

Für Eltern & Großeltern

Von: Dr. Susanna Sklenar

Adventzeit: weniger Stress, mehr Freude

Eigentlich ist Weihnachten schön. Es ist zwar eine Feier der Christen, aber das sollte keinen Menschen (auch unter jenen, die anderen Glaubens sind) daran hindern, sich zu erinnern, worum es dabei wirklich geht: um ein „Fest der Liebe“. Wenn Sie dies im Fokus haben (statt Konsum und Organisationsstress), dann wird auch das Familienfest entspannt und wohltuend für alle sein – insbesondere für Kinder, denn diese spüren jede Spannung unter den Erwachsenen ganz genau, auch wenn sie es meist nicht ansprechen. Bedenken Sie: Für die Kleinen muss nichts perfekt sein, Hauptsache das Weihnachtsfest behält seinen „Zauber“ und eine wärmende Harmonie. Dafür gibt es in jeder Familie besondere Rituale, die Kinder lieben. Vielleicht haben Sie heuer Lust, etwas Neues auszuprobieren? Schmücken Sie gemeinsam die Wohnung – je nach Gusto mit Tannengrün, glänzendem Lametta oder kleinen Engeln. Basteln Sie Strosterne, bereiten Sie einen Spezial-Kinderpunsch zu, backen Sie eine neue Kekssorte, räuchern Sie oder gehen Sie zu einem Weihnachtskonzert. Zünden Sie am Abend Kerzen an, lesen Sie einander Geschichten vor oder malen Sie weihnachtliche Bilder (aus).

Und beherzigen Sie ein paar hilfreiche Tipps von Psychologen:

1. Planung. Überlegen Sie rechtzeitig, in welchem Rahmen Sie das Fest verbringen wollen und welche „Utensilien“ Sie dazu benötigen. Das betrifft alles rund um Essen und Trinken, Geschirr, Tischdekoration, Sitzgelegenheiten, Baumkauf, alter oder neu erworbener Christbaumschmuck, wenn Sie nicht im Trainingsanzug feiern, Ihre Garderobe, Geschenke samt Papier und Bänder, Billetts zum Verschicken (falls Sie das nicht per Internet erledigen), Musikunterstützung, Vergeben des „Fotografen-Jobs“ und schließlich die Abklärung der wichtigen Frage: Wer erledigt was? Vergessen Sie bei Ihrer Planung das Delegieren nicht!

2. Perfektion. Selbst wenn Sie detailliert geplant haben: Finden Sie sich damit ab, dass die Dinge kaum so ablaufen werden, wie vorgesehen. Verabschieden Sie sich von zu fixen Vorstellungen, wie alles sein muss, damit es gut ist. Wenn Sie „Missgeschicke“ jeder Art von vornherein einkalkulieren, wird sich Ihre Frustrationsschwelle in angenehmer Weise erhöhen.

3. Harmonie. Harmonie lässt sich nicht erzwingen. Und den Anspruch „Alle müssen sich mit allen verstehen“ lässt man am besten auch gleich fallen. Streitereien und Konflikte beim Familienfest sind zweifellos ärgerlich, aber auch kein Weltuntergang. Vor allem, wenn Sie sich auf drei Eigenschaften besinnen, die Ihnen auch sonst im Leben nützen: Flexibilität, Toleranz und Humor.

4. Gefühle. Ist zum ersten Mal ein Platz am Tisch leer, weil ein geliebter Mensch nicht mehr da ist? Wird Ihnen gerade zu Weihnachten bewusst, dass Ihr Leben nicht so läuft, wie Sie es gerne hätten? Lassen Sie Ihre Gefühle zu. Aber versuchen Sie auch, sich über Dinge zu freuen, die trotz allem positiv sind. Wir nehmen so Vieles für selbstverständlich und schätzen es deswegen gering. Vielleicht ist ein Mensch „gegangen“, aber ein anderer ist noch da. Möglicherweise öffnen sich auch in schwierigen Situationen neue Türen.

5. Runterschalten. Sie müssen nicht wie auf wilder Jagd durch die Vorweihnachtstage hetzen, weil es so viele Menschen tun. Gehen Sie es bewusst ruhiger an. Machen Sie einmal am Tag eine Entspannungsübung, lassen Sie sich massieren, genießen Sie eine Tasse Kräutertee, baden Sie in duftenden Ölen und weigern Sie sich, „im Stress“ zu sein. Das gelingt durch gute Planung, aber auch durch eine andere Einstellung.

Rätselhaft

Im Winter steht er still und stumm dort draußen ganz in weiß herum. Doch fängt die Sonne an zu scheinen, beginnt er bitterlich zu weinen. Wer ist das?

(Schneemann)

Harte Schale, leckerer Kern, wer mich knackt, der isst mich gern.

(Nuss)

Manchmal komm' ich über Nacht, fall vom Himmel leis' und sacht. Zäune, Dächer und Kirchturmspitzen bekommen weiße Zipfelmützen.

(Schnee)



Witz des Monats

Hansi fragt den Lehrer: „Kann man eigentlich bestraft werden, wenn man nichts gemacht hat?“ „Natürlich nicht!“, sagt der Lehrer. „Prima“, meint Hansi, „ich habe nämlich meine Hausaufgaben nicht gemacht!“

Wie überwintern Tiere?



Vögel haben es gut: Wenn es kalt wird, können sie einfach in wärmere Länder fliegen. Viele andere Tiere können das nicht. Sie müssen andere Lösungen finden, um die kalte Jahreszeit zu überstehen. Manche bekommen ein dickes Fell als Kälteschutz, andere verkriechen sich in Höhlen oder Gebäuden. Sie bewegen sich nur noch wenig oder gar nicht mehr. So sparen sie Kräfte und brauchen viel weniger zu fressen.

• **Winterschlaf** halten z.B. Igel, Fledermäuse, Siebenschläfer und Murmeltiere. Sie können ihre eigene Körpertemperatur stark senken. Igel atmen beispielsweise statt 50-mal pro Minute nur noch ein- bis zweimal. Winterschlaf bedeutet aber nicht Tiefschlaf. Zwischendurch wachen die Tiere auf, ändern ihre Schlafposition und geben Kot und Urin ab. Sie fressen aber nichts.

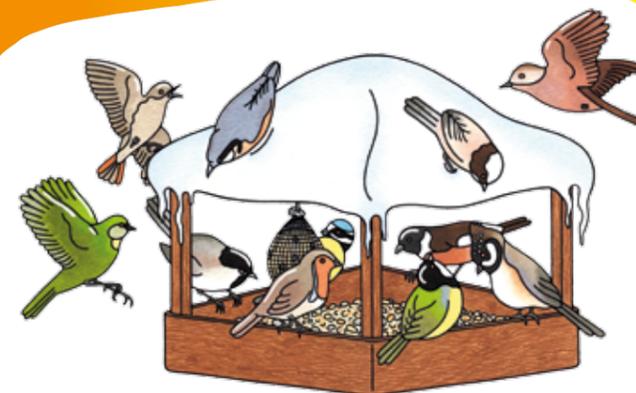
• **Winterruhe** gehört bei Dachs, Eichhörnchen, Wasch- und Braunbär zum jährlichen Ritual. Diese Tiere senken ihre Körpertemperatur nicht so stark

wie Winterschläfer, sie wachen häufiger auf und suchen gelegentlich nach Nahrung.

• In **Winterstarre** fallen z.B. Fische, Frösche, Eidechsen, Schildkröten und viele Insekten. Wird es draußen eisig, erstarren die Körper dieser Tiere und sie wachen erst wieder auf, wenn es wärmer wird. Sie einfach aufzuwecken, ist nicht möglich. Insekten haben übrigens etwas ganz Besonderes in ihrem Körper: eine Art Frostschutzmittel. Selbst bei anhaltenden Minusgraden friert ihre Körperflüssigkeit nicht ein.



Da stimmt doch was nicht ganz ...



Auf dem unterem Bild haben sich 9 Fehler eingeschlichen. Findest du sie?

GEWINNFRAGE

Welche fünf Tiere gehören zu den winteraktiven Lebewesen? (also halten weder Winterschlaf noch Winterruhe oder verfallen in Winterstarre)

- Reh
- Fledermaus
- Fuchs
- Bär
- Wolf
- Wildschwein
- Eidechse
- Hase
- Murmeltier
- Frosch



Die Lösung bitte in eine Mail (office@kneippbund.at) oder auf eine Postkarte schreiben. Deine Mama, dein Papa, dein Opa oder deine Oma helfen dir, wenn du noch nicht schreiben kannst. Oder du schneidest das Rätsel aus und steckst den Ausschnitt in einen Briefumschlag. Vergiss bitte nicht, auch deinen Namen, die Adresse und dein Alter draufzuschreiben und eine Briefmarke draufzukleben. Dann bittest du deine Mama, den Brief an den Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben, zu schicken.

Einsendeschluss ist der 31. Jänner 2019.

Aus den richtigen Einsendungen werden 3 Sieger ausgelost.
1. + 2. Preis: „50 Knobeleien für Zeitreisende“ (Kinderspiel) von Moses. Verlag GmbH;
3. Preis: Kneipp-Sprudelbäder.