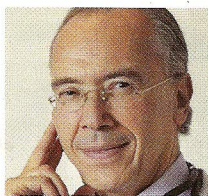


Gut beraten

Diese Experten, Ärzte und Wissenschaftler haben das **Gesünder-Leben-Redaktions-**team bei der aktuellen Ausgabe beraten – dafür ein herzliches Dankeschön!



Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn

FA für Innere Medizin, Leiter der Bes. Einrichtung für med. Aus- u. Weiterbildung, Med-Uni Wien, www.meduniwien.ac.at/bemaw



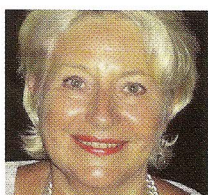
Mag. Eva Pokorny

Verhaltenstherapeutin für Kinder und Erwachsene, in Wien und Gumpoldskirchen, www.geist-und-seele.at



Univ.-Prof. Dr. Leo Auerbach

Ambulanz für Komplementäre Medizin in der Frauenheilkunde, Univ.-Klinik für Frauenheilkunde, AKH Wien, www.akh-wien.at



Dr. Helga Azem

FÄ für Augenheilkunde in Wien
www.augenzentrum-azem.at



Mag. Rita Kichler

Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitsreferentin im Fonds Gesundes Österreich
www.fgoe.org



Dr. Sabine Hartmann

Tierärztin bei der Tierschutzorganisation „Vier Pfoten“
www.vier-pfoten.at

Mehr oder weniger bewusste Fehlgriffe können am Weihnachtsabend schnell einmal für dicke Luft sorgen. Die Oma schmolzt wegen der Luxusseife, die sie als Aufforderung deutet, sich öfter zu waschen. Die Tante ringt sich angesichts des Anti-Aging-Ratgebers gerade einmal ein eisiges „Danke“ ab. Das Lächeln der Mutter beim Auspacken des Messerschärfers wiederum erinnert eher an ein Fletschen. So viel Selbstbeherrschung hat der kleine Leon nicht: Er weint, weil er einen Stoff-

kater bekommen hat, obwohl im Brief an das Christkind doch ausdrücklich von einem echten die Rede war. Gesünder Leben beschert Ihnen zur Sicherheit eine kleine Psychologie des Gebens.

Wunsch und Wirklichkeit

Schenken ist grundsätzlich schön, aber auch heikel und kann schon einmal in die Hose gehen. Das nehmen gerade Kinder, die ja zu Weihnachten die Stars sind, besonders krumm. „Ein Plüschtier bedeutet einen Schlag in die Magengrube für alle Sprösslinge, die ein lebendiges Tier woll-

ten“, warnt Eva Pokorny, Verhaltenstherapeutin für Kinder und Erwachsene in Wien und Gumpoldskirchen (Homepage: www.geist-und-seele.at). „Das Kind bekommt das Gefühl, mit seinen Wünschen ignoriert zu werden.“ Pokorny ist allerdings auch keine Freundin von Tiergeschenken. „Es ist ja tatsächlich unrealistisch, dass Minderjährige die Verantwortung für deren Pflege übernehmen. Das muss und kann man aber besprechen, sobald der Wunsch auftaucht.“ Vorher darüber reden, das gelte auch für jene Punkte am Wunschzettel, denen die Eltern aus

Treffsicher **schenken**

Ein passendes Geschenk ist das Resultat reiflicher Überlegungen. Aber auch wenn Präsente von Herzen kommen, gibt es keine Garantie, dass sie gut ankommen.



„Wenn jemand etwas geschenkt bekommt, hat das immer etwas mit Verpflichtung zu tun. Man nennt das auch Schuld-Stiften“

GERHARD BENETKA, PSYCHOLOGE

finanziellen oder pädagogischen Gründen nicht nachkommen können oder wollen: etwa Kriegsspielzeug.

In Zeiten knapper Budgets gilt: Jedes Packerl zählt. Da liegt schon einmal Praktisches unter dem Weihnachtsbaum, das der Nachwuchs ohnehin braucht, etwa neue Kleidung. Was laut Pokorny auch legitim ist. „Nur sollte, wenn es irgendwie geht, ein Geschenk dabei sein, das den Junior wirklich freut.“ Werden Spiele verschenkt, müssen dann aber auch gemeinsame Spieleabende folgen.

Wie du mir, so ich dir

Ein absolutes No-go sind nicht nur für die Verhaltenstherapeutin Gaben der Marke „Zwangsbeglückung“. Diese Unart trifft freilich auch Volljährige. Man denke nur an das Paradebeispiel Männer, die ihren Partnerinnen aus nicht ganz uneigennütigen Motiven Dessous schenken, obwohl diese sich in alltagstauglicher Wäsche viel wohler fühlen.

Dieses Beispiel belegt: Was wir schenken, kommt nur in der Theorie immer von Herzen. Sich das bewusst zu machen, ist aber schon der erste Schritt zur Besserung. So ist es gut zu wissen, dass gerade außerhalb des engsten Kreises beim Schenken auch das Prinzip des „Schuld-Stiftens“ gilt. Gerhard Benetka, Professor an der Wiener Sigmund-Freud-Universität, erläutert: „Schenken heißt, etwas von sich aus, also freiwillig, zu geben. Und



Kinder als Stars der Bescherung: Wunschzettel besprechen verhindert Enttäuschungen

doch wohnt dem Akt etwas von einer Verpflichtung inne. Wer etwas von jemandem geschenkt bekommt, fühlt sich in dessen Schuld“, so der Psychologe. Vor diesem Hintergrund können Gaben jedweder Art schnell einmal kompromittierend sein. „Z.B. wenn man einem Freund aus heiterem Himmel ein luxuriöses Präsent macht, das dieser nicht erwidern kann.“ Irgendwie unangenehm ist es auch, wenn man sich für ein eher lieblos gewähltes Allerweltsgeschenk revanchieren muss. Alle Jahre wieder ist der Weg der Packerln unter dem Christbaum mit Missverständnissen gepflastert. Gesünder Leben wünscht dennoch eine schöne Bescherung: mit Geschenken, die wirklich von Herzen kommen!

ANDREA KRIEGER

Klassische Fettnäpfchen-Geschenke

- * **DIE PROBLEMATISCHEN:** Deos und Seifen können leicht beleidigte Reaktionen nach sich ziehen. Auch ist umstritten, ob man Schuhe schenken „darf“. Ein alter Aberglaube besagt, dass der Beschenkte sich damit auf den Weg macht.
- * **DIE ZU TEUREN:** Überdimensioniertes ist Personen, die sich nicht revanchieren können, höchst unangenehm. Ausnahme: Kinder und der engste Kreis.
- * **DIE VOM WINK-MIT-DEM-ZAUNPFAHL-TYP:** Hier geht es weniger um die Freude des Beschenkten als vielmehr darum, etwas zu signalisieren. Das schöne Schraubenschlüsselset könnte heißen: Reparier endlich das Fahrrad!
- * **DIE UNBELIEBTESTEN:** Spitzendreier für vorprogrammierte Enttäuschungen sind Socken sowohl für Frauen als auch für Männer. Sie mag außerdem keine Haushaltsgeräte auspacken, er keine Krawatten.