



Foto: Fotobis, Arvella Friedel-Prommer

Eine schöne Bescherung!

Weihnachtszeit ist Geschenkezeit. Während Frauen das ganze Jahr über aufmerksam sind und manchmal schon im Sommer das erste Geschenk kaufen, stürmen Männer im letzten Moment die Einkaufszentren. Ist das wirklich so? Oder machen sich Männer vielleicht sogar mehr Gedanken beim Schenken, als man denkt? Und wie sollen Eltern mit übervollen Wunschzetteln ihrer Kinder umgehen? DIE OBERÖSTERREICHERIN hat mit Expertin Christa Schirl über die Psychologie des Schenkens gesprochen.

Die Kerzen am Christbaum brennen. Die Engel singen. Die Familie ist vereint. Harmonie pur. Zumindest so lange, bis die Gaben ausgepackt und die Gesichter immer länger werden. Nicht selten spielen sich am Heiligen Abend kleine Dramen ab, denn nichts lässt die besinnliche

Stimmung so schnell schwinden wie unpassende Geschenke. Eine schöne Bescherung!

Das Konfliktpotenzial, das in einem hübsch verpackten Geschenk stecken kann, sollte man demnach nicht unterschätzen. Das bestätigt auch Christa Schirl. Die Psycho-

login und Psychotherapeutin weiß, dass ein gut gemeintes oder wenig überlegtes Geschenk tatsächlich eine große Kränkung für den Beschenkten darstellen kann. „Man darf in all dem vorweihnachtlichen Trubel nicht vergessen, dass Geschenke immer ein Ausdrucksmittel dafür sind, was man dem

anderen damit sagen möchte“, erklärt Schirl. „Geschenke können sehr viele Gefühle auslösen. Das sieht man vor allem daran, wenn man genau das Richtige getroffen hat und der Beschenkte vor Glück strahlt. Dann signalisiert ihm das Geschenk, dass er gesehen wird und seine Wünsche und Bedürfnisse wahrgenommen werden.“

Tipps von Freunden, Google & Co

Haarig hingegen wird es, wenn etwas nicht passt – besonders innerhalb der Familie und bei Paaren. Wenn das Christkind etwa zum dritten Mal infolge ein Parfum bringt, das man nicht riechen kann, die Unterwäsche zwei Nummern zu klein ist oder jemand mit Theaterkarten zwangsbeglückt wird, der aus freien Stücken nie ins Theater gehen würde. Das trübt den Weihnachtsfrieden beträchtlich. Um solche Fettnäpfchen zu vermeiden, rät die Expertin, sich rechtzeitig und ausreichend mit dem zu Beschenkenden zu beschäftigen. Das Wissen um Hobbys, Interessen und Vorlieben kann dabei hilfreich sein. Wer unsicher bei einem Geschenk ist, kann auch im Umfeld bei Partnern, Freunden oder Verwandten nachfragen. Außerdem sollte man im Alltag auf versteckte Botschaften achten und diese sofort notieren.

Und noch einen praktischen Tipp hat Schirl parat: „Wer so gar keine Ahnung hat, was er schenken soll, kann sich das Internet zunutze machen. Einfach bei Google ‚Geschenktipp für – zum Beispiel – Hobbykoch‘

eingeben und sich inspirieren lassen. Man muss es sich ja nicht schwerer machen als notwendig.“

Kränkungen vermeiden

Hat man ein unpassendes Geschenk bekommen, darf man seinen Unmut auch kundtun. Am besten auf konstruktive Weise, ohne den Schenkenden oder das Geschenk abzuwerten. „Natürlich darf man sagen, wenn etwas nicht passt“, sagt Schirl. „Wenn es eine Kränkung gibt, ist man verletzt. Um künftig Verletzungen zu vermeiden, ist es gut, diese Dinge anzusprechen. Es kommt allerdings immer auf Ton, Stimmlage und Formulierung an.“

Dass Frauen aufmerksamer beim Schenken sind als Männer, dem kann die Psychologin nicht sehr viel abgewinnen. Vielmehr komme es auf den Menschen an. „Ich denke, dass den Männern da oft unrecht getan wird“, so Schirl. „Es gibt auch Frauen, die am letzten Abdruck noch Geschenke besorgen. Genauso wie es Männer gibt, die das ganze Jahr über aufmerksam sind und sogar Listen mit potenziellen Geschenken schreiben. Man sollte das nicht am Geschlecht festmachen.“

Übervolle Wunschzettel bei Kindern

Eine besondere Herausforderung ist das Beschenken von Kindern. Die Wunschzettel sind übervoll. Das Spielwaren-Angebot unüberschaubar, so dass Eltern nicht selten

überfordert sind. Doch auch hier gilt das Motto, „Weniger ist mehr“. „Die Eltern sollten sich mit den Wünschen auseinandersetzen und mit dem Kind darüber reden“, rät sie. „Woher kennst du das Spielzeug? Was willst du damit machen? Wozu brauchst du es? Das alles sind Fragen, die man mit dem Kind durchsprechen sollte.“ Grundsätzlich solle man wenig schenken, weil sonst das Kind an Weihnachten vollkommen überfordert ist. Was allerdings wichtig ist: Ein Herzenswunsch sollte erfüllt werden – auch wenn es in den Augen der Eltern vielleicht Blödsinn ist. Nur so erlebt das Kind, dass es in seiner Besonderheit und Einmaligkeit gesehen und gehört wird.

Wünsche dürfen offenbleiben

Eine wesentliche Erfahrung dürfen Kinder beim Wünschen ebenfalls machen: Im Reich der Wünsche ist alles erlaubt, trotzdem dürfen auch welche offenbleiben. „Das Kind muss lernen, damit umzugehen“, betont Schirl und rät außerdem, am Heiligen Abend das Tempo rauszunehmen und Weihnachten nicht nur auf Geschenke zu reduzieren. „Eltern vergessen immer wieder, wie viel Spaß den Kindern alleine das Auspacken macht“, sagt die Expertin. „Außerdem soll jedes Geschenk entsprechend gewürdigt werden. Es ist schlimm, wenn ein Packerl nach dem anderen einfach nur aufgerissen wird und die Geschenke kaum beachtet werden. Das ist nicht der eigentliche Sinn von Weihnachten.“

Nicole Madlmayr

Tipps fürs Schenken

- Bevor Sie etwas kaufen, beschäftigen Sie sich mit dem Menschen, den Sie beschenken möchten. Was sind seine Vorlieben? Welche Hobbys und Interessen hat er?
- Achten Sie im Alltag auf versteckte Botschaften und notieren Sie diese sofort.
- Schließen Sie nicht von sich auf andere! Was Ihnen gefällt, muss nicht zwangsläufig auch dem Beschenkten Freude bereiten.
- Theaterkarten, eine besondere Flasche Wein oder doch Massage-Gutscheine: Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie im Umfeld des zu Beschenkenden nach.
- Vergessen Sie nicht, dass jedes Geschenk sehr viel aussagt. Es lohnt sich also, sich mehr als nur einen Gedanken darüber zu machen.
- Machen Sie sich das Internet bei Ihrer Geschenksuche zunutze. Googlen Sie ganz einfach „Geschenktipp für Bergsteiger/Hobbygärtner/Motorradfans/...“ und lassen Sie sich inspirieren.



Zur Person

Mag. Christa Eva Schirl ist Psychologin und Psychotherapeutin in Linz. Außerdem ist sie die fachliche Leiterin des Kinderhilfswerks in Oberösterreich.

www.christa-schirl.at