

EINBLICKE

Das Mietermagazin der Neues Wohnen Wohnungsgenossenschaft eG

*Allen Mitgliedern und Mietern
wünschen wir
besinnliche Feiertage und
einen fröhlichen Start
ins neue Jahr!*



Seite 2/3
Editorial
Imagebroschüre

Seite 4/5
Richtfest
Karree Grünrock

Seite 6/7
Rollatoren, ...
Energie sparen

Seite 8/9
Veranstaltungen
Januar-April

Seite 10/11
Kalender 2020
Vorgärten

Seite 12
Weihnachten
ohne Stress

Liebe Genossenschaftsmitglieder, liebe Mieter,

auch wenn das Jahr noch nicht zu Ende ist, lohnt es einen Blick zurück zu werfen. Für unsere Genossenschaft war das Jahr 2019 zuallererst ein Jahr des Bauens. Im Frühjahr haben wir den Grundstein für unser erstes Neubauvorhaben gelegt, im September Richtfest gefeiert (Seite 4 und 5) und jetzt hat in den ersten beiden von fünf Häusern der Innenausbau begonnen. Im Januar werden wir eine Musterwohnung eröffnen, und alle Neugierigen unter Ihnen sind eingeladen, an einer Baustellenführung mit Besichtigung der Musterwohnung teilzunehmen (Seite 8).

2019 war auch ein Jahr der feier- und unternehmungslustigen Genossenschaftsmitglieder. Unsere Veranstaltungen waren fast immer gut besucht, einige davon besser als in der Vergangenheit. Für unsere Fahrt zum Weihnachtsmarkt haben leider die Plätze im Bus nicht ausgereicht. Die Veranstaltungsplanungen für 2020 haben längst begonnen, und im März gibt es schon das erste Highligh (Seite 8 und 9).

Die Strausberger Bürgermeisterin hat zum Richtfest gesagt, wir könnten stolz sein auf unsere Genossenschaft und das, was wir erreicht haben. Beim Blättern durch unsere neue Imagebroschüre ist mir noch einmal bewusst geworden, wie recht sie hat.

Der Kalender für das neue Jahr hat eine ganz besondere Geschichte (Seite 10 und 11) und wird Sie hoffentlich durch viele schöne Tage und Stunden begleiten. Versuchen Sie, den Stress aus Ihrem Alltag und den Feiertagen zu verbannen (Seite 12) und

bleiben Sie gesund!

Dr. Martina Jakubzik - Vorstand

IMPRESSUM

Herausgeber und Redaktion: Neues Wohnen Wohnungsgenossenschaft eG
Am Försterweg 7, 15344 Strausberg

Tel.: 03341 449906, 03341 449037

info@neues-wohnen-genossenschaft.de

www.neues-wohnen-genossenschaft.de

Text und Layout: Dr. Martina Jakubzik, Susanne Jakubzik

Bildnachweis: Titel © Ivan Mikhaylov/123rf.com

Seite 2 © jirkaejc/123rf.com

Seite 3 © Neues Wohnen eG

Seite 4/5 © Prinz media/123rf.com

Seite 7 © Neues Wohnen eG

Seite 8 oben © dolgachov/123rf.com

Seite 8 unten © lightfieldstudios/123rf.com

Seite 9 oben © rawpixel/123rf.com

Seite 9 unten © Sergey Novikov /123rf.com

Seite 10 © Susanne Jakubzik

Seite 11 © Neues Wohnen eG

Seite 12 © khosrork /123rf.com



Wir gratulieren

allen Geburtstagskindern
der Monate September bis Dezember 2019
und wünschen ihnen auch
im neuen Lebensjahr Glück und Gesundheit.

Auf die Nennung der Jubilare mit rundem Geburtstag
verzichten wir an dieser Stelle, um nicht gegen die
Europäische Datenschutzverordnung
zu verstoßen.

Neue Imagebroschüre Wir informieren



Seit bekannt wurde, dass wir Am Försterweg 1 a-e in Strausberg 76 neue Wohnungen bauen, interessieren sich viele Menschen für unsere Genossenschaft. Für sie und für alle, die schon Genossenschaftsmitglied sind, haben wir eine neue Imagebroschüre herausgegeben.

Seit wann gibt es die Neues Wohnen Wohnungsgenossenschaft eG? Warum und von wem wurde sie gegründet? Wo hat die Genossenschaft Wohnungen?

Wie sind sie ausgestattet? Was bietet die Genossenschaft außer Wohnungen für ihre Mitglieder? Antworten auf diese Fragen finden Sie in der Broschüre. Dazu ganz viele Fotos, die zeigen, bei uns kann, ja muss man sich einfach wohl fühlen!

Die Besucher unseres Richtfests waren die ersten, die unsere Broschüre zu Gesicht bekamen und mitnehmen konnten. Für alle anderen Interessenten liegt sie

ab sofort in unserer Verwaltung und auch in den Vor-Ort-Büros aus.

Auch wenn Sie vielleicht schon lange Mitglied sind und meinen, alles über die Genossenschaft zu wissen, blättern und lesen Sie in der Imagebroschüre! Sie werden ganz bestimmt etwas erfahren, das Sie noch nicht wussten oder wieder vergessen hatten!

Danke, danke, danke!!!

Zu unseren Laubfesten in Bad Saarow und Strausberg kamen in diesem Jahr besonders viele Genossenschaftsmit-

glieder. Da wurde haufenweise Laub zusammengeharkt, und die Stimmung beim anschließenden Grillen mit Bier,

Soft oder Glühwein hätte besser nicht sein können.



Ganz herzlichen Dank an alle, die da waren und an unsere Hausmeister und Verwalter, die die Aktion vorbereitet haben!

Karree Grünrock

Am 20.09.2019 haben wir
Richtfest gefeiert
und alle waren da.

Passend zum Namen „Karree Grünrock“ eröffneten die Jagdhornbläser des Kreisjagdverbandes Märkisch-Oderland den offiziellen Teil und bliesen, nachdem alle Nägel eingeschlagen waren „Auf auf zum Schüsseltreiben“, was in Jägersprache heißt: Das Buffet ist eröffnet.



Die zahlreich anwesenden Mitglieder unserer Genossenschaft freuten sich über den Baufortschritt und waren alle ein bisschen stolz auf die Genossenschaft. Auch beim Essen und Trinken wurde kräftig zugelangt.

Zünftig und lecker waren die aufgetischten Speisen. Neben Wildschwein am Spieß gab es eine Förstersuppe, ein kräftiges Gulasch von Rind und Schwein, Eine Hühnchenrahmpfanne mit frischem Gemüse und als Beilagen gebackene Kartoffeln, Quarkdipp, Rot- und Blumenkohl. Als Desert war frisches Obst, Blechkuchen und verschiedene Canapés aufgetischt.





Genossenschaft intern

Die Bürgermeisterin der Stadt Strausberg, Frau Elke Stadel, lobte die Vorstandsfrauen der Genossenschaft für ihren Mut, die Bauarbeiter für ihren Fleiß und gratulierte den Mitgliedern zum Neubauvorhaben.

Herr Schulz von der Firma Küttbach, die den Rohbau verantwortet, trug den Richtspruch vor.



Die Vorstandsfrauen unserer Genossenschaft, Daniela Seek und Dr. Martina Jakubzik, schlugen den symbolischen letzten Nagel ein. In diesem Fall waren es sogar zwei!

Die Grundrisse des ersten Bauabschnitts, also der Häuser Am Försterweg 1 d und e waren ausgestellt und mancher Mieter stand davor und überlegte schon, wo welche Möbel stehen könnten.



Fahrradhäuser und Rollatorenboxen

Was geht und was nicht

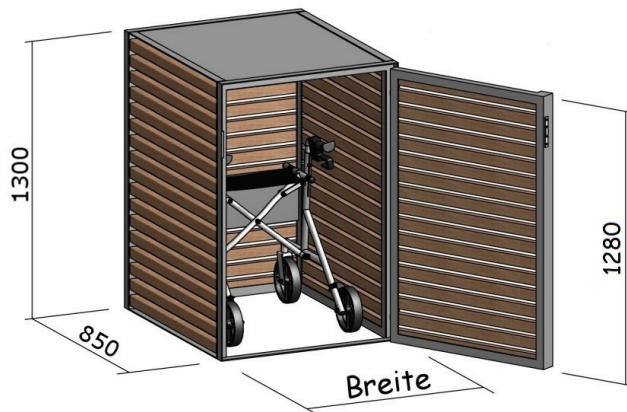
In unserer letzten Ausgabe hatten wir nach Interessenten für Rollatoren- und Kinderwagenboxen gefragt. Gemeldet haben sich vor allem Mitglieder, die einen Rollstuhl oder ein E-Mobil unterstellen wollen. Das hat uns ein wenig überrascht und veranlasst, noch einmal die Angebote der Hersteller von solchen Boxen zu prüfen und mit dem Bedarf abzugleichen.

Besonders problematisch ist, dass es ganz unterschiedliche Rollstühle und E-Mobile gibt. Nicht nur die Ausstattung, sondern vor allem die Maße und der Wenderadius weichen je nach Modell erheblich voneinander ab.

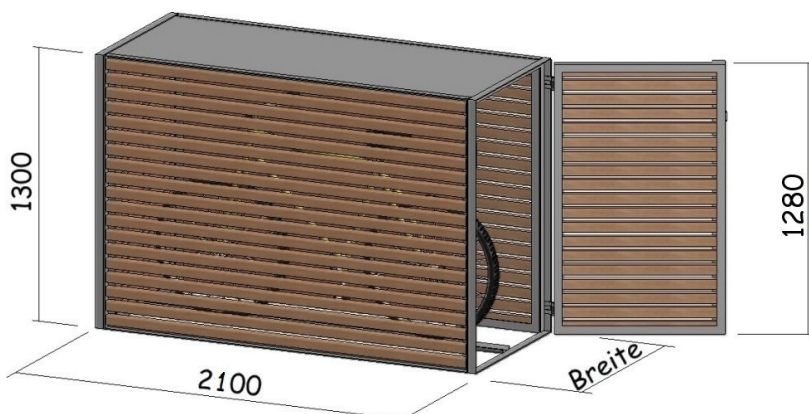
Grundsätzlich gehen wir davon aus, dass die großen E-Mobile auf einem Parkplatz stehen sollten (wie ein Motorrad) und im Winter mit einer Plane abgedeckt werden können. Garagen (und die bräuchte man hierfür) können wir nicht anbieten.

Für Rollatoren, Kinderwagen und Rollstühle gibt es jetzt 2 Varianten, die bestellt werden können. **Bitte prüfen Sie vor einer Bestellung unbedingt anhand der Maße, ob Ihr Rollstuhl, Kinderwagen oder Rollator in die jeweilige Box hineinpasst!** Für unsere Basdorfer Mitglieder wird es im Rahmen der Neugestaltung der Außenanlagen eine andere Lösung geben.

VARIANTE 1 (klein)



VARIANTE 2 (groß)



Konstruktion

geschweißte Rahmenkonstruktion aus Stahlwinkeln, verzinkt und pulverbeschichtet;

Dach aus 1,5 mm dickem Stahlblech, verzinkt und pulverbeschichtet

Beplankung

Holzbelattung aus wetterbeständiger Lärche

Tür

stabile, geschweißte Stahlrahmenkonstruktion mit Schloss;
stabiler Griff über die gesamte Höhe;
Anschlag rechts oder links nach Wunsch;
mit 2 Haken an der Tür

Schloss

mit Schnappschloss

Ausstattung

niedrige Schwelle für barrierefreie Handhabung;
zusätzlicher Stauraum für Regenschutz und sonstiges Zubehör

VARIANTE 1 (klein)

Innenmaße H x B x T in mm

1200 x 750 x 750

Außenmaße H x B x T in mm

1300 x 850 x 850

monatliche Miete: 10 Euro

VARIANTE 2 (groß)

Innenmaße H x B x T in mm

1200 x 850 x 2000

Außenmaße H x B x T in mm

1300 x 950 x 2100

monatliche Miete: 15 Euro

Energie und Geld sparen im Winter So gehts!

Wenn die Heizung läuft, werden Ressourcen, z. B. Öl oder Gas, verbraucht. Wer sich dies immer wieder bewusst macht, geht sorgfältiger damit um. Schließlich wollen wir die Umwelt schonen und Heizkosten sparen! Wie das gehen kann, dafür haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt.

1. Richtig heizen im Winter

Der erste Tipp klingt banal, hat aber eine große Wirkung: Reduzieren Sie die Temperatur in Ihrer Wohnung! Man braucht keine 26 Grad, um im T-Shirt durch die Wohnung zu laufen. Lieber etwas weniger heizen und noch einen Pullover oder eine Strickjacke anziehen. Experten geben 20-21 °C als perfekte Temperatur in Wohnräumen an. Im Schlafzimmer reichen 16-18 °C. Nur 1 °C weniger spart 6 Prozent Heizkosten.

2. Das Thermostatventil nicht voll aufdrehen

Egal, ob Sie das Ventil am Heizkörper auf 5 oder auf 3 stellen, der Raum heizt

gleich schnell auf. Allerdings wird auf 5 viel mehr Energie verbraucht. Die Stufen des Thermostatventils dienen der Aussteuerung der Höchsttemperatur. Ist diese erreicht, hält das Thermostat die Wärmezufuhr an.

3. Nachbarräume im Blick behalten

Sie haben die Heizkörper im Schlafzimmer komplett abgedreht, wollen es aber beim Zubettgehen etwas wärmer haben und öffnen deshalb die Schlafzimmertür. So kann über die anderen Räume das Schlafzimmer gleich mit beheizt werden. Das ist möglich. Jedoch sollten Sie wissen, dass die warme Luft mehr Luftfeuchtigkeit ins Schlafzimmer bringt. Kühlt die warme Luft ab, kann die Feuchte in die Wände eindringen. Es droht Schimmelbildung! Deshalb lassen Sie die Tür vom Schlafzimmer lieber geschlossen oder heizen Sie dieses separat.

4. Lüften im Winter

Wenn Sie lüften, dann richtig: Anstatt die Fenster nur zu kippen, sollten Sie lieber

stoßlüften bei weit geöffneten Fenstern! So ist immer genug frische Luft im Raum. Den Thermostat-Kopf Ihrer Heizung drehen Sie dabei bis zur Frostschutzstellung zu.

Extratipp:

Wenig beheizte Räume müssen besonders gut gelüftet werden, um Schimmelbildung zu vermeiden.

5. Die Heizkörper frei lassen

Möbel, Gardinen, nasse Wäsche – alles das hat vor und auf den Heizkörpern nichts verloren. Zumindest nicht, wenn Sie den Energieverbrauch senken möchten. Sorgen Sie dafür, dass sich die Heizwärme gut im Raum verteilen kann! Stellen Sie Schreibtisch und Sofa nicht dicht vor den Heizkörper und achten Sie darauf, dass die Gardinen den Heizkörper nicht verdecken.

Auf Wunsch vieler Mitglieder und unserer Hausmeister wurden in Strausberg, Rüdersdorf und Bad Saarow Abfalleimer aufgestellt. In Basdorf erfolgt die Aufstellung im kommenden Jahr im Rahmen der Gestaltung der Außenanlagen. Bitte keinen Müll neben den Abfalleimern lagern! Auch nicht, wenn diese voll sind. Wir freuen uns mit Ihnen über saubere Wege!



Baustellenführung „Karree Grünrock“ für alle Mitglieder

Wir laden Sie ein, mit uns das „Karree Grünrock“ schon jetzt fertig vor Ihrem inneren Auge erscheinen zu lassen, indem wir Ihnen den Ist-Zustand zeigen und die weitere Planung beschreiben. Dazu gehen wir mit Ihnen in die Musterwohnung, die Tiefgarage und

auf einen Laubengang. Wie ist der Ausblick aus den neuen Häusern? Was für Wohnungen gibt es hier? Wie kann man sie einrichten? Welche Materialien werden verbaut? All diese Fragen finden eine Antwort und natürlich werden auch Ihre Fragen beantwortet.

Wer von unseren Mitgliedern aus Bad Saarow, Rüdersdorf oder Basdorf Lust auf einen Ausflug nach Strausberg hat oder einfach nur neugierig ist, kann natürlich gern vorbeikommen.

Strausberg

Wann? Freitag, 31. Januar 2020, 16 Uhr
Wo? Am Försterweg 1 c
vor dem Bauschild



Frauentagsfeier für Strausberger Mitglieder

Das Frausein feiern, das können wir. Lassen Sie uns an das letzte Jahr anknüpfen! Zuerst werden wir es uns mit Sekt, Kaffee und Kuchen gut gehen lassen. Danach werden wir aus alten Flaschen hübsche Vasen zaubern mit Hilfe von viel Gold, Silber, Roségold und vielen Schablonen.



Anschließend genießen wir noch ein kleines Konzert des Singer/Songwriters Dave Adams. Er hat bereits erfolgreich an der TV-Show „The Voice“ in Polen teilgenommen und es dort unter die besten 10 geschafft. Wir sind sehr stolz, ihn bei uns im Gemeinschaftsraum begrüßen zu dürfen. **Sie können sich auch gern nur für das Konzert anmelden.**

Strausberg

Wann? Montag, 9. März 2020
Wo? Gemeinschaftsraum Am Försterweg 2-3

Programm

15 Uhr: Empfang mit Kaffee, Kuchen und Sekt
16 Uhr: Vasen herstellen oder weiter Kaffee trinken
17 Uhr: Konzert mit Dave Adams

Frühlingsbrunch für Basdorfer und Bad Saarower Mitglieder



Der Frühling vertreibt schlechte Laune und lässt Neues erblühen. Jetzt bekommt man auch wieder mehr Lust auf Gemeinschaft und das am besten kombiniert mit leckerem Essen. Deshalb laden wir Sie und Ihre Kinder ganz herzlich zu unserem Brunch ein. Es gibt Eier in allen Variationen, Süßes und Herzhaftes. Wer möchte, kann dann auch noch einen kleinen Keramikteller in Frühlingsfarben mit Hilfe unserer Mandala- und Tierschablonen bemalen und mit nach Hause nehmen.

Bad Saarow

Wann? Mittwoch, 11. März 2020, 15 Uhr
Wo? Gemeinschaftsraum Pieskower Straße 19

Basdorf

Wann? Donnerstag, 5. März 2020, 15 Uhr
Wo? Gemeinschaftsraum Heinrich-Heine-Ring 13

Frühjahrsputz in Strausberg, Bad Saarow und Basdorf

Wir schwingen wieder zusammen die Harke und den Laubbesen. Alle Freiflächen und Vorgärten werden von altem Laub befreit und sauber gemacht. Zwischendurch wird gegrillt und sich mit Glühwein und Würstchen gestärkt. Nach vollständig getaner Arbeit können wir den Nachmittag im Gemeinschaftsraum bei Kaffee und Kuchen ausklingen lassen. Kinder und Jugendliche sind auch willkommen. Denken Sie daran: Je mehr wir sind, desto länger können wir Pause machen!

Programm

16 Uhr: Laub sammeln
17 Uhr: kurze Pause mit Grillwürstchen und Glühwein
18 Uhr: Kaffee und Kuchen im Gemeinschaftsraum und Ausklang



Strausberg

Wann? Dienstag, 21. April 2020
Wo? vor Am Försterweg 4

Bad Saarow

Mittwoch, 15. April 2020
Wiese neben dem großem Parkplatz

Basdorf

Donnerstag, 23. April 2020
Wiese vor Heinrich-Heine-Ring 13

Originalzeichnungen von Johannes Breitmeier Der besondere Kalender 2020

Bei der Entstehung unseres Mitgliederkalenders für 2020 kamen uns einige glückliche Zufälle zu Hilfe.

Wer hat so gut gezeichnet?

Der erste ereignete sich vor 8 Jahren. Damals schlenderte ein guter Bekannter unserer Fotografin über den Berliner Antikmarkt und entdeckte an einem der Stände mehrere Mappen mit wunderschönen detailgetreuen Zeichnungen von Tieren. Da gab es viele einheimische Säugetiere, aber auch Vögel, Schmetterlinge und Käfer. Im Gespräch mit dem Verkäufer stellte sich heraus, dass es sich um Originale von Johannes Breitmeier, einem der bekanntesten Grafiker der DDR, handelte. Die Mappen mit unzähligen Zeichnungen, die als Vorlagen für Bücher wie „Adler, Kiebitz, Storch und Schwan - Vögel unserer Heimat“ oder „Birke, Reh und Schwalbenschwanz“ dienten, wechselten den Besitzer und verschwanden im Sammlerschränk.

Was kann aus den Zeichnungen entstehen?

Bis viele Jahre später unsere Fotografin von einem ihrer Kalender mit Fotos von Tieren aus dem Berliner Tierpark erzählte und die Zeichnungen auf ihrem Tisch landeten. Da war die Begeisterung groß und schnell die Idee geboren, aus einigen der Zeichnungen einen Kalender zu kreieren. Als unsere Genossenschaft dann auch noch mit dem Bau eines neuen Wohnquartiers Am Försterweg in Strausberg begann und wir ihm den Namen „Karree Grünrock“ gaben, war klar: Die Zeichnungen von Breitmeier müssen in den Kalender 2020. Also wurde sortiert, ausgewählt, fotografiert und das passende Layout entwickelt.

Wie heißen die Vögel?

Dann war der Kalender fertig und sollte in den Druck geschickt werden. Bei einem letzten Durchblättern fragte sich unsere Fotografin „Wäre es nicht schön, zu wissen, wie all die schönen Vögel, die ich für den Kalender ausgewählt habe, heißen? Natürlich wäre das schön, aber, wer kennt sich so gut aus, dass er jeden Vogel zweifelsfrei bestimmen kann?“

Wie der Zufall es wollte, hatte die Genossenschaft guten Kontakt zu Toni Becker, einem Ornithologen und Vogelflüsterer aus Gosen-Neu Zittau. Er hatte die ökologische Baubegleitung für unser Neubauvorhaben übernommen. Der Kontakt war schnell hergestellt, und binnen eines Tages hatten unsere Kalendervögel ihren richtigen Namen.

Vielen Dank an die Fotografin, den Besitzer der Originalzeichnungen und den Ornithologen für diesen tollen Kalender!

Vielen Dank aber auch an unsere Firmen, die mit einem Sponsorenbeitrag das Entstehen des Kalenders ermöglicht haben! Diese sind:

V Ö G E L

Zeichnungen von Johannes Breitmeier



2020

A. & N. Pankow GmbH & Co.
Elektroanlagen KG aus Grünheide,

ABF Gebäudereinigung GmbH aus Berlin,

Angrick Fliesen-, Ofen-, Kaminbau
aus Lietzen,

Architektin Nadine Hill aus Berlin,

Bauschlosserei Karsten Raatz
aus Bernau,

BVM-Rathenow – Türenbauer
aus Rathenow,

ENGIE Deutschland GmbH
aus Heilbronn,

Fubo-Gräber Fußbodenlegebetrieb
aus Berlin,

Fürstenwalder Dachbau
aus Fürstenwalde,

Fußbodenstudio Form und Farbe GmbH
aus Ziltendorf,

Gesellschaft für neues Wohnen
mbH & Co. KG aus Berlin,

Grabert GmbH - Bad-Heizung-Solar aus
Strausberg,

Breitmann – Sanitär-Gas-Heizung
aus Treplin,

Holzbau Sven Beermann
aus Eggersdorf,

Hotel Esplanade Bad Saarow GmbH aus
Bad Saarow,

Ingenieurbüro für Elektrotechnik GbR
aus Frankfurt/Oder,

Ingenieurbüro Knorr aus Müncheberg,

Ingenieurbüro Redlich aus Strausberg,
Ingenieurbüro Ripp aus Seelow,

KEB Bauunternehmen GmbH aus Lebus,

Kochs Fensterbau GmbH
aus Neuhardenberg,

Kracht GaLaBau GmbH
aus Rietz-Neuendorf,

Malermeister Björn Lehmann
aus Biesenthal,

MBV Bausanierungs GmbH
aus Frankfurt (Oder),

Planungs- und Ingenieurbüro Bracht aus
Wriezen,

Plassa Garten und Landschaftsbau
aus Steinhöfel,

R. + S. Schwede GmbH & Co. KG
– Verglasungen aus Bismark,

Rechtsanwälte Brunzlow Heinrich
Jünemann aus Berlin,

rapp mess technik aus Fröndenberg,

Rechtsanwalt Herr Siewert
aus Eggersdorf,

Rink's Schädlingsbekämpfung
aus Bernau,

Rüdersdorfer Landschaftsdesign GmbH
aus Vogelsdorf,

Schornsteinfegermeister Oliver Hoefner
aus Berlin,

TELTA Citynetz GmbH aus Eberswalde,

Toralf u. Holger Bätz GbR, Gas - Wasser -
Heizungsbau aus Rehfelde,

Weru Fachhandel für Fenster und Türen
GmbH aus Eisenhüttenstadt,

WOLF Fliesenlegermeister aus Frankfurt
(Oder) und

Atelier Zachariashof – Galerie und Gar-
tenkunst aus Oberbarnim.

Allen unseren Mitgliedern wünschen wir
viel Vergnügen mit dem neuen Kalender!

Vielleicht finden Sie beim Durchstöbern
Ihres Bücherschranks Bücher mit Illus-
trationen von Johannes Breitmeier!

Kleiner Tipp: Wenn Sie einzelne Kalen-
derblätter rahmen (natürlich ohne das
Kalendarium), haben Sie einen ganz
modernen Wandschmuck, der sich auch
zum Verschenken eignet. Aber bitte erst,
wenn der jeweilige Monat vorbei ist!

Unsere Vorgärten Dank und Ausblick

Im November haben wir uns in Straus-
berg und Bad Saarow mit einem Danke-
schön-Essen bei den Mietern, die seit
Jahren völlig uneigennützig unsere Vor-
gärten pflegen, bedankt. Sie investieren
viel Zeit und Geld in die Pflege und wir
alle und auch unsere Besucher können
im Vorbeigehen genießen, was sie mit
fleißigen Händen geschaffen haben.

**Bedanken Sie sich doch auch einmal,
wenn Sie einem der Hobbygärtner beim
Arbeiten im Vorgarten begegnen!**

Inzwischen nimmt die Zahl der von
Mitgliedern gepflegten Vorgärten von
Jahr zu Jahr ab. Waren es vor 15 Jah-
ren noch ca. 70 Prozent, sind es heute
schätzungsweise 50 Prozent. Deshalb
bereiten wir mit unseren Garten- und
Landschaftsarchitekten standortbezo-
gene Pflanzpläne vor, die immer dann,
wenn ein Vorgarten nicht mehr gepflegt
wird, zur Ausführung kommen sollen.

Das bisherige Konzept von: in der Mitte
ein Strauch und drumherum Rasen,



scheint uns bei einer steigenden Anzahl
von Vorgärten dann doch zu monoton.
Wenn alles klappt, werden wir im Früh-
jahr in Basdorf die ersten Vorgärten
neu bepflanzen. Lassen Sie sich überra-
schen!

Null Stress zu Weihnachten Ist das möglich?



An dieser Stelle wird Ihnen unsere Kolumnistin Susa Labim regelmäßig Einblicke in ihr Leben und praktische Tipps zum glücklichen Wohnen geben.

Weihnachten soll besinnlich und entspannt sein, ist aber oft stressig und anstrengend. Spiegelt das nicht auch das Leben wieder? Wollen wir nicht alle eigentlich ein entspanntes und glückliches Leben genießen? Analog zu Weihnachten fühlt es sich oft etwas zu voll mit Verpflichtungen und Ansprüchen an uns selbst an. Könnte man vielleicht zu Weihnachten testen, wie es sich insgesamt besser leben lässt?

Mit Ruhe und Besinnlichkeit hat Heiligabend oft nichts zu tun. Die Kinder sind aufgeregt und rennen durch die Wohnung. Der Großvater beschreibt in schillernden Farben, wie man früher Gänse geschlachtet hat. Der jüngsten Enkeltochter wird davon schlecht. Oma erzählt von ihrer letzten OP und im Ofen brennt die Gans an.

Wie kann man es besser machen? Am besten bereitet man das Essen vorher vor und bezieht die Familie mit ein. Es kann auch einfach jeder Gast etwas mitbringen. So ist es auch mit allen anderen Aufgaben in der Vorweihnachtszeit - beim Dekorieren oder Geschenke besorgen: ruhig Aufgaben an andere Familienmitglieder delegieren, damit es nicht zu viel wird. Generell ist es schlau, auch mal „Nein“ zu sagen. Man muss zum Beispiel nicht zu jeder Weihnachtsfeier gehen.

Es tut wahnsinnig gut, sich von Perfektionismus-Gedanken zu verabschieden. Zu Weihnachten geht es weder um eine perfekt geputzte Wohnung noch um ein 5-Sterne-Essen, das allen schmeckt.

Ein weiterer Tipp ist, die Bescherung nicht zu spät stattfinden zu lassen. So entsteht bei kleineren Kindern kein Frust oder Übermüdung.

Ja und dann gibt es noch die Gefahr der Reizüberflutung bei zu vielen Geschenken. Mehr als 300 Euro geben Mütter und Väter durchschnittlich für die Geschenke ihrer Kinder aus! Da wird geschenkt was das Zeug hält und jeder Weihnachtswunsch erfüllt. Am Ende hat man dann oft trotzdem ein weinendes Kind zu trösten, das selbst nicht so genau weiß, warum es weint. Die Verwandten denken: „Wie undankbar und schlecht erzogen!“ und die Eltern möchten im Boden versinken.

Um diese schlichte Überforderung von Kindern durch zu viele Geschenke zu vermeiden, ist es gut, vorher den absoluten Herzenswunsch der Kinder herauszufinden bzw. eine Entscheidung für den wichtigsten Wunsch auf der Liste einzufordern. Das Wichtigste ist dann, diesen Herzenswunsch (vielleicht auch nur diesen) zu erfüllen. Beim Vermeiden von sinnloser Schenkerie tun wir nicht nur etwas für unseren Geldbeutel, sondern auch Gutes für die Umwelt. (apropos BeSiNNlichkeit).

Aber was ist, wenn es Verwandte gibt, die sich einfach nicht gut verstehen und dadurch für eine unterkühlte Atmosphäre sorgen oder der gemeinsame Nenner einzig und allein das Thema „Krankheiten“ ist? Man kann im Vorfeld ruhig bestimmte Themen als Tabuthemen deklarieren. Und gegen eine unterkühlte Atmosphäre hilft es, zwischendurch spazieren zu gehen. Generell sollte

niemand aufgehalten werden, der sich eine kleine Auszeit nehmen möchte, z. B. nach dem Mittagessen. Ein gemütliches Nickerchen vor dem Fernseher sei jedem gegönnt. Hauptsache, es kommt erst gar kein Stress auf.

Hier noch mein Geheimtipp gegen

Streitereien: Freunde oder alleinstehende Nachbarn mit einladen. Dann benehmen sich alle gleich viel friedlicher!



Wenn Sie es am Ende geschafft haben, dieses Jahr ein weniger stressiges Weihnachten zu erleben als in der Vergangenheit, dann lässt sich diese Erfahrung auch locker auf das ganze Leben übertragen. Achtsamkeit (was mag ich, was nicht), Ruhephasen (spazieren gehen, meditieren etc.), Toleranz (Perfektionismus runter schrauben), Stress vermeiden (auch mal Nein sagen/ Aufgaben verteilen) kann man nach belieben in sein Leben einbauen. Vielleicht eine Inspiration für die guten Vorsätze zu Silvester?

Ich wünsche Ihnen ein schönes Fest und einen guten Rutsch!