



Liebe Lesende,

nahezu zynisch pünktlich sind die vielen Impf- und Booster-Appelle in unsere vorweihnachtliche Stimmung geplatzt. Adventhafte Besinnlichkeit mag nicht recht aufkommen in Zeiten von erneut reglementierten Gastro- und Theaterbesuchen, abgesagten Weihnachtsmärkten und Ausgangssperren für Nichtimmunisierte. Das Öffnen unserer Türen wird also viel zu oft auf den heimischen Schokoladen-Adventskalender beschränkt bleiben.



Manch einen mag das weniger stören – und damit meine ich die ausgemachten **Weihnachtsmuffel**, denen Lebkuchenverkauf und blinkende Weihnachtsbeleuchtungen schon seit Wochen auf den Zimtkeks gehen... Was genau

Menschen an der Vorweihnachtszeit und an den Festtagen so nervig empfinden, wollte Statista wissen und hat in Deutschland nachgehakt, allerdings lange vor Corona, nämlich **2014**. Heraus gekommen waren die folgenden Ergebnisse:



Am meisten gehasst wurde damals der **Geschenke-Einkauf**, gefolgt von **Spendenaktionen** (vermutlich in ihrer Vielzahl) und dem Song „**Last Christmas**“, der alljährlich seit 1984 als Dezember-Dauerschleife im Radio läuft. Der Christmas-Klassiker von Wham wird aber von nahezu gleich vielen Befragten wiederum sehr gemocht. Zwiespälte ziehen sich weiter durch die Umfrage - ähnlich ambivalent sind die Befragten nämlich auch beim Thema „**bucklige Verwandtschaft**“: 35 Prozent gab an, die Besuche abzulehnen, ein weiteres Drittel will sich nicht festlegen und gibt sich ambivalent im Hinblick auf familiäre Treffen. Vermutlich hat das **Karl Kraus** zu dem zynischen Satz bewegt:

An einem Familientreffen sind nicht nur diejenigen Schuld, die es ausrichten, sondern auch die, die es nicht verhindern.

2020 hatte eine Weihnachtsumfrage schon ganz andere Inhalte: **Wie weihnachtet Deutschland in Coronazeiten**, wollte die Universität der Bundeswehr München wissen.

Danach gefragt, was die Deutschen am meisten vermissen, ergab sich folgendes Ranking: Weihnachtsmärkte (72%), Restaurantbesuche (54%), Wiedersehen mit Freunden (35%), Familienfeste (29%), Weihnachtsfeiern (29%), Urlaub (20%) und Gottesdienste (20%). Jungen Menschen fehlten mit 26% Partys an den Feiertagen.

Insgesamt sah die jüngere Generation Weihnachten etwas positiver als die ältere: 51% von ihnen stimmten der Aussage zu, dass Weihnachten zwar anders, aber trotzdem schön wird - bei den über 55-jährigen bejahten dies nur 39%.

Die Pandemie hatte aber vergangenes Jahr ihre guten Seiten: 28% der befragten Personen gaben an, dass die Pandemie eine gute Ausrede für unliebsame Verpflichtungen sei. Ein Viertel äußerte, nun weniger Geld für Unnötiges auszugeben, 45% erlebten weniger „Vorweihnachtsstress“ und immerhin 27% glaubten, dass es dieses Jahr weniger Streit an Weihnachten gebe. Gleichwohl erwarteten 38% der Befragten auch weniger vom diesjährigen Weihnachtsfest.

Und 2021?



Befragt im November 2021 gab es folgende Antworten:

- Nur 18% freuen sich mehr auf Weihnachten als 2020
- 62% haben ein (eher) mulmiges Gefühl beim Weihnachtsmarktbesuch
- 62% der Geschenke werden online gekauft

... so eine OmniQuest-Onlinestudie unter 1.000 BundesbürgerInnen.

Warum gibt es eigentlich Menschen, die Weihnachten total kalt lässt, während für andere trotz Pandemie die schönste Zeit des Jahres anbricht? Und lässt sich dieser „Weihnachtsspirit“ wissenschaftlich erfassen? Ein dänisches Forschungsteam wollte es wissen und hat sich das Ziel gesetzt, den Geist der Weihnacht im menschlichen Gehirn aufzuspüren und zu lokalisieren.

ALL I WANT FOR CHRISTMAS
IS FOR IT TO BE OVER

Als Studienteilnehmende wurden dazu zehn Personen eingeladen, die regelmäßig Weihnachten feiern. Als Kontrollgruppe dienten 10 Personen, keine Weihnachtstraditionen leben. Bei allen 20 Proband*innen wurden dann funktionelle Hirnscans durchgeführt: Dabei mussten sie Fotos mit alltäglichen Szenen sowie Bilder mit weihnachtlichen Schwerpunkten betrachten. Im Anschluss wurde verglichen, wie die Gehirne der Weihnachtsfans und -muffel jeweils auf die Bilder reagiert hatten.

TEAM
SCROOGE

Ergebnisse: Bei den alltäglichen Bildern konnten die Wissenschaftler*innen keinen Unterschied in der neuronalen Aktivität zwischen den beiden Gruppen feststellen. Die Christmas-Fans zeigten jedoch **im Vergleich bei den Weihnachtsbildern eine erhöhte Aktivität bestimmter Gehirnareale**. Es gibt also ein "Weihnachtsgeist-Netzwerk" im menschlichen Gehirn, das



mehrere kortikale Areale umfasst. Und dieses ist bei Menschen, die Weihnachten mit positiven Assoziationen feiern, deutlich stärker aktiviert als bei Menschen, die keine Weihnachtstraditionen haben und neutrale Assoziationen hegen. Die betroffenen Hirnbereiche haben

dabei mit Spiritualität, somatischen Sinnen und der Erkennung von Gesichts-Emotionen zu tun: "Das Ergebnis könnte demnach auch auf eine Kombination aus fröhlichen, festlichen oder nostalgischen Gefühlen im Allgemeinen hinweisen", so die einschränkende Erkenntnis aus der Studie.

Auch der Rummel, Trubel und Konsummarathon rund um Weihnachten können dazu führen, dass sich viele Menschen gehetzt und traurig fühlen, so ein Wissenschaftler der Georg-August-Universität zu seiner Studie aus dem Jahr 2015. Eine Ausnahme hat er gefunden: **Religiösen Christen gehe es vergleichsweise gut bzw. besser**, vermutlich weil viele von ihnen weitaus weniger konsumorientiert feiern, so der Göttinger Forscher.

Die Telefonseelsorge gab vor einigen Jahren noch an, dass sie an den Weihnachtstagen nicht mehr als sonst zu tun habe. Allerdings seien die Gespräche in dieser Zeit besonders intensiv.



Die größten Faktoren für eine betrubte Weihnachtsstimmung seien **Einsamkeit und soziale Isolation**, so die Telefonseelsorger*innen. Die Klientel bestehe hauptsächlich aus Frauen mittleren Alters, bei denen die Familie zerrüttet ist, und aus alten Damen, bei denen langjährige Freundinnen und Freunde bereits verstorben sind. Mit Blick aufs Geschlecht wird deutlich, dass **weitaus mehr Frauen** anrufen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Männer an den Festtagen weniger leiden, sondern lediglich, dass sie mit ihrem Leid anders umgehen, indem sie zum Beispiel eine Kneipe aufsuchen.

Junge Leute, so die Telefonseelsorge in einem Interview, rufen weitaus seltener an Weihnachten an – und wenn, dann meistens erst spät in der Nacht und eher nicht, weil sie vereinsamt sind, sondern weil Probleme in der **Partnerschaft** eskaliert sind, eine **Liebe** nicht zustande gekommen oder in die Brüche gegangen ist.



Häufig wird vermutet, dass die Depressivität unter den Menschen um die Weihnachtszeit zunimmt. Die Gefährdung für Suizide nimmt nach Expert*innen aber nicht an Weihnachten zu, sondern vielmehr im Herbst (für Ältere) und im Frühjahr (für Junge). Eine wirklich typische „Weihnachtsdepression“ gebe es daher nicht.

Was jedoch passieren kann: dass sich Krisen und Konflikte speziell an Weihnachten häufen. Die Weihnachtszeit, so vermuten Psychotherapeut*innen, stellt – inklusive Silvester – ein Reihe von Jubiläumstagen dar: **Man kommt zur Ruhe und fängt an, über sich selbst nachzudenken und darüber, wie das Jahr verlaufen ist, wie es einem geht und wo man gerade im Leben steht**. Zu solchen Gelegenheiten werde einem besonders bewusst, dass die Zeit vergeht und dass man bestimmte Dinge, die man vielleicht erreichen wollte, nicht erreicht hat. Derlei Grübeleien wirken sich natürlich – je nach Resümee - ebenso auf die Stimmung aus wie geplatzte Erwartungen, Stress und Streitigkeiten, Alkohol.

Den *einen* goldenen Tipp zur Sicherstellung nur harmonischer Tage gibt es natürlich nicht. Was ich aber gefunden habe, ist ein Gedanke von Norman Vincent Peale, der gut in die Zeit der Weihnachtspresents passt:

**Wenn Gott ein Geschenk senden will,
verpackt er es in ein Problem.**

Norman Vincent Peale

„Gott“ lässt sich natürlich ersetzen mit „Schicksal“ oder jedem anderen individuellen Begriff, der einem eher behagt.

Wichtig ist die Botschaft dahinter: Nicht jedes Geschenk ist auf den ersten Blick eines. Aber später vielleicht...

Merry Christmas und alles Gute!