

Weihnachtsgrüße der Handwerker

Frohe Weihnachten
und alles Gute
für 2021!



Gewerbestraße 12 • 79256 Buchenbach • Holzbau
Tel. 07661 99877 • Treppenaufbau
www.holzbau-kleiser.de

Unseren geschätzten Kunden und
Geschäftsfreunden frohe Weihnachten
und alles Gute fürs Neue Jahr!

HOLZ & FORM
SPIEGELHALTER INDIVIDUELLE MÖBEL
INNENAUSBAU HAUSTÜREN

Im Grün 3 • 79254 Oberried St. Wilhelm
Tel. 07602 / 92 00 41 • Fax 07602 / 92 01 65

Klaus Kleiser



Frohe Weihnachten und alles Gute und Gesundheit für 2021

■ Bauservice Am Rotbach 21
■ Reparaturen 79199 Kirchzarten
■ Sicht- und Verblendmauerwerk Tel. 07661 / 6 23 13
■ An- u. Umbauten Fax 07661 / 98 93 21
■ Garagen u. Carports Mobil 0163 / 32 59 412
www.klauskleiser.de



Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie
ein frohes Weihnachtsfest und einen
guten Start ins Neue Jahr!

Holzmanufaktur Lorenz GmbH | Kandelstraße 10 | 79199 Kirchzarten
Fon 07661-98939-0 | Fax 07661-98939-30
holzmanufaktur-lorenz.de | info@holzmanufaktur-lorenz.de

LEUCHTENDE WEIHNACHTEN WÜNSCHT



TELEFON 07661 98 85 035 Obertal 8
FAX 07661 98 87 781 79252 Stegen
MAIL info@elektroservice-ruf.de www.elektroservice-ruf.de

Weihnachten steht vor der Tür
und ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende.

Wir bedanken uns sehr herzlich für ein gutes Miteinander,
für das entgegengebrachte Vertrauen und die angenehme
Zusammenarbeit.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine fröhliche sowie
besinnliche Weihnachtszeit- einen guten Rutsch, viel Glück,
Gesundheit und Erfolg im neuen Jahr.

Ihre Glaserei Widmann

Wir haben Betriebsferien vom 21.12.2020 bis einschließlich 8.1.2021



Glaserei Widmann
Dietenbacher Straße 6
79199 Kirchzarten
Tel. 07661-9048516
info@glaserei-widmann.de
www.glaserei-widmann.de

Matthias Weber
Stuckateurgeschäft St. Peter

- Wärmedämmung
- Innenraumgestaltung
- Stuck- und Verputzarbeiten
- Sanierungsarbeiten

Inh. Frank Weber
Glottentalstr. 13
79271 St. Peter
Tel: 07660 / 941856
Fax: 07660 / 203771
info@weber-stuckateur.de

Wir sorgen für Ihr Wohlfühlzuhaus

www.weber-stuckateur.de

Weihnachten bringt Freude - aber auch Leid

Sigma-Zentrum Bad Säckingen sowie Notdienste und Beratungsstellen können helfen

Freiburg/Bad Säckingen (rs.) Wegen des wegweisenden methoden-integrativen Konzeptes mit einer Vielzahl medizinischer und fachtherapeutischer Verfahren wird das Sigma-Zentrum Bad Säckingen von Patienten aus ganz Deutschland aufgesucht und geschätzt. Als eine der großen privaten Fachkliniken für interdisziplinäre Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin in Deutschland hat das Sigma-Zentrum mit der Einrichtung des Sigma-Instituts im Ärztehaus Wirthstraße 9 in Freiburg, vis-à-vis des Diakoniekrankenhauses, auf die immer größere Nachfrage aus dem Raum Freiburg reagiert.

In der Zeit vor und um Weihnachten sowie an Silvester/Neujahr ist die Hilfe der Klinik besonders gefragt. Mit den Festtagen bricht nicht nur die Zeit der Liebe, der Erfüllung und des Lichts an, für viele Mitmenschen ist Weihnachten ein

Fest der unerfüllten Wünsche und Hoffnungen, sie haben nicht selten grosse Angst vor den Feiertagen. Statt Stille und Familienidylle, erleben Personen eine Zeit der Maximal-Belastung mit Krise. Des öfteren eskaliert ein sonst belangloser Streit. Aus psychotherapeutischer Sicht ist die Weihnachtszeit vor allem Stress. Das Fest der Hoffnung und des Lichts fällt in die Zeit des zu Ende gehenden Jahres, in der erfahrungsgemäß noch möglichst viel erledigt werden muss, sei es verordnet oder selbst so gewollt. Auch das produziert Stress.

Allerdings, es werden aber auch menschliche Grundbedürfnisse nach Ruhe, Geborgenheit, emotionale Nähe, liebevolle Zuwendung und Angenommensein aktiviert. Jedoch, die Realität ist oft eine ganz andere: Zeitmangel, belastende Familienverhältnisse, Trennungen etc.

Die Fähigkeit, sich selbst und anderen gegenüber einfühlsam zu sein, geht im hektischen Treiben unter. Es fehlt die Kraft, sich einander liebevoll zuzuwenden, Konflikte untereinander ruhig auszutragen, sie wohlwollend zu bereinigen. Unerfüllte Wünsche und Hoffnungen werden deutlich. Ängste und Einsamkeit besonders bedrückend erlebt, in diesem Jahr verstärkt durch die nächtliche Pandemie-Ausgangssperre, Schliessungen von vielen Geschäften und allen Schulen beziehungsweise der privaten Personenzahl-Beschränkung. Romantisierte Erwartungen von einer Idylle halten sich ebenso hartnäckig wie starre Rituale ohne Freiraum für persönliche Bedürfnisse.

Das Jahresende ist eine Zäsur. Über den Jahresverlauf wird nicht nur eine steuerliche Bilanz gezogen, sondern auch eine persönliche. Und das nicht selten mit Frustrati-

onen, aufkommenden Sorgen und Problemen. Aufgestaute Aggressionen entladen sich, bis zu einer Eskalation ist es dann nur noch ein kurzer Schritt.

Eskaliert die Situation trotz achtsamer Vorbereitung und ehrlicher Auseinandersetzung mit sich selbst, greifen Angst und Depressionen um sich, dann sollte professionelle Hilfe bei psychosozialen Notdiensten und Beratungsstellen in Anspruch genommen werden. Auch das Sigma-Früherkennungszentrum in Bad Säckingen steht dafür parat. „Hier nimmt man sich auch gerade in der gefühlsbeladenen Zeit vor Weihnachten und um Silvester Zeit für die Seele“, so der Ärztliche Direktor Professor Dr. Christoph Bielitz.

Hilfe an den Feiertagen im Sigma-Zentrum Bad Säckingen unter Telefon 07761 - 55 6 60 oder unter www.sigma-zentrum.de, ebenso sind Akuteinweisung möglich.



Die alljährliche stimmungsvolle Weihnachtsfeier der Akademie Himmelreich mit den Teilnehmenden des Berufsvorbereitungskurses musste jetzt auch wegen der Pandemie zum großen Teil online verlaufen. Nur wenige Kursteilnehmer hatten sich im Restaurant des Hofgutes mit Abstand verteilt. Alle anderen Teilnehmer, Dozenten und Mentoren waren per Videostream zugeschaltet und hatten zuvor ein Päckchen mit allerlei netten Geschenkideen erhalten. Kursleiterin Sophie Altenburger (l.) konnte sie dank der technischen Unterstützung von Hofgut-Mitarbeiter Kevin Berthold über den Großbildschirm begrüßen. Akademieleiter Mathias Schulz gab einen Jahresrückblick und Teilnehmer erzählten zu Fotos von den Aktivitäten, die im letzten Jahr wichtig und möglich waren.

glü/Foto: Gerhard Lück