

## Gestresst vom Fest

In den Supermärkten liegen seit dem Spätsommer Spekulatius und Lebkuchen in den Regalen, aber offiziell startet die Vorweihnachtszeit an diesem Sonntag mit dem ersten Advent. Und damit beginnt für viele der Countdown zum Weihnachtsfest: Plätzchen backen, dekorieren, Geschenke besorgen - die Liste scheint manchem schier endlos.

5 Laut einer aktuellen repräsentativen Stressestudie, die das Forsa-Institut im September 2013 im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) mit 1.000 Befragten durchgeführt hat, ist das Weihnachtsfest zwar für sechs von zehn Berufstätigen in Deutschland eine schöne Gelegenheit zum Abschalten, aber fast 30 Prozent geben an, dass die Feiertage trotz der Auszeit von der Arbeit Stress bedeuten. Jeder zehnte sagt sogar, dass schon der bloße Ge-  
10 danke an die anstehenden Weihnachtsvorbereitungen Stress verursacht.

Es mag kaum überraschen, dass vor allem Alleinerziehende und die sogenannte "Sandwichgeneration", die, wie die TK-Studie zeigt, generell den höchsten Stresslevel haben, die Feiertage als Strapaze empfinden. Heiko Schulz, Psychologe bei der TK: "Bei den 36-  
15 bis 45-Jährigen empfinden fast 40 Prozent das Weihnachtsfest als Stress, bei den Alleinerziehenden ist es sogar die Hälfte. Sie sind es häufig, die das Fest für die Familie ausrichten und sich um Kinder und Großeltern kümmern."

Und dies scheint noch immer eher Frauensache zu sein. Während mehr als jede dritte Frau angibt, Weihnachtsstress zu haben, steht bei den Männern nur knapp jeder vierte unter Druck.

20 Damit aus den Festtagen keine Frustrationen werden, empfiehlt der TK-Psychologe Schulz, vor allem die eigenen Ansprüche herunterzuschrauben. "Die Stressestudie hat gezeigt, dass neben dem Job der hohe Anspruch an sich selbst vor allem bei Frauen der größte Stressfaktor ist. Hier sollte man ansetzen und zum Beispiel die Vorbereitungen auf viele Schultern verteilen, das Menü kleiner ausfallen lassen, und trotz der Freude über die ge-  
25 meinsam verbrachten Feiertage sollte sich jeder auch Zeit für sich selbst nehmen."

Immerhin: Auch der Anteil derer, die positive Energie daraus ziehen, dass Familie und Freunde zu Weihnachten zusammenkommen, liegt bei Frauen mit 72 Prozent höher als bei Männern mit 62 Prozent.

(Pressemitteilung der Techniker-Krankenkasse (TK) vom 28.11.2013) veröffentlicht auf [www.teachsam.de](http://www.teachsam.de) )

### Arbeitsanregungen:

1. Visualisieren Sie den Text mit seinen statistischen Angaben in Form einer Infografik.
2. Verfassen Sie eine Inhaltsangabe zu diesem Sachtext.
3. Verfassen Sie eine kurze Geschichte zum Thema "Stress in der Weihnachtszeit" (Kreatives Schreiben) oder gestalten Sie das Thema in einem Rollenspiel.