

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

# ANDERS HANDELN

Newsletter Nr. 9 vom 16. Januar 2022

*Was macht wirklich gesund?*



Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist ja nicht so, dass vor Corona Gesundheitsthemen ein Schattendasein gefristet hätten. Ansteckende Krankheiten und tödliche Leiden, Diäten und Wundermittel – alles so alt wie die Menschheit; medizinische Durchbrüche und neue Behandlungsmethoden – nur unwesentlich jünger; Zivilisationskrankheiten und die zugehörigen Studien – auch schon länger bekannt; explodierende Gesundheitskosten und der »Megatrend Health« – ehrlich gesagt: nicht wirklich neu; und auch die Apotheken Umschau gehört schon seit Jahrzehnten zu den auflagenstärksten Publikationen in Deutschland. Überhaupt gilt: Je älter eine Bevölkerung wird, desto empfänglicher ist sie für alle Informationen rund um die eigene Vergänglichkeit. Beziehungsweise deren kurzzeitiger Vermeidung.

Aber die vergangenen zwei Jahre haben dann dem Thema Gesundheit aus verständlichen Gründen völlig neue Räume eröffnet: Plötzlich kann die Lektüre von ein paar Social-Media-Posts ein ganzes Medizinstudium ersetzen, die Tweets des Gesundheitsministers werden wichtiger als Bundestagsdebatten und ein Virologen-Podcast stürmt die Charts. Und viele von uns haben in den vergangenen zwei Jahren ganz neue Begriffe verinnerlicht: Antigen-Test, Inzidenz, R-Wert, Hospitalisierungsrate, Triage, Spike-Protein, Impfdurchbruch, Omikron, Long Covid. Et cetera. Und Abkürzungen gelernt: 3G, 2G, 2G-plus, SARS-Cov2, PCR, mRNA, FFP2, FFP3. Und so weiter.

Wir haben Maske getragen, haben uns mehrheitlich impfen lassen, haben Abstand- und Hygieneregeln eingehalten. Haben verzichtet, Rücksicht genommen, auf Wissenschaftler und nicht auf Quacksalber gehört.

Und das alles für die Gesundheit. Für die eigene und die anderer. Und jetzt? Wie werden wir irgendwann aus dieser Pandemie gehen? Was haben wir gelernt über die Zerbrechlichkeit des Lebens und unser Verhältnis zur eigenen Körperlichkeit? Was macht gesund, was nicht? Von wem lassen wir uns das sagen, von wem besser nicht? Wir wollen uns diesen Fragen in unserem Newsletter nähern – mit persönlichen Impulsen und Leseempfehlungen, Beobachtungen und einem Interview. Und wir möchten Sie einladen, mit uns gemeinsam weiter nachzudenken, wie ein heilsames Verhältnis zum eigenen Körper aussehen kann.

SAGEN SIE MAL, HERR FALTERMAIER ...

## »HARMONIE ZU SPÜREN, TUT DEM IMMUNSYSTEM GUT«

*Professor Toni Faltermaier hat bis zu seiner Emeritierung Gesundheitspsychologie an der Universität Flensburg gelehrt. Er hat sich unter anderem intensiv mit dem Modell der Salutogenese beschäftigt, das erklärt, wie Gesundheit entsteht. Mit ihm sprach Sabine Henning.*

### **Herr Faltermaier, Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Was hält uns gesund?**

*Toni Faltermaier:* Der israelische Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky hat in seinem – recht komplexen – Modell der Salutogenese verschiedene Ressourcen und Faktoren für Gesundheit benannt. Eine davon ist das sogenannte Kohärenzgefühl.

### **Was versteht man darunter?**

*Toni Faltermaier:* Das bedeutet, dass es uns im weitesten Sinne gesund erhält, wenn wir unser Leben verstehen, es als sinnhaft wahrnehmen und für bewältigbar halten. Ein hohes

Kohärenzgefühl hilft uns, die Stressoren in unserem Leben besser zu bewältigen.

### **Kann man krank sein und sich trotzdem gesund fühlen?**

*Toni Faltermaier:* Auf jeden Fall. Studien mit chronisch kranken Menschen zeigen, dass sie durchaus ein ähnlich positives Lebensgefühl haben können wie gesunde Menschen.

### **Was trägt dazu bei?**

*Toni Faltermaier:* Sie haben Ressourcen, fühlen sich zum Beispiel innerlich stark und ausgeglichen, haben ein harmonisches soziales Umfeld und das Gefühl, trotz der Krankheit weitgehend über ihr Leben bestimmen zu können. Wir alle sind ja überwiegend nicht nur extrem gesund oder todkrank, sondern irgendwo dazwischen. Wir bewegen uns in einem ›Gesundheitskontinuum‹.

### **Den Begriff müssen Sie erklären.**

*Toni Faltermaier:* Auch jeder gesunde Mensch hat immer wieder mal Beschwerden, etwa Kopfschmerzen. Deshalb würde er oder sie aber nicht sagen: »Ich bin krank.« Und Menschen mit einer spezifischen Krankheit haben auch gesunde Anteile. Wir alle erleben Variationen in unserem Befinden. Wir haben nicht alles in der Hand, können jedoch unser Leben in Richtung Gesundheit steuern. Wichtige Stichworte sind da: Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, soziales Leben.

### **Doch gerade Letzteres ist in Pandemiezeiten schwer zu verwirklichen.**

*Toni Faltermaier:* Harmonie zu spüren, tut dem Immunsystem gut. Deshalb leben wir gerade in einer paradoxen Situation. Niemand ist unverwundbar, auch wenn manche diese Illusion haben. Jeder muss schauen, wie viel Nähe zu anderen für ihn oder sie möglich ist. Distanz zu halten ist neben der Impfung eben auch ein sehr wichtiger Faktor, um sich nicht anzustecken und krank zu werden.

### **Viele Menschen sind müde und entmutigt. Wie kann man immer wieder Ressourcen aufbauen?**

*Toni Faltermaier:* Um das für die Gesundheit so wichtige Kohärenzgefühl zu stärken, kann ich mir sagen: »Ich habe im Leben schon andere schwierige Situationen überstanden und nicht immer alles richtig gemacht. Ich kann nicht alles kontrollieren. Und ich bin trotzdem zuversichtlich, dass ich mit der Situation umgehen kann. Auch wenn ich gerade eine heftige Phase erlebe, macht mein Leben trotzdem Sinn.«

FUNDSTÜCK

## **NATÜRLICH GEPANSCHT**

»Ein besonderes Problem sind angeblich ›natürliche‹ Produkte, die via Internet vermarktet werden, aber nicht deklarierte Arzneistoffe enthalten. Das können verschreibungspflichtige, nicht zugelassene oder verbotene Wirkstoffe sein. Solche Panschereien fasst GPSP in einer eigenen Datenbank zusammen.«

Gefunden auf der Website Gute Pillen - Schlechte Pillen, einem gemeinsamen Projekt von vier unabhängigen deutschen Arzneimittelzeitschriften.

## Gute Pillen – Schlechte Pillen



HOME WIR ÜBER UNS PRESSE ABONNIEREN SHOP LOGIN

Begriff

Suchen

Heft-Archiv > Gepantsches: Die Datenbank

### Gepantsches: Die Datenbank

Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel im Internet zu kaufen, wird immer populärer. Vielen erscheint das Angebot dort besonders günstig, und manche nutzen das Internet, um ohne Rezept verschreibungspflichtige Medikamente zu bestellen, beispielsweise Anabolika zum Muskelaufbau oder erektionsfördernde Mittel. Das ist illegal und gefährlich. Ein besonderes Problem sind angeblich „natürliche“ Produkte, die via Internet vermarktet werden, aber nicht deklarierte Arzneistoffe enthalten. Das können verschreibungspflichtige, nicht zugelassene oder verbotene Wirkstoffe sein. Solche Panschereien fasst **GPSP** in einer eigenen Datenbank zusammen. Das Register ermöglicht Ihnen eine alphabetische Suche.

#### SOCIAL MEDIA

Facebook

Twitter

#### GEPANTSCHTES

DIE PRODUKTE VON A – Z



Alphabetisches Register Gepantsches

#### HEFT-ARCHIV

2005 2006 2007 2008 2009 2010

### DER FALL

## »STERBEN MUSS ICH SOWIESO«

*Die Selbstbestimmung ist ein hohes Gut – auch und gerade in Fragen der persönlichen Gesundheit. Was bedeutet das, wenn Pflegekräfte oder Angehörige das anders sehen?*

Waltraud G., 84 Jahre alt, hat seit ihrem letzten Schlaganfall vor drei Jahren einen umfangreichen Medikationsplan. Acht verschiedene Pillen soll sie über den Tag verteilt nehmen: Blutdrucksenker, Blutfettsenker, Schmerzmittel, Thrombosehemmer, Entwässerungstabletten und ein Diabetesmedikament. Mehrere Monate hält sich Waltraud G. an die ärztliche Verschreibung, legt sonntagsabends sorgfältig die Tabletten in die mit den Wochentagen beschrifteten Kästchen. Dass sie morgens immer an Übelkeit leidet und kaum in die Gänge kommt, wertet sie erstmal als weitere Zumutung des Alters. Bis sie eines Tages die Tabletten vergisst – und ihr es am Morgen danach so gut geht wie lange nicht mehr. Fortan lässt sie sämtliche Pillen einfach weg. »Sterben muss ich sowieso. Warum soll ich mir den letzten Weg so schwer machen?«, sagt sie gegen den Einwand, dass sie damit ihr Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten drastisch erhöhe. Eine Münchener Allgemeinmedizinerin bestätigt: »Hier handelt es sich um eine typische Seniorenmedikation, die oft den Stoffwechsel überfordert. Da muss man im Einzelfall prüfen, ob wirklich alle Mittel notwendig sind, zumal die damit verbundene Minderdurchblutung nicht nur die Übelkeit, sondern auch Demenz befördert.« Seit Waltraud G. nach einem Oberschenkelbruch auf der Pflegestation liegt, hat sie keine Wahl mehr. Das Pfltegeam besteht auf der genauen Einhaltung des Medikationsplans. Frage: Ist das Insistieren von Angehörigen oder Pflegekräften auf der Einnahme der verschriebenen Medikamente gegen den Willen der Patientin moralisch gerechtfertigt?



## Wie würden Sie entscheiden?

ZUR UMFRAGE

Wenn Sie noch weitere Gedanken zu dieser Frage haben, schreiben Sie uns an [newsletter@andershandeln.de](mailto:newsletter@andershandeln.de).

Die Ergebnisse der Umfrage und eine Auswahl von Leser:innen-Reaktionen werden in unserem nächsten Newsletter veröffentlicht.

**EINIGE VERSPRECHEN  
DAS HEIL – UND  
ANDERE DIE HEILUNG.**

**WIR NICHT.  
WIR HABEN NUR DAS  
PASSENDE MAGAZIN.**



NACHGESCHAUT



## WAS RÄT DIE BIBEL?

*Erstaunlich viel haben die Autoren der biblischen Schriften für Körper und Geist empfohlen.  
Manches davon hält sogar heutigen medizinischen Maßstäben stand.*

Wer die Bibel auf Gesundheitsthemen durchschaut, stellt schnell fest: Eigentlich liest sie sich wie ein Lifestyle-Magazin. Neben zahlreichen Speise- und Hygienevorschriften finden sich Tipps für die perfekte Work-Life-Balance, medizinische Sprichwörter und Geschichten von Krankheit und Heilung. Und über allem steht der Grundsatz: Dein Körper gehört nicht dir, sondern ist eine Leihgabe von Gott (1. Korinther 6, 19-20), also gehe gefälligst gut damit um. Was Gott da ernährungstechnisch für uns Menschen vorgesehen hat, wird schon in der Schöpfungsgeschichte deutlich: Früchte, Getreide, Nüsse (1. Mose 1, 29). Zwar ist auch »alles, was sich regt und lebt« (1. Mose 9, 3) als menschliche Speise gedacht, aber hier gibt es bekanntlich im Buch Levitikus (3. Buch Mose) zahlreiche komplizierte Vorschriften. Fakt ist: Vorsicht ist geboten! Und die Fähigkeit, aufmerksam zu unterscheiden, was dem Menschen guttut und was nicht (3. Mose 11, 47).

Die heilende Wirkung von Pflanzen wie Myrrhe, Minze und Ysop ist den biblischen Verfassern ebenso bekannt wie die Relevanz der Einhaltung von Hygieneregeln. So werden Jesu Jünger von den Pharisäern gerügt, weil sie »ihre Hände nicht waschen, wenn sie Brot essen« (Matthäus 15, 2). Überhaupt erweist sich die Bibel als überaus modern, wenn es um medizinische Erkenntnisse geht. Schon die ältesten biblischen Schriften bezeugen: Das seelische Wohlbefinden hat einen erheblichen Einfluss auf die körperliche Unversehrtheit. Es braucht Ruhezeiten inmitten aller Arbeit (2. Mose 20, 8-10) ebenso wie eine gesunde innere Einstellung: »Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl, ein betrübtes Gemüt lässt das Gebein verdorren« (Sprüche 17, 22). Bloß nicht so viel grübeln (Philipper 4, 6-7) und einfach auch mal sorglos in den Tag hineinleben. Da werden dann auch schon mal die Vögel im Himmel und die Lilien auf dem Felde als gute Vorbilder herangezogen (Matthäus 6, 26-28).

Ob die zahlreichen Heilungen Jesu, die uns in den Evangelien überliefert sind, sich eher als psychotherapeutische Erfolge deuten lassen oder aber einfach als Dinge zwischen Himmel und Erde, die man nicht verstehen muss, bleibt jedem und jeder selbst überlassen. So oder so – bereits 200 Jahre vor Christi Geburt bringt es der Verfasser des Buches Jesus Sirach auf den Punkt: »Es ist besser, einer ist arm und dabei frisch und gesund als reich und mit Krankheit geschlagen« (Jesus Sirach 30, 14). *Ulrike Berg*

PRO UND CONTRA

## KEINE FINANZIERUNG VON HOMÖOPATHIE ÜBER DIE KRANKENKASSE?

*Manche gesetzliche Kassen bezahlen freiwillig ergänzende Angebote zur Schulmedizin. Soll sich die Versichertengemeinschaft auf evidenzbasierte Medizin beschränken?*



### **PRO Sonst bezahlt mir auch meine Hühnersuppe!**

*Axel Reimann, Andere Zeiten-Redakteur:* Es gibt einige Mittel, um mein Wohlbefinden zu steigern: ein aufgeräumter Schreibtisch zum Beispiel, ein launig-fröhlicher Abend mit Familie oder Freunden, ein Glas Wein oder eine Tafel Schokolade. Nur um ein paar Beispiele zu nennen. Trotzdem käme ich nicht auf die Idee, die Kosten für diese meines Erachtens sehr hilfreichen gesundheitsfördernden Maßnahmen meiner Krankenkasse in Rechnung zu stellen. Bei Erkältungen hat mir schon oft eine Hühnerbrühe geholfen und ich bilde mir ein, dass mich jedes konsumierte Fettag, jedes Sellerie- und Karottenstückchen wieder stärker macht und die bösen Viren bekämpft. Aber trotzdem zögere ich, mir Suppenhuhn und Gemüse von der Versicherungsgemeinschaft finanzieren zu lassen. (Obwohl ich genau weiß, dass mir die Suppe guttut – und es sogar wissenschaftliche Studien gibt, die meine These stützen.) Im Vergleich zur Hühnersuppe sind homöopathische Mittel dagegen pharmakologische Leerstellen – und trotzdem können sie immer noch als Satzungsleistungen über manche Krankenkassen abgerechnet werden. Zugegeben: Im Gesamtbudget der gesetzlichen Kassen sind die Ausgaben für die sogenannten alternativen Heilmittel verschwindend gering. Aber die Signalwirkung einer Finanzierung durch die Kasse bleibt: Was die Kasse zahlt, muss doch bestimmt auch irgendeine (heilende) Wirkung haben, oder? »Alternativ-Medizin« auf Augenhöhe mit der Schulmedizin? Natürlich ist auch ein Placeboeffekt sein Geld wert – und, ja, auch der kann wissenschaftlich untersucht werden. Aber die Finanzierung dieser ergänzenden Behandlungsmethoden sollte analog zu Hühnersuppe und Schokolade erfolgen.



### **CONTRA Was können die Kassen mehr wollen als symptomfreie Mitglieder?**

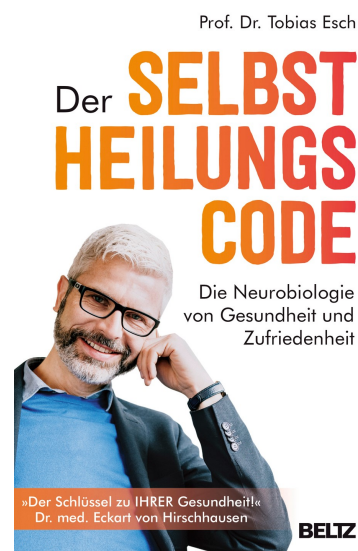
*Iris Macke, Andere Zeiten-Redakteurin:* Vorab: Diese amerikanische Studie weist nach, dass Blutergüsse unter der Gabe von Arnica schneller zurückgehen. Und auch in unserem Medikamentenschrank steht ein Fläschchen mit Arnica-Globuli (privat bezahlt!) und es wird gezückt, sobald es Prellungen oder Stauchungen gibt. Gegenwärtig verweigern die wenigsten Krankenkassen eine Kostenübernahme homöopathischer Behandlungen. Und das ist auch gut so.

Natürlich muss genau geprüft werden, welche Leistungen übernommen werden können. Dazu kommt die Voraussetzung, dass die behandelnden Ärzte ausreichend qualifiziert sind. Und natürlich bleibt die Priorisierung der Schulmedizin unbestritten. Aber was spricht dagegen, den mindestens psychologischen Kügelchen-Nutzen anzuerkennen?

Dass homöopathische Mittel einen Placebo-Effekt hervorrufen können, scheint bei Kritiker:innen unzweifelhaft: Allein dadurch, dass der Patient eine hohe kurative Erwartung hat, tritt diese auch ein. Selbst bei Kindern oder Tieren, die ja im Grunde nicht in der Lage sind, etwas Konkretes von der Behandlung zu erwarten, könne man einen sogenannten »placebo by proxy«-Effekt beobachten: Weil Eltern oder Tierhalter:innen mit einer Wirkung rechnen, sind sie entspannter. Das habe unmittelbaren Einfluss auf die Symptome des Patienten. Und das ist doch der Punkt: Wenn durch die Gabe von Homöopathie eine Besserung der Symptome eintritt – sei es nun bezüglich psychischer oder physischer Probleme – ist doch ein wichtiges Ziel erreicht! Denn was wollen Krankenkassen mehr als symptomfreie Mitglieder?

## BUCHTIPPS

# VERSTEHEN UND GESUNDEN

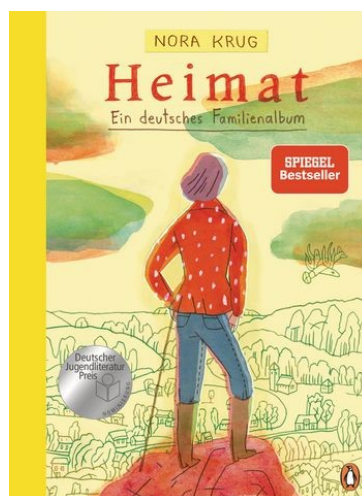


**Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit von Tobias Esch. Beltz, Weinheim 2017.**

Wer keine Scheu vor Selbstverantwortung hat; wer sich für Prozesse des Körpers, speziell des Gehirns interessiert; wer noch einen Anreiz braucht, sein Unter-Stress-Stehen zu reduzieren – für den ist »Der Selbstheilungscode« ein Muss. Erklärend und nicht belehrend bringt es den Lesenden nahe, warum Körper und Geist als Einheit zu betrachten sind – und warum das Vorteile hat. Der Autor ist Allgemeinmediziner, Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher. Er bringt das Kunststück fertig, komplexe neurobiologische Zusammenhänge von Gesundheit und Zufriedenheit einerseits wissenschaftlich fundiert, andererseits verständlich und unterhaltsam zu schildern. Kurz: Prof. Dr. med. Tobias Esch schreibt auf einleuchtende Weise. So einleuchtend, dass man sich als Leser angenehm motiviert fühlt, die eigenen Selbstheilungskräfte aktiv zu stärken – statt sie vor allem durch chronischen Stress fortwährend zu schwächen. Tobias Esch gibt hilfreiche, leicht umsetzbare Anregungen zum (Re-)Aktivieren der Selbstheilungskräfte, die in jedem von uns angelegt sind. Er stellt einen ganzheitlichen Ansatz vor, der auf vier Säulen beruht: stressreduzierendes Verhalten, Bewegung, regelmäßige innere Einkehr, gesunde Ernährung. Diese Säulen bilden die Basis, um sogar chronische Krankheiten lindern zu können und ein



besseres Lebensgefühl zu erlangen. Das Buch ist ein Glücksfall für alle, die auf dem Weg zu ihrer Heilung nicht (nur) Medikamente einwerfen möchten und offen sind für einen ganzheitlichen Ansatz in der Medizin. *Doris Ehrhardt*



**Heimat. Ein deutsches Familienalbum  
von Nora Krug. Penguin Verlag, München 2018.**

Die grafische Erzählung »Heimat« von Nora Krug beginnt mit der Zeichnung eines Pflasters. Kann es heilsam sein, sich der eigenen Familiengeschichte zu stellen? Sechs Jahre lang hat die 1977 geborene, aus Karlsruhe stammende und in New York lebende Illustratorin an ihrem Buch gearbeitet. Die Ausgangsfrage: »Wie kann man begreifen, wer man ist, wenn man nicht versteht, woher man kommt?« Auf einzigartige Weise verknüpft Krug eigene Erinnerungen und Recherchen zur Geschichte ihrer Familie in der Nazizeit. Sie verbindet Text, Illustrationen, Fotos und Abbildungen von Originaldokumenten zu einem Panorama, das sowohl die Breite als auch die Tiefe dessen auslotet, was sie aus- und ihre Herkunft zur Heimat macht. Weil sie die Leser:in an ihren Fragen und Schürfungen, erfüllten und enttäuschten Erwartungen teilhaben lässt, entsteht ein dichtes Werk, das nicht umsonst mit zahlreichen renommierten Preisen ausgezeichnet wurde. Die Arbeit an dem Buch habe sie stark gemacht, hat Nora Krug in einem Interview gesagt. So kann eine Spurensuche, so schmerzhaft und unvollständig sie am Ende auch gewesen sein mag, überraschende und heilende Antworten geben. Ein Ausnahmebuch, dass trotz des ernsthaften Themas auch Raum zum Schmöckern und Staunen lässt. *Sabine Henning*

UND DANN ...



Liebe Leserin, lieber Leser, wenn Sie Ihre Gedanken zum Newsletter-Thema mit uns und anderen Leser:innen teilen möchten, schreiben Sie uns an [newsletter@andershandeln.de](mailto:newsletter@andershandeln.de). Alle bisher erschienenen Newsletter finden Sie übrigens in unserem [Newsletter-Archiv](#).

Als **Reaktion auf unseren Dezember-Newsletter** zum Thema »Wie viel Glauben braucht Weihnachten?« haben uns wieder zahlreiche Zuschriften erreicht, die wir hier auszugsweise veröffentlichen.

Unsere Leserin Christine Kricke schreibt:

*»Ich habe bei meinem Sohn nie mit der Geschichte vom Weihnachtsmann angefangen. Und auch nicht mit dem Christkind. Ich finde, in einer christlichen Familie ist es für Kinder einfach zu erklären. Gott hat uns seinen Sohn geschenkt und uns damit ein riesiges Geschenk gemacht. Deswegen beschenken wir an diesem Tag Menschen, die wir lieben. Unser Sohn ist damit vollaufzufrieden und wir müssen uns keine Geschichten ausdenken, von wem die Geschenke sind oder Onkel und Nachbarn als Weihnachtsmann engagieren. Selbst im Umgang mit anderen Kindern, die an den Weihnachtsmann glauben, ist das kein Problem. Mein Sohn weiß, dass wir an Gott glauben und dass nicht jeder diesen Glauben teilt. Das ist in Ordnung, denn jeder darf an das glauben, was ihm wichtig ist, ihm guttut. Und genauso ist das mit dem Weihnachtsmann. Wer daran glauben möchte, darf das tun.«*

Eine Leserin, die anonym bleiben möchte, schreibt:

*»An Ihrer aktuellen Umfrage hätte ich gern teilgenommen, aber »der Glaube an den Weihnachtsmann?« Mit dieser amerikanischen – von einer Werbefigur überlagerten – Version kann ich leider gar nichts anfangen. Traditionell ist hierzulande das Christkind mit dem Knecht Ruprecht (in Süddeutschland der*

*Pelzmäntel in protestantischer Anlehnung an St. Martin) unterwegs – und da hat auch die Frage des Glaubens an das Christkind dann seine Berechtigung.«*

Bei unserer Weihnachtsmann-Umfrage hat Leserin Hannelore Wunderlich sogar schon an Ostern gedacht: *»Ihr Problem taucht bei uns in Süddeutschland gar nicht erst auf. Bei uns kommt nicht der Weihnachtsmann, sondern das Christkind. Und von dem steht sogar ein ganzes Buch in der Bibel! Wir haben es Gottseidank mit einer Erklärung einfacher: Und nicht nur an Weihnachten! Am 6. Dezember kommt das Pendant vom Weihnachtsmann: der Nikolaus. Und den scheint es auch wirklich gegeben zu haben, auch wenn er mehrfach in verschiedenen Ländern erscheint. Nur der Osterhase, der macht uns Kopfzerbrechen. Es gibt keinen in der Bibel, es war keiner Bischof und heilig. Aber diese Kopfschmerzen haben Sie genauso wie wir. Dieses Problem überlassen wir den ein wenig älteren Kindern, die sich köstlich amüsieren, wenn den jüngeren ganz verduzt der Mund offen stehen bleibt. Gönnst ihnen diese Art von Osterfreude.«*

Unsere Leserin Ulmia Schneider schreibt aus eigener Erfahrung:

*»Tatsächlich wuchs ich mit dem Glauben an den Weihnachtsmann auf, ohne ihn jemals zu sehen oder zu hören zu bekommen. Allerdings war er immer derjenige Strenge, der genau schaute, ob man ›artig war‹, also nach den Erwachsenen-Forderungen funktionierte. Einmal bekam ich ›vom Nikolaus‹ mit viereinhalb Jahren sogar eine Rute und sonst fast nichts in den Stiefel gesteckt, weil ich im Sommer versehentlich in ein Erdwespennest am Haus getreten war, die Wespen meinen dreijährigen Bruder stachen, was mir sehr leidtat. Ich bekam die Schuld. Ich war das stillste und regelkonformste Kind von meinen drei Geschwistern, die oft viele wirklich dumme Sachen machten. Somit fand ich das sehr, sehr ungerecht und verletzend. Als meine kleine Tochter Weihnachten feiern konnte, kam bei uns immer das Christkind: hell, klein, lieb und vor allem tolerant. Es nimmt jeden Menschen so, wie er ist, ohne Bedingungen, und liebt ihn. Das fühlte sich für alle sehr angenehm an und ist der Weihnachtsgeschichte aus dem weisen Buch der Bücher wesentlich näher. Der patriarchalische, schwarzpädagogische, omnipräsente Coca-Cola-Weihnachtsmann hat in der Welt nichts mehr zu suchen. Der bringt weder Liebe, noch Licht, noch Frieden in die Welt und in die Herzen. Nun ist meine Enkelin so weit, Weihnachten bewusst erleben zu dürfen. Ich bin gespannt, wie die jungen Eltern es mit dem Weihnachtsmann handhaben werden. Die Zeiten ändern sich bekanntlich, und wir uns mit ihnen.«*

Bei unserer **Umfrage im Dezember-Newsletter** (»Soll man Kindern den Glauben an den Weihnachtsmann lassen?«) wurde wie folgt abgestimmt:

51,5 Prozent der Befragten wollen Kindern den Glauben an den Weihnachtsmann lassen – davon 31,2 Prozent weil sie glauben, damit die Phantasiebildung zu fördern, und 20,3 Prozent denken, dass Kinder ohnehin früh genug auf dem harten Boden der Tatsachen landen.

Das sehen 43,1 Prozent der Befragten anders. Unter diesen möchte eine größere Gruppe (39,6 Prozent) den Glauben an den Weihnachtsmann mit dem an das Christkind ersetzen, weil dieser Glaube mitwachsen könne; eine kleinere Gruppe (3,5 Prozent) würde den Weihnachtsmann gar nicht ins Spiel bringen, um Kindern die Enttäuschung zu ersparen.

5,4 Prozent der Befragten konnten sich nicht entscheiden (»Weiß nicht«).

(Teilnehmende: 202)

*Sie können diesen Newsletter hier weiterempfehlen.*

***Die nächste Ausgabe erscheint am Sonntag, 20. Februar 2022.***

Andere Zeiten e.V.  
Fischers Allee 18  
22763 Hamburg  
Deutschland

040/47 11 27 51

[newsletter@andershandeln.de](mailto:newsletter@andershandeln.de)

Redaktion: Dr. Dr. Frank Hofmann (verantwortlich), Axel Reimann

Gestaltung: Jennifer van Rooyen

Illustration/Karikatur: Nadine Prange

[Datenschutzerklärung](#)

[Newsletter abonnieren](#)

[Newsletter weiterempfehlen](#)

[Newsletter abbestellen](#)



Wenn Sie diese E-Mail (an: [seifert@anderezeiten.de](mailto:seifert@anderezeiten.de)) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.