

Hier finden Sie Hilfe

Telefonseelsorge. Unter der Notrufnummer 142 rund um die Uhr gebührenfrei erreichbar

Rat auf Draht. Die Beratung für Kinder und Jugendliche ist unter 147 anonym und kostenlos erreichbar.

In Wien gibt es die Weihnachtsfeier für Einsame und Notleidende am 24. Dezember in der Dompfarre St. Stephan. Start: 17 Uhr. Info: www.dompfarre.info

In Graz kann man den Heiligen Abend unter dem Motto „Weihnachten gemeinsam statt einsam“ in der Pfarre St. Peter von 16 bis 21 Uhr bei der Weihnachtsfeier für Alleinstehende begehen. www.katholisch.at

nen von Mitgefühl beeinträchtigt.“ Aber nicht nur die sozialen Medien würden laut Klug zur Vereinsamung beitragen. Der Präsident der Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit sieht die Hauptgründe für das Zunehmen der Einsamkeit in der Tatsache, dass immer mehr Menschen in Städten und Einzelhaushalten leben.

„Kontaktarmut ist Altersarmut“, erklärt Ingrid Korosec, Präsidentin des Seniorenbundes. „Die ältere Generation wird zum Opfer sinkender Gesprächsbereitschaft und Zuhörfähigkeit.“ In den Niederlanden geht man daher mit positivem Beispiel voran. In einer Supermarktfiliale gibt es seit einigen Monaten eine „Plauderkasse“, um den Redebedarf

der oftmals betagten Kunden zu stillen. Mittlerweile sind 40 Filialen geplant, nachdem der erwünschte kleine Plausch beim Einkauf so großen Anklang findet.

Zurück zum Heiligen Abend, an dem die verschiedensten Organisationen Veranstaltungen planen, um Einsamkeit zu lindern. Vielleicht kann aber der Einzelne schnell und unkompliziert mithelfen, mit einem kurzen: „Frohe Weihnachten, Frau Nachbarin! Wie geht es Ihnen?“ Kleiner Aufwand, große Wirkung.



BEZIEHUNGSCOACH

Weihnachtsgeschenke in der Sprache der Liebe

DER FALL. Weihnachten steht vor der Tür und wir haben beschlossen, uns nichts Materielles zu schenken. Haben Sie Anregungen für Geschenke, die wir noch vor Weihnachten umsetzen können? (Andrea und Kurt H.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Liebe Andrea, lieber Kurt!

Was für eine schöne Idee, dass Sie eine neue Form des Schenkens entdecken wollen! Wir praktizieren sie schon seit vielen Jahren und orientieren uns dabei an den „fünf Sprachen der Liebe“: verbale Zuwendung, körperliche Zuwendung, Hilfsbereitschaft, Überraschungen und exklusive Zeit. Diese fünf Sprachen können Sie als fünf Container betrachten, in denen Sie einmal Ihre Ideen sammeln und dann auswählen, was Sie unter den Weihnachtsbaum legen wollen.

Unsere zweite Empfehlung: Bemühen Sie sich, etwas zu schenken, das Ihr Partner gerne hat, und nicht etwas, das Sie selbst gerne haben. Wenn Sie unsicher sind, was der andere sich wünscht, denken Sie einmal zurück an den Anfang Ihrer Beziehung: Was fiel Ihnen damals auf? War Ihre Partnerin immer so erfroren? Dann schenken Sie ihr fünf Mal Badewanne mit Rosenblättern, Kerzen und Lieblingsmusik. War der Partner sportlich und hat es mittlerweile aufgegeben, Sie zum Sport zu animieren? Dann schenken Sie ihm für einen Monat ein Mal pro Woche gemeinsam schwimmen gehen.

Natürlich darf man auch nachfragen: „Was wünschst du dir gemäß den fünf Sprachen der Liebe?“ Bitten Sie darum, mehrere Wünsche aufzulisten, wenn man nur einen einzigen ausspricht, klingt das fast wie ein Befehl!

Auch die Verpackung sagt etwas über Ihre Liebe aus: Sie können Gutscheine in leere Zündholzschildern stecken oder sie an ein Symbol hängen – in unserem Beispiel oben könnte das beispielsweise ein Badesalz mit Rosenduft sein, an das Sie fünf Gutscheine kleben. Vielleicht basteln Sie auch eine Erste-Hilfe-Box, aus der Ihr Partner immer dann eine liebevolle Wertschätzung herausziehen kann, wenn er sich nicht so gut fühlt. Wenn Sie einmal begonnen haben, Ideen zu sammeln, werden sie Ihnen nicht mehr ausgehen.