

Machen die Feiertage glücklich?: Das sagt die (psychologische) Forschung

- **Die Berlin School of Business and Innovation (BSBI) sammelt die neuesten Erkenntnisse aus Sinn- und Glücksforschung rund um unsere Zufriedenheit an Weihnachten**
- **Festliche Deko, Geschenke, Singen oder Zeit mit Menschen, die uns wichtig sind: Diese Faktoren beeinflussen unser positives Weihnachtsgefühl am meisten**
- **Social Media und Last-Minute-Shopping: Das sollten wir rund um die Feiertage lieber lassen**

Berlin, 29. November 2023 – Stress bei der Zubereitung der perfekten Ente, vergessene Geschenke oder die scheinbar unvermeidlichen Familienstreitigkeiten: Rund um Weihnachten erhalten wir viele Ratschläge, wie wir mit den negativen Aspekten des Festes umgehen können. Groß angelegte Befragungen wie die appbasierte Track-Your-Happiness-Studie mit 20.000 Teilnehmenden bestätigen allerdings immer wieder, dass die meisten Menschen an Weihnachten glücklicher sind als an anderen Tagen im Jahr – sogar wenn sie nicht feiern. Was unserem Weihnachtsglück auf die Sprünge hilft und was wir rund um das Fest lieber nicht tun sollten, um zufrieden zu bleiben, hat die [Berlin School of Business and Innovation \(BSBI\)](#) herausgefunden.

Rituale, Geschenke, Singen und Deko: Diese Faktoren beeinflussen unser positives Weihnachtsgefühl am meisten

Rituale und Traditionen geben uns Sicherheit und machen zufrieden. Ob wir nun einen Baum aussuchen, Plätzchen backen oder Weihnachtslieder singen: Forschende sind sich einig, dass ein Gefühl der Zusammengehörigkeit den positiven Effekt auf unser Glücksempfinden noch verstärkt. Wer an Weihnachten Traditionen mit Menschen pflegt, die ihm wichtig sind, hat mehr vom Fest. Außerdem aktivieren Rituale die Erinnerung an ähnliche Ereignisse in der Vergangenheit und verstärken so das Gefühl der Freude und Dankbarkeit, während sie unserem Handeln im „Hier und Jetzt“ mehr Bedeutung verleihen. Sogar die Geschenkeflut bietet Potenzial, unser Glück zu fördern. Untersuchungen zeigen, dass Hirnareale, die für positive Gefühle zuständig sind, besonders aktiv werden, wenn wir – etwa in einem Experiment – mehr Belohnung erhalten als erwartet.

Glücklich machen kann aber auch die große Überraschung für andere. „Warm-glow-giving“ nennt die ökonomische Theorie das positive Gefühl, das sich einstellt, wenn wir anderen etwas Gutes tun. Vollständig selbstlos müssen wir an Weihnachten allerdings nicht sein. Eine gewisse Großzügigkeit reicht aus, um unsere Neuronen zu stimulieren und eine gute Balance zwischen eigener und verschenkter Freude macht am zufriedensten. Daher sollten wir uns keine Gedanken darüber machen, wie viel Geld wir für den Kauf von Weihnachtsgeschenken ausgeben müssen, da dies als einer der Hauptfaktoren gilt, die uns Stress und Angst bereiten. Stattdessen können wir uns auf die positiven Emotionen konzentrieren, die durch den Akt des Teilens entstehen, wie Freude, Einfühlungsvermögen, ein Gefühl der Zugehörigkeit und gestärkte Beziehungen.

Darüber hinaus scheint das Singen mit anderen einen wichtigen Beitrag zu unserer Psyche zu leisten. Expert:innen argumentieren, dass die soziale Koordination, die für das Singen eines Liedes erforderlich ist, die soziale Bindung und Intimität fördern kann. In demselben Zusammenhang

berichten andere, dass Weihnachtsmusik und -gesang den Blutdruck senken und die Weihnachtsstimmung steigern können.

Auf einer ähnlichen Ebene machen Forschende aus Philadelphia den Glückseffekt von Weihnachtsdeko aus. Wer sein Haus festlich dekoriert, profitiert selbst vom positiven Effekt des warmen Lichts auf die Psyche und wirkt gleichzeitig auf andere geselliger. So entstehen mehr Kontakte in der Weihnachtszeit – Win-Win für das eigene Glückskonto.

Social Media und Last-Minute-Shopping: Das sollten wir lieber lassen, wenn wir nicht zum Grinch werden wollen

Nicht jede Interaktion mit anderen Menschen macht an Weihnachten aber automatisch glücklich. Soziale Netzwerke präsentieren uns während der Feiertage noch mehr idealisierte Leben als sonst und können so unseren Hang zum glückszerstörenden Vergleichen verstärken. Das Smartphone ganz verbannen müssen wir allerdings nicht, sagen Untersuchungen. Ein Blick auf die Weihnachtsdeko und Geschenke unserer Freunde kann unsere Zufriedenheit nämlich durchaus steigern.

„Die Forschung allgemein unterscheidet zwischen Glück und Lebenszufriedenheit,“ kommentiert **Athanasia Kairou, Academic Officer und lehrende Psychologin an der Berlin School of Business and Innovation (BSBI)** die Untersuchung. *„Glück entsteht dabei langfristig nicht aus einzelnen, herausragenden Momenten, sondern aus einer beständigen Frequenz an kleinen Episoden der Zufriedenheit. Trotzdem können die Feiertage unser Glücksempfinden steigern, wenn wir hier Strategien anwenden, die auch im Rest des Jahres dazu führen, dass Erlebnisse unser Glücksempfinden erhöhen. Dazu gehören etwa das Teilen positiver Gefühle mit anderen, das Erleben mit allen Sinnen – hierfür ist die Zeit mit Kerzenduft und Plätzchen prädestiniert – oder der Versuch, wirklich im Moment zu verweilen und Eindrücke eher im Kopf zu sammeln als auf dem hundertsten Foto auf dem Smartphone.“*

Weitere Informationen finden Sie auf der [Webseite](#) der Wirtschaftsschule.

Über die Berlin School of Business and Innovation

Die [Berlin School of Business and Innovation \(BSBI\)](#) ist eine private Wirtschaftsschule mit Hauptsitz in Berlin und Standorten in Paris, Athen, Hamburg und Barcelona. Seit der Eröffnung im Frühjahr 2018 bietet sie ihren Studierenden englischsprachige Bachelor- und Masterstudiengänge in den Bereichen Betriebswirtschaft, Marketing, Finanzen, Tourismus und Hospitality Event Management an. Das Angebot kombiniert Blended Learning mit traditionellem Unterricht und wird von mehr als 4.000 Studierenden und circa 2000 Alumni aus 100 Ländern in Anspruch genommen. Um die internationale Ausrichtung der Schule zu gewährleisten, kooperiert die BSBI mit diversen akademischen Partnern und ist als Erasmus+ Organisation registriert. Zudem ist die BSBI Teil der [GUS Germany GmbH \(GGG\)](#), einem dynamischen Netzwerk von Hochschuleinrichtungen mit mehr als 15.000 Studierenden an Standorten in Deutschland, Europa und darüber hinaus. Aktuelle Informationen zur BSBI finden Sie auch auf [Instagram](#), [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#), [LinkedIn](#) und [TikTok](#).

Pressekontakt:

Desiree Engel | desiree.engel@tonka-pr.com | +491726206392

Manuel Dengler | manuel.dengler@tonka-pr.com | +4915221821141