

**MEDIZINKOLUMNE**

Sie soll eine Zeit der Besinnlichkeit sein. Und doch ist die stade Zeit meist genau das Gegenteil: Verzweifelte Parkplatzsuche, Geschenke in überfüllten Kaufhäusern einkaufen – und dann noch schnell zur nächsten Weihnachtsfeier hetzen. Ach ja, und das eigene Heim in Weihnachtsstimmung versetzen. Alle Jahre wieder: der Adventsstress.

Von Besinnlichkeit und Ruhe ist in der Adventszeit trotz Tannengrün, Kerzenlicht und Weihnachtsmusik wenig zu spüren. Für viele von uns bedeutet die Vorweihnachtszeit Stress pur. Und genau der schadet unserer Gesundheit und besonders dem Herzen.

Das Fest der Liebe ist leider zum Fest der Anforderungen geworden. Erleiden an normalen Tagen rund 20 Personen in Deutschland

einen Herzinfarkt, so sind es in den Adventstagen mehr als 40!

Grundsätzlich ist Stress natürlich nichts Besonderes – und eine normale Reaktion des Körpers. Stress ist notwendig, um auf drohende Gefahren oder Angriffe blitzschnell reagieren zu können. Unser Organismus schüttet Stresshormone aus, die den Herzschlag beschleunigen, den Blutdruck erhöhen und die Atmung anregen. Sind die „Gefahren oder Stressfaktoren“ vorbei, dann sollten sich Herzschlag und Blutdruck schnell normalisieren, damit Stress eben nicht krank macht.

Nach der Anspannung sollte unbedingt eine Entspannung oder Ruhephase folgen, um dem Körper die Möglichkeit der Regeneration zu ermöglichen. Und diese Phase sollte doch die



### Wie Adventsstress dem Herzen schadet

Von Dr. Barbara Richartz

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, erklärt, warum es jetzt besonders wichtig ist, zu uns selbst zu finden.

„stade Zeit“ sein, eine Phase, in der wir durch Ruhe Kraft und Energie schöpfen können. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Wer gesundheitlich durch Bluthochdruck oder Atherosklerose vorbelastet ist, für den kann die heilige Zeit Lebensgefahr bedeuten.

Denn gerade zum Jahresende laufen wir auf Hochtouren. Und was macht die Natur? Genau das Gegenteil: Die Bäume werfen ihre Blätter ab, sie ruhen und bereiten sich auf das nächste Jahr vor. Tiere ziehen sich zurück, halten Winterschlaf und tanken Kraft. Die Seen sind zugefroren, hohe Wellen gibt es nicht mehr. Winterstarre, wohin man schaut.

Ruhe kehrt ein, bei Pflanzen und Tieren. Vieles läuft auf Sparflamme. Nur ein bisschen von diesem Innehalten würde uns guttun! Zeit für Fa-

milie, für liebe Menschen, Zeit, um sich zu besinnen, Zeit, um sich auf das Weihnachtsgeschehen vorzubereiten. Wie können wir das erreichen?

Mit zwei Dingen: Zeitmanagement und Entschleunigung. Mit Zeitmanagement sollte man versuchen, die Zeit effektiver zu nutzen. Entschleunigung besagt, dass wir aktiv Tempo aus unserem Leben nehmen. Und dafür müssen wir in erster Linie an unserer Einstellung arbeiten: nicht immer erreichbar sein und es nicht immer allen recht machen wollen. Vielleicht findet die eine oder andere Weihnachtsfeier auch einmal ohne uns statt.

Wir sollten uns ein Beispiel an der Natur nehmen und diese stade Zeit nutzen, um auszuspannen, zu uns selbst zu finden – und Kraft zu tanken für das, was kommt.

**SPENDENAKTION**

### Oberbayern gegen Altersarmut

Eine warme Mahlzeit pro Tag, etwas weniger Sorgen am Monatsende, ein erhabener Kopf im Supermarkt: Schon mit 35 Euro im Monat spenden Sie, liebe Leserinnen und Leser, echte Lichtblicke für Rentner in Not. Unter dem Motto „Oberbayern gegen Altersarmut“ suchen der „Münchner Merkur“ und die „Sparda-Bank München“ Paten für bedürftige Senioren aus unserer Region. Eine Patenschaft kostet nur 35 Euro im Monat. Über die Laufzeit entscheiden Sie als Spenderinnen und Spender.

### Erster Verein, der Rentner unterstützt

„2003 waren wir der erste Verein in Deutschland, der sich finanziell für bedürftige Rentner eingesetzt hat – und das tun wir bis heute“, sagt Lydia Staltner, Chefin des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe. „Allein in den vergangenen drei Jahren haben wir rund 11 600 Rentnern geholfen.“

# Der große Schmerz verlassener Großeltern

Streit, Entfremdung, Eifersucht: Die Gründe, warum Großeltern den Kontakt zu ihren Enkeln verlieren, sind zahlreich. Aber eines eint alle: Die betroffenen Omas und Opas knabbern sehr an ihrem Schicksal – vor allem so kurz vor Weihnachten.

VON ANJA REITER

Geblieben sind Monika S., 69, nur Erinnerungen an Timo, ihren Enkelsohn. Nonna“ habe er sie immer genannt. Monika S. hat Fotos vom Ausflug zur Fraueninsel. Bilder aus dem Wildpark. „Das war so ein süßer Fratz“, sagt sie. „Ein Traum von einem Kind!“ Doch seit mehr als acht Jahren hat Monika S. ihren Enkelsohn nicht mehr gesehen. Ein Schmerz, der tief sitzt.

Der Schwiegersohn schirmt die Großmutter von ihrer Tochter und ihrem Enkelsohn ab. „Wenn ich anrufe, läuft immer der Anrufbeantworter“, sagt Monika S. Unzählige Briefe und Weihnachtspäckchen blieben unbeantwortet. Die Gründe kennt die Großmutter nicht. Möglichkeit zur Aussprache? Gab es nie. Seit fast einem Jahrzehnt brütet Monika S. also immer wieder über derselben Frage: Werde ich Timo jemals wiedersehen?

Oma und Opa – im Leben der meisten Kinder spielen die Großeltern eine wichtige Rolle. „Die Frage nach den eigenen Wurzeln ist zentral für jedes Kind“, sagt auch Hans Dusolt, Psychologe und Familientherapeut. „Der Kontakt zu den Großeltern ist ein wichtiger Bestandteil der Identität und des persönlichen Selbstverständnisses.“ Sind die Großeltern wichtige Bezugspersonen im Leben ihrer Enkelkinder, haben sie laut Gesetz auch ein Recht darauf, ihre Enkelkinder zu sehen. Dann darf der sorgeberechtigte Elternteil nicht ohne triftigen Grund den Kontakt unterbinden. „Dies gilt allerdings nur dann, wenn der Umgang dem Wohl des Kindes dient“, sagt Experte Dusolt. Er empfiehlt Betroffenen, sich vorerst um eine persönliche Aussprache zu bemühen, ohne gleich mit rechtlichen Mitteln den Umgang zu erstreiten. Wichtig sei es, die Perspektive der Eltern einzunehmen. „Großeltern müssen die Verantwortung für die Erziehung bei den Eltern lassen, auch wenn das manchmal schwerfällt.“



Was übrig bleibt, sind Fotos: So wie dieser älteren Frau geht es auch anderen Senioren, die keinen Kontakt mehr zu ihren Enkeln haben.

PANTHERMEDIA

### Hier gibt es Hilfe

**Bundesinitiative (BIGE) Großeltern**  
Seit 1997 setzt sich die Bundesinitiative Großeltern dafür ein, die Beziehungen zwischen Kindern, ihren Eltern und Großeltern auch nach Trennung, Scheidung und anderen Familien-

konflikten nicht abbrechen zu lassen.  
[www.grosselterninitiative.de/](http://www.grosselterninitiative.de/)

### Selbsthilfegruppe „Verstoßene Großeltern“

Die Selbsthilfegruppe bietet ein Dis-

kussionsforum und viele wissenschaftliche Informationen und Links zum Thema.  
[www.verstossene-grosseltern.de](http://www.verstossene-grosseltern.de)

### Münchner Erziehungsberatungsstellen

Der Verbund aus 20 Beratungsstellen in

städtischer, kirchlicher und freier Trägerschaft berät auch Großeltern in Fragen des Umgangsrechts und bei Familienkonflikten. Mehr Infos gibt es online:  
<https://erziehungsberatung-muenchen.de/>

Kommt man im Zwiegespräch nicht weiter, könnte im nächsten Schritt ein professioneller Therapeut oder Mediator helfen. In keinem Fall aber sollte man sich in das eigene Recht haben verbohren – wichtiger sei die Frage: Was könnte für das Kind die bestmögliche Lösung sein? „Wer befürchtet, dass der Konflikt zur Zerreißprobe für das Kind werden könnte, sollte sich besser nicht auf sein Recht versteifen“, sagt Dusolt.

Das würde auch Richard F., 68, nie machen. Nur dank „Facebook“ weiß er, dass er mehrfacher Opa ist. Seine Enkelkinder hat er noch nie ge-

troffen. Seit seiner Scheidung vor 22 Jahren hat er keinen Kontakt mehr zu seinen leiblichen Kindern. Damals führte ein Scheidungskrieg zum Kontaktabbruch. Heute sei die Scheu zu groß, sich bei der Familie zu melden. „Ich bin arm und kann ihnen nichts bieten“, sagt Richard F. Eineinhalb Jahre lang war Richard F. obdachlos und lebte auf der Straße; heute bewohnt er ein kleines Zimmer in einer Seniorengemeinschaft. Weil seine bescheidene Rente kaum zum Leben reicht, wird er vom Verein Lichtblick Seniorenhilfe unterstützt. Feiertage, Wochenenden, Weihnachten – Ri-

chard F. verbringt die meiste Zeit allein.

Immer wieder machen ihm depressive Verstimmungen zu schaffen. Besonders schlimm sei die Einsamkeit im Advent: „Zu Weihnachten sind alle bei ihrer Familie“, sagt er leise. Dann fragt sich auch Richard F.: Soll ich mich bei meiner Familie melden? Aber bisher hat immer der Stolz gesiegt – und die Angst vor der Reaktion der Familie nach so vielen Jahren. Auch dieses Weihnachtsfest wird er nicht im Kreis seiner Nächsten verbringen.

Wie Richard F. und Monika S. geht es vielen „verlassenen“ Großeltern in ganz

Deutschland. Die Ursachen für Beziehungsabbrüche sind so vielfältig wie die einzelnen Schicksale. Nicht immer sind neue Partner oder Scheidungen ausschlaggebend. „Häufig spielen nicht geklärte Konflikte aus der Kindheit oder Jugend der frischgebakenen Eltern eine tragende Rolle“, sagt Experte Dusolt. In anderen Fällen befeuern unterschiedliche Vorstellungen in Erziehungsfragen den Konflikt.

In der Regel würden Generationenkonflikte jedoch häufig nach einem ähnlichen Muster ablaufen, erklärt Dusolt: „Eine Seite hat das Gefühl, von der anderen Gene-

ration nicht ausreichend respektiert, ernst genommen und gesehen zu werden.“

Auch Monika S. vermisst ihren Enkel Timo in der Adventszeit ganz besonders. Dann denkt sie daran, wie sie mit ihrer eigenen Familie früher um den Adventskranz saß. „Meine Großeltern haben mir so viel Wissen weitergegeben“, sagt Monika S. „Es ist so schade, dass ich heute nicht für meinen Enkelsohn da sein kann.“ Doch die Hoffnung, Timo irgendwann wiederzusehen, hat sie noch nicht aufgegeben. In sechs Jahren wird er volljährig. Vielleicht kommt er dann zu ihr ...?



Ein Herz und eine Seele: Vereinschefin Lydia Staltner (r.) mit der Rentnerin Johanna Ostermeier.

Darunter sind vor allem Frauen. Denn: „Altersarmut betrifft insbesondere Frauen! Sie verdienen weniger und arbeiten oft in Teilzeit, um die Kinder großzuziehen. Häufig sind sie auch für die Pflege der Eltern zuständig“, sagt Staltner. Sie sagt auch: „Nur, wenn wir alle zusammen helfen, können wir Altersarmut nachhaltig bekämpfen.“

### Schenken auch Sie ein bisschen Würde

Sie können ältere Menschen in Not als Pate oder mit einer einmaligen Spende unterstützen! Überweisungen gehen bitte auf das Spendenkonto des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Schweigerstr. 15, 81541 München) bei der Sparda-Bank München – mit BLZ 700 905 00. IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010; BIC: GENODEF1S04. (Für eine Spendenquittung geben Sie bitte Ihre Anschrift an.) Oder spenden Sie online, die Adresse lautet: [www.seniorenhilfelichtblick.de/spendenformular-paten-schaft/](http://www.seniorenhilfelichtblick.de/spendenformular-paten-schaft/) Der Verein ist gemeinnützig. Weitere Informationen finden Sie ebenfalls im Internet, unter: [www.seniorenhilfelichtblick.de](http://www.seniorenhilfelichtblick.de).

Seit 11 Jahren gemeinsam gegen Altersarmut

Sparda-Bank  
[www.sparda-m.de](http://www.sparda-m.de)

Münchner Merkur  
HEIMATZEITUNGEN

LichtBlick  
Seniorenhilfe e.V.