

07.12.15 | **Mieses Befinden**

Weihnachten gefährdet Ihre Gesundheit

Es ist ein "kritisches Lebensereignis", das zu seelischem Unwohlsein führt. Ein Forscher hat das für die Bewohner von elf Ländern in Europa nachgewiesen. Nur eine Bevölkerungsgruppe leidet nicht. *Von Wiebke Hollersen*

Glühweinstände, Firmenfeiern, Plätzchenbacken. Es ist wieder so weit. Ein "kritisches Lebensereignis" steht bevor.

So haben die Psychiater und Stressforscher Thomas Holmes und Richard Rahe schon im Jahr 1967 das Weihnachtsfest bewertet. Sie nahmen das Fest in ihre Skala von Stressoren auf, die Lebenszufriedenheit und Gesundheit bedrohen.

Weihnachten war für sie immerhin nicht so schlimm wie eine Scheidung und nicht so belastend wie anhaltender Ärger mit dem Chef. Aber Weihnachten wiederholt sich regelmäßig. Ein neuer Job führt nur zu neuen Firmenweihnachtsfeiern.

Der Soziologe Michael Mutz von der Universität Göttingen ([Link: http://www.uni-goettingen.de/](http://www.uni-goettingen.de/)) wollte wissen, ob es wirklich so schlimm ist. Die Skala ist fast ein halbes Jahrhundert alt. Die Menschheit gewöhnt sich doch an einiges.

Mutz hatte allerdings Untersuchungen vorliegen, nach denen in der Woche vor Weihnachten die Zahl der Herzkranken und in der Woche nach Weihnachten die Zahl der Suizidversuche steigt. Auch Erkrankungen der Atemwege nehmen vor dem Fest regelmäßig zu, auch im Vergleich zu anderen kalten, nassen Winterwochen.

Als Soziologe erforscht Mutz nicht die Psyche einzelner Menschen, sondern untersucht Gruppen mit möglichst breiter empirischer Grundlage. Also suchte er im "European Social Survey" ([Link: http://www.europeansocialsurvey.org/](http://www.europeansocialsurvey.org/)) " nach der Weihnachtsstimmung.

In ganz Europa werden regelmäßig Menschen zu ihren Lebensumständen, aber auch zu ihrem Wohlbefinden befragt. Die Interviews finden das ganze Jahr über statt, also auch in der Weihnachtszeit.

Ganz Europa ist mies drauf

Mutz wertete Interviews aus den Jahren 2006 und 2012 aus, die zwischen dem 16. und dem 26. Dezember durchgeführt worden waren. Die Befragten lebten in elf Ländern, die vom katholischen oder protestantischen Christentum geprägt waren, darunter auch Deutschland. Die Interviews verglich Mutz dann mit Befragungen aus anderen Wochen des Jahres.

Heraus kam, dass man wirklich froh sein kann, wenn man die Weihnachtszeit halbwegs gesund übersteht. Ganz Europa ist in den Tagen vor Weihnachten mies drauf. Das "emotionale Wohlbefinden" sinkt, von Irland bis Ungarn, von Schweden bis Spanien.

Damit ist vor allem die momentane Laune gemeint, die stärkeren Stimmungen ausgesetzt ist. Auch die generelle Lebenszufriedenheit der Europäer verschlechtert sich in der Weihnachtszeit, zum Glück nicht ganz so stark.

Nur gläubigen Christen geht es besser

Die Tage, die Mutz untersucht hat, gehören auf der nördlichen Halbkugel zu den dunkelsten des Jahres, zur Wintersonnenwende am 21.12. steht die Sonne so tief wie nie, das Tageslicht ist so knapp wie nie. Lichtmangel schlägt Menschen aufs Gemüt.

Aber daran liege es nicht, sagt Michael Mutz, "wir finden in unserer Analyse keinen Hinweis darauf, dass das Wohlbefinden im Frühjahr, mit der längeren Tagesdauer immer positiver wird."

Außerdem erkläre die Dunkelheit nicht, warum eine Gruppe von Menschen vom Weihnachtstief völlig verschont bleibt. Menschen, die sich selbst als "sehr religiöse Christen" bezeichneten, fühlten sich in der Weihnachtszeit nicht schlechter als in anderen Wochen des Jahres. Ganz im Gegenteil. Gläubige Christen sind in ganz Europa sogar besser gelaunt als sonst.

Vermutlich feiern sie Weihnachten auf eine ganz altmodische Weise, sagt Michael Mutz, "besinnlich, ruhig und weniger materialistisch."

© WeltN24 GmbH 2015. Alle Rechte vorbehalten

1 Jahr WELT Digital für nur 99,99 Euro + 1 Flasche Moët & Chandon



EXKLUSIV ZU WEIHNACHTEN