

# Warum zankt es sich so gut unterm Tannenbaum?

Tipps von Psychotherapeutin Stephania Laih, wie sich Feiertagsstress, Weihnachtsblues und Festtagszoff vermeiden lassen. Von Gaby Weiß

**W**eihnachten steht vor der Tür. Alle freuen sich auf ein stimmungsvolles Fest im Kreis von Familie und Freunden. Warum gibt es dann ausgerechnet an den Feiertagen immer wieder Zank und Streit? Stephania Laih weiß, dass gerade in der eigentlich schönsten Zeit des Jahres häufig die Nerven blank liegen und schwelende Konflikte hervorbrennen. Die Psychotherapeutin aus Bissingen/Teck, die im Rahmen des Programms Mental Health First Aid (MHFA) Laien als Ersthelfer für psychische Gesundheit ausbildet (siehe untenstehenden Bericht), hat gute Tipps für Friede, Freude und Harmonie unterm Tannenbaum.

## An Weihnachten soll möglichst alles perfekt sein

„In den letzten beiden Jahren konnten die meisten Menschen aufgrund der Corona-Pandemie gar nicht normal Weihnachten feiern. Das sorgt für Anspannung. „In diesem Jahr wollen wir aber ein besonders schönes Weihnachten feiern“, ist der Wunsch vieler Menschen“, gibt Sozialarbeiterin Cristina Volke aus Esslingen zu bedenken, MHFA-Ersthelferin der ersten Stunde. Darüber hinaus suggerieren Spielfilme und Werbung das Bild eines einträchtigen Weihnachtsfestes mit üppigem Menü, leuchtenden Lichtern, strahlenden Kinder-Augen und einer wohlgeleiteten Festgesellschaft. „Das macht Druck, dass bei einem selbst alles auch so wunderbar sein muss. Die Wohnung, der Baum, der Braten, die Stimmung – alles muss perfekt sein“, weiß Stephania Laih. Dabei fragt sie: „Wenn wir



Streit und schlechte Laune am Weihnachtsabend sind leider keine Seltenheit.

Symbolfoto: adobestock/estradaanton

## Allein sein an den Feiertagen

Psychisch besonders belastend können die Feiertage für Menschen sein, die keine Familie oder Freunde haben, mit denen sie feiern können. „Wenn man ganz genau weiß, dass alle anderen gemeinsam feiern, erhöht das das Gefühl von Einsamkeit und Ausgeschlossenheit noch“, betont MHFA-Helferin Cristina Volke: „Wichtig ist, das Alleinsein nicht zu verneinen, sondern die Situation zu akzeptieren.“ Nach diesem ersten Schritt rät sie dazu, nicht im Wartemodus zu verharren, sondern aktiv zu werden und ein Programm für sich selbst zu organisieren: „Gibt es Veranstaltungen in der Stadt? Was gibt es im Radio? Im Fernsehen? Welches Buch wollte ich unbedingt lesen? Wer bringt die Feiertage auch allein? Können wir uns für einen Spaziergang verabreden? Oder miteinander telefonieren oder uns über Zoom unterhalten?“ Man könne sich auch vornehmen, mal wieder in Ruhe einen Brief zu schreiben. Oder seine Sinne mit dem Duft eines frischen Tannenzweigs zu verwöhnen: „Düfte sind die ältesten Eindrücke, die das Gehirn speichert. Für mich ist etwa eine mit Nelken gespickte Orange sofort mit positiven Erinnerungen an meine Kindheit, an das Warten aufs Christkind verbunden“, erzählt Volke. gw

im Sommer auf ein Straßenfest gehen, wollen wir doch auch einfach nur gemeinsam eine gute Zeit haben. Warum gelingt uns das an Weihnachten oft nicht?“

Sie schlägt vor, mit mehr Gelassenheit in diese Weihnachtstage zu gehen und damit den Stress zu verkleinern: „Geben wir diesen Anspruch auf, ein perfektes Familienfest zu organisieren, und begnügen wir uns doch damit: Es reicht, was und wie wir sind.“ Wer sich nicht so mir nichts dir nichts von seinem Perfektionismus verabschieden kann, der solle sich die Frage stellen: „Wofür mache ich das überhaupt? Wofür putze ich extra noch einmal die Fenster? Ist das für das gemütliche Zusammensein wirklich notwendig? Oder will ich mir selber und meinen Gästen damit vielleicht etwas beweisen? Und was?“ Als Therapeutin weiß Stephania Laih, dass in einem angeknacktesten Selbstwertgefühl die Ursache vieler Kontroversen zu finden ist: „Konflikte entzündet sich meist daran, dass sich jemand nicht anerkannt fühlt, dass er in irgendeiner Form in seinem Selbstwert infrage gestellt oder dass er gekränkt wurde.“

Dass sich viele Familien nur an den großen Feiertagen sehen, mag ebenfalls ein Grund sein, weshalb beim Weihnachtsfest oft nicht von Anfang an eitel Sonnenschein herrscht: „Wenn man den Alltag nicht miteinander lebt, ist Weihnachten immer eine Annäherung aneinander. Wenn man nur selten zu Besuch kommt, muss man sich erst wieder zusammenfinden“, erklärt Cristina Volke.

## Auch die Sitzordnung bei Tisch will gut bedacht sein

Deshalb empfiehlt Stephania Laih, nicht nur Geschenke, Einkäufe, Dekoration und Menü gut zu planen, sondern sich bereits im Voraus auch Gedanken über die Tischgesellschaft zu machen: „Wen lade ich ein? Am besten sorgt man dafür, dass am Tisch zwei Streithähne weder nebeneinander noch direkt gegenüber sitzen. Und vielleicht kann man ja streitschlichtende Zeitgenossen dazusetzen.“ Wenn dann der Onkel doch auf sein Lieblingsthema zu sprechen kommt, das unweigerlich zum familiären Disput führt, empfiehlt Laih Ablenkung:

„Verteilen Sie ganz bewusst Aufgaben: Könntest du bitte den Wein öffnen? Würdest du bitte den Braten anschneiden? Könntest du dich um die kleine Enkelin kümmern? Komm, wir gehen jetzt in die Küche und nehmen uns das schmutzige Geschirr vor.“

Warum wird bei Tisch überhaupt so gerne gestritten? „Bei Themen wie Politik, Klimawandel oder Corona kann jeder mitreden. Außerdem schimpfen und jammern wir einfach gerne“, antwortet Laih lachend. Wenn es bestimmte Reizthemen gibt, bei denen es in der Runde regelmäßig zu Unstimmigkeiten kommt, hält sie es für eine pragmatische Lösung, bereits im Vorfeld zu verabreden, dass diese Themen zur Feier des Tages bewusst ausgeklammert werden. Wobei die Therapeutin bedauert, dass viele Menschen es verlernt haben, eine Diskussionskultur zu pflegen: „In den Medien erleben wir Gesprächsrunden oft als sehr radikal, konfrontativ, manchmal aggressiv. Wir Menschen bewegen uns meistens in einer Blase, die unsere Meinung immer bestätigt. Aber man kann lernen, eine andere Meinung stehen zu

lassen, auch wenn man sie nicht teilt.“ Wenn jemand trotzdem partout weiter den Zwiast anfeuert und zum Stimmungskiller zu werden droht, plädiert Laih dafür, klare Kante zu zeigen: „Man muss nicht um des lieben Friedens willen alles aushalten – auch nicht an Weihnachten. Wenn die Meinung anderer nicht respektiert wird, wenn eigene Werte mit Füßen getreten werden, muss man als Gastgeber eine deutliche Grenze setzen und vielleicht auch mal jemanden zum Gehen auffordern.“

Bevor es so weit kommt, kann ein kurzer Spaziergang zwischendurch oder eine Runde auf dem Spielplatz mit den Kindern die Situation entzerren. Auch mit einem Spiel lasse sich die Atmosphäre oft lockern, schlägt Stephania Laih vor, und jedes Jahr wiederkehrende Bräuche gäben einer Festgemeinschaft Halt und Orientierung, betont sie: „Rituale sind sehr wichtig, weil sie uns durch unser ganzes Leben als Geländer begleiten. Rituale haben – nicht nur im religiösen Kontext – einen wichtigen verbindenden gesellschaftlichen Wert. Rituale tun uns gut.“

# Das Thema psychische Gesundheit ist aktuell wie selten zuvor

In MHFA-Kursen lernen Laien, wie sie Menschen in psychischen Krisen kompetent unterstützen können. Von Gaby Weiß

Wenn ein vertrauter Mensch in seelische Not gerät, fühlen sich viele überfordert. Wie kann man als Laie in einer solchen Situation helfen? Die Psychotherapeutin Stephania Laih aus Bissingen/Teck bildet Ersthelferinnen und -helfer für psychische Gesundheit aus. Nach dem Programm Mental Health First Aid (MHFA) schult sie Laien darin, wie sie mentale Gesundheitsprobleme und psychische Krisen bei nahestehenden Personen erkennen können, mit welchen Strategien sie Betroffene kompetent unterstützen und ihnen den Weg zu professioneller Unterstützung weisen können. „Mentale, psychische Gesundheit gehört genauso zu uns wie die physische, körperliche Gesundheit“, betont Laih, wie wichtig es ist, auch seelisch im Gleichgewicht zu sein. Vor allem in Zeiten wie diesen, in denen die Zahl psychischer Erkrankungen stark steigt.

„Wir alle spüren in diesem Herbst schmerzhaft die Last und die Folgen der gleichzeitigen Krisen: Wir alle gehen in eine viel ungewissere Zukunft, als wir das die letzten Jahre erlebt haben. Corona war eine Zäsur. Jetzt haben wir dazu einen Krieg in Europa und eine wirtschaftliche Krise, das macht Angst. Und Angst ist ein unglaublicher Konfliktfaktor“, weiß Laih und ergänzt: „Jede Krise bringt wie ein Brennglas die individuellen und die gesellschaftlichen Nöte ans Licht.“



Stephania Laih

Foto: privat

Das Thema psychische Gesundheit ist so aktuell wie selten zuvor, im Persönlichen wie am Arbeitsplatz. Stephania Laih hat viele Anfragen auch von Unternehmen, sie bietet Seminare zu Gesundheitskompetenz und zur Prävention von Burnout und Stressdepression an: „Psychische Erkrankungen sind die zweithäufigste Ursache für Krankschreibun-

gen. Diese hohen Ausfallzeiten kosten Geld, Fachkräfte fehlen. Und psychische Erkrankungen sind mit 40 Prozent der häufigste Grund für Früh-Berentung.“

In den MHFA-Kursen, deren Konzept von Psychologen und Psychotherapeuten erarbeitet wurde, lernen die Ersthelfer, Anzeichen psychischer Veränderungen und Störungen wie Depression, Angst- oder Suchterkrankung bis hin zu Suizidgefährdung wahrzunehmen. Sie lernen zu erkennen, dass jemand in einer psychischen Krisensituation steckt und Beistand braucht. Cristina Volke erzählt: „Man erlebt etwa einen Nachbarn, Kollegen oder die Freundin und nimmt Veränderungen wahr. Man möchte dem anderen natürlich nicht zu nahe treten. Während der Ausbildung habe ich gelernt, wie ich die Scheu verliere, meine Beobachtung anzusprechen, und wie ich die richtigen Worte finde.“ Wichtig sei dabei immer, keine auch noch so gut gemeinten Ratschläge zu geben. „Ratschläge sind auch Schläge. Wer betroffen ist, hat sich schon so lange mit der Thematik beschäftigt, der hat sich selbst schon mindestens 50 gute Ratschläge gegeben“, weiß Cristina Volke.

Aktuelle Studien zeigen, dass psychische Belastungen gerade auch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zunehmen: „Jeder denkt: Junge Leute sind lebenslustig und voller Lebenskraft. Aber wir sehen im Mo-



Cristina Volke

Foto: privat

ment sehr viele von ihnen, die aggressiv werden oder die sich zurückziehen, die Zeichen einer Depression aufweisen, die körperlich leiden mit Kopfweh, Bauchschmerzen oder teilweise mit Essstörungen“, berichtet Cristina Volke. Weil psychische Erkrankungen normalerweise nicht plötzlich entstehen, sondern sich stetig entwickeln,

sei es wichtig, das Bewusstsein für die psychische Gesundheit zu schärfen. So hat Cristina Volke einen ganz wichtigen Impuls aus dem MHFA-Kurs mitgenommen: „Wir haben nicht nur einen Körper, den wir trainieren. Wir haben auch eine Psyche, die Pflege braucht und für die wir gut sorgen müssen.“

## Das MHFA-Programm

**Entwickelt** wurde Mental Health First Aid vor über 20 Jahren in Australien, mittlerweile kommt es in 26 Ländern zur Anwendung, weltweit gibt es mehr als fünf Millionen zertifizierte Ersthelfer. Die Ausbildung und das MHFA-Erste-Hilfe-Programm in Deutschland stehen unter der Trägerschaft des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit Mannheim, unterstützt durch die Beisheim-Stiftung.

**Die MHFA-Workshops** Angelehnt an Erste-Hilfe-Kurse für körperliche Erkrankungen werden die Teilnehmenden in insgesamt zwölf Stunden zu Ersthelfenden für psychische Gesundheit ausgebildet. Zur Teilnahme an den Ersthelfer-Kursen sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Nähere Informationen**  
www.mhfa-ersthelfer.de  
www.stephaniaaih.de