



## Weihnachten ganz ohne Stress

☛ Fehlt Ihnen auch noch ein Weihnachtsgeschenk? Kielia schon. Aber sie hat schon lange eine Idee. Nur kann sie sich noch nicht entscheiden. Zum Glück ist Kielias Plan ganz unabhängig von Geschäftszeiten.

Über volle Läden und Gedränge muss sie sich an diesem Sonnabend also keine Gedanken machen. Und ihr Geschenk ist zudem noch ein doppelter Gewinn. Kielia will nämlich eine Spende verschicken. So kann sich eine Organisation freuen, genauso wie der Beschenkte. Ob Frauenhaus oder Kinder-Krebsstation, Ukraine-Hilfe oder die Tafeln im Land – sie alle sorgen für diejenigen, denen es gerade nicht so gut geht.

Es gibt aber auch noch ein paar ungewöhnliche Spendenideen. Wie wäre es mit einer Patenschaft für ein Hängebauchschwein oder für einen Bienenstock des örtlichen Imkers? Als Dank für die Unterstützung bekommt man gleich noch einen kostenlosen Besuch oder ein paar Gläser Honig obendrauf. Über finanzielle Hilfe freuen sich aber auch Tierheime, Tierparks und die Tier-Tafel in Friedrichsort. So werden unter anderem immer wieder Paten für Tiere gesucht, deren Halter die Tierarztkosten alleine nicht mehr bewältigen können. Gerade in diesen Zeiten kommt das leider viel häufiger vor, als man vielleicht ahnt.

Super Ideen, denkt Kielia und kommt ein wenig ins Grübeln. Im Grunde könnte man alle unterstützen. Denn jede einzelne Spende macht unsere Welt ein klein wenig besser. Mit der Hoffnung, dass alle ein fröhliches Fest haben, verabschiedet sich nun jemand in die hoffentlich stressfreien Feiertage und das ist

Kielia

# Goldene Regeln für ein gelungenes Fest

Kieler Paartherapeutin Luciana Obermann gibt Tipps für Paare, Familien und Alleinstehende

VON RIEKE BECKWERMERT

**KIEL.** Fest des Jahres? Oder doch eher Stress des Jahres? Die Kieler Paartherapeutin Luciana „Luca“ Obermann berichtet von vielen Anfragen, die besonders rund um Weihnachten kommen. Denn oft fliegen bei Paaren und Familien unter dem Tannenbaum die Fetzen. „An Weihnachten kann es zu Grundsatzfragen kommen. Zweifel entstehen. Und dann stehen die Paare bei mir“, berichtet Obermann.

Warum das so ist, wie man sich auf Familientreffen vorbereiten kann und was auch Alleinstehende tun können, um nicht in Einsamkeit zu versinken, darüber spricht Obermann zum Fest mit unserer Redaktion.

Sie selbst feiert zwar in diesem Jahr zum ersten Mal richtig mit der Familie Weihnachten. Früher habe es für sie keine hervorgehobene Bedeutung gehabt, sagt die Kielerin. Sie verbrachte die Feiertage im Skiurlaub oder am Strand. Doch vielleicht gerade weil sie keine großen Erwartungen an das Fest hat, sieht sie sich gut gewappnet, um ein friedliches, gelassenes Familientreffen am Kamin verbringen zu können.

Für viele Menschen baut sich der Stress jedoch schon im Advent auf. Die Suche nach Geschenken belastet besonders, wenn die Zeit immer knapper wird. Hier rät Obermann, schon das ganze Jahr über Ausschau nach Mitbringens für die Lieben zu halten.

**Sinnvoll, rät Obermann, seien Listen.** Nicht nur über Dinge, die noch zu tun sind, sondern auch mit Fokus auf die Frage:



Geschenke und gute Laune am Tannenbaum: Davon träumen viele Menschen. In der Realität ist die Stimmung oft deutlich schlechter. Dass bei den Vorbereitungen und beim Essen niemand allein gelassen wird, ist ein wichtiger Tipp für harmonische Stunden. FOTOS: DJD/EUROJACKPOT/GETTY, THOMAS EISENKRÄTZER

„Was ist wirklich wichtig? Was für ein Weihnachtsfest möchte ich erleben?“, sagt Luca Obermann. Listen schlägt sie auch für interessante, aber unverfängliche Themen vor, die helfen können, brisante Fragen zu umschiffen: „Wann kommt eigentlich das Baby? Wann heiratet ihr? Kriegst du noch jemanden ab?“ Diese Themen solle man am Esstisch besser vermeiden, so ihr Rat.

Nach einigen Gläsern Alkohol drohten auch politische Themen zum Zankapfel in grober Runde zu werden. Wer da Konfliktpotenzial vermeiden will, dem empfiehlt die Exper-

tin **eher Gespräche über schöne Erlebnisse des vergangenen Jahres** oder über eigene Träume.

Die Crux an den Feiertagen: Viele mögen es, freuen sich schon lange darauf. Manche haben sich lange nicht gesehen. Mit hohen Erwartungen seien die Treffen darum oft aufgeladen, erklärt Obermann. „Man möchte unbedingt, dass es schön ist.“ Realitätsferne Hollywood-Filme und Werbung trügen dazu bei. Doch im echten Leben könne das nicht immer funktionieren. Darum gebe es „goldene Regeln“. **Niemanden dürfe mit Vorbereitung und Essen allein gelassen werden.**

Und Sonderwünsche beim Essen solle man möglichst vorher besprechen.

Wenn dann die Vorstellungen vom Weihnachtsfrieden tatsächlich stark auseinander gehen, liegen Obermann zufolge Kompromisse nahe: etwa **Zeitfenster für Besuche bei der Familie** zu begrenzen und sich Auszeiten zu nehmen. Sie selbst kündige schon vorher an, dass sie sich auch mal zu einem Spaziergang zurückziehen werde.

„Komischerweise“ mache Weihnachten ihr mit eigener Familie richtig viel Spaß, sagt Luciana Obermann. Sie werde aber versuchen, nichts zu erzwingen: „Ich lasse es auf mich zukommen, möchte die Zeit genießen. Denn das ist es doch, worum es geht“, meint die Paartherapeutin.

Doch was ist mit denen, die allein sind? Die Angst vor den Feiertagen haben? Ob frisch getrennt, Partner verloren, im Krankenhaus: **Wichtig sei es, die Gefühle zuzulassen, nichts zu überspielen**, meint Obermann. Eigenes Engagement oder das Einladen von anderen Einsa-



Bestimmte Themen sollte man am Esstisch besser meiden.

Luciana Obermann, Paartherapeutin

men könne helfen, diese drei Tage zu überstehen.

Doch Luciana Obermann will das Problem nicht herunterspielen. Es sei erwiesen, dass die Zahl von Suiziden und Androhungen solcher über Weihnachten steigt. Diese negativen Gedanken könnten entstehen, „wenn einen die Einsamkeit mit voller Wucht trifft“. Deshalb verweist die Therapeutin auch auf **Hotlines, die Menschen in verzweifelten Lagen versuchen aufzufangen** (Kontaktmöglichkeiten siehe Textende).

Einen Ausblick aufs neue Jahr und die obligatorischen guten Vorsätze gibt die Kielerin auch: **Belohne dich selbst für deine Fortschritte und Erfolge**, um dich zu motivieren, weiterzumachen.“

Ganz kurz vor Heiligabend hat sich Luciana Obermann noch mal von unterwegs gemeldet: „Ich bin jetzt in Kroatien bei der Familie angekommen, nach 21 Stunden Autofahrt – und belohne mich jetzt selbst mit Keksen und Kaminfeuer.“

☛ Die **Telefonseelsorge** ist rund um die Uhr unter den kostenlosen Nummern 0800/1110111 und 0800/1110222 erreichbar, per Chat und E-Mail unter [online.telefonseelsorge.de](mailto:online.telefonseelsorge.de). Auch das **Silbernetz** speziell für ältere Menschen ist von Heiligabend bis Neujahr unter Tel. 0800/4708090 rund um die Uhr erreichbar.

## Luciana Obermann: Auch zu hören im Podcast „Wohldosiert“

In Folge 13 von „Wohldosiert – der Gesundheits-Podcast der Kieler Nachrichten“ berichtet die Kieler Paartherapeutin Luciana „Luca“ Obermann von Anspannung, hohen Erwartungen an harmonische Festtage – und Konflikten, die akut aufbrechen können und das Seelenheil von Paaren und Familien belasten. Können zum Bei-



spiel Aufgabenlisten dabei helfen, die Feiertage möglichst stressfrei zu überstehen? Auch

darauf geht Luca Obermann im Gespräch ein.

Einmal in der Woche befragen Rieke Beckwermert und Stefan Müller im Podcast „Wohldosiert – der Gesundheits-Podcast der Kieler Nachrichten“ Expertinnen und Experten aus der Region. Zu hören: jeden Donnerstag ab 12 Uhr überall, wo es Podcasts gibt.

**1.000 Jacken zu je € 100,-**

**500 Damenjacken**

Größen: normal 36-52 | kurz 19-25



**500 Herrenjacken**

Größen: 48-66 | 25-34 | 102-122



Modellbeispiele

Die Angebote gelten solange der Vorrat reicht. Nicht immer sind alle Größen vorrätig.



Wir wünschen Ihnen ein frohes Fest!



**2.000 Hosen zu je € 60,-**

**1.000 Damenhosen**

Größen: normal 36-50 | kurz 18-25



**1.000 Herrenhosen**

Größen: 46-64 | 24-32 | 24,5-32,5 | 98-114



240 internationale Modemarken für Damen und Herren auf 10.000 m<sup>2</sup> · Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gern · Herzlich willkommen bei NORTEX!

Grüner Weg 9–11  
24539 Neumünster  
04321 8700-0  
[info@nortex.de](mailto:info@nortex.de)  
[www.nortex.de](http://www.nortex.de)

Anfahrt:  
A7 Neumünster-Süd  
B 205 Altonaer Str.  
Zentrum Neumünster  
6. Ampel links

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo-Fr: 9 bis 19 Uhr  
Sa: 8.30 bis 19 Uhr  
**Heiligabend: 8.30 bis 14 Uhr**  
**Silvester: 8.30 bis 14 Uhr**

