

Statement zum Thema

Krisenintervention – warum psychische Probleme an Weihnachten eskalieren

Das Fest des Friedens, der Besinnlichkeit, der freudigen Erwartung, der Familie und des Schenkens ist nicht nur für einsame, oft ältere Menschen, jedes Jahr eine nicht unerhebliche Belastung. Es führt daher häufiger als in jeder anderen Jahreszeit zu psychischen und seelischen Krisen.

So werden Krisentelefone an Weihnachtstagen mehr als doppelt so häufig in Anspruch genommen als an anderen Tagen. An den Tagen nach Heiligabend sind Suizidversuche tendenziell häufiger, zudem zeigen sich konsistente Veränderungen auch in anderen Bereichen der psychischen Stabilität. So schlafen beispielsweise Bundesbürger in dieser Zeit durchschnittlich schlechter als an anderen Tagen des Jahres.

Auch im Hinblick auf psychisches, somatisches und soziales Wohlbefinden zeigen die Weihnachtstage durchgängig schlechtere Bewertungen als z. B. die Feiertage zu Ostern. Viele klagen über zu viel Stress, zu viel Essen und Trinken und zu geringe Bewegung. **Insgesamt ist also Weihnachten im Hinblick auf gefühlte und tatsächliche negative Auswirkungen eine psychosoziale Belastungsphase**, die in der Tat die Vulnerabilität für emotionale Negativreaktionen und Krisen erhöhen.

Traditionell geprägte, letztendlich aber kaum umzusetzende Erwartungen von Harmonie und dem schönen und geruhsamen Weihnachtsfest verstärken diesen psychosozialen Druck und damit auch die Frustration, wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden.

Versucht man dieses Phänomen **physiologisch zu definieren**, wird man auf die **gleichen Zusammenhänge und Dysfunktionen kommen, wie sie bei Angststörungen und neuroendokrinen Dysregulationen der Stressachse** zu beobachten sind.

Zusammengefasst wird man Weihnachten aus Sicht der emotionalen, psychosozialen und der physiologischen Belastung als „Stresstest für die Seele“ bezeichnen können.

Diese Erkenntnis drängt die Frage auf, ob es Möglichkeiten gibt, gegen diese Belastung etwas unternehmen zu können, sei es als Reaktion auf bereits eingetretene Symptome oder zur Prophylaxe.

Die Möglichkeiten reichen von einfachen Handlungsanweisungen wie „bewusst essen und trinken“, für Bewegungen zu sorgen und auch Entspannungs- und „soziale“ Ruhezeiten in die Tagesabläufe einzuplanen, bis zu möglichen und sinnvollen medikamentösen Optionen.

Zu letzterem gilt, dass der Einsatz von Medikamenten prinzipiell möglich, aber nur dann sinnvoll ist, wenn die Wirkung schnell genug, möglichst nebenwirkungsfrei erreichbar ist und die Symptome zumindest deutlich ausgeprägt auftreten, sodass einfache Handlungsoptionen nicht mehr greifen.

Berücksichtigt man gleichzeitig die physiologischen Veränderungen, die aus dem erhöhten Stresspegel resultieren, stellen Phytopharmaka hier die erste Option einer möglichen Prophylaxe oder Intervention dar.

*Dr. med. Gunther Essinger
Klinikum Nordschwarzwald
D-75365 Calw-Hirsau
Telefon: 07051 586-2600
Fax: 07051 586-2654
E-Mail: g.essinger@kn-calw.de*