

# Ist der Chlaus ein Kinderschreck?

Stress kann zu Höchstleistungen anspornen, aber auch zu Einschränkungen, ja gar zu Blockaden führen: Stress entsteht dann, wenn Menschen in eine Situation kommen, die sie nicht mehr bewältigen können.

VON BERNHARD STEINER

Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit? Löste bei Ihnen der Anblick vom Samichlaus Stress aus? Der Mann im roten Gewand, mit weissem, langem Bart, dem grossen Sack mit feinen Nüssen, saftigen Mandarinen und den Geschenken, bereitet nicht immer nur Freude. Wo haben Sie sich früher versteckt? Unter dem Tisch, unter dem Bett oder am Rockzipfel hinter der Mutter? Muss dieser Stress sein? Fritschen schreibt auch in diesem Jahr seinen Wunschzettel an den Weihnachtsmann. Dabei setzt er auch seinen Wunsch aus dem letzten Jahr, ein Handy, mit auf die Liste und bemerkt: «Lieber Weihnachtsmann, schicke in diesem Jahr bitte die Genschenke direkt an mich und nicht über meine Eltern, denn die haben das Handy vergangenes Jahr für sich behalten!»

## Die Angst löst unmittelbar eine Einschränkung aus

Schon die Erscheinung des Samichlaus löst intensive Gefühle aus. Dann liest er noch unsere Geschichten aus dem roten Buch vor. Wie kann er dies nur wissen? Das macht Angst und regt die kindliche Fantasie an, leider negativ. Und dann soll man(n) oder frau noch ein Versli erzählen. Stress pur! «Knecht Ruprecht», «Von drauss vom Walde komm ich her»



Positive Erfahrung mit dem Samichlaus.

ZVG

oder «Samichlaus, du liebe Maa» wecken bei uns emotionale, freudige und vielleicht auch durchzogene Erinnerungen. Vielfach kann unter Stress das Versli nicht abgerufen werden. Das erwähnte Stressphänomen zeigt sich in ähnlicher Weise in der Schule (bei Prüfungen) oder auch in Konflikten. Das Hirn hat kurzzeitig nicht mehr alle «Kanäle» zur Verfügung.

## Ist unsere Fantasie hilfreich oder hinderlich?

Als Kinder haben wir alle ein sehr lebhaftes und fantasievolles Innenleben. Auch im Erwachsenenalter kann oder könnte unsere Vorstellungskraft noch sehr aktiv und ausgeprägt sein. Helfen Sie mit, dass diese positive Fantasie nicht durch negative oder als Chlaus verkleidete «Räubermärchen» zugedeckt wird!

## Wie unsere Fantasie auf unseren Körper wirkt

Wir wissen, wie mächtig unsere Vorstellungskraft ist. Vielfach setzen wir sie leider nicht bewusst oder falsch ein. Ist die Vorstellungskraft wirklich so wirkungs- und geheimnisvoll?

Sie erinnern sich sicherlich an das Giftalarm-Ereignis beim Postverteilzentrum Mülligen im 2012. Die 34 Postangestellten, die im Spital betreut werden mussten, zeigten Vergiftungserscheinungen ohne Vergiftung. Was den Pöstlern geschah, kann uns allen passieren, titelte der «Tages-Anzeiger».

Das als hochgiftig empfundene (natürlich in unserer Vorstellung) weisse Pulver entpuppte sich schlussendlich als harmlose Stärke. Trotzdem zeigten zahlreiche Postangestellte typische Vergiftungssymptome wie Kopfweg, Husten oder mussten sogar erbrechen.

## Dauerstress, wenn es nicht nur bei der Samichlaus-Geschichte bleibt

Der Hirnforscher, Professor Hüther, formuliert die Auswirkung von Dauerstress wie folgt: «Diese Substanzen bewirken, dass von den Zellen dieser Hirnanhangdrüse ein Hormon ausgeschüttet wird. Das gelangt mit dem vorbeifliessenden Blut zu den Nebennieren, und die schütten nun grosse Mengen eines weiteren Stresshormons aus, das Kortisol heisst und viel tiefer greifende und weiterreichende Wirkungen hat als das Adrenalin. Aus der anfänglichen Angst werden so Verzweiflung, Ohnmacht und Hilflosigkeit». Also vermeiden Sie, wenn immer möglich, den Dauerstress und unnötige Stressereignisse wie zum Beispiel Angst auslösende Samichlaus-Erfahrungen.

## Stressabbau erfolgt unterschiedlich

Generell sind humoristische Aktivitäten (Filme, Comedy, etc.) sehr entspannend und helfen, Körper und Geist in einen guten Einklang zu bringen. Stressabbau bei Jugendlichen erfolgt vielfach durch sportliche Aktivitäten oder bei den Erwachsenen durch diverse Entspannungstechniken wie zum Beispiel Meditation, autogenes Training oder für die eher «aktiv» orientierten, durch die progressive Muskelentspannung. Entdecken Sie Ihre Stressauslöser und vermeiden Sie unnötigen Stress auch mit dem Samichlaus. Wussten Sie, dass viele unserer Prägungen in der Kindheit im Alter bis ca. 6 Jahre entstehen? Gut zu wissen, dass sie später noch veränderbar sind!

«Ach, Omi, die Trommel von dir war wirklich mein schönstes Weihnachtsgeschenk.» – «Tatsächlich?», freut sich

## Zum Autor

Bernhard U. Steiner, Lenzburg, Mediator SDM-FSM, ist in Führungsfunktion im Finanzbereich tätig. In den vergangenen Jahren galt sein Interesse vor allem den Bereichen Behavioral Finance (Börsenpsychologie) und Konfliktmanagement. Als Betriebsökonom hat sich Bernhard Steiner im Coaching, Master IAP und Konfliktmanagement, Universität St. Gallen, weitergebildet.



steinerkonfliktloesungen.ch

Bitte richten Sie Ihre Fragen an:

AZ Zeitungen AG  
Ratgeber Pulverfass  
Heimstrasse 1  
8953 Dietikon  
inserate@limmattalerzeitung.ch

Omi. – «Ja, Mami gibt mir jeden Tag fünf Franken, wenn ich nicht darauf spiele!» Auch eine Art von Stressvermeidung.

Damit der Samichlaus als kinderfreundlich und stressfrei empfunden werden kann, geben verschiedene Samichlaus-Organisationen nützliche Hinweise und Formulierungsvorschläge für einen gelungenen Samichlaus-Auftritt ab. Helfen Sie Ihren Kindern also, cool zu bleiben und eine erfreuliche Erfahrung mit dem Samichlaus zu machen.

Das war der letzte Ratgeber Pulverfass in diesem Jahr.