

**OH, DU STRESSIGE WEIHNACHTSZEIT!**

# „Ruhig mal Nein sagen“

Alle Jahre wieder bewegt uns Lebensmittelriese Edeka mit Weihnachts-Spots. Nach dem „einsamen Opa“ lautet die Botschaft dieses Mal: Nehmt euch mehr Zeit für Kinder. Aber wie? Das weiß der Psychologe



IM WERBESPOT Wenn Mama vom Weihnachtswahn überrollt wird

„Ich MUSS die allerallercoolsten Plätzchen backen.“

„Ich MUSS noch auf dem Weihnachtsmarkt versacken.“

„Ich hab so viele Termine im Nacken und MUSS noch Deko aufs Hausdach packen.“

**H**ektik statt Besinnlichkeit: In diesen Zeilen aus dem neuen Weihnachts-Werbepot von Edeka erkennen sich viele wieder. Darin zu sehen sind traurige Kinder

zwischen gestressten Eltern im totalen Weihnachtswahn! Überspitzt? Leider nicht. 56 Prozent der Deutschen fühlen sich laut einer Umfrage (Statista) in der Weihnachtszeit total unter Strom. „Während man sich früher als Familie beim Kränze stecken und Flöte-

Üben auf das Fest einstimme, ist die Vorweihnachtszeit heute zur Hetzjagd jenseits der Familie geworden“, sagt Dr. Martin Teichert, Kinder- und Jugendpsychiater aus Offenburg. „Zwischen all den Weihnachtsfeiern in Firmen, Schulen, Kitas und Vereinen bleibt kaum Zeit für Besinnlichkeit.“ Stattdessen sollen Deko und Plätzchen perfekt sein, werden noch schnell fotografiert und auf Facebook hochgeladen. „Soziale Medien geben uns das Gefühl, uns ständig beweisen zu müssen“, sagt der Experte, „das macht Zusatz-Stress.“

Die Botschaft des Edeka-Spots lautet: Zeit schenken. Das sei das schönste Geschenk. Findet auch Psychologe Teichert. „Eltern sollten sich fragen: Wozu habe ich Lust und Kraft?“ Sein Rat: „Es ist völlig in Ordnung, auch mal Nein zu sagen und den Aufwand zu reduzieren. Kein Kind hat etwas davon, wenn alles schick ist – aber Mama und Papa fix und fertig sind.“ Liebe, Zeit, Geborgenheit – das ist das Wichtigste. Nicht nur im Advent. S. HUWILER

**PSYCHO-NEWS**

## Das Geheimnis der Ohrwürmer

➔ Lalalalala! Ob der 90er-Hit „Barbie Girl“ von Aqua oder „Bad Romance“ von Lady Gaga – die meisten Ohrwürmer haben eines gemeinsam: eingängige Melodien, die denen von Kinderliedern gleichen (Studie Durham University). Auch überraschende Ton-Sprünge und viele Wiederholungen tragen dazu bei, dass (oft nervige) Songs nicht wieder aus unserem Gehör verschwinden.

## Talent schlägt Erfahrung

➔ Jahrzehntelange Berufserfahrung galt lange als wichtigstes Kriterium für einen positiven Eindruck bei Vorstellungsgesprächen. Doch Forscher des University College London fanden jetzt in einer Studie heraus, dass mangelnde Erfahrung gar kein Nachteil sein muss. Wer Aufgaben gern erledigt, viel Talent mitbringt und guten Gewissens behaupten kann, dass ihm gewisse Dinge von Natur aus leichtfallen, kann Vorgesetzte ebenfalls schnell überzeugen. Also: Nur Mut zur Leidenschaft.



Hauptsache, zusammen: Zeit und Nähe sind für Kinder wichtiger als perfekte Kekse

**NAME DER WOCHE**

## Fan-Baby „Raute“ soll dem HSV Glück bringen

Der Hamburger Sportverein (HSV) kämpft mal wieder ums Überleben in der ersten Bundesliga. Und weil seine Eltern Fans sind, muss dieses süße Mädchen jetzt mit einem sehr speziellen Namen durchs Leben gehen: Luisa-Raute haben Julia Dallmann (41) und Alexander Graf (42) ihre Tochter genannt – „Raute“ nach dem Wapen des Vereins. Ganz lustig in Zei-

ten, in denen HSV-Fans sonst nicht viel zu lachen haben – oder?

Persönlichkeitscoach Monica Deters sieht's anders: „Unverantwortlich. Das Mobbing in der Schule ist so gut wie sicher.“ Namen prägen einen Teil unseres Schicksals, unseres Charakters – sagen viele Studien. US-Forscher fanden heraus, dass „normale“ Namen auf andere sympathischer wirken. Und dass wir Men-

schen mögen, die den gleichen Namen tragen. Klein-Raute wird selten auf eine Namensgenossin treffen.

Die deutsche Expertin befürchtet sogar, dass „das Kind ständig mit Erfolg und Misserfolg des Vereins konfrontiert und in Verbindung gebracht wird“. Unnötiger Stress von der Wiege an. Hoffen wir, dass die kleine Raute lernt, ihren Namen mit Humor zu nehmen ...



Mehr HSV geht nicht: Julia und Alexander mit Baby Raute

Fotos: Jump, Martin Brinckmann/BILD, Edeka/YouTube, Wikipedia