

Die Magie des Schenkens



Schenken ist magisch!

Höhlenmenschen waren. Und dieses Schenken zog sich durch die ganze Menschheitsgeschichte. Bei den alten Ägyptern beschenkte man die Pharaonen, die Griechen legten besonderen Wert auf Gastgeschenke und die alten Römer hatten sogar ein Fest des Schenkens: das Fest der **Saturnalien**, vom 17.-23. Dezember. Das einwöchige Fest, das später bis zum 30. Dezember ausgeweitet wurde, war äußerst beliebt und eine Zeit der Fröhlichkeit, des Feierns und des Austauschs von Geschenken.

Schenken ist wie **Magie**, der nicht nur dem Beschenkten ein Lächeln ins Gesicht zaubert, sondern auch dem Schenkenden eine tiefe Freude schenkt. Es ist dieses warme Gefühl, zu wissen, dass man ein Geschenk gemacht hat, das unvergesslich ist.

Das Schenken hat eine lange Tradition, die bis in die Ursprünge der Menschheit zurückreicht. Ob es sich nun um einen ungewöhnlich geformten Felsen, einen **Tierzahn**, die Rinde eines Baumes oder einen anderen Gegenstand natürlichen Ursprungs handelte, das Schenken war sicherlich schon üblich, als wir noch



In Urzeiten schenkte man sich Tierzähne, die Römer beschenkten sich auf dem Fest des Saturns.

Familienmitglieder und Freunde schenkten sich Kerzen, Gedichten oder Töpferwaren, als Zeichen der Zuneigung.

Das erste „Weihnachtsfest“ wurde wohl unter **Kaiser Konstantin** 336 n. Chr. am 25. Dezember gefeiert. Es wird spekuliert, dass Konstantin dieses Datum als „Geburtstag Christi“ ausgewählt hatte, da an diesem Tag auch die Geburt des „Sol Invictus“, d. h. der auch durch die Finsternis der Winterzeit unbesiegbaren Sonne. Das Zusammenlegen dieser beiden Festtage könnte wohl als einen intelligenten Schachzug von Konstantin im Sinne des Nebeneinanders der Religionen verstanden werden und somit im Sinne des **Edikts von Mailand**. Der Brauch, in der Weihnachtszeit Geschenke mit Familienmitgliedern und Freunden auszutauschen, manifestiert sich jedoch erst endgültig in der Renaissance und hat sich bis heute weltweit gehalten. Und dass das Schenken mit der Zeit geht, erkennt man sehr wohl an der Art der Geschenke: wieso sonst wächst im Moment der Markt für „Erlebnisgeschenke“? Sprich man schenkt **Zeit und Aktivitäten** – nicht mehr nur Gegenstände. Und wie sieht die Zukunft aus? Evtl. lassen wir uns in Zukunft durch die **Künstliche Intelligenz das perfekte Geschenk** passend zu Vorlieben, Erfahrungen



Das erste Weihnachtsfest ist belegt aus Zeiten von Konstantin dem Großen, heute schenkt man sich Urlaube oder in Zukunft stellt einem die KI die Geschenke zusammen.

und Interessen für die zu beschenkende Person finden (wie das Bild auf der Schweizer Briefmarke generiert von KI).

Um zu verstehen, warum wir so vernarrt in das Schenken sind, ist es wichtig, die Psychologie des Schenkens zu verstehen: diese lehrt uns, dass es nicht nur um den materiellen Wert des Geschenks geht, sondern vor allem auch um die Geste des Schenkens. Das Schenken – so wurde in psychologischen Untersuchungen gezeigt – hat folgende Effekte:



Schenken hat viele positive Einflüsse auf uns!

- **Verstärkung von Beziehungen:** Ein Geschenk hat die Kraft, Beziehungen zu vertiefen. Es zeigt, dass man sich um die Person kümmert, und trägt dazu bei, Vertrauen und Zuneigung zu stärken.

- **Steigerung des Glücksempfindens:** Schenken bringt Freude und Glück. Es ist eine Möglichkeit, Positivität und Freundlichkeit zu verbreiten und kann zu einem tieferen Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit führen.

- **Stärkung des Selbstwertgefühls:** Durch das Schenken drücken wir Liebe, Dankbarkeit und Wertschätzung aus. Diese Groß-

zügigkeit kann das Selbstwertgefühl stärken und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung vermitteln.

- **Förderung sozialer Beziehungen:** Schenken ist eine wunderbare Möglichkeit, Verbindungen zu knüpfen und soziale Bindungen aufzubauen. Es schafft ein Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit, was für unser emotionales Wohlbefinden von unschätzbarem Wert ist.
- **Stressabbau:** Ein Geschenk ist nicht nur eine Quelle der Freude, sondern auch ein Weg, Stress abzubauen. Es vermittelt ein Gefühl von Sinn und Verständnis für sich selbst und die Welt um uns herum.

Neben den positiven Auswirkungen auf unser eigenes Wohlbefinden hat das Schenken auch einen wohltuenden Einfluss auf den Beschenkten. Es vermittelt das Gefühl der Wertschätzung, Anerkennung und Liebe, was wiederum die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden des Empfängers fördern kann.

Was aber gibt uns dieses warme Gefühl beim Schenken? Hier sind wir wieder bei unserer DNA bzw. den Reaktionen unseres Körpers. Beim Schenken wird unser Belohnungssystem im Gehirn aktiviert und es wird vermehrt Dopamin ausgeschüttet. Dopamin ist eines unserer **Glückshormone** und führt dazu, dass wir uns wohlfühlen. Aber auch Oxytocin wird freigesetzt. Dieses Hormon löst ein Gefühl der



Durch das Schenken werden Hormone ausgeschüttet, die unser Vertrauen und Zuneigung stärken.



Schon das Kaufen, das Verpacken und zu guter Letzt das Schenken selbst setzt unsere Glückshormone frei.

Vertrautheit und Geborgenheit aus und baut auch Stress ab. Da seine Wirkung länger als die des Dopamins anhält, fühlen wir uns nach dem Schenken auch länger wohl. Interessanterweise weiß man heute auch, dass unser Gehirn nicht nur zum Zeitpunkt des Schenkens mit der Ausschüttung dieser Hormone reagiert, sondern auch während der verschiedenen Schritte vor dem eigentlichen Akt des Schenkens, wie z. B.

beim Einkaufen und Verpacken des Geschenks. So verändert das Schenken unser Gehirn und hinterlässt langanhaltende positive Spuren.

Und so bleiben wir durch die Magie des Schenkens auch seelisch gesund!



Quellen:

- <https://www.uni-heidelberg.de/presse/unispiegel/us08-5/weihn.html>
- <https://www.apa.org/topics/mental-health/brain-gift-giving>
- <https://www.curioushistory.com/the-origins-and-history-of-gift-giving/>
- <https://overjoyd.de/geschichte-des-schenkens/>