

# Ohne Fiasko durch

**Zu Weihnachten gibt es neben Geschenken auch jede Menge Konfliktpotenzial unter dem Christbaum.**

BEZIRK (wom). Nur noch wenige Tage sind es bis Heiligabend. Allorts laufen die Vorbereitungen für ein harmonisches Zusammensein vor dem Christbaum. Die Realität sieht aber meist anders aus: Gerade wenn das Christkind kommt, wächst der Stressfaktor bei vielen an und es kommt zu Streitereien. Grund dafür ist oft eine zu hohe Erwartungshaltung an das Fest und an sich selbst, wie Ulrike Schüller, diplomierte Lebensberaterin aus Ansfelden anführt. „Wer glaubt, dass Weihnachten der Gipfel der Harmonie sein soll, ist enttäuscht, wenn das nicht passiert. Frauen neigen eher dazu,

sich zu viel Druck zu machen als Männer. Am besten wäre es, lange vor Weihnachten zu besprechen, wie sich jeder das Fest und die folgenden Feiertage vorstellt“, betont Schüller. Zum Stressabbau rät die Expertin zu Sport oder Wellness.



**„Vor allem Frauen machen sich vor Weihnachten zu viel Druck.“**

ULRIKE SCHÜLLER

Foto: Starmayr

Weihnachten ist ein Familienfest oder Anlass, alle Verwandten zu treffen, einzuladen und zu bewirten. „Oft geschieht dies aus reinem Pflichtgefühl. Auch hier könnte man Traditionen brechen. Vielleicht geht es den Verwandten ähnlich und keiner traut es sich, aus Pflichtbewusstsein und Tradition an-

zusprechen“, so die Expertin. „Wer gerne dekoriert und aufwendig kocht, kann dies natürlich gerne tun. Wenn man es mit Liebe macht und sich ausreichend dafür Zeit nimmt, steigt auch der Stresspegel nicht. Sollte dies aber nicht der Fall sein, dann reduzieren, wo es geht, bei der Gästezahl, der Deko, dem Weihnachtsmenü“, rät Schüller.

Um Konflikte am Heiligen Abend zu vermeiden, sollten laut der Lebensberaterin ernsthafte Grundsatzdiskussionen wie Kindererziehung oder Politik vermieden werden. „Kommt es dennoch zu Diskussionen, dann sich in Toleranz üben und andere Sichtweisen zulassen.“

## **Geschenke, Geschenke**

Was wäre Weihnachten ohne Geschenke? Vor allem für Kinder ist die Bescherung der Hö-

# Heiligen Abend

hepunkt des Abends. „Wie viele Geschenke es sein sollen, kann man nicht pauschal sagen. Gerade bei kleinen Kindern führt ein zu großer Geschenkeberg zur Überforderung. Lieber weniger, aber dafür gut schenken“, rät Schüller. Auf jeden



**„Auch zu Weihnachten soll der Grundsatz gelten: Erst denken, dann kaufen.“**

FERDINAND HERNDLER

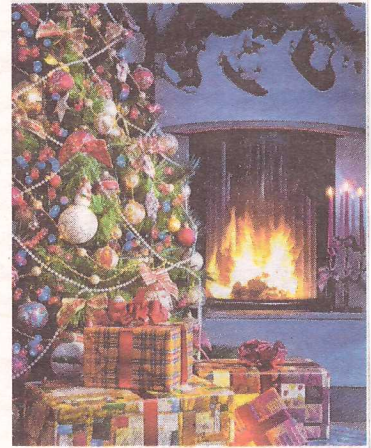
Foto: Herndler

Fall sollte man beim Schenken seine finanziellen Möglichkeiten nicht aus den Augen verlieren, wie Ferdinand Herndler, Schuldnerberater aus Linz, betont. „Nach Weihnachten verzeichnen wir jedes Jahr eine Steigerung der Nachfrage von 15 bis 20 Prozent.“ Die größten Gefahren, um zu Weihnachten

in die Schuldenfalle zu geraten, sieht Herndler im „gefühlten“ sozialen Druck, etwas Besonderes schenken zu müssen sowie in den Angeboten der Händler – Produkte ab 300 Euro auf 36 Raten. „Das heißt, es werden gezielt Personen mit einem sehr knappen, angespannten Haushaltsbudget angesprochen. Wer aber das Geld für eine Anschaffung in dieser Höhe nicht zusammenkratzen kann, der sollte von so einer Finanzierung die Finger lassen“, so der Experte.

## Kreativität gefragt

Auch steigt laut Herndler jährlich die Summe, die durchschnittlich für Geschenke ausgegeben wird. „Black Friday und Cyber Monday stehen mittlerweile in Österreich für den Start des Weihnachtshandels. Bereits Ende November wird mit zahllosen Angeboten



**So stellen sich viele Weihnachten vor.**

Foto: Konstantyn/Fotolia

und vermeintlichen Schnäppchen geworben“, betont der Schuldnerberater. Auch deswegen rät er zu mehr Kreativität beim Schenken. „Oft wird recht ideenlos geschenkt, dafür teuer. Weihnachten muss kein Konsumfest sein“, unterstreicht Herndler.