

08.12.2015

**Wirtschafts
Woche**

Drucken

Vorweihnachtsstress**Weihnachten ist nur für Christen schön**

Schon alle Geschenke besorgt? Ist das Festessen geplant? Und wann wird wo gefeiert? Ist der Opa eingeladen? Weihnachten bedeutet für alle nur Stress und Ärger, zeigt eine Studie. Einzige Ausnahme: Fromme Christen.



Weihnachten ist kein
Fest der Liebe,
sondern ein
Stressfest.

Bild: dpa/dpaweb

Wenn Karneval für viele die programmierte Fröhlichkeit ist, dann ist Weihnachten Besinnlichkeit auf Knopfdruck. Ab dem ersten Dezember gedenkt man seiner Mitmenschen, spendet für notleidende Kinder in Afrika und verschickt kleine Überraschungen an das Kinderheim nebenan. Man ist achtsam und voller Liebe. Ganze 24 Tage lang. Das geht sogar so weit, dass Familienmitglieder, die sich sonst das ganze Jahr über weder sehen noch hören - und das vielleicht sogar aus gutem Grund - um einen Tisch sitzen, zusammen essen und sich Dinge schenken, die sie weder brauchen, noch mögen. Über allem blinkt der LED-Rentierschlitten nebst Coca-Cola-Weihnachtsmann, der mit Roboterstimme "Hohoho" ruft.

Um sich darauf entsprechend einzustimmen, treffen sich Freunde und Kollegen in der Fußgängerzone und schütten bei 15 Grad Außentemperatur wohltemperierten, geschwefelten Zuckerrotwein, Marke Château de Kopfschmerz, in sich hinein und essen Bratwurst oder Zuckerwatte. Im Hintergrund läuft Blockflötengedudel. Oh du Fröhliche.

Die andere Seite der Oplate ist die: Weihnachten wird für immer mehr Menschen zur stressigsten Zeit des Jahres. Hohe Erwartungen an Geschenke und Harmonie sorgen für Druck. Experten sagen sogar, dass der Vorweihnachtsstress Depressionen begünstigt, sogar von Weihnachtsburnout ist die Rede. Denn es ist ja nicht nur dieser eine Tag plus die zwei Feiertage, an denen man sämtliche

Großeltern, Onkel, Tanten und sonstige Verwandten besucht.

Schon Wochen vor dem Fest beginnen die Vorbereitungen: Geschenke kaufen, Plätzchen backen, Weihnachtskarten verschicken. "In der Weihnachtszeit nehmen die Menschen tatsächlich den höchsten Stresslevel des Jahres wahr", so Andreas Jähne, Ärztlicher Direktor der Rhein-Jura Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie.

Weihnachten ist Stressfaktor Nummer eins

Dabei will grade zur Weihnachtszeit kein Mensch Stress. "Die meisten Menschen sehnen sich zur Weihnachtszeit noch stärker als sonst nach Geborgenheit, Zugehörigkeit und Liebe", sagt der Psychiater Christian Klesse. Es darf aber eben nicht die gewöhnliche Liebe und die Ganzjahreszugehörigkeit sein, nein, es muss noch besser, noch heimeliger, noch schöner sein. Klesse: "Sie versuchen, es Familie und Freunden recht zu machen und so ihre Bedürfnisse zu erfüllen."

Nur klappt das eben nicht. Man kann es nicht allen Recht machen und Harmoniezwang führt unter Garantie zur Eskalation unter heimischem Nadelgehölz, statt zu Friede Freude Eierpunsch.

Die Dos and Dont's auf der Weihnachtsfeier

Alles anzeigen

- ▶ **Do: Interesse zeigen**
- ▶ **Do: Menschen verbinden**
- ▶ **Do: Teamgeist stärken**
- ▶ **Don't: Über Politik oder persönliche Probleme sprechen**
- ▶ **Don't: Zuhause bleiben**
- ▶ **Don't: lästern**
- ▶ **Don't: unangemessene Kleidung tragen**

Es sind allerdings nicht nur die Deutschen, die sich durch zu hochgesteckte Erwartungen an sich selbst und andere das Fest versauen. Michael Mutz, Soziologieprofessor an der Georg-August-Universität Göttingen, hat Menschen zu ihrem Befinden in der Weihnachtszeit befragt und umfangreiche Datenmengen aus elf europäischen Ländern christlicher Prägung ausgewertet. Darunter Belgien, Estland, Deutschland, Ungarn, Irland, die Niederlande, Portugal, Spanien, Schweden und Großbritannien. Dabei stellte er fest: Für die Mehrheit der Europäer ist Weihnachten die stressigste und belastendste Zeit im Jahr.

"Viele fühlen sich gestresst durch den Druck, rechtzeitig Geschenke kaufen und die mit den Feiertagen verbundenen gesellschaftlichen Verpflichtungen erfüllen zu müssen. Finanzielle Sorgen werden oft als zusätzliche Belastung empfunden", so Mutz. Die Ergebnisse seiner Studie sind in der Zeitschrift Applied Research in Quality of Life erschienen.

Christen sind zufriedener

Es gab nur eine Ausnahme: Wenig überraschend sind die Menschen, die sich selbst als gläubige Christen bezeichnen, an Weihnachten deutlich weniger gestresst. "Christen, vor allem jene, die sich

selbst als sehr religiös einstufen, sind in der Vorweihnachtsphase positiver eingestellt und zufriedener mit ihrem Leben", so Mutz.

Weitere Artikel

**Studie zu Weihnachtsgeschenken
Früher war mehr Lametta**

**Weihnachts-Geschäft
Wie die deutschen
Weihnachts-Shopper ticken**

**Milliardenmarkt Weihnachten
Süßer die Kassen nie klingeln**

Für sie ist Weihnachten schließlich kein Konsumfest, das von vorne bis hinten durchchoreografiert werden muss, als handele es sich um ein Staatsbankett. Christliche Menschen handeln in der Vorweihnachtszeit hingegen weniger materialistisch oder konsumorientiert. Nicht zuletzt empfinden sie dadurch auch weniger Stress: "Christliche Glaubenszugehörigkeit ist ein Schutzfaktor gegen den allgemeinen Verlust an subjektivem Wohlbefinden in der Weihnachtszeit", sagt Mutz.

Wer nun aber keiner frommer Christ ist, kann sich dem ganzen Weihnachtstrubel entweder komplett verweigern und damit den Unmut der Familie auf sich ziehen, weil er Weihnachten ausfallen lässt, oder er versucht es mit religionsübergreifender Ethik. So rät Psychologe und Psychotherapeut Klesse, sich auf das zu konzentrieren, was einem wichtig ist oder einmal wichtig war. "Nicht Konsum sondern Besinnung auf Werte sollte uns ruhig und gelassen durch die Weihnachtszeit bringen." Und wer es auch mit Besinnung nicht so hat, sollte zumindest davon Abstand nehmen, ein Fest wie im Disneyfilm veranstalten zu wollen. Wer versucht, eine Hollywood-reife Vorstellung abzuliefern, kann nämlich nur scheitern. Ob gläubig oder nicht.

ked

© 2015 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG

[Nutzungsbedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[Mediadaten-Online](#)

[Mediadaten-Print](#)

[Archiv](#)

[Kontakt](#)
