

# Oh du Fröhliche.

**S**chon wieder Weihnachten. Schon wieder ist das Jahr rum, erst gerade hat es doch begonnen. Alle haben wir viel erlebt, sowohl Schönes als auch nicht so Schönes und nun zum krönenden Abschluss des Jahres feiern wir noch Weihnachten. Wie jedes Jahr hat sich diese auch schon früh genug angekündigt. Bereits im Oktober waren in den Läden Weihnachtsdekorationen, Weihnachtsschokolade und Weihnachtsaktionen zu sehen. Unsere Mail-Posteingänge wurden gefüllt mit Geschenksideen und Rabatten. Der Druck stieg an, für so viele Leute müssen noch Geschenke gekauft werden, Geschwister, Eltern, Freund, Freunde und und und. Das Haus muss dekoriert werden, ein Baum gekauft und beschnückt werden (auch wenn er nach zwei Wochen bereits wieder im Abfall landet) Schlussendlich endet die Weihnachtszeit in einem Stress.

**W**ährend eigentlich Jesus' Geburt gefeiert werden soll, hat sich Weihnachten in ein Fest des Kapitalismus verwand-

delt. Natürlich ist Schenken etwas Schönes, doch an diesem Datum wurde es, zumindest für mich, längst ein Müssten.

**I**n den letzten Monaten im Jahr steigen die Umsätze in den Warengeschäften enorm. Weihnachtsprodukte werden extra produziert, Öffnungszeiten angepasst, damit die Leute auch an Sonntagen shoppen gehen. Alles ist darauf angelegt, die Portemonnaies zu leeren.

**W**iehnachten. Das Fest der Liebe, der Familie und der Freude. Das Fest, das jeder mit seinen Liebsten verbringt. Doch was, wenn du niemanden hast? Durch das, dass sich die Weihnachtszeit so lange hinzieht und damit endet, dass alle glücklich das Beisammensein der Familie und Freunde feiern, wird sie für die einsamen Menschen zur Hölle.

**W**as jedoch spannend ist, ist, dass die Suizid- bzw. Depressionsrate nicht ansteigt zu dieser Zeit, wie man eigentlich erwarten würde. Es werden sogar weniger Selbstmorde begangen als in anderen Monaten. Biolo-

gisch fundierte Depressionen kommen nämlich im Herbst und im Frühjahr am häufigsten vor. In der Weihnachtszeit wird mehr von Gefühlslabilität gesprochen, die dann ihren Höhepunkt erreichen kann, so der deutsche Psychiater Volker Faust.

**D**och auch für Menschen mit sozialem Umfeld ist diese Zeit oftmals belastend. Den Geschenk-Kauf-Stress einmal ausgelassen. Die Erwartungen an ein perfektes, harmonisches Fest, das perfekte Festmahl, ohne Streite und ohne Unruhen sind so hoch, dass die ganze Vorfreude schlussendlich in Überforderung endet. Familienkonflikte kommen wieder hoch, persönliche Probleme nehmen mehr Raum ein und auch die zunehmende Dunkelheit bedrückt das Gemüt.

**A**ber zum Glück sind da noch all diese feinen Weihnachtsguezlis, heisse Marmonis und Glühweine, die unsere Herzen erwärmen und doch etwas Schönes mitsichbringen.

Salome Weber,

26.12.2017, 116. Jahrgang, Nr. 360.