

# Liebes Christkind, wie schön sind deine Geschenke

Heiligabend rückt immer näher und die Aufregung der Kleinen wird Tag für Tag spürbarer.

Die Gedanken der Eltern drehen sich fast nur noch darum, das perfekte Geschenk für die Kinder zu finden. Worauf ist aber dabei zu achten? family extra holte sich psychologischen Rat bei Dr. Roman Braun.

*Welchen Einfluss haben Geschenke und Aufmerksamkeiten für die Beziehung (zu Kindern)?*

**Dr. Braun:** Manchmal sehnt man sich, die Beziehung zu den eigenen Kindern verbessern zu wollen, und überhäuft sie dafür mit vielen Geschenken. Dieses „Freikaufen“ funktioniert aber leider nur in seltensten Fällen und führt meistens zu keinem wirklich positiven Ergebnis. Das wertvollste Präsent, das man vergeben kann, ist: die eigene Zeit zu schenken.

*Was definiert „Das perfekte Geschenk“?*

**Dr. Braun:** Es gibt selbstverständlich auch sehr passende materielle Geschenke. Als Elternteil sollte man aber eher an den längerfristigen Nutzen denken, und nicht nur an den Zeitpunkt, in dem das Geschenk überreicht wird. Tolle Geschenke sind Erlebnisse, die als solche mit den Liebsten geteilt werden können – wie z.B. Gemeinschaftsspiele oder Ausrüstung für einen Mannschaftssport.



*Warum überfordern zu viele Geschenke Kinder – was sind die Auswirkungen?*

**Dr. Braun:** Bei den Geschenken zu überreiben ist leider meistens ein Symptom für einen Versuch der Wiedergutmachung. Etwas mehr als notwendig zu verschenken ist natürlich in Ordnung, ich empfehle aber höchstens drei Geschenke pro Kind. Dies ist wissenschaftlich erklärbar: Das Dopaminlevel, also das „Happy-Hormon“, ist beim ersten Geschenk sehr, sehr hoch, da das Kind sich unglaublich freut. Beim zweiten Geschenk ist der Pegel noch immer hoch, kommt aber nicht mehr an das erste heran. Ab dem dritten Geschenk steigt das Level dann gar nicht mehr. Das bedeutet, dass nach dem dritten Geschenk dem Kind keine weitere Freude mehr bereitet wird.

*Wie lang sollte der Wunschzettel ausfallen?*

**Dr. Braun:** Grundsätzlich gibt es keine ideale Länge beim Wunschzettel – wichtig ist aber, dass man mit dem Kind im Vorhinein die Spielregeln klärt, damit die Erwartungshaltung angemessen ist. Beispielsweise kann man vereinbaren, dass das Kind allen Wünschen freien Lauf lässt und der Wunschzettel so lang sein kann, wie es möchte – dafür aber nicht alle Geschenke davon erhält. Alternativ kann das Kind drei (realistische) Geschenke niederschreiben, die es wirklich haben möchte und dann auch auf jeden Fall bekommt. So kann auf ganz einfache Art und Weise Enttäuschungen vorgebeugt werden. Kommunikation ist alles! ■

## ZUR PERSON

### Dr. Roman Braun, M.Ed

ist Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie, NLP-Master-Trainer, Master-Coach der ICF, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen. Zu seinen Klienten zählen u. a. Weltmeister, Top-Führungskräfte und Spitzenpolitiker.