

# Weihnachten für Fortgeschrittene

EINE KRISEANLEITUNG für alle, die das Fest nicht romantisieren, sondern einfach nur überstehen wollen

Jedes Jahr versprechen wir uns „ein entspanntes Weihnachten“ – und jedes Jahr scheitern wir glorreich an Menschen, Erwartungen und der Realität. Zwischen Katzen, die sich an Bäumen festkrallen, und Verwandten, die Lebensentscheidungen kommentieren, bleibt

wenig Raum für Besinnlichkeit. Aber keine Sorge: Dieser Ratgeber bringt Ordnung ins Chaos. Mit Humor und jener Portion Selbstschutz, die unter dem Tannenbaum leider Pflicht ist.

**Wie reagiere ich auf Geschenke, über die ich mich**

## nicht freue?

Mit höflicher simulierter Dankbarkeit. Legen Sie sich passende Sätze zurecht. Socken? „Praktisch, davon kann man nie genug haben.“ Plastikgestecke aus dem 1-Euro-Shop? „Das ist aber schön bunt.“ Unidentifizierbare Bastel-Projekte? „Mal was ganz Individuelles.“ Danach lächeln Sie freundlich. Denn: Der Schenkende hat sich bestimmt etwas dabei gedacht. Und sei es nur: „Das war gerade billig zu haben – und da dachte ich, das passt zu dir.“

## Meine Gäste sagen alle „Wir wollen dieses Jahr nichts Großes“ – aber bringen dann doch überbeuerte Geschenke. Was mache ich?

Erkennen Sie an, dass diese Menschen an einer weit verbreiteten weihnachtlichen Kommunikationsstörung leiden: der Understatement-Überkompensations-symptomatik. Das bedeutet, sie behaupten demonstrativ, sie wollten „diesmal klein feiern“, kaufen dann aber Dinge, die ein mittelständisches Unternehmen finanzieren könnten. Die einzig richtige Antwort lautet: Kontern Sie mit radikaler Ehrlichkeit. Sagen Sie: „Ich halte mich dieses Jahr wirklich zurück. Hier ist ein selbstgebasteltes Gutschein für emotional bessere Zeiten.“ Während alle noch irritiert blinzeln, beobachten Sie, wie sich ein Gefühl von Überlegenheit in Ihnen ausbreitet wie warme Vanillesoße über altem Stollen. Sollte jemand beleidigt sein, denken Sie daran: Sie haben nicht gelogen. Sie haben lediglich Prioritäten gesetzt. Endlich.

## Wie halte ich meine Katze vom Weihnachtsbaum fern?



Alles entspannt hier! Manchmal bracht es nur die richtige Einstellung. Und vielleicht etwas Sonnenschein. Foto: Lorenzo Turrioni / Unsplash

Indem sie den Baum in einem Zimmer aufstellen, zu dem die Katze keinen Zutritt erlangt. Vergessen Sie Hausmittel wie Pfefferminzspray und Co., sie wirken ohnehin nicht. Katzen haben nämlich die Eigenschaft, immer am allerliebsten dort zu sein, wo man sie gerade am wenigsten gebrauchen kann. Kratzbaum und Weihnachtsbaum passen einfach nicht zusammen. Wenn Sie unbedingt einen Baum wollen, sperren Sie die Katze aus. Eine Extra-Tasse Punsch bekommt derjenige, der das darauffolgende Katzenschrei für mehr als eine Stunde aushält. Verschenken Sie den Weihnachtsbaum und besuchen Sie stattdessen katzenlose Mitmenschen, um sich an deren Baum zu erfreuen. Experten-Tipp: Lassen Sie dafür die Katze zu Hause.

## Wie bringe ich meine Familie dazu, pünktlich zu sein?

Pünktlichkeit an Weihnachten ist ein gesellschaftliches Fantasieprodukt, das in der Realität etwa so existiert wie das Christkind, nur mit schlechterer PR. Sagen Sie Ihrer Familie einfach, das Essen sei für 15 Uhr geplant, obwohl Sie es erst für 17 Uhr ansetzen. Seien Sie beruhigt: Diese Menschen sind genetisch nicht

imstande, zu früh zu erscheinen. Selbst wenn Sie ihnen 14 Uhr sagen, kommen sie um 16.17 Uhr, wahlweise mit dem Argument: „Wir mussten noch tanken“ oder „Der Hund hat so komisch geguckt“. Und wenn sie trotz dieses Tricks zu spät kommen? Begrüßen Sie die Meute mit: „Wie schön, ihr seid genau zum Dessert gekommen.“ Das ist sozial akzeptiert und christlich genug, um durchzugehen.

## Wie verhindere ich, dass meine Gäste über den schiefen Baum urteilen?

Gar nicht. Menschen urteilen über ALLES. Besonders an Weihnachten, wenn alle emotional so stabil sind wie Zuckerguss auf einem angekauften Zimtstern. Drehen Sie deshalb lieber die Erzählung: „Der Baum steht schief? Das ist Kunst. Das ist skandinavisch inspiriert. Das ist bewusst asymmetrisch.“ Falls jemand widerspricht, schicken Sie ihn vor die Tür, um „mal kurz rauszugehen und über seinen ästhetischen Horizont nachzudenken“.

## Wie gehe ich damit um, dass meine Familie an Heiligabend komplett eskaliert?

Lassen Sie sie. Weihnachten ist emotionaler Hochleistungssport.

Arbeiten Sie lieber mit dem Flow: Wenn die Stimmung kippt, greifen Sie einfach kommentarlos in eine Schale mit Dominosteinen und beginnen, Schloss Neuschwanstein im Maßstab 1:150 nachzubauen. Niemand traut sich, jemanden zu stören, der in konzentrierter Stille einen Konfiserie-Palast errichtet. Bonus: Es lenkt davon ab, dass Sie innerlich längst weg sind.

## Wie verhindere ich, dass die Kinder sich nach dem dritten Geschenk langweilen?

Sie tun es sowieso. Kinder langweilen sich an Weihnachten aus Tradition – nach 15 Minuten ist alles uninteressant, außer dem Geschenk des Cousins, das sie aus Prinzip spannender finden. Wenn die Kinder sagen: „Mir ist langweilig“, antworten Sie: „Wunderbar! Dann setz dich zu mir, ich hab auch Langleweile.“ Das ist das pädagogische Äquivalent zu einer Kaldusche. Die Kinder verschwinden sofort in ein anderes Zimmer. Freiheit für alle.

## Was mache ich, wenn jemand behauptet, Kinder müssten sofort ihr neues Spielzeug teilen?

Sie sagen: „Teilen ist etwas Wundervolles. Vor allem, wenn Erwachsene damit anfangen.“ Er wird protestieren: „So war das nicht gemeint!“ Doch. Genau so. Das Wort „teilen“ wird im Dezember hauptsächlich benutzt, um Kinder emotional zu erpressen. Bringen Sie ein Gegenangebot: „Ich teile dann auch mein neues Parfum mit dir. Großzügig. Auf deiner Kleidung.“ Danach herrscht mit Sicherheit stille Nacht.

## Wie vermeide ich, dass jemand mir ungefragt Tipps über meine Beziehung gibt?

Indem Sie auf die erste Bemerkung sofort antworten: „Spannend! Ich hätte auch einen Tipp für deine Beziehung – soll ich anfangen oder möchtest du zuerst?“ Menschen, die gern austeilen, können selten einstecken. Genießen Sie die betretene Stille, die folgt. Das ist der wahre Friede auf Erden.

## Meine Enkelin ernährt sich vegan und kommt zum Weihnachtsessen. Was soll ich tun?

Zunächst beglückwünschen Sie Ihre Enkelin dafür, dass sie zu den wenigen Menschen gehört, denen Klimabilanz und Darm-

krebsrisiko noch nicht völlig am Allerwertesten vorbeigehen. Danach fragen Sie sie einfach, ob sie Ihnen ein passendes Rezept zusenden kann. Falls das nicht klappen sollte, googeln Sie „vegane Maronenbraten“. Diesen bereiten Sie dann zum Weihnachtsfest zu, und zwar für alle. Verraten Sie einfach nicht, dass es vegan ist. Menschen lieben Überraschungen, solange sie nicht als „gesund“ gekennzeichnet sind. Schließen Sie vorher Werten mit Ihrer Enkelin ab, wie viele Gäste den Braten riechen. Halten Sie eine kleine Schale Bockwurst mit Kartoffelsalat bereit, falls Onkel Herbert einen Herzkasper simuliert – für den Placebo-Effekt, nicht für den Geschmack.

## Hilfe, meine Schwiegermutter möchte beim Kochen „unterstützen“.

Atmen. Geben Sie ihr eine Aufgabe, die sie bis mindestens 18 Uhr beschäftigt: Kräuterblätter einzeln massieren, Rosinen in militärischer Formation ausrichten, Zwiebeln in exakt 12 gleiche Teile schneiden. Wenn Sie mutig sind, schicken Sie sie in einen anderen Raum, um „mal eben den Bratenspiegel zu polieren“. Es gibt keinen Bratenspiegel, aber falls sie fragt, sagen Sie: „Ach Mensch, dann hat Herbert den wieder mitgenommen.“ Herbert ist in diesem Kontext immer der Schuldige.

## Wie werde ICH an Weihnachten stressfrei?

Indem Sie sich endlich zugehen, dass Weihnachten kein Gefühl ist – sondern eine strategische Operation. Führen Sie sich folgende wissenschaftlich belegte Wahrheit vor Augen: Die meisten Menschen wissen selbst nicht, was sie wollen. Wenn jemand sagt: „Mach dir nicht so schwer“, meint er: „Mach's so, wie ich es will, aber sag es nicht laut.“

Ihre Antwort: „Ich mache es mir so leicht wie möglich – indem ich aufhöre, euch zufriedenzustellen zu wollen.“ Am Anfang ist das ungewohnt. Nach einer Stunde ist es Freiheit. Nach zwei Stunden ist es Gönngung. Und die wichtigste Regel lautet: Gönngung > Erwartungen. Essen Sie, was Sie wollen. Brechen Sie Gespräche ab, wenn sie toxisch werden. Und wenn alles schiefgeht? Sperren Sie sich ins Bad und essen Sie Dominosteine, bis das Leben wieder Sinn ergibt.

**WAHNSINN!**  
JETZT KNALLT'S BEI



**RÄUMUNGS-VERKAUF**

wegen Umzug der Filiale Südstadt  
bis zum 20.12.2025  
nur in der Filiale Südstadt  
Im Haspelde 12, 30173 Hannover

**20 bis 50 % Rabatt**

## Positive Auswirkungen auf das Demenzrisiko untersucht. Neue Studie: Gutes Hörvermögen unterstützt die geistige Fitness.

Wussten Sie, dass gutes Hören mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden ist? Neueste Studien zeigen, dass bei älteren Erwachsenen eine Verbesserung des Hörvermögens einen positiven Einfluss auf die geistige Fitness haben kann.<sup>1,2,3</sup>



Julia Marschallek, Hörakustikmeisterin

### Hörgeräte können helfen.

Hörgeräte können bei frühzeitiger Anwendung den Hörverlust ausgleichen und somit die geistige Belastung reduzieren. Sie ermöglichen es dem Gehirn, Klänge und Gespräche besser

zu verarbeiten, was die geistige Fitness unterstützen kann.<sup>2,3</sup>

### Hörvermögen regelmäßig testen.

In diesem Zusammenhang möchten wir von GEERS Sie einladen, Ihr Hörvermögen testen zu lassen. Der Test ist kostenlos und unverbindlich, dauert nur 15 Minuten und erfordert keine Überweisung des Hausarztes. Im Rahmen einer bundesweiten Aktion zur Vorsorge bietet GEERS diesen Test auch in Ihrer Nähe ohne vorherige Terminvereinbarung an. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre geistige Fitness zu unterstützen!

Weitere Informationen erhalten Sie online auf [geers.de/hoertest](https://geers.de/hoertest) oder telefonisch über unsere gebührenfreie Service-Hotline 0800 724 000 222.

### Besuchen Sie uns in einem Fachgeschäft in Ihrer Nähe:

Badenstedter Straße 221–223,  
30455 Hannover,  
Tel.: 0511 65505810

Oder vereinbaren Sie bequem Ihren Wunsch-Termin online auf [geers.de/termin](https://geers.de/termin):



Code für Fachgeschäft

**GEERS**

Diese GEERS Fachgeschäfte werden betrieben von der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

<sup>1</sup>Cantuaria, et al. (2024). Hearing loss, hearing aid use, and risk of dementia in older adults. *JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery*, 150(2), 157-164.  
<sup>2</sup>Sarant et al. (2024). ENHANCE: a comparative prospective longitudinal study of cognitive outcomes after 3 years of hearing aid use in older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 15, 1302185. <https://audiologyblog.phonakpro.com/results-of-the-enhance-study-after-3-years-of-hearing-aid-use/> / Lin, et al. (2023). Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. *The Lancet*, 402(10404), 786-797. <https://www.achievestudy.org/> / World Health Organization. (2021). World report on hearing. Geneva: World Health Organization. Retrieved March 8th, 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/world-report-on-hearing>

## Feierführer für den Weihnachtsmarkt

Mit seinen 188 Ständen bietet der adventliche Markt in Hannovers Altstadt eine große Auswahl

**HANNOVER.** Ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt ist für viele Menschen fester Bestandteil der Vorweihnachtszeit. Doch während Familien eher Karussells oder Mitmachaktionen suchen, benötigen Gruppen an den Ständen ausreichend Platz. Singles wollen zudem vermutlich etwas erleben und Studenten möglichst günstig über den Markt schlendern. Bei den 188 Buden auf dem Weihnachtsmarkt in Hannovers Altstadt ist für jeden etwas dabei.

Auf der Suche nach spaßigen Karussells werden Familien rund um die Marktkirche fündig. Für 3 Euro pro Fahrt können Kinder auf der Ostseite der Marktkirche auf Pferden oder im Feuerwehrauto ihre Runden drehen. Etwas versteckter liegt ein weiteres, kleineres Karussell zwischen den Buden auf der Westseite, auf der Gruppenstraße gibt es zudem ein kleines Riesenrad. Eine Fahrt kostet dort 3,50 Euro.

Etwas zu erleben gibt es jeden Abend im Mittelaltdorf an der Leinpromenade – etwa eine Feuershow um jeweils 18 und 20 Uhr, umherziehende Gaukler oder Musiker. Zudem bietet die Bühne an der Marktkirche ein regelmäßiges Programm mit Chören, Big Bands und einzelnen Künstlern an.

Richtig gemütlich wird es hingegen im Wunschbrunnenwald auf dem Holzmarkt und im Kota (finnisch für Zelt) des finnischen Dorfs auf dem Ballhofplatz. Letzteres lädt mit einer Feuerschale und Tischen zum Verweilen ein. Beide Orte werden mit späterer Stunde zunehmend voll, sodass zusammengerückt werden muss.

Wem das zu langweilig ist, kann den Weihnachtsmarkt nutzen, um sich im Axtwerfen, Bogen- oder Armbrustschießen zu messen. Alle drei Stände befinden sich auf dem Mittelaltdorf, auf der Pferdstraße oder der Roßmühle. Für sieben Schuss werden jeweils 6 Euro fällig.

Wer als Gruppe auf den Weihnachtsmarkt geht, braucht Stände, die ausreichend Platz für alle bieten und im besten Fall auch noch überdacht sind. Getränkestände, die beides bieten, sind „Bä(h)renstark“ zwischen der Marktkirche und dem Alten Rathaus, das Finnische Dorf, die „Zauber Taverne“ und der Stand „Zur wilden Kirsche“ an der Leinpromenade sowie die „Brauhaus Hütte“ am Weihnachtsbaum. Dort kommen auch herzhaftes Speisen auf die Tische. Wer auch mal eine Runde ausgeben möchte, sollte beachten, dass auf dem Weihnachtsmarkt nicht



Hannovers Weihnachtsmarkt Foto: Christian Behrens

überall Kartenzahlung möglich ist – und zudem jedes Getränk mit einem Becherpfand von bis zu 3 Euro pro Tasse belegt ist.

Für alle, die sich auf dem Weihnachtsmarkt das ein oder andere Heißgetränk gönnen, dabei aber trotzdem ihre Geldbörse schonen wollen, lohnt sich ein Blick in die Kramerstraße und in die Knochenhauerstraße. Dort verkaufen viele der anliegenden Bars und Restaurants – unter anderem die Neue Speisekammer, das Barfuß, das Enchilada oder das Cocktail Corner – Getränke, die günstiger sind als auf dem Weihnachtsmarkt.

Die Vermutung, dass Stände am Rand des Weihnachtsmarktes günstiger seien, weil dort weniger Standmiete anfallen, lässt sich für die Buden und Stände in der Altstadt nur bedingt bestätigen. So ist der gebackene Schafkäse

mit 7,50 Euro am Platz der Weltausstellung tatsächlich etwas günstiger als der für 8,50 Euro in der Knochenhauerstraße – die Bratwurst kostet hingegen überall um die 4 Euro.

### PRAKTISCHE TIPPS

**Bargeld:** Besucher des Weihnachtsmarktes müssen sich darauf einstellen, nicht überall mit Karte zahlen zu können. Wer sich davon nicht einschränken lassen möchte, findet im Umkreis des Weihnachtsmarktes Bargeldautomaten: in der Sparkassen-Filiale auf der Rückseite des Alten Rathauses (Karmarschstraße 42), einen Volksbank-Automaten in der U-Bahn-Station Kröpcke und einen ATM im Parkhaus Schmiedestraße.

**Treffpunkte vereinbaren:** Da es gerade in den Abendstunden wuselig wird, empfiehlt es sich für Gruppen, sich außerhalb des Weihnachtsmarktes zu treffen.

**Toilettenpausen:** Wer nach der einen oder anderen Tasse Punsch mal auf die Toilette muss, findet am Hans-Lilje-Platz 2, nordwestlich der Marktkirche, ein öffentliches Toilettenhäuschen. Ein Toilettengang kostet 50 Cent und muss per Münze am Automaten bezahlt werden.