Stressreduktion in der Vorweihnachtszeit: Die Bedeutung von „Nein“ und „Wir schenken uns nichts“

Sanftes Kerzenlicht, Plätzchenduft und stimmungsvolle Musik treffen auf überfüllte Innenstädte, verzweifelte Geschenkesucher und Familienstreitigkeiten: An Weihnachten liegen Segen und Stress oft nah beieinander. Ein Drittel der Deutschen ist laut einer aktuellen Umfrage der HanseMerkur „gelegentlich“ gestresst in der Vorweihnachtszeit, 31 Prozent „häufig“ und 15 Prozent sogar „immer“. Nach den bevorzugten vorbeugenden Maßnahmen zur Stressreduktion gefragt, gibt es verschiedene Ansätze.

Zeit mit den Liebsten bewusst genießen

58 Prozent der Gestressten ziehen sich in anstrengenden Phasen der Vorweihnachtszeit in den Kreis ihrer Lieblingsmenschen zurück. Ganz gemütlich, mit Freunden und Familie, lässt sich die Plätzchen-und-Punsch-Saison am besten genießen. Auch gemeinsame Ausflüge an der frischen, kalten Winterluft vertreiben negative Gefühle.

Öfter mal „Nein“ sagen

Es klingt so leicht und ist doch so schwer: einfach mal „Nein“ sagen. Mit dieser Methode versuchen 48 Prozent der Deutschen, dem Feiertagsstress vorzubeugen. Grenzen setzen fällt vielen Menschen nach wie vor schwer, vor allem aus Angst, andere zu enttäuschen. Dabei ist das Ablehnen von zusätzlichen Verpflichtungen und Terminen der am schnellsten wirksame Trick zur Stressreduktion.

Mit Kerzenschein und Weihnachtsmusik gegensteuern

Gestresste sehen den Wald in der Vorweihnachtszeit vor lauter (Weihnachts-)Bäumen nicht mehr. Dabei lohnt es sich, genau hinzuschauen und die Magie der Weihnachtszeit in Ruhe aufzusaugen, um Stress vorzubeugen. Diese Methode wenden 41 Prozent der Deutschen an. Kerzen anzünden, Weihnachtsbaum schmücken, die Lieblingsweihnachtslieder abspielen und mit einem Lebkuchen in der Hand innehalten – Entschleunigung pur, auch in stressigen Zeiten.

Auf Schenken (und beschenkt werden) verzichten

Oftmals wird der Satz „Wir schenken uns nichts“ als unromantisch und wenig festlich angesehen. Auf den zweiten Blick nimmt die entfallende Suche nach mehr oder minder nützlichen Gaben einen beträchtlichen Teil des Weihnachtsstresses von den Schultern. 24,4 Prozent – also immerhin fast ein Viertel – der Deutschen verweigern sich dem üblichen Konsum und verzichten auf Geschenke.

Öfter oder länger mit dem Hund rausgehen

Sie sind treue Gefährten, mit denen es sich auch vortrefflich schweigen lässt: Kein Wunder, dass 23 Prozent der Befragten häufiger oder länger mit ihrem Hund Gassi gehen, um Stress in der Vorweihnachtszeit vorzubeugen. Die Kombination aus kalter frischer Luft, Bewegung und gemeinsamer Zeit mit dem tierischen

Freund lässt Gestresste auf andere Gedanken kommen.

Mit der Katze kuscheln

Katzenliebhaber profitieren von weichem Fell sowie einem ausgeprägtes Schlaf-, Wärme- und Kuschelbedürfnis ihrer Stubentiger. Für knapp 20 Prozent der Deutschen sind die Schmuseeinheiten mit der Katze Balsam für die Seele in der stressigen Vorweihnachtszeit. Das oberste Gebot der Stubentiger ist „Nicht wecken!“ – somit ist eine schlummernde Katze im Schoß zum einen ein Seelentröster, zum anderen auch eine hervorragende Begründung für eine ausgedehnte Pause auf der Couch.

Bildquellen

- jonathan-borba-vcX5AhBwk6s-unsplash.jpg: Jonathan Borba