

# Wie man den Weihnachtsstress vermeidet

Mitteilung: Helmut-Schmidt-Universität Hamburg

**O**h du schöne Weihnachtszeit! Die Vorbereitungen laufen jetzt auf Hochtouren: Viele hetzen aus den Geschäften zum Weihnachtsmarkt, vom Märchen, Konzert oder Bazar zur Feier in Job, Verein oder Schule. Geschenke werden gesucht, Karten geschrieben, Menüfolgen und Besuche geplant. Jeder Dritte empfindet die Zeit vor und während des Festes als puren Stress. Weil wir zu hohe Erwartungen haben, weiß Univ.-Prof. Dr. Philipp Y. Herzberg (47), Professor für Persönlichkeitspsychologie an der Helmut-Schmidt-Universität in Hamburg.

Seien wir ehrlich: Auch wenn wir sie alle kaufen, nicht Tablet-PCs, Smartphones, Spielkonsolen oder Bücher, sondern die Stunden, die wir in Harmonie verbringen, sind unsere wahren Weihnachtsgeschenke. Psychologieprofessor Philipp Y. Herzberg: „Jeder von uns sehnt sich danach, doch wie wir sie erreichen, scheinen wir vergessen zu haben. Das Hamsterrad Alltag scheint sich viel zu schnell zu drehen.“

Jeder dritte Deutsche fühlt sich von den Vorbereitungen zum Fest gestresst. Ganze 80 Prozent empfinden Weihnachten einer STERN-Umfrage zufolge als zu kommerziell, sie vermissen die Ruhe und Besinnlichkeit. Dabei sind wir es, die dazu beitragen, dass es hektisch wird.

„Weihnachten ist ein klassischer Kumulationspunkt. Das Jahr geht zu Ende und man will guten Gewissens all das erledigt haben, was man sich für das Jahr vorgenommen hatte“, sagt Herzberg. Das ist soweit nur natürlich. Doch zusammen mit den eigenen Erwartungen an das Fest und denen, die von anderen an uns herangetragen werden, entwickelt sich eine mitunter explosive Gemengelage, die sich oft ausgerechnet an den Feiertagen entlädt: „Alle machen mit und suggerieren, dass Weihnachten das Fest der Liebe und der Geschenke ist“, benennt der Experte das Problem. Bedingungslos ergeben sich viele von uns dem aufgeheizten Konsumrausch. Großeltern übertrumpfen sich mit immer größeren, wertvolleren Geschenken, Tante, Onkel und Cousinen machen mit. „Damit verbunden ist mitunter die Vorstellung, man könne zu Weihnachten Sympathien erkaufen oder all das wieder gut machen, was man im Laufe des Jahres falsch gelaufen ist“, weiß der Professor für Persönlichkeitspsychologie. Die Werbung tut das ihre, um diese Illusion zu stützen. „Es ist ein ganz schwieriges massenpsychologisches Phänomen, dem man sich kaum entziehen kann.“

Gerade deshalb ist es wichtig, innezuhalten und zu erfassen, welche Zwänge hier wirken. Wer Vorbereitungen für das Fest nach strengem Plan abarbeitet, läuft Gefahr, sich unnötigem Druck auszusetzen. „Besser ist es, ein Grundgerüst zu planen, in dem man spontan und flexibel agieren kann. Sonst wird der Plan schnell zu einem neuen Stressfaktor.“

Ein Spaziergang in der Natur gibt Kraft und entspannt. Ruhe finden viele bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken mit der Familie, beim Spielen oder Basteln. „Gerade dieses haptische Erleben ist für Kinder sehr wertvoll, weil sie ihre kreativen Ideen ausleben und einmal nicht beschallt werden.“ Sie lieben es und nebenbei entstehen wunderbare Geschenke.

„Niemand ist gezwungen all das mitzumachen, was die Konsumfirmen und die Werbung uns suggerieren. Ich denke, es ist auch ohne Probleme möglich, Kinder diesem Hype zu entziehen.“ So lässt sich auch der Geschenkerausch bei den Kleinen auf ein vernünftiges Maß reduzieren.

Die innere Stimme sollte leiten, auch wenn das bedeutet, Erwartungen anderer nicht zu erfüllen. „Wer es wagt, Traditionen zu brechen und etwas Neues auszuprobieren, erlebt oft etwas Einzigartiges“, ermutigt der Herzberg. Sei es, indem die Weihnachtsfeier im Kreise der Familie gegen ein Essen mit Freunden oder gegen eine Urlaubsreise eingetauscht wird, oder statt eines perfekten Dinners ein Buffet auf die Gäste wartet. Manchmal reicht eine Kleinigkeit, um Größeres zu erreichen.

Das gilt auch für die Lösung der wiederkehrenden Familienzwiste. „Nehmen Sie sich gemeinsam mit dem Partner Zeit, schon zwei Wochen vor dem Fest die neuralgischen Punkte aus der Vogelperspektive zu betrachten. Fragen Sie sich, welche Streitigkeiten jedes Jahr aufs Neue auftreten und wie sie zu vermeiden wären. Oft genügt es, an einem kleinen Rädchen zu drehen, damit sich das Gefüge neu entwickelt.“

Weihnachten ist das Fest der Liebe. In den Medien wird es perfekt inszeniert. Viele setzt diese Scheinwelt unter Druck, weil sie sich eine ähnliche Harmonie und Idylle unter dem Tannenbaum wünschen. Persönlichkeitspsychologe Philipp Herzberg rät zu mehr Gelassenheit: „Mit Weihnachten verhält es sich ähnlich wie mit der Vorfreude auf den Urlaub. Sind die Erwartungen nicht zu hoch geschraubt, ist das Fallpotential geringer.“ So betrachtet, gelingt jedes Fest.

### **Tipps für harmonischere Festtage:**

- Weniger ist mehr. Je geringer die Erwartungen, desto niedriger ist das Fallpotential.

- Planen Sie spontan. Grob festlegen sollten Sie nur, was Sie unbedingt erledigen wollen, dazwischen muss genügend Zeit für Spontaneität bleiben.
- Raus in die Natur. Spaziergehen oder Spielen im Wald, am Strand, auf dem Berg und im Schnee tut gut und entspannt.
- Basteln Sie. Kinder arbeiten gern mit Bunt- und Glanzpapier, Farben, Materialien und Kleber. Dabei entstehen Weihnachtsgeschenke, die von Herzen kommen.
- Feiern Sie nicht auf Zwang eine Weihnachtsfeier. Wenn es nicht passt: ab Januar sind die Lieblingslokale nicht mehr ausgebucht!
- Warum gibt es Streit? Wagen Sie zusammen mit dem Partner den Blick aus der Vogelperspektive und entlarven sie problematische Situationen! Überlegen Sie, was Sie tun können, um diesen Zündstoff zu entschärfen. Manchmal genügt es, ein kleines Rädchen anders zu drehen, um den Lauf des Großen zu verändern.
- Trauen Sie sich, mit Traditionen zu brechen. Nur weil Sie Heiligabend schon immer zum Familientreffen gefahren sind, müssen Sie es nicht weiterhin tun.
- Besinnen Sie sich. Weihnachten ist nicht das Fest des Geschenkerausches, das können auch Kinder lernen.
- Suchen Sie Teillösungen. Bei Familienfeiern stoßen unterschiedliche Interessen aufeinander. Die einen möchten spielen, die anderen plaudern und dritte in die Kirche gehen. Man muss nicht alles zusammen machen.

*(Text: Susanne Hansen)*

*Pressemitteilung v. 6.12.2013  
Dietmar Strey  
Pressestelle  
Helmut-Schmidt-Universität  
Quelle: idw-online.de*