

Weniger ist mehr beim Schenken

Familie

Life-Coach gibt
Tipps für ein
entspannteres
Fest

Geschenke suchen, Lichterketten entwirren, Weihnachtsgans vorbestellen... Die ach so stressige Adventszeit läutet für viele ein noch stressigeres Weihnachtsfest ein. Dabei könnte alles so einfach sein. „Weniger ist mehr“, sagt Life-Coach Damian Richter. „Menschen überschütten einander zunehmend mit Präsenten anstatt mit Liebe, als wäre beides gleichbedeutend.“ Es geht doch auch anders, ein paar Tipps.



VON ANDREA KAHLMEIER
andrea.kahlmeier@express.de

■ **Ohren spitzen:** „Wir Menschen neigen dazu, viele Geschenke zu kaufen, aus Angst, wir könnten geizig wirken oder um unsere Chance zu erhöhen, einen Treffer zu landen“, beobachtet der Coach. Experimente zeigten: Je mehr wir geben, desto geringeren Wert messen wir dem Gesamtpaket bei. Deshalb rät er dazu, sich viel mehr zu überlegen, wie man dem geliebten Menschen einen magischen Moment beschern könnte – das gehe am besten über Emotionen oder Zeit, die man gemeinsam verbringt. Wenn der Beschenkte merkt, dass der Geber im Vorfeld gut zugehört hat, sei das mehr wert als ein fettes Geschenk.

■ **Danke sagen:** „Weniger ist mehr“, lautet zwar seine Devise, aber eine Sache ist davon ausgeschlossen: Man könne gar nicht genug „Danke“ sagen. „Schreiben Sie Ihren Liebsten Briefe, oldschool, mit Füller, auf feinem Büttenpapier. „Sagen Sie Ihnen, was Sie an ihnen schätzen, wie sie Ihr Leben bereichern.“

Und in diesem Fall solle man am besten nicht nur den Familienkreis bedenken. „Lieber fünf Postkarten an Freunde und Kollegen, als ein großes Geschenk kaufen“, rät er und verspricht: „Die Message von Herzen wird Herzen berühren.“ Er würde das auch immer an seine Mitarbeiter schicken, verrät er.

■ **Weniger Pomp:** Wenn es einem Spaß macht, der ganzen Wohnung ein festliches Gewand überzustreifen, ist daran nichts auszusetzen. „Aber wenn man es nur macht, um andere zu beeindrucken und die Adventszeit

als Stress empfindet, reichen ein paar Lichterketten und Kerzen aus.

Das gelte auch für das Weihnachtsessen. Richter: „Muss es denn wirklich das aufwendige Fünf-Gänge-Menü sein, bei dem der Koch oder die Köchin die halbe Zeit in der Küche steht?“ Aber es gibt natürlich auch viele, die sich an dem Tag mit „Kartoffelsalat und Würstchen“ nicht anfreunden können. Deshalb rät der Life-Coach zu einer weiteren Alternative: „In meiner Familie z. B. haben wir uns so geeinigt, dass jeder in dem einen Jahr etwas mitbringt zum Weihnachtsessen und im anderen Jahr stellen wir uns alle in die Küche und kochen zusammen.“

■ **Kinder fragen:** Sind noch kleine Kinder im Haus, könne es sehr hilfreich sein, sich an ihnen zu orientieren: „Wie würdet Ihr denn gern Weihnachten feiern?“

Kinder leben viel mehr aus sich heraus, als sich Äußerlichkeiten unterzuordnen. „Wäre doch schön, wenn alle mal wieder Kind sein dürften.“

■ **Zwei Würfel besorgen:** Kleine Würfel, große Wirkung: 1. Gegen das hektische Geschenkeauspacken: „Jeder bekommt eine Augenzahl zugewiesen. Wenn die gewürfelt wurde, darf er aufstehen und sein Geschenk auspacken.“ 2. Für einen schönen Gesprächsabend: „Formulieren Sie Fragen wie: »Wenn dein Leben ein Film wäre, welche Rolle würdest du spielen?«“ Dann wird gewürfelt und derjenige mit der richtigen Zahl darf als Erstes antworten.

■ **Der ultimative Tipp:** Smartphone, Tablet & Co. sollten an Weihnachten definitiv Pause haben.



Damian Richter ist Life-Coach. Seit 2011 bietet der Unternehmer aus Gifhorn Online-Webinare und Liveseminare an.



Sprüche zum Thema Schenken

„Was gegeben wird, ohne dass man darum schreit, verdient doppelte Dankbarkeit.“
Christian Fürchtegott Gellert (1715 - 1769), deutscher Erzähler und Liederdichter

„Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft, große nicht mal die Liebenschaft.“
Paul Mommertz (91), deutscher Schriftsteller

Zig Geschenke, jedes aufwendig verpackt. Muss das wirklich sein? Es gibt wichtigere Dinge beim Fest der Liebe – zum Beispiel sich gemeinsam Zeit zu schenken.