



Schenken macht glücklich

Jeder dritte Österreicher will laut Statistik zu **Weihnachten** sechs Menschen beschenken. Warum wir gerne geben – und wie wir die passenden Gaben für unsere Liebsten finden

Von Sinah Edhofer und Christine Lugmayr

Fotos: istockphoto.com



**Geschenke bis 10 Euro
Lustiges für wenig Geld**



1 Musical. Gutscheine z. B. für „I am from Austria“, ab € 10,-, musicalvienna.at **2 Loriot.** Pastateller von Butlers, € 7,90 **3 Tea-Party.** Teebeutelset von Design3000, € 7,95 **4 Hipster.** Socken mit Avocado-Motiv von Monki, € 4,- **5 Feinschmecker.** Pizza-Gewürz von Ankerkraut, € 4,99, piccantino.at **6 Künstlerisch.** Malbuch für Erwachsene „Am Arsch vorbei geht auch ein Weg“, € 9,30, weltbild.at **7 Herzhaft.** Süßigkeit für alle, die Einhörner satthaben: Einhorn-Filet aus 35 Gramm Rainbow-Marshmallow, € 2,95, spuersinn24.de

Jedes Jahr sind die Erwartungen hoch: Das Weihnachtsfest soll etwas ganz Besonders werden. Ein harmonisches Familienfest mit gutem Essen, geselligem Beisammensein und Geschenken, die den Mitmenschen viel Freude bereiten.

Damit das gelingt, ist die Bevölkerung zu Weihnachten gern großzügig: Ein Drittel plant heuer, vier bis sechs Personen zu beschenken, 23 Prozent besorgen bis zu drei Geschenke, und zwei Prozent wollen sogar mehr als 15 Menschen Freude bereiten. Das ergab eine Umfrage des Österreichischen E-Commerce-Gütezeichens unter 1.000 Personen. Nur fünf Prozent verschenken zu Weihnachten gar nichts. Insgesamt werden in Österreich zu Weihnachten etwa neun Millionen Pakete verteilt.

Vor allem Partner und Partnerin, die Eltern und natürlich die eigenen Kinder werden zu Weihnachten von ihren Liebsten beschenkt. Für Tanten, Onkel, Nachbarn und Arbeitskollegen gibt es hingegen deutlich seltener etwas.

„Menschen schenken gerne, um ihre sozialen Beziehungen aufrechtzuerhalten“, erklärt Psychologin Daniela Renn den tieferen Sinn. Schenken sei ein Geben und Nehmen und ursprünglich notwendig für die Kontaktpflege.

Endorphin und Dopamin

Handlungen wie Spenden und Schenken lösen außerdem Glücksgefühle aus. Das konnten Schweizer Forscher mittlerweile belegen. In ihrem Versuch, der im Fachmagazin „Nature Communications“ veröffentlicht wurde, gaben sie 50 Versuchspersonen vier Wochen lang Geld. Die Hälfte musste es für andere verwenden. Die andere Hälfte durfte das Geld ausschließlich für sich selbst ausgeben. Anschließend mussten sie Entscheidungen fällen, bei denen Großzügigkeit eine Rolle spielte. Zusätzlich mussten sie angeben, wie glücklich sie sich gerade fühlten.

Das Ergebnis: Jene, die das Geld für andere ausgeben sollten, trafen großzügigere Entscheidungen und fühlten sich glücklicher als die Vergleichsgruppe. Zusätzlich konnten die Forscher bei den Spendenkassern erhöhte Gehirnaktivität feststellen: sowohl in jenen Regionen, die mit großzügigem Verhalten in Zusammenhang stehen, als auch in jenen, die eine wichtige Rolle im körpereigenen Belohnungssystem spielen. Diese erhöhten Aktivitäten in beiden Regionen lassen ebenfalls auf einen

Fotos: Hersteller (15), Plan.de



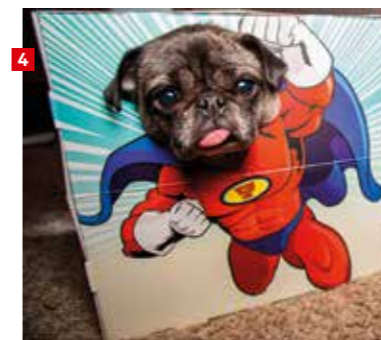
1 Mit einer Patenschaft wird ein Kind in einem Entwicklungsland unterstützt



2



3



4

**Geschenke von 11 bis 50 Euro
Spiel, Spaß und Sinnvolles**



5



6



7



8



9

1 Unterstützung. Kinderpatenschaft z. B. von Plan International, € 28,- pro Monat, plan-international.at **2 Gelassenheit.** Ein Buch über die schwedische Lebensart für ein Leben in Balance, € 16,50, thalia.at **3 Cocktail-Kenner.** DIY-Gin-Set von Tchibo, € 30,- **4 Lustig.** Mit der Photobooth von Animal Adventure kann man die liebsten Vierbeiner als coole Superhelden ablichten, ca. € 11,-, geschenkee.at **5 Gesellig.** Familienspiel für alle ab zehn Jahren, € 38,-, ravensburger.com **6 Snack.** Popcornmaschine von Russell Hobbs, € 29,99 **7 Kuselig.** Pullover mit Weihnachtsprint von Tally Weijl, € 25,99 **8 Party.** Ein Krimidinner für zu Hause, € 34,90, moerderische-dinnerparty.de **9 Sauber.** Der Playbrush-Aufsatz verwandelt Zahnbüsten in einen Spielecontroller, € 29,99

Fasten und Wandern im Waldviertel

Durch den bewussten Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel erwecken wir in uns ein neues Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit. Fasten schenkt neue Kraft, bringt Erkenntnis und ermutigt dazu, unseren Weg zu gehen. **Als positiver Nebeneffekt** kann der durch das Fasten erzielte **Gewichtsverlust** betrachtet werden.

Gesundheitshotel KLOSTERBERG****, Fam. Laister, 3921 Langschlag 170
Tel.: 02814/8276, info@klosterberg.at, www.klosterberg.at

**BaByliss Digital Sensor Föhn:
Der Haartrockner, der mitdenkt!**

Der Digital Sensor Föhn von BaByliss stellt sich automatisch auf Ihr Haar ein! Er misst die Temperatur mit, die auf der Kopfhaut entsteht und wählt von selbst die optimale Leistungsstufe. Er wird nicht heißer als 70°C, schont dadurch das Haar und macht es geschmeidig und glänzend. Und ist dabei durch einen eingebauten Schalldämpfer noch extra leise!

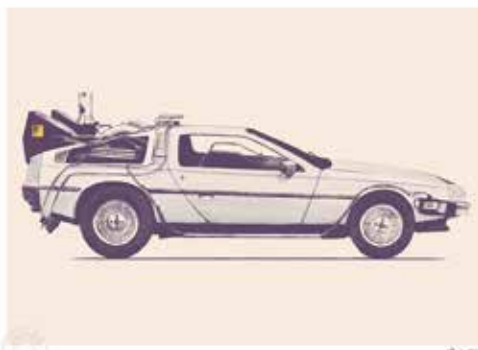


Nähere Infos: www.babyliss.at



1

2



„Je älter Menschen werden, desto mehr nimmt die Bedeutung des Materiellen ab“

Daniela Renn

Die Psychologin rät, auch gemeinsame Zeit zu schenken



3

Geschenke von **51 bis 100 Euro**

Entspannung, Sport und Kunst

4



Zusammenhang zwischen Großzügigkeit und Glücksgefühl schließen.

„Beim Schenken werden Dopamin und Endorphin freigesetzt“, weiß auch Daniela Renn. „Schenken macht uns also glücklich. Vor allem dann, wenn wir sehen, dass unser Geschenk gut ankommt.“

Ausgaben von 350 Euro

In sehr vielen Haushalten türmen sich unter dem Weihnachtsbaum jährlich die Geschenke. Dabei kommt es gar nicht auf die Anzahl, sondern vielmehr auf die Qualität an. Vor allem bei Kindern, die oft mit Gaben zugeschüttet werden, gilt laut Psychologin Renn, „weniger ist mehr“. „Es ist nicht gut, Kinder auf diese Art zu überhäufen. Denn sie sind mit dieser Menge einfach überfordert.“

Besser wäre es daher, wenn sich die Verwandten zusammentun, um einfach ein größeres Gemeinschaftsgeschenk zu besorgen. Sonst kann es passieren, dass das Kind gar nicht alles Empfangene am Weihnachtsabend auspackt, sondern dass eine größerer Anzahl an Paketen unbeachtet unter dem Baum liegen bleibt.

Das wäre schade, denn die Österreicher lassen sich die Geschenke einiges kosten: Im Schnitt plant heuer jeder 350 Euro dafür auszugeben, ergab eine Umfrage der KMU Forschung Austria im Auftrag der Wiener Wirtschaftskammer. Insgesamt erwartet der Handel Umsätze von etwa 345 Millionen Euro. Jeder achte Euro davon wird in den Onlinehandel fließen.

Spaß oder Stress?

Die Einkaufstraßen sind festlich beleuchtet, in den Geschäften wird Weihnachtsmusik gespielt. Während 43 Prozent der Menschen das Einkaufen Spaß macht, ist es für andere eine Qual. Und so ist für ein ▶



5



6



7



8

1 Sofortbild. Kamera „Instax Mini 9“ von Fujifilm, € 69,99, amazon.de **2 Cool Car.** Limitierter Kunstdruck mit Delorean-Motiv von Florent Bodart, € 59,99, junique.de **3 Tiefenentspannt.** Mit dem Massagegutschein von Urban Massage kommt die Massage nach Hause, ins Büro oder ins Hotel, € 69,- **4 Stilvoll.** Samtkleid „Sahara“ von Fussl, € 59,99 **5 Tor!** Fußballtorwand fürs Kinderzimmer, € 54,95, jako-o.de **6 Klassiker.** Eau de Parfum und Bodylotion von Chloé im Set, € 82,- **7 Pool.** Tischbillard aus Holz, € 54,99, amazon.de **8 Ticktack.** Uhr „Santajocks“ von Swatch, € 75,-

Fotos: Hersteller (8), Heinz Stanger



1



2



3



5



4



6

Geschenke ab **100 Euro**

Bewegung, Genuss und Luxus

7



8



1 Tanzkurs. 13 Wochen „Fun Kurs“ um € 110,-, primorama.at **2 Drohne.** „DJI Phantom 3 SE“, € 649,-, mediamarkt.at **3 Abgebrüht.** Kaffeemaschine „You-Rista“ von Gbo kann per App gesteuert werden, € 199,-, tchibo.at **4 Glamour.** Münze Österreich hat gemeinsam mit dem Dorotheum eine Schmuckkollektion basierend auf historischen Prägemotiven entworfen. Ohrhänger um € 475,-, dorotheum-juwelier.com **5 Warmhalter.** Lederhandschuhe von Longchamp, € 220,- **6 Lesespaß.** E-Reader „Kindle Oasis“ um € 229,99, amazon.de **7 Smartphone.** „iPhone 8 Plus Gold Select“ mit 64 GB Speicher, € 909,-, saturn.at **8 Snowboard.** „Hovercraft“ für Herren von Jones, € 529,-

Viertel der Österreicher schon allein der Gedanke, in den kommenden Wochen noch unzählige Dinge besorgen zu müssen, Grund genug, um die erhoffte Weihnachtsstimmung glatt zu verfehlen.

Um genau diesen Stress in der Adventzeit zu vermeiden, beginnen viele Menschen schon früh mit dem Einkauf. Etwa zehn Prozent der Frauen und sieben Prozent der Männer besorgen gar das ganze Jahr über Geschenke. Das zeigt eine Umfrage der Münchner Hochschule für Berufstätige mit dem Meinungsforschungsinstitut Ifes. Rund ein Viertel der Frauen und 18 Prozent der Männer erledigen ihre Einkäufe im Oktober und November, circa ein Drittel in der ersten Dezemberhälfte.

Last-Minute-Einkäufer gibt es vor allem unter den Männern: Acht Prozent von ihnen stürmen noch am 23. und 24. Dezember die Geschäfte.

Materielles oder Zeit

Bleibt noch eine Frage offen: Welche Geschenke kommen eigentlich gut an, wenn ohnehin alles zu jeder Zeit in den Geschäften oder online verfügbar ist? „Wichtig ist es, von Herzen zu schenken“, sagt Renn. „Also nur dann zu schenken, wenn man auch wirklich möchte. Wer schenkt, weil er ein Gegengeschenk erwartet, sollte es lieber bleiben lassen.“

Besonders oft werden heuer wieder Gutscheine und Geld unter dem Weihnachtsbaum liegen. Auch Bücher, Unterhaltungselektronik, Kosmetika und Spielwaren werden gerne verschenkt.

Socken, Krawatten und Unterwäsche führen hingegen die Liste der ungewollten Geschenke an. Hier hat sich am klassischen Lieblosigkeitsmuster über Jahrzehnte nichts geändert.

Um Enttäuschungen zu vermeiden, empfiehlt Daniela Renn, das ganze Jahr über gut zuzuhören und sich zu notieren, sollte jemand auch nur beiläufig einen Wunsch äußern. „Das sind die Geschenke, die dann am allerbesten ankommen“, weiß die Psychologin.

Wobei es nicht immer Materielles sein muss. „Für Kinder sind materielle Geschenke noch sehr wichtig. Doch je älter die Menschen werden, desto mehr nimmt die Bedeutung des Materiellen ab“, sagt Renn. Umso beliebter werden gemeinsame Unternehmungen und gemeinsam verbrachte Zeit.

Der Vorteil so eines Geschenks: Der Geber selbst profitiert später noch vom gemeinsamen Theater- oder Kaffeehausbesuch. ☺