

LEBENS LUST

Lifestyle: Leckere Winter-Smoothies, die von innen wärmen



Halbvoll Juchu, ein neuer Montagsmorgen

Kein Zeitpunkt in der Woche wird mehr verabscheut als der Montagsmorgen. Wie oft hat Ihnen der Radiomoderator heute Morgen schon gesagt, dass Sie trotzdem weiterleben sollen – obwohl doch Montagsmorgen ist? Und wenn Sie gleich jemanden nach seinem Befinden fragen, wird ihr Gegenüber raunen: „Na ja, Montagsmorgen halt.“ Zusammengefasst: Das Leben ist gerade wirklich schrecklich – liegt doch schließlich eine ganze Woche vor Ihnen.

Aber wir machen ab heute Schluss mit der Montagsmorgen-Depression. Meckern kann ja jeder. An dieser Stelle lesen Sie jetzt jeden Montag, warum das Glas halbvoll ist – in unserer gleichnamigen Kolumne. Denn welcher Zeitpunkt in der Woche würde sich schon besser eignen, um schöne, lustige, herzerwärmende und kuriose Geschichten und Gedanken zu teilen?

Und zum Start fangen wir ganz einfach an: Schenken Sie heute Morgen doch einfach jemandem ein entspanntes Lächeln. Zum Beispiel an der Supermarktkasse. Als ich am vergangenen Montag der Kassiererin, die hektisch nach den Münzrollen suchte und sie dann zu allem Übel auch noch nicht aufbekam, sagte, dass sie sich ruhig Zeit lassen könne, wurde ich zwar zunächst wie eine Außerirdische angeschaut. Doch dann kam ein entspanntes Lächeln zurück: „Also das hat mir heute Morgen noch keiner gesagt.“ Sehen Sie, so einfach ist das. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entspanntsein und einen wunderschönen Montag.

Anne Wunsch

Fundstück des Tages

Entscheiden lassen



Sie wissen vor lauter Aufgaben nicht, was Sie zuerst machen sollen? Dann hilft Ihnen dieser Entscheidungshelfer. Einfach eine Aufgabe formulieren und dann den Entscheider fragen, wann sie erfüllt werden soll: Sofort, später oder nie? Spiegelburg Entscheidungshelfer Urban & Gray, 4,95 Euro

Wie der Körper unterm Baum spricht

Schenken: Eine kleine Bewegung oder die Hand, die zur Nase wandert. Mit unserer Körpersprache verraten wir oft mehr, als uns lieb ist. Oder aber wir setzen sie bewusst ein. Gerade beim Thema Geschenke sollten wir sensibel sein

Von Anne Wunsch und Theresa Feldhans

Ein kleines Päckchen. Ganz unscheinbar liegt es noch unterm Weihnachtsbaum. Sie nehmen es in die Hände, es fühlt sich ganz weich an. Was kann das nur sein? Langsam lösen Sie die Klebestreifen, dann das Papier. Und es sind: Socken!

Sie brauchen einen kurzen Moment, um sich zu sammeln. Dann bringen Sie die Worte raus: „Oh, wie schön! Die habe ich mir auch gewünscht“, hören Sie ein Stimmchen sagen, die verdächtig nach Ihrer eigenen klingen. Aber: Vergessen Sie es! Ihre Körpersprache hat schon längst verraten, dass dieses Paar Socken Sie so gar nicht erfreut. Die Frage ist nur, ob Ihr Gegenüber das auch gemerkt hat.

„Wir sprechen immer mit unserem Körper – auch wenn wir schweigen“, sagt Körpersprachenexpertin und Psychologin Monika Matschnig. „Es ist wirklich so: Er sagt mehr als 1.000 Worte.“ Das gilt natürlich nicht nur für Weihnachten.

Freude über ein Geschenk vorzutäuschen, muss gelernt sein

Ob im Job oder in der Familie – auf die eigene Körpersprache und auch auf die von anderen zu achten, bringt viele Vorteile mit sich. „Wir können dann besser die Wahrheit erkennen und empathischer reagieren“, erklärt Matschnig. Signale senden wir zum Beispiel über unser Gesicht, die Körperhaltung, Gesten und auch über die Stimme und sogar Gerüche aus. Das Problem ist nur: „Viele haben verlernt, auf diese Signale zu achten und nehmen sie nur unbewusst wahr“, sagt die Expertin aus München, die regelmäßig Vorträge zum Thema hält. Jeder könne die Fähigkeiten aber auch wieder aktivieren. Fangen Sie doch unterm Weihnachtsbaum einfach mal an.

Jeder kennt die Situationen, die sich alljährlich wiederholen. Der Beschenkte packt das Geschenk aus, während der Schenkende in angespannter freudiger Erwartung diesen

Prozess genau beugt. Kann man denn wirklich erkennen, ob sich der andere ehrlich freut? „Ja, das geht!“, sagt Körpersprachenexpertin Matschnig bestimmt. Ein sicheres Zeichen: „Wenn der Körper vor der Stimme spricht.“ Ehrliche Freude erkenne man zum Beispiel an großen Augen und vergrößerten Pupillen. Außerdem an einem Lachen, das schnell einsetzt und dann länger anhält.

Erklärt der Beschenkte hingegen zunächst mit Worten, wie toll das Geschenk ist und setzt erst dann ein breites Lächeln auf, kann man vermuten, dass die Worte nicht ganz der Wahrheit entsprechen.

Genauso gibt es auch eindeutige Anzeichen dafür, dass mit dem So-

cken-Geschenk so überhaupt nicht ins Schwarze getroffen wurde. „Ablehnende Signale sind zum Beispiel verengte Pupillen und eine leichte wegwerfende Bewegung mit der Hand“, erklärt Matschnig. Auch ein Zeichen: Wenn die Emotionen sehr schnell wieder abfallen.

Gut erkennen kann ein Schenkender auch, wenn sein Gegenüber flunkert. Typische Anzeichen dafür sind Gesten, bei denen das Gesicht oder der Hals berührt wird. Ein Beispiel ist der Pinocchio-Griff. Das heißt: Wer flunkert, fasst sich oft an die Nase. Dafür gibt es tatsächlich eine wissenschaftliche Erklärung, sagt Matschnig. „Die Nasenschleimhaut schwillt an und deswegen haben wir unbewusst das Gefühl, dass uns die

Nase juckt.“ Wer also im Umkehrschluss verhindern möchte, dass sein Flunkern auffliegt, für den gilt: Hände weg aus dem Gesicht! Jedoch können noch weitere Reaktionen verräterisch sein. Das Spielen mit den Händen oder das Wegwischen eines Fussels auf dem Arm, der vielleicht sogar gar nicht existiert, deuten auf die Unwahrheit hin. „Oder zumindest fühlt sich die Person nicht wohl, die diese so genannten adaptiven Reaktionen zeigt“, erklärt Matschnig.

Und wenn Sie sich nun fragen, ob Sie Ihrem Gegenüber Ihre Freude über das Socken-Paar auch mit Ihrer Körpersprache vorspielen können – das geht, sagt die Expertin: „Wir sind ja alle kleine Schauspie-

ler.“ Wichtig sei, dass der freudige Gesichtsausdruck eben vor den gesprochenen Worten komme. Außerdem solle man Blickkontakt aufnehmen und halten und ebenso kommen leichte Berührungen, zum Beispiel am Unterarm, in der Regel positiv an. „Man muss präsent sein, dem Gegenüber zum Beispiel den Oberkörper zudrehen“, erklärt Matschnig.

Positive Gedanken sind entscheidend

Generell ist laut der Expertin beim Schenken jedoch immer eine große Portion Empathie gefragt. Denn nur, weil der Beschenkte seine Freude nicht ausschweifend zeigt, heißt es nicht, dass er sich nicht freut. Extrovertierte Menschen können ihre Freude häufig einfach besser zeigen als introvertierte. Genauso spielt es eine Rolle, wie offen zum Beispiel im Elternhaus Freude gezeigt wurde.

Und wie nun mit diesen Erkenntnissen umgehen? Es kommt drauf an, ist die Antwort der Expertin. Erkennt man zum Beispiel an der Körpersprache, dass ein Geschenk überhaupt nicht gut ankommt, sollte man den Beschenkten ruhig anbieten, dass er das Geschenk auch umtauschen könne. Gefällt einem selbst das Geschenk nicht, sollte man laut der Matschnig differenzieren. Bei einem teuren Geschenk des Partners mache es durchaus Sinn, vorsichtig mitzuteilen, dass es nicht zu einem passt. Denn sonst ist die Gefahr groß, dass es beim nächsten Mal wieder daneben geht.

Und für alle Weihnachts-Gestressten hat die Psychologin noch einen wichtigen Tipp: „Alles, was ich denke, strahle ich auch aus!“ Deshalb sei eine positive Einstellung in dieser Zeit besonders wichtig. „Nicht darüber nachdenken, was alles nicht klappen könnte.“ Und wird einem mal alles zu viel, soll es laut der Expertin helfen, einen Stift für eine Minute zwischen die Zähne zu klemmen: „Dabei werden erwiesenermaßen Glückshormone vom Körper ausgeschüttet.“

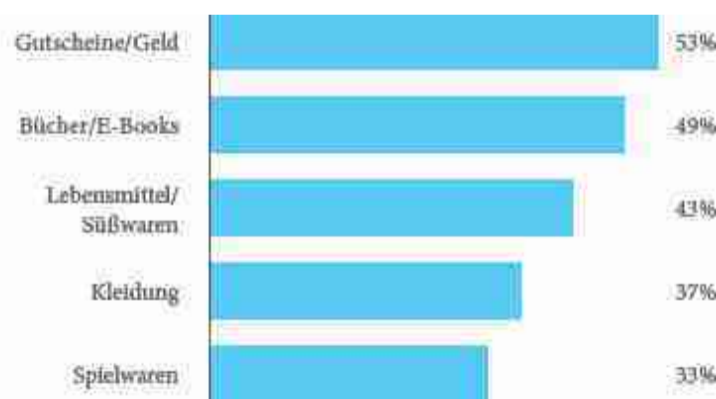
Tipps

Setzen Sie Ihren ganzen Körper ein, damit sich alle in der Adventszeit wohlfühlen:

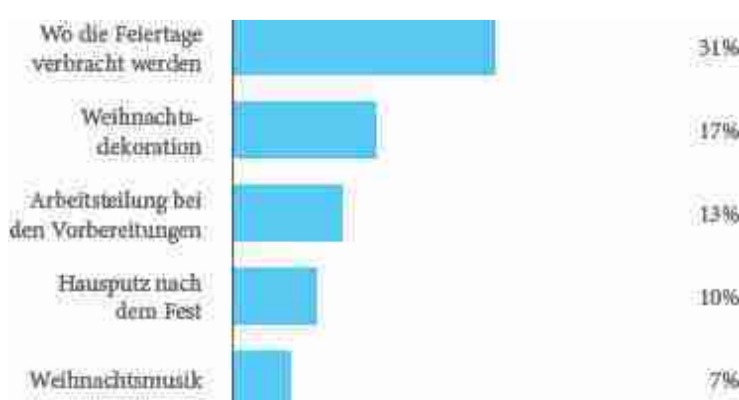
1. So viel lächeln wie möglich: Hochgezogene Mundwinkel bewirken tatsächlich nicht nur innere Freude, sondern machen auch Ihr Gegenüber glücklich.
2. Ganz fest drücken: Eine Umarmung gibt einem anderen Menschen das Gefühl von Zuneigung und Geborgenheit. Spontanes Aneinanderkuscheln entspannt viele Situationen und ist gerade in Adventszeit immer eine schöne Geste!
3. Stressoren erkennen: Die Stimme hebt sich am Ende des Gesprochenen, hektische Bewegungen und eine verkrampte Haltung – klare Anzeichen dafür, dass Ihr Gegenüber gestresst ist. Da hilft etwas Auflockerung: Zeigen Sie Verständnis und erleichtern Sie die Situation mit etwas Humor. Fühlen Sie sich selbst unentspannt? Dann schütteln Sie Ihren Körper mal gut aus: Arme baumeln lassen, Schultern kreisen, Zehen und Finger spreizen.

Alle Jahre wieder – Weihnachtsfakten

BELIEBTES ZUM VERSCHENKEN: Was verschenken die Deutschen in diesem Jahr am liebsten? Eine Statistik aus Oktober 2016 verrät es. Viele gehen auf Nummer sicher und wählen Gutscheine als Geschenk.



ZEIT FÜR STREIT: Zu Weihnachten geht es leider nicht immer so besinnlich zu. Worüber sich Paare in der Weihnachtszeit am häufigsten kabbeln:



QUELLE: STATISTA/ GRAFIK: JAN FREDEBEUL