



Das Rentier ist immer dabei: Der Weihnachtsmann reist im Tierpark natürlich standesgemäß. FOTO: PRIVAT

## Zauberhaftes Erlebnis mit Sababurger Tieren

**Veranstaltung:** Kinder erleben eine Tierweihnacht am heutigen Heiligabend

■ **Hofgeismar** (nw). Der Tierpark Sababurg lädt am heutigen Heiligabend von 10.30 Uhr bis 13.30 zur „Tierweihnacht“ ein. „Die Begegnungen mit den Wildtieren führen zum Ursprung des Weihnachtsfestes – dem Fest der Liebe und des Mitgefühls für andere Geschöpfe“, so schreiben die Mitarbeiter des Tierparks in der Einladung, die an alle Familien geht. Auch in diesem Jahr denkt der mit Geschenken beladene Weihnachtsmann auf seiner Schlittenreise zuerst an die Tiere, be-

vor er seine Gaben an die Menschen verteilt.

Auf seinem Zwischenstopp im Tierpark Sababurg zieht er mit seinem Rentier zu den Tierparktieren, um ihnen eine Extraportion Futter und Leckerlis zum Weihnachtsfest zu bringen. Hierfür braucht er viele fleißige Helfer, die ihm beim Füttern der Hirsche, Fischotter, Wildschweine, Luchse, Vielfraße und den vielen anderen Tieren unterstützen. Anschließend laden der Weihnachtsmann und Knecht Ruprecht in gemütlicher Runde zu einer Weihnachtsgeschichte ein.

Als Belohnung für die Hilfe hat der Weihnachtsmann auch für die Kinder Leckerlis dabei. Die Erwachsenen stärken sich mit einem herzhaften Punsch. Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre haben freien Eintritt. Erwachsene zahlen den normalen Eintrittspreis des Tierparks. Ab 13.30 Uhr ist am „Heiligen Abend“ der Eintritt frei für alle Besucher.

### Geöffnet

◆ Der Tierpark Sababurg ist täglich, auch an allen Feiertagen, ab 10 Uhr bis 16 Uhr für Besucher geöffnet. Besucher finden den Park unter folgender Adresse: Tierpark, Sababurg 1. 34369 Hofgeismar, Tel. (05671) 766 4990.

### Kinderschutzbund trifft sich

■ **Warburg** (nw). Der Ortsverband Warburg des Deutschen Kinderschutzbundes trifft sich am Montag, 11. Januar, um 16 Uhr im Café Eulenspiegel in Warburg. Bei diesem Treffen sollen die wichtigsten Termine des neuen Jahres gemeinsam abgestimmt werden.

### Mountainbike gestohlen

■ **Warburg** (nw). Ein Mountainbike ist am Dienstag zwischen 7 Uhr und 12 Uhr gegen auf dem Brückerkirchhof am Gymnasium gestohlen worden. Das Rad ist schwarz/blau, 18 Zoll, Marke Cube mit 27-Gang Ketten-schaltung. Hinweise an die Polizei, Tel. (05641) 788 00.

## Es darf nach Herzenslust getrödeln werden

**Flohmarkt:** Die ersten Veranstaltungen finden in der Desenbergshalle statt, dann wieder in Warburg

■ **Warburg** (nw/kat). Der Warburger Flohmarkt in der Stadthalle ist beliebt bei den Besuchern und zieht viele Käufer aus der ganzen Region an. Auch die Aussteller kommen gerne dorthin, um ihre Waren anzubieten.

Nach dem verheerenden Brand in der Stadthalle im Oktober musste der Flohmarkt längere Zeit ausfallen und die Organisatoren waren gezwungen, ein Ausweichquartier zu finden. „Die ersten Termine im Januar und Februar und März werden in der Desenbergshalle in Daseburg stattfinden“, sagt Organisatorin Regina Hohmann. Die Termine sind 9. und 10. Januar, 20. und 21. Februar und 12. und 13. März.

In der Warburger Stadthalle findet der Markt dann wieder an folgenden Terminen statt: am 9. und 10. April, 11. und 12. Juni, 10. und 11. September, 15. und 16. Oktober,

29. und 30. Oktober und 10. und 11. Dezember.

Das Angebot ist hochwertig: Porzellan, altes Leinen, handgeschliffene Gläser, Bilder, Briefmarken und Münzen, Haushaltsgegenstände aus Urgroßmutterns Zeiten und alte Spiele wird man bestaunen können. Aber auch einheimische Hobby-Trödel und Kinder stellen ihre Waren aus und verkaufen Hausrat, Kleidung, Spielsachen, Bücher, DVDs und Hörspielkassetten.

Auch diejenigen, die selbst etwas basteln oder handarbeiten, finden Gelegenheit, ihre Sachen zu anzubieten. Wer selbst mit einem Stand teilnehmen möchte, kann sich bereits jetzt bei den Organisatoren voranmelden oder informieren unter Tel. (0561) 232 35 (bei Regina Hohmann, Fuldabrück) oder im Internet [www.flohmarkt-mit-herz.de](http://www.flohmarkt-mit-herz.de)

# „Jeder hat seine Idee von Weihnachten“

**Interview:** Weshalb es an Heiligabend und den Festtagen in Familien so oft kriselt und wie man selbst dazu beitragen kann, das Fest stressfrei zu gestalten, erklärt Psychotherapeutin Julia Hake im Gespräch mit der NW

■ **Warburg.** Oh du Fröhliche – oder doch nicht? Besonders an Heiligabend und den Feiertagen soll es möglichst gemütlich und besinnlich sein, möchten Partner und Familie eine harmonische und friedliche Zeit miteinander verbringen. Doch oft kriselt es gerade dann, wenn die Liebsten so eng beisammen sind – nicht selten macht sich Enttäuschung breit, wenn Erwartungen nicht erfüllt werden oder es kommt zu Streitigkeiten, weil jeder Weihnachten auf eine andere Weise begehen möchte. Dass es anders geht, erklärt die Warburger Psychotherapeutin Julia Hake (32).

*Fast jeder erlebt den selben vorweihnachtlichen Stress, kennt den Druck, der bei der Planung des „perfekten“ Weihnachtsfestes beginnt und sich bei der Suche nach den richtigen Geschenken fortsetzt – was macht die Zeit Weihnachten eigentlich mit uns?*

**JULIA HAKE:** Hier kommen mehrere Faktoren zusammen. Zum einen wird an diese Zeit eine unheimlich hohe Erwartung geknüpft. Weihnachten ist Kindheit. Jeder hat eine eigene Idee, wie diese Tage aussehen sollen. Das macht Druck. Zum anderen befinden wir uns in der dunklen und kalten Jahreszeit, was einfach grundsätzlich etwas mit unserer Stimmung anstellt.

*Was genau?*

**HAKE:** Wir sind etwas antriebsärmer, wir sind im Winter nicht so aktiv wie in den Sommermonaten. Dass man sich in der dunklen Jahreszeit lieber mal zurückziehen möchte, kennt bestimmt jeder, die Stimmung ist einfach etwas gedämpfter. Beispielsweise steigen die Anfragen für Psychotherapie deutlich in dieser Jahreszeit. Und da kommt dann obendrauf noch die stressige und hektische Weihnachtszeit.

*Was macht die dann mit uns?*

**HAKE:** Wenn man den ganzen Stress mitmacht, wird man an Heiligabend sicher mächtig unter Strom stehen. Wir wollen das perfekte Geschenk finden, hetzen durch die Geschäfte, wollen noch schnell dies und das erledigen. Berufstätige müssen vor Weihnachten häufig mehr arbeiten als sonst, um noch alles zu schaffen, Schüler sind im Klausurstress – das sind schon ziemliche Belastungen. Und wenn dann endlich der Heiligabend da ist, ist einigen sicher gar nicht so sehr besinnlich zumute.

*Stimmt. Und dann kommt noch die liebe Familie dazu, die Eltern, Schwiegereltern, Geschwister...*

**HAKE:** Je mehr Menschen zu-



„Die Erwartungen sind oft ziemlich hoch“: Die Warburger Psychotherapeutin Julia Hake gibt Tipps und Empfehlungen, mit denen der familiäre Stress an den Weihnachtstagen ein wenig gedämpft werden kann. FOTO: KATHARINA ENGELHARDT

sammenkommen, desto schwieriger kann es werden und umso häufiger und schneller zu Spannungen kommen. Besonders, wenn man plötzlich so eng aufeinander hockt. Wichtig ist es, sich im Vorfeld über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse klar zu werden und die dann auch deutlich den Familienmitgliedern zu kommunizieren. Die Wünsche sollten immer als „Ich“-Botschaft formuliert werden.

### »Es muss nicht immer jedes Jahr identisch ablaufen. Und es müssen auch nicht immer zwingend alle beisammen sein.«

*Zum Beispiel?*

**HAKE:** Wenn das Haus voll ist mit Besuch und mir nach vielen Stunden der Gemeinsamkeit nach einem kleinen Rückzug zumute ist und ich alleine eine halbe Stunde spazieren gehen möchte – deutlich kommunizieren, sagen, „ich brauche das jetzt für mich.“ Ganz wichtig: Nichts muss. Wir sollten versuchen, uns von dem Druck frei zu machen, dass an Weihnachten alle alles zusammen tun müssen. Jeder darf sich auch mal bewusst seinen eigenen kleinen Freiraum schaffen. Aber ohne klare Ab-

sprachen geht das nicht.

*Das klingt einfach, dürfte aber in manchen Familien nur schwer akzeptiert werden.*

Dass die eigenen Wünsche nicht allen passen und vielleicht zuerst nicht akzeptiert werden, damit muss man klar kommen. Die anderen auch. An Weihnachten möchte nun mal jeder seine ganz persönliche Idee von Weihnachten umsetzen und hat genaue Vorstellungen davon im Kopf. Sobald jemand oder etwas davon abweicht, kommt Stress auf. Die Erwartungen sind oft unheimlich hoch gesetzt.

*Was können wir stattdessen tun?*

**HAKE:** Auch mal von Altem und Gewohntem abweichen. Wir sollten uns besser von dem Gedanken verabschieden, dass Weihnachten immer nur genau so stattzufinden hat, wie es vielleicht in den vergangenen fünf, zehn oder 20 Jahren stattgefunden hat. Ich habe manchmal das Gefühl, die Leute schalten auf Autopilot und wollen jedes Jahr denselben Film ablaufen lassen. Jeder darf sich fragen, was er sich wünscht, was er möchte und wie das gemeinsame Familienfest aussehen könnte. Und als nächsten Schritt beantwortet man sich vielleicht die Frage, wie und wo man vielleicht auch Kompromisse schließen würde.

*Wie könnten die aussehen?*

**HAKE:** Zum Beispiel so, dass man sich einigt, die Festtage in diesem Jahr nach den Wünschen des Partners zu gestalten und im nächsten Jahr nach den eigenen. Es muss nicht immer jedes Jahr identisch ablaufen. Und es müssen auch nicht immer alle beisammen sein.

*Das funktioniert in Patchworkfamilien ja ohnehin nicht...*

**HAKE:** Richtig. Da müssen sich alle Beteiligten vorher zusammensetzen und planen, wer wann wo feiert. Wenn man sich mit dem Ex-Partner einigermaßen versteht, sollte das machbar sein. Aber besonders in diesen Konstellationen ist eine klare Kommunikation und Absprache sehr wichtig.

*Trotz aller Absprachen möchten wir ja doch als Familie zusammen sein und möchten auch Zeit miteinander verbringen. Weshalb kracht es ausgerechnet dann so oft?*

**HAKE:** Weil wir es vielleicht sonst nicht so oft tun. Wenn eine Familie sich über das gesamte Jahr recht wenig sieht oder kaum etwas miteinander unternimmt, dann wird es nicht lange gutgehen, wenn sie an diesen drei Tagen plötzlich alles umkrempelt und die Familienmitglieder auf einmal ungewöhnlich eng beieinander hocken. Umgekehrt kann die gemeinsame freie Zeit für eine Familie, die auch im restlichen Jahr sehr eng mitei-

ander ist, wunderschön und friedlich sein.

*Gehen wir von erstem Fall aus. Welche Möglichkeiten gibt es, von vornherein etwas Dampf aus der Situation zu nehmen?*

**HAKE:** Unbedingt Aktivitäten einbauen. Nicht stundenlang beieinander hocken. Gemeinsam etwas zu unternehmen, sich zu beschäftigen, kann ungeheuer den Druck rausnehmen. Man könnte gemeinsam Kuchen backen, zu einem Glühwein auf den Balkon einladen, einen kleinen Spaziergang machen oder mit den Kindern eine Wanderung unternehmen. Hauptsache, nicht die gesamte Zeit wie festgenagelt auf dem Sofa sitzenbleiben.

*Haben Sie einen ultimativen Tipp gegen Weihnachtsstress?*

**HAKE:** Humor. Wenn Sie über die Feiertage in der Lage sind, alles nicht zu sehr persönlich zu nehmen, sondern mit einer Portion Humor, kann es nicht schiefgehen.

*Wie feiern Sie selbst Weihnachten?*

**HAKE:** Ganz gemütlich im kleinen familiären Kreis. Den Stress mit den Geschenken tun wir uns auch nicht an: Wir haben uns darauf geeinigt, nur Kleinigkeiten zu verschenken. Das nimmt den Druck unheimlich raus (lächelt).

*Das Interview führte Katharina Engelhardt*

## MGV St. Josef lädt zum Weihnachtskonzert

■ **Willebadessen** (nw). Bereits seit 30 Jahren findet es an Weihnachten statt: das große Konzert des MGV St. Josef Willebadessen in der St. Vitus Pfarrkirche Willebadessen. Es beginnt am Sonntag, 27. Dezember, um 17 Uhr in der St. Vitus Pfarrkirche.

In einer stimmungsvollen weihnachtlichen Atmosphäre wird den Besuchern ein abwechslungsreiches gemeinsames musikalisches Programm vom MGV St. Josef und dem Frauenchor St. Vitus geboten.

Ebenfalls werden von Bläsern und der Orgel musikalische Melodien erklingen.

Seit mehreren Monaten bis heute haben die Chöre und die weiteren Mitwirkenden für das Programm geprobt und möchten das Publikum mit diesem Hörerlebnis verwöhnen.

Die musikalische Gesamtleitung hat der Chorleiter des MGV St. Josef, Raphael Schütte. Der Eintritt ist frei. Nach dem Konzert bitten wir an den Ausgängen um eine Spende.



Alles für den guten Zweck: Der Reinerlös des Konzerts des MGV St. Josef wird an die Schwestern des Ordens der Armen Dienstmägde Jesu Christi in Dernbach für das Projekt „Straßenkinder in Nigeria“ weitergeleitet. FOTO: PRIVAT