

Weihnachtsstress: Aus psychologischer Sicht eher positiv als negativ

(Wien 17-12-2013) Eine Woche vor dem Weihnachtsfest gibt ein Erholungsforscher der MedUni Wien Entwarnung: Der Stress vor und zu Weihnachten ist aus psychologischer Sicht für die meisten Menschen eher positiv. Und mit einfachen Tricks lässt sich die Zeit rund um Weihnachten noch angenehmer gestalten.

Die Zeit vor Weihnachten ist laut epidemiologischen Studien weniger stressig, als man glauben würde. Außerdem werden laut Gerhard Blasche, Erholungsforscher am Institut für Umwelthygiene am Zentrum für Public Health der MedUni Wien, psychiatrische Dienste zur Weihnachtszeit weniger als sonst beansprucht.

Die Zahl depressiver Erkrankungen nimmt jedoch zur Weihnachtszeit zu, wofür Blasche aber einen einfachen Grund kennt: „Dafür sorgt der Winter mit den kürzeren Tagen, weniger Tageslicht und der Kälte. All das macht uns ein wenig gedämpfter, weniger lustig und vielleicht auch ein wenig trübsinniger. So gesehen ist der Weihnachtsstress durchaus gut, denn er aktiviert uns, gibt uns ein Ziel und schafft Vorfreude.“

Das Weihnachtsfest selbst ist aus wissenschaftlicher Sicht aufgrund der kulturellen Verankerung, der sozialen Komponente mit dem Zusammenkommen der Familie und dem gemeinsamen Verbringen von Zeit ebenfalls überwiegend positiv.

Allerdings ist Weihnachten überall präsent – mit allen damit verbundenen Vor- und Nachteilen. „Am gemeinschaftlichen Zeichen Weihnachten kann man nicht vorübergehen. Für viele, die Weihnachten feiern, ist das schön. Diejenigen, die Weihnachten nicht begehen, fühlen sich tendenziell jedoch unangenehm berührt und ein wenig ausgeschlossen“, so Blasche zu Aspekten, die besonders Menschen mit einem anderen kulturellen oder religiösen Hintergrund negativ berühren können.

Tipps für eine gelungene Weihnachtszeit

Mit einigen einfachen Tipps lässt sich die Weihnachtszeit besonders angenehm erleben:

- Ein gewisses Maß an Stress in der Vorweihnachtszeit ist gut und erhöht sogar die Vorfreude auf Weihnachten.
- Die Erwartungen an das Weihnachtsfest nicht zu hoch schrauben.
- Zu Weihnachten muss nicht alles perfekt sein, wichtig ist es zusammen zu sein, die zwischenmenschliche Komponente ist das Entscheidende.

- Geschenke sind schön, aber bei weitem nicht das Wichtigste.
- Sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen und nicht nur an die anderen zu denken.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Ing. Klaus Dietl
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 503
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 31 Universitätskliniken, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m² Forschungsfläche zur Verfügung.