

Mental stark durch die Feiertage

TM B.Sc. Anton Apel, B.Sc. Leia Henny Mevius, B. A. Anna Stecher, M. Sc. Marit Derenthal,
B. A. Lia Schumann, Max Zimmermann, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Stille Nacht, heilige Nacht – zumindest in der Vorstellung.

Weihnachten gilt als Fest der Liebe, der Familie und des harmonischen Beisammenseins. Ein Leuchten in den Fenstern, erwärmende Gespräche am Tisch, alles friedlich, oder? Für viele Menschen sieht die Realität anders aus: Manche spüren Einsamkeit, andere stehen unter hohen Erwartungen, organisatorischem Druck oder finanziellen Sorgen, und wieder andere fühlen den Anspruch, allen gerecht werden zu müssen. Unterbrochene Routinen, weniger Schlaf, mehr Trubel – und manchmal auch Konflikte – tun ihr Übriges. Kurz: Die Feiertage sind emotional oft alles andere als „still“ (vgl. American Psychological Association, 2023).

Gerade deshalb lohnt es sich, bewusst auf die **mentale Gesundheit** zu achten – mit einfachen, wirksamen Strategien, die den Feiertagsmodus spürbar entschleunigen können.

Feiertage bündeln Belastungen

Die festliche Zeit bündelt viele Belastungen gleichzeitig. Neben dem Wunsch nach Harmonie entstehen zusätzliche Aufgaben und emotionaler Druck. Finanzielle Sorgen, organisatorischer Aufwand oder das Vermissen nahestehender Menschen erhöhen den Stresspegel deutlich (vgl. American Psychological Association, 2023). Gleichzeitig geraten gewohnte Strukturen wie Schlaf, Bewegung oder der Essrhythmus aus dem Takt, was Reizbarkeit, Grübelschleifen und das Gefühl von Überforderung begünstigt. Menschen, die Trennung, Trauer oder räumliche Distanz erleben, spüren diese Ambivalenz besonders stark. Europäische Daten zeigen außerdem, dass Einsamkeit weit verbreitet ist und sich in vulnerablen Phasen verstärkt (vgl. Schnepf et al., 2024).

Ebenfalls spielen auch 2025 gesellschaftliche Dynamiken noch eine Rolle: Viele Frauen tragen weiterhin den Großteil der unbezahlten Sorge- und Organisationsarbeit. Dieser „**Mental Load**“ steigt an Feiertagen durch zahlreiche zusätzliche Aufgaben spürbar an (vgl. OECD, 2025). Gleichzeitig sind Frauen für bestimmte

stressassoziierte Herzereignisse wie das „Stress- bzw. Gebrochenes-Herz-Syndrom“ (Takotsubo-Syndrom) besonders vulnerabel (vgl. Templin et al., 2015). Das Zusammenspiel aus hoher Belastung und körperlicher Stressreaktion zeigt, wie wichtig eine gute Selbstregulation ist – für alle Geschlechter.

Körperreaktionen auf Stress

Wenn Belastungen zunehmen, reagiert unser Körper oft schneller als unser Kopf. Das autonome Nervensystem schaltet in den Alarmmodus: die Atmung wird flacher, der Puls steigt, Muskeln verspannen sich und die Gedanken beginnen zu kreisen. In der Summe entsteht ein Gefühl von innerer Überforderung. Wer in diesem Zustand erste Stoppsignale erkennt – etwa Anspannung im Nacken, beschleunigtes Atmen, emotionale Reizbarkeit oder den Impuls, „alles gleichzeitig“ erledigen zu müssen – kann frühzeitig gegensteuern, bevor Stress sich aufstaut (vgl. Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022).

Kleine Achtsamkeitsmomente wirken

Achtsamkeit hilft – nicht als zusätzliches großes Projekt, sondern in kurzen, einfachen Momenten. Schon wenige Sekunden bewusstes Wahrnehmen oder ein kurzer Atemfokus beruhigen das Nervensystem. Langsames, regelmäßiges Atmen – etwa vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus – Langsames und gleichmäßiges Atmen – zum Beispiel vier Sekunden einatmen und sechs Sekunden ausatmen – hilft dem Körper, sich zu beruhigen. Schon ein bis zwei Mi-

nuten können reichen, um Stress spürbar zu reduzieren (vgl. Goyal & Singh, 2014; Zaccaro et al., 2018).

Diese **Mini-Pausen** schaffen Stabilität im Feiertagstrubel – ohne Aufwand, ohne Perfektion, aber mit großer Wirkung. Im Folgenden finden Sie fünf kurze Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

5 Übungen für deine mentale Gesundheit in den Feiertagen

1. Die 6-Atemzüge-Methode – Der schnellste Weg zurück in die Ruhe

Die Atmung ist unser unmittelbarster Zugang zum Nervensystem. Langsame, gleichmäßige Atemzüge können innerhalb weniger Sekunden Stressreaktionen abmildern. So geht's: Setz dich bequem hin oder bleib entspannt stehen. Atme **4 Sekunden** langsam durch die Nase ein. Atme **6 Sekunden** durch die leicht geöffneten Lippen aus. Wiederhole das **6–8 Atemzüge** lang.

Was passiert dabei? – Der Herzschlag beruhigt sich, die Muskelspannung sinkt und der Vagusnerv – der zentrale „Bremser“ im Stresssystem – wird aktiviert. Auch die Gedanken werden spürbar langsamer.

Wann ist dies besonders hilfreich? – Vor Familiengesprächen oder Treffen, abends, wenn der Kopf nicht zur Ruhe kommt, und in Momenten, in denen du dich „überrollt“ fühlst.

Schon eine Minute reicht oft, um emotional wieder Boden unter die Füße zu bekommen.

2. Die STOP-Achtsamkeitspause – 30 Sekunden für einen klaren Kopf

Dieses Mini-Tool eignet sich perfekt, wenn du merkst: *Ich reagiere nur noch automatisch.*

S – Stop: Halt kurz inne. Kein Weiterreden, kein Weitermachen.

T – Take a breath: Ein tiefer Atemzug – bewusst, ohne Bewertung.

O – Observe: Frag dich innerlich: Was fühle ich gerade? Was denke ich? Wo spüre ich Spannung im Körper?

P – Proceed: Wähle einen nächsten hilfreichen Schritt, nicht den perfekten.



Diese Übung verhindert, dass du in Emotionen oder Konflikte hineinrutscht, ohne es zu merken.

3. Zurück ins Hier und Jetzt – die 5-4-3-2-1-Erdung

Schau dich langsam um und benenne nacheinander (laut oder leise):

Zuerst **5 Dinge**, die du siehst, dann **4 Dinge**, die du fühlen/berühren kannst, anschließend **3**

Dinge, die du hörst, **2 Dinge**, die du riechst und **1 Sache**, die du schmecken kannst.

Diese Übung holt deine Aufmerksamkeit sofort in dich selbst und die Gegenwart zurück. Dabei verlieren Stressgedanken (und auch Traumagedanken) an Intensität.

die 5-4-3-2-1-Erdung



4. Der „Atemraum“ – Drei Minuten für mentale Klarheit

Der Atemraum ist ein **Mini-Meditationsformat** aus der **MBSR-Praxis** (Mindfulness-Based Stress Reduction). Dazu nimmst du dir 3 Minuten Zeit. In der ersten Minute nimmst du wahr, wie es gerade ist: Gefühle, Gedanken, Stimmung – ohne sie zu verändern. In der zweiten Minute fokussierst du alle deine Aufmerksamkeit auf das Atmen – einatmen, ausatmen und loslassen. Anschließend öffnest du in der dritten Minute deinen Blick wieder: Wie fühlt sich

der Körper jetzt an? Welcher Schritt tut jetzt gut?

Diese Übung hilft dir bei emotionalen Spitzenmomenten oder wenn sich Stress „hochschaukelt“.

5. Mikro-Rituale gegen Einsamkeit und Überforderung

Feiertage können verbindend sein – aber auch isolierend. Ein kleines, bewusst gesetztes Ritual pro Tag stabilisiert emotional enorm. Dabei können diese Rituale zum Beispiel eine kurze gemeinsame Tasse Tee sein oder ein 5-minütiger Austausch über den schönsten Moment des Tages. Alternativen sind eine schriftliche Notiz der Dankbarkeit, ein gemeinsamer Spaziergang oder ein kurzes Telefonat, einfach um „Hallo“ zu sagen.

Wichtig: kleine, machbare Schritte, keine zusätzlichen Projekte.

Die Feiertage müssen nicht perfekt sein – aber sie dürfen leichter werden. Mit einfachen Achtsamkeitsübungen, bewussten Pausen und kleinen Ritualen lassen sich Stressmomente abfangen. So entsteht Raum für das, worum es an Weihnachten eigentlich geht: Verbundenheit, Ruhe und kleine, echte Freude – und du kannst mental gestärkt durch die Feiertage gehen.

Wir wünschen Ihnen eine mental gesunde, achtsame und wohltuende Weihnachtszeit.

Bild- und Literaturverzeichnis

American Psychological Association. (2023, November). *Even a joyous holiday season can cause stress for most Americans*. Retrieved November 10, 2025, from <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/11/holiday-season-stress>

Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>

Goyal, M., & Singh, S. (2014). *Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis*. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754>

OECD. (2025). Gender equality in a changing world: taking stock and moving forward. In *Gender Equality at Work*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/e808086f-en>

Schnepf, S. V., D'Hombres, B., & Mauri, C. (Eds.). (2024). *Loneliness in Europe* (By European Commission, Maastricht University, Maastricht Graduate School of Governance, University of North Florida, University of Florence, Institute for Economic and Social Research, Brown University, Chinese University of Hong Kong, Humboldt-Universität Berlin, ISER, University of Essex, European Commission, Brussels Institute for Social and Population Studies, & Vrije Universiteit Brussel). <https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0>

Templin, C., M. D., Ghadri, J. R., Diekmann, J., Napp, L. C., Bataiosu, D. R., Jaguszewski, M., Cammann, V. L., Sarcon, A., Geyer, V., Neumann, C. A., Seifert, B., Hellermann, J., Schwyzer, M., Eisenhardt, K., Jenewein, J., Franke, J., Katus, H. A., Burgdorf, C., Schunkert, H., . . . Lüscher, T. F. (2015). Clinical features and outcomes of Takotsubo (Stress) cardiomyopathy. In *The New England Journal of Medicine* (Vol. 373, Issue 10, pp. 929–938) [Journal-article]. Massachusetts Medical Society. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1406761>

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A systematic review on Psycho-Physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>