



»Schenke herzlich und frei«

Was sind Geschenke, über die man sich wirklich freut?

homank76, depositphoto.com

Die Kunst des richtigen Schenkens

*Schenke groß oder klein,
Aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten
Die Gaben wiegen,
Sei dein Gewissen rein.*

*Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei
Was in dir wohnt
An Meinung, Geschmack und Humor,
So dass die eigene Freude zuvor
Dich reichlich belohnt.*

*Schenke mit Geist ohne List.
Sei eingedenk,
Dass dein Geschenk
Du selber bist.*

Joachim Ringelnatz



Benedicta Becker-Balling bietet in ihrer Gundelsheimer Praxis seit mehr als zwanzig Jahren psychologische Beratungshilfe. www.ankerpunkt.de

In wenigen Wochen ist Weihnachten, das Fest der Liebe und des Schenkens. Viele Kinder mögen schon ihren Wunschzettel geschrieben haben und Eltern überlegen nun angestrengt, was sie ihrem Kind oder ihren Kindern schenken können.

Ein Blick in deutsche Kinderzimmer zeigt: Viele gleichen übervollen Spielzeuglagern, in denen kein Wunsch offen bleibt. Wie oft passiert es, dass bei all der Vielfalt manches Kind gar nicht mehr weiß, was es spielen soll und lustlos ein Spiel oder eine Legofigur aus dem Regal zieht.

Im Netz gibt es schon Seiten, die »sinnvolle« Ideen verbreiten für »Kinder, die schon alles haben«. Unsere postmoderne Gesellschaft ist in einem Dilemma: Einerseits können wir Kindern all das kaufen und schenken, was ihre Augen zum Leuchten bringt. Andererseits sind wir oft so beschäftigt, dass wir leider nicht das schenken, was wirklich wertvoll und nachhaltig ist: Zeit miteinander zu verbringen.

Schon Ringelnatz hat in seinem Gedicht beschrieben, wie wichtig wir als Mensch im Prozess des Schenkens sind. Gerade heute sind wir als Eltern angehalten, dem Konsum mit seinen negativen Auswirkungen auch im Schenken Einhalt zu gebieten. Wenn Kinder sich heute schon nicht mehr über ein Spiel oder ein spannendes Buch freuen können, liegt

es an uns ihnen »Anreize« zu schenken, die bereichern. Wie schaffen wir das?

Ein Weg dorthin, ist das Teilen und Schenken von »Immateriellen« im Verlaufe des Jahres. Ich spreche von Liebe, Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Anerkennung und natürlich von Zeit: Gemeinsame Aktivitäten, die die Fähigkeiten und Fertigkeiten unserer Kinder schulen, kreative Anreize, kleine Aufmerksamkeiten für Erreichtes, positive Worte zur Aufmunterung und emotionalen Unterstützung.

Auf Weihnachten lastet ein besonders hoher Erwartungsdruck. Kinder fragen sich, ob sie all das, was auf ihrem Wunschzettel steht, auch auf dem Gabentisch liegen wird. Kinder haben viele Wünsche. Eltern dürfen Wünsche, sofern diese noch akzeptabel und »kindlich« sind, natürlich maßvoll erfüllen. Doch haben Geschenke, die gemeinsame Aktivitäten mit sich bringen, einen besonderen Stellen- und Erinnerungswert.

Die Psychologie betont immer wieder die sogenannten Erlebniswerte für unser seelisches Wohlbefinden. Ob ein gemeinsames Spiel, kreatives Tun, eine Abenteuerwanderung mit der Mutter oder die Freude beim Basteln am Fahrrad in der

Werkstatt mit dem Vater – all das sind wertvolle Zeitgeschenke, durch die unsere Kinder erfahren, wie wichtig sie für uns sind. Wenn wir uns als Eltern Zeit für unsere Kinder nehmen, ist dies allein schon das kostbarste Geschenk.

Das gemeinsam Erlebte bleibt, ruft Gefühle hervor, verbindet. In dieser Zeit erleben wir uns in Resonanz mit unseren Kindern, erfahren mehr über sie, erweitern unser Verständnis, bauen weiter an einer tragfähigen, empathischen Beziehung. Menschen erinnern sich später überwiegend an die emotionale Qualität eines Geschenkes und viel weniger an seinen materiellen Wert.

Zudem hat Schenken immer zwei Aspekte: Wir werden beschenkt und wir schenken. Freude entsteht nicht nur, wenn wir etwas Schönes erhalten, sondern wenn wir anderen Menschen etwas Nettes, Liebevolleres, Persönliches zukommen lassen. Auch hier können wir als Eltern Vorbild sein – das ganze Jahr über und nicht nur zur Weihnachtszeit.

Kinder lernen von uns. Wenn uns unsere Mitmenschen am Herzen liegen, wir uns sozial engagieren und empathisch sind, bilden unsere Kinder eine große emotionale Fähigkeit aus, die ihnen im späteren Leben eine große Stärke sein kann.

 BENEDICTA BECKER-BALLING

Ihre neue Kinderärztin in Bamberg

- **Kinderkardiologie**
- **Naturheilverfahren**
- **Kinder- und Jugendmedizin**

Privatkassen und Selbstzahler



Praxis Dr. Helga Prießmann, Abt-Wolfram-Ring 15, 96049 Bamberg
Tel. 0951-69176, praxis@unser-kinderarzt.de, www.unser-kinderarzt.de