

Newsletter – Dezember 2007



Liebe Grüße vom Christkind



*Christkindchen, komm in unser Haus, leere deine Tasche aus,
stell dein` Schimmel untern Tisch, dass er Heu und Hafer frisst,
Heu und Hafer frisst er nicht? Zuckerbretzel kriegt er nicht. (Volksgut)*

Eine lange Adventszeit... Ende September tauchen die ersten Lebkuchen in den Supermärkten auf. In den Blumengeschäften machen Tannengrün und Glitzerkugeln den Kürbissen Konkurrenz. Wenn die Adventszeit dann anfängt, geht der Stress erst richtig los. Eine Weihnachtsfeier jagt die nächste, den Kindern fällt jeden Tag ein neuer teurer Wunsch ein und am Glühwein-Stand auf dem Weihnachtsmarkt herrscht Ballermann-Atmosphäre.

Die Adventzeit kann eine sehr lange Zeit sein! Wer von uns hat nicht schon einmal sehnsüchtig auf das Christkind gewartet? Ein Sprichwort sagt: „Ein bewachter Milchtopf kocht nie.“ Auf die Weihnachtszeit umgelegt bedeutet das: „Ein bewachtes Christkind kommt nie.“ Die Wartezeit auf das Christkind kann unendlich lang werden – auch schon in der Adventszeit, bis das geheimnisvolle Christkind die Gaben unter den Weihnachtsbaum legt. Aber manch einer von uns wartet auch gar nicht auf die Ankunft des Christkinds, sondern auf die Abreise der lieben Verwandten.

Zur Adventszeit sind laut einer aktuellen Studie viele ÖsterreicherInnen hin- und hergerissen zwischen Besinnlichkeit und Harmonie auf der einen Seite und Hektik und Konsumzwang auf der anderen. Zur Psychologie des Schenkens: Warum erfreuen wir unsere Familie, unsere Freunde mit Geschenken? Alle Jahre wieder überkommt die meisten von uns ein irrwitziger, irrealer Kauf- und Schenkungsrausch. Wir schenken Dinge, die alle irgendwie schon haben und gar nicht brauchen und Familienstreitigkeiten heraufbeschwören können. Jeder kennt das Phänomen der hektischen Betriebsamkeit, das viele von uns zu Beginn der Adventzeit überfällt...

Eine mögliche Definition für die Advents- oder Weihnachtszeit: Zeit für Besinnlichkeit, Harmonie, Stille und Spiritualität. Aber auch Menschen im Kaufrusch, genervtes Gedränge in den Einkaufsstraßen, Zeit der Familienstreits, Zeit der Einsamkeit, Zeit der Depression unterm Weihnachtsbaum. Hätten viele von uns einen Wunsch ans Christkind frei, sind vorweihnachtliche Hektik und Konsumrausch vergessen: 80 Prozent wünschen sich Immaterielles (Gesundheit, Weltfrieden) und nur zehn Prozent wünschen sich Weihnachten unter Palmen, Reichtum und anderes Materielles! Die Realität sieht aber anders aus: Für viele ist die Advents- und Weihnachtszeit keine „stille Zeit“ mehr, weil die Jagd durch die Einkaufsstraßen und der Konsumgedanke die Oberhand bekommen hat. Nicht nur der Wunschzettel der Kinder, sondern auch der der Erwachsenen wird immer länger. Auf der

permanenten Suche nach Weihnachtsgeschenksschnäppchen hetzen wir durch überfüllte Geschäfte, tagelang bereiten wir das Festtagsmenü vor, in letzter Minute werden noch die Kekse für Oma gebacken und der Christbaum wird erst kurz vor dem 24. Dezember ausgesucht. Für viele Menschen bedeutet das Stress pur: Und unterm Christbaum kommt dann noch der alljährliche Familienstreit hinzu... Und jedes Jahr wieder schwört sich jeder einzelne von uns: Nächstes Jahr wird es anders. Wieso Warten und nicht im Advent 2007 anfangen!

Prim. Dr. Olaf Rossiwall zur Advents- und Weihnachtszeit: „Es ist meist hausgemachter Stress, trifft aber beinahe jeden, der sich in das Weihnachtsgetümmel begibt. Naht das Fest, liegen die Nerven bei vielen Menschen blank. Werden die Vorbereitungen rechtzeitig fertig? Sind am Weihnachtsabend alle zufrieden und alle Anforderungen unserer Lieben erfüllt? Häufig gipfelt dieser Vorweihnachtsstress dann in Bluthochdruck, Herzrasen und Kopfschmerzen. Die Harmonie an den eigentlichen Festtagen ist dahin. Das muss nicht sein. Denn es gibt Tipps, wie man dem Stress frühzeitig entgegenwirken kann.“

Weniger Stress, mehr Lebensqualität – auch zur Weihnachtszeit! Das soll kein unerfüllbarer Wunsch ans Christkind sein! Das Zauberwort heißt Stress-Balance: So wenige Belastungen wie möglich, so viele Herausforderungen wie nötig. Auch wenn es blasphemisch klingt angesichts der Tatsache, dass Stress als das Übel unsere Zeit gilt: ein stressfreies Leben wäre auf Dauer nicht nur unerträglich öde, sondern auch ungesund. Denn Stress ist eine der ältesten „Erfindungen“ der Natur überhaupt und lässt sich bei weitem nicht auf die steinzeitliche „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion angesichts eines Säbelzahnigers oder angriffswütigen Mammuts reduzieren. Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf jede echte oder vermeintliche Bedrohung. Stress per se abschaffen zu wollen, ist also kontraproduktiv. Denn Stress ist Teil der Kraft, die uns am Leben hält und vorantreibt. Worauf es ankommt, ist wie so oft die Dosierung – besonders zu Weihnachten!

Die „stillste Zeit im Jahr“ ist Garant für Hektik und Stress pur? Erstellen Sie sich einen Zeitplan, damit die Vorbereitungen für das Weihnachtsfest nicht zu einer Belastungsprobe werden: Geschenke kaufen, Wohnung dekorieren, Kekse backen ... Weihnachten kann einem schon sehr leicht über den Kopf wachsen! Je früher Sie planen, desto besser: Dann kommen Sie ganz sicher nicht in Turbulenzen.

***Ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr 2008
wünschen
Prim. Dr. med. Olaf Rossiwall und sein Team***

Ausblick/Veranstaltungen Jänner 2008

- **Newsletter – Jänner 2008**
„Bewege Dich gesund...“
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße7-11; 5422 Bad Dürrenberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info