

Im Weihnachtsstress

Weihnachten gilt als das wichtigste Familienfest. Manche Feier läuft aber nicht so harmonisch ab wie gewünscht. Dafür gibt es mehrere Gründe. Dazu gehören zu hohe Erwartungen und Stress schon in der Vorweihnachtszeit.

„Was machen wir Weihnachten?“ Alle Jahre wieder entscheiden Familien, wo, wie und mit wem sie das traditionelle Familienfest feiern. Fährt man zu den Eltern oder kommen sie ins Haus? Kocht man zu Hause oder geht man ins Restaurant? Soll es sein wie immer oder mal ganz anders? Geht man in die Kirche und besucht etwa die **Christmette**, den Gottesdienst in der Nacht zum 25. Dezember? Die Kirchen sind zu Weihnachten voller als sonst. Allerdings herrscht nach Erfahrungen des Koblenzer Pfarrers Pater Ignatius Nadol vom Deutschen Orden nicht bei allen Kirchenbesuchern eine weihnachtlich-harmonische Stimmung:

„Ich sehe natürlich die Gesichter dann in der **Christmette**, die nicht immer ganz so weihnachtlich harmonisch wirken, wie viele Menschen das nach außen wahrscheinlich haben wollen. Also, man sieht schon den Stress, wenn dann die Familien **reingehetzt** kommen und kein Wort geredet wird, wenn man schon sieht, dass **der Haussegen schief hängt**. Und das ist schon sehr deutlich an Weihnachten.“

Pater Ignatius Nadol hat festgestellt, dass bei manchen Familien trotz des großen Wunsches nach Harmonie **der Haussegen schief hängt**, man Streit miteinander hat. Der Haussegen war früher ein christlicher Segensspruch, der im oder am Haus zu finden war. Er sollte die Bewohner unter göttlichen Schutz stellen. Stand oder hing das Objekt, auf dem er geschrieben war, nicht mehr gerade, dann war das ein Zeichen für Streit im Haus. Disharmonie an Weihnachten zeigt sich für Pater Ignatius Nadol unter anderem daran, dass Familienmitglieder voller Eile, **gehetzt**, in den Gottesdienst kommen und wortlos nebeneinander stehen, sich in Schweigen hüllen. Einen Grund dafür sieht Psychologin Christine Altenstein in den vier Wochen vor Weihnachten, der **Vorweihnachtszeit**:

„Das ist eigentlich schon die **Vorweihnachtszeit**, die wirklich viele auch da stresst. Und da ist es tatsächlich das Weihnachtsgeschenke-Besorgen, was **ganz oben steht** anscheinend. So um die 40 Prozent der Befragten sind da sehr gestresst davon. Und dann kommen auch schon die Erwartungen an das Fest: Also, wie sollte das sein? Und

da **treffen** natürlich in den Familien die unterschiedlichsten Generationen mit den unterschiedlichsten Erwartungen **aufeinander**.“

In der sogenannten Adventszeit gibt es in Kindergärten, Schulen, in Vereinen und am Arbeitsplatz Weihnachtsfeiern. Dazu kommt oft Zeitdruck im Beruf, weil viele Aufgaben bis Weihnachten oder bis zum Jahresende erledigt sein sollen. Auch die Schulkinder schreiben fast täglich Klassenarbeiten. Zwischendurch wird gebastelt, gebacken und eingekauft. Regelmäßige Befragungen kurz vor Weihnachten bringen nach Erfahrung von Christine Altenstein meist das gleiche Ergebnis: Gestresst fühlen sich die Menschen vor allem vom Einkauf, vom Besorgen der Weihnachtsgeschenke, vom perfekten Weihnachtsbaum, der richtigen Dekoration und allen Zutaten für das Festtagsessen. Auf der Skala der Antworten ist das der wichtigste Punkt, er **steht ganz oben**. Stress bereitet oft auch, dass Familienmitglieder unterschiedliche Erwartungen haben, wie das Fest gestaltet werden soll. Und wenn diese Erwartungen **aufeinandertreffen** wie Autos, die aufeinander zufahren, kommt es zu Konflikten. Das kann manchmal sogar ganz unerwartet kommen, meint Christine Altenstein:

„Das Problem ist, wenn wir uns dann an Weihnachten treffen, reicht ein **kleiner Anlass**, um **das Fass zum Überlaufen zu bringen**, also Streitereien oder Dinge, dass der Pudding mal nicht fest wird oder so was. Das wird dann zum **Riesendrama**.“

Eine eigentlich unwichtige Sache, ein **kleiner Anlass**, kann laut Christine Altenstein dafür sorgen, **das Fass zum Überlaufen zu bringen**. Die umgangssprachliche Wendung übernimmt das Bild eines schon vollen Fasses, bei dem ein kleiner Tropfen genügt, damit die Flüssigkeit über den Rand läuft. Die Psychologin nennt das Beispiel eines Puddings, der flüssig bleibt. Ist also jemand schon gereizt, reicht eine Kleinigkeit, um aus einer eigentlich unwichtigen Sache ein **Riesendrama** zu machen, eine sehr große Katastrophe. Redensartlich machen sie aus einer Mücke einen Elefanten. Normalerweise, so Christine Altenstein, ist Stress eigentlich etwas Positives:

„Stress, der motiviert uns, etwas zu tun, stellt ja auch die **Ressourcen** bereit, die körperlichen, die wir dafür brauchen, um Leistung auch zu erbringen oder um irgendetwas zu kümmern. Das Problem ist nur, wenn wir keine Erholungsphasen mehr haben, dann **kommt** es sozusagen immer **obendrauf**. Und das scheint im Dezember dann eben so zu sein: Es kommt diese Vorweihnachtszeit, die Vorbereitung auf das Fest, obendrauf.“

In Stresssituationen werden im Körper etwa Hormone wie Adrenalin ausgeschüttet, durch die die Leistungsfähigkeit erhöht wird. Es werden, wie Christine Altenstein sagt, die notwendigen körperlichen **Ressourcen** bereitgestellt. Addieren sich allerdings die Belastungen, **kommt** eine Belastung zu einer anderen dazu, **obendrauf**, steht ein Mensch unter dauerhaftem Stress. Und wenn er sich nicht ausruhen kann, keine Erholungsphasen hat, kann die Gesundheit darunter leiden. Das äußert sich dann beispielsweise in Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Nervosität, Gereiztheit, aber auch Depressionen. Der Theologe und Psychologe Martin Hofmeir hat noch einen sehr wichtigen Stressfaktor ausgemacht:

„Kein anderes Fest wird so mit **heiliger Welt** verbunden wie Weihnachten. Wenigstens einmal im Jahr oder gerade an diesem Punkt möchte ich heile Welt erfahren, ja, **habe** ich vielleicht den **inneren Anspruch**, muss ich heile Welt erfahren – und zwar nicht nur ich allein, sondern die ganze Familie. Und ich denke, dass sich da vor allem Frauen ganz schön **unter Druck setzen**, weil sie es als ihre **ureigene Aufgabe** betrachten, dafür zu sorgen, dass wenigstens einmal im Jahr die Familie zusammenkommt – und nicht nur zusammenkommt, sondern dann eben auch möglichst heil zusammenkommt und auch heil auseinandergeht.“

Nach Ansicht von Martin Hofmeir besteht bei vielen Familien der Wunsch, wenn man sich sonst so selten sieht, wenigstens an Weihnachten eine schöne Zeit miteinander zu verbringen. Sie **haben** den **inneren Anspruch**, wollen es so. Sie möchten eine **heile Welt** erfahren, eine Atmosphäre, in der es keinen Streit gibt, alle sich verstehen und die Stimmung insgesamt sehr harmonisch ist. Vor allem Frauen **setzen** sich laut Martin Hofmeir hier **unter Druck**, verspüren den Zwang, für diese Atmosphäre zu sorgen. Denn sie meinen, nur sie alleine wären für ein perfektes Fest verantwortlich. Sie betrachten es als ihre **ureigene Aufgabe**. Nach Ansicht des Koblenzer Pfarrers Pater Ignatius Nadol vom Deutschen Orden ist an Weihnachten etwas ganz besonders wichtig:

„Ich denk’, jeder Einzelne braucht einfach ein bisschen mehr **Gelassenheit**. Und wenn Weihnachten halt nicht so perfekt ist, wie man sich’s vorstellt, dann ist es eben so, und es wird trotzdem ein schönes Weihnachtsfest. Ob der Baum jetzt gerade steht oder nicht und ob ich diese Feier noch besucht hab oder jene: Da ist ein bisschen mehr Gelassenheit einfach für jeden Einzelnen hilfreich. Ich denk’, auch Maria und Josef

hätten sich diese Tage anders vorgestellt, als irgendwo in einem Stall bei einem Rindviech und bei einem Esel da ihr Kind auf die Welt zu bringen.“

So wie Maria und Josef bei Christus' Geburt sollten nach Meinung von Pater Ignatius Nadol auch die Menschen in der heutigen Zeit an Weihnachten **gelassen sein**. Sie sollten also geduldig und ruhig auf alles reagieren, was geschieht. Denn auch Maria hatte sich – wie Nadol es formuliert – nicht unbedingt gewünscht, während des sogenannten Chanukkafestes, des Lichterfestes, ihr Kind in einem Stall mit einem Rind und einem Esel zur Welt zu bringen. Was dabei hilft, beim nächsten Mal mehr Gelassenheit zu üben, ist rechtzeitig gemeinsam zu besprechen, wie das Weihnachtsfest gestaltet werden sollte, und die Aufgaben auf alle zu verteilen. Dann stehen die Chancen gut, das Fest so zu erleben, wie es in einem der beliebtesten deutschen Weihnachtslieder heißt: „O du fröhliche, o du selige, gnadenbringende Weihnachtszeit ...“

Autorinnen: Andrea Grunau, Beatrice Warken