



Der Weihnachtsmann am Zwischenahner Meer

Es war einmal in der Vorweihnachtszeit, als der Weihnachtsmann eines Abends merkte, dass ihn die Arbeit immer mehr anstrenge. Die Wunschzettel der Kinder wurden immer länger und die Schlittenfahrten hinterließen ihre Spuren. Der Rücken tat ihm weh und ... Ohje ... auch die Gedächtnislücken waren inzwischen beinahe so groß wie ein Rentiergeweih!

So durfte das nicht weitergehen, dachte er. „Ich brauche dringend ein Upgrade!“ Und so kam es, dass der Weihnachtsmann von einem kleinen Ort im Ammerland erfuhrBad Zwischenahn.

„Dort gibt es einen Kneipp-Verein.“ Sagte ihm einer seiner Wichtel, der sich in Wellness-Fragen sehr gut auskannte.

„Die können einem helfen, selbst die wildesten Weihnachtsaufgaben fit und fröhlich zu bewältigen!“

Das ließ sich der Weihnachtsmann nicht zweimal sagen. Also schnappte er sich seine rote Mütze, stapfte durch den Schnee und machte sich auf den Weg nach Bad Zwischenahn. Kaum angekommen, sah er schon die glitzernden Lichter, die verschneiten Straßen und das große Zwischenahner Meer, ein ruhiger verträumter See, der sogar, wenn es sehr kalt ist, zufrieren kann, so dass man darauf Schlittschuhlaufen und sich mit Mann und Maus auf dem Eis vergnügen kann.

Die Menschen dort waren sehr freundlich, und sie staunten nicht schlecht, als plötzlich ein älterer Herr mit rotem Mantel und buschigem Bart auf der Weihnachtsfeier des Kneipp-Vereins erschien. Doc dann war die Freude groß. Den Weihnachtsmann als Vereinsmitglied zu haben, das wäre schon etwas ganz Besonderes.

Der Weihnachtsmann checkte schnell, dass man ihm hier Gutes tun könnte. Ein Gedächtnistraining für die lange Geschenke-Liste... das könnte genau das Richtige sein. „Wenn ich noch einmal den Namen von Rudolf vergesse, schubst er mich wahrscheinlich irgendwann mal vom Schlitten.“ sagte der Weihnachtsmann, als er sich in den Kurs von Claudia Gutjahr setzte. Sie zeigte ihm Techniken, mit denen er sich die Namen aller Kinder und die dazugehörigen Wunschzettel merken konnte. Am Ende der Stunde konnte er alle Namen wie aus dem EffEff herunterrattern: Emma, Luis, Sofia, Ben, Tomke, Hanna.... Und das, ohne sich zu verhaspeln. Frau Gutjahr war sichtlich beeindruckt. „Jetzt werde ich bestimmt niemanden mehr vergessen!“ rief er

fröhlich und klopfte sich dabei kräftig auf seinen wohlgeformten Bauch. Die anderen Kursteilnehmer waren begeistert. Sie waren sich sicher: Weihnachten wird dieses Mal gut durchorganisiert.

Doch jetzt war unser Weihnachtsmann so richtig motiviert. Die Kräuterkunde hatte es ihn angetan. Kristina Lohrberg, die Kräuter-Fee vom Kneipp-Verein erklärte ihm, dass es Tees und Heilkräuter gegen all die Wehwehchen gibt, die der Winter so mit sich bringt. ...Kamille für die Nerven, Ingwer gegen Heiserkeit ...“Und was mache ich, wenn ich mal wieder im Kamin feststecke?“ scherzte er und Frau Lohrberg lachte und empfahl ihm noch Pfefferminze für den Kopf und Salbei für die Stimme, damit er das nächste Ho Ho Ho Ho wieder ganz tief aus der Kehle schallen lassen könne. Mit einem gefüllten Kräutersäckchen verließ der Weihnachtsmann zufrieden den Kurs. Er war sich sicher:

„Mit diesen Kräutern werde ich frisch und munter bleiben, bis zum letzten Geschenk, und wenn es einmal eng wird, gönne ich mir einen guten Schluck Pfefferminztee.“

Nun hatte er die Wahl zwischen Reha-Sport, Qi Gong, Sitzgymnastik und Seniorentanz. Hmhmhmhm

„Ein fitter Rücken und starke Schultern sind in meinem Beruf sehr wichtig!“ sagte er und entschied sich für „Fitness für Junggebliebene“ Und das war seine größte Herausforderung.

Das erste Mal in seinem Leben versuchte er, eine Kniebeuge zu machen. Maria Brumund, die Fitness-Trainerin, ließ ihn mit leichten Dehnübungen starten. Doch schon nach ein paar Minuten begann er zu schnaufen und überlegte ernsthaft, ob er in diesem Jahr die Geschenke nicht einfach mit der Post verschicken sollte. Doch der Weihnachtsmann hielt durch. Am Ende des Kurses hob er den schweren Geschenke-Sack mit Leichtigkeit auf seine Schulter... und alle Kneippianer applaudierten. „Jetzt weiß ich, warum ihr in Bad Zwischenahn alle so fit seid!“

Nach den anstrengenden Kursen im Kneipp-Verein genoss der Weihnachtsmann noch die winterliche Stille am Zwischenahner Meer. Das Wasser glitzerte unter dem Sternenhimmel, und die friedliche Ruhe des Sees ließ ihn neue Kraft tanken. Hier konnte man zur Ruhe kommen... und vielleicht, naja nur vielleicht würde er nächstes Jahr die Rentiere in die Ferien schicken und den Schlitten einmal selbst ziehen.

So verabschiedete sich der Weihnachtsmann von Bad Zwischenahn und den wunderbaren Menschen des Kneipp-Vereins, die ihm so viele nützliche Dinge beigebracht hatten. Fit und fröhlich stieg er in seinen Schlitten und flog mit seinem „neuen Ich“ in die Welt hinaus, mit einem Lächeln, das so strahlte, wie die Lichter vom weihnachtlichen Bad Zwischenahn.

