Maja Wicki *Publizistin*

über den Weihnachtsstress

Zurück zur Gelassenheit

Atemlos erklimmt Margrit B. die letzten Stufen, schliesst die Tür auf, stellt die schwere Papiertasche ab, setzt einen Topf Wasser auf den Herd, deckt den Tisch, schaut auf die Uhr, die Kinder sollten längst zu Hause sein, sie spürt den Pulsschlag im Hals, Kopf und Beine schmerzen, sie hat nur eine Stunde Zeit, endlich hört sie die Kinder auf der Treppe, sie ist erleichtert und zornig über die Verspätung, die Kartoffeln sind verkocht, Martin braucht Geld, Susi schimpft über den Lehrer, das Telephon klingelt, Margrit hört ihren Mann von einer Autopanne sprechen, von Überstunden, dass er die Plackerei satt habe, sie schaut wieder auf die Uhr, höchste Zeit, dass sie aufhängt, den Kindern einen Kuss gibt, die Treppen hinunterläuft, über die Strasse hetzt, verzweifelt nach dem Tram ausspäht, und endlich, sechs Minuten zu spät, wieder im Büro hinter der Schreibmaschine sitzt.

Wie Margrit geht es täglich ungezählten Menschen, und doppelt wirkt sich der Zeitdruck in der Weihnachtszeit aus, wenn neben den Alltagspflichten zusätzliche Erwartungen und Anforderungen erfüllt werden müssen. Während diese kurzen, düsteren Tage eigentlich Vorbereitung auf ein Lichterfest der Wärme und der Stille sein sollten, bedeuten sie für die meisten Menschen, vor allem für die Frauen, zusätzlichen Stress. Stress aber macht krank, seelisch und körperlich, nicht nur Männer und Frauen im Erwerbsleben, sondern auf tragische Weise auch Kinder und alte Menschen. Gerade sie können sich der Angst, nicht zu genügen, nicht «gut genug» oder nicht «schnell genug» zu sein, am wenigsten erwehren.

Das sind traurige, trostlose Zustände. Da nützt unser ganzer Wohlstand nichts! Wie wäre es, wenn wir uns dem äusseren Stress nach und nach verweigerten? Wenn wir wieder mehr Gelassenheit fänden? Wenn wir einander die Sicherheit vermitteln könnten, genau so zu genügen und angenommen zu sein, wie wir sind: als Frau, als Mann, als Kind, als Kranker, als Untüchtiger oder als Tüchtiger? – Der qualvollste Stress, die Angst, würde wie durch ein Wunder verschwinden! *Maja Wicki*