.it).

eine zentrale Rolle. Sie fördern nicht nur Vertrauen und Zusammengehörigkeit, sondern geben gerade in stressigen Zeiten Halt und Geborgenheit. „Solche Traditionen schaffen Erinnerungen, die über Generationen hinweg weitergetragen werden können“, so Heinz. Auch kleine Gesten wie ein Dankbarkeitsritual am Abend, bei dem man sich bewusst macht, wofür man dankbar ist, können nachhaltige Momente der Achtsamkeit schaffen.

„Solche Traditionen schaffen Erinnerungen, die über Generationen hinweg weitergetragen werden können.“

Cornelia Heinz

Hainz selbst legt Wert darauf, die Weihnachtszeit zwar festlich, aber nach dem Prinzip „weniger ist mehr“ zu gestalten. „Der Duft von frisch gebackenen Keksen gehört für mich genauso dazu wie der Adventskranz, den wir jeden Tag anzünden“, erzählt sie. Gemeinsames Musizieren oder Vorlesen von Geschichten sind ebenfalls wertvolle Rituale – auch wenn es nicht immer so gelingt, wie man es sich vorgenommen hat. „Da muss man einfach auch mal nachsichtig mit sich selbst sein“, schließt Hainz.