

Rainer König

Warum feiern wir eigentlich Weihnachten?

Auf diese Frage gibt Manfred Spitzer in seinem Buch „Nervenkitzel – Neue Geschichten vom Gehirn“ (Suhrkamp Taschenbuch 3820, 1. Aufl. Frankfurt/M 2006, S. 48-53) einige sehr interessante Antworten.

Zunächst zum Feiern: Nur Menschen feiern. Aber wir feiern nicht einfach so, sondern stets mit einem ganz bestimmten neurobiologischen Zweck: das festliche Miteinander soll uns ein angenehmes Gefühl der Belohnung vermitteln.

Das Belohnungsgefühl kommt dadurch zustande, dass in unserer Großhirnrinde Neurone in der Area A 10 aktiv werden. Diese schütten dann an ihren Faserenden den Neurotransmitter Dopamin aus wodurch andere Hirnbereiche weitere opiumähnliche Stoffe ins Frontalhirn ausschütten.

„Immer wenn das Belohnungssystem aktiviert wird, versetzt sich unser Gehirn also selbst einen kleinen Trip“. Dazu reichen schon Reize, die von Schokolade, Musik, attraktiven Gesichtern etc. ausgehen. Überhaupt gehören soziale Zeichen zu den wichtigsten Stimuli, die unser Belohnungssystem aktivieren.

Freude, Glück und Belohnung sind bei uns aus neurobiologischer Sicht aufs engste mit sozialen Feiern und sozialer Gemeinschaft verbunden. Deshalb feiern Menschen so gerne.

Aber warum feiern wir Weihnachten und warum am 24.12. und warum in dieser Art und Weise?

Die naheliegende Antwort: Weil an dem Tag die Geburt von Jesus Christus gefeiert wird. Aber das stimmt so nicht. Denn trotz intensiver Forschungen ist es noch nicht gelungen, den Geburtstag von Jesus exakt zu bestimmen. Am 24.12. ist er sicher nicht geboren. Auch im Geburtsjahr selbst liegen wir daneben: Jesus wurde 6 J. vor Chr. Geburt geboren.

Wir feiern vielmehr Weihnachten am 24.12. weil die Germanen zu dieser Zeit schon das Wintersonnenwendefest feierten. Allerdings findet diese Sonnenwende bereits am 21.12. statt. Warum feierten unsere Ahnen das Fest mit Verspätung?

Weil sie nicht exakt messen konnten. Denn so genau wie unsere heutigen Fernrohre konnten unsere Vorfahren die Sonnenwende noch nicht beobachten. Die Germanen feierten erst, wenn sie mit ihren primitiven Messmethoden sicher sein konnten, dass die Sonnenwende statt gefunden hatte. Und das war erst ein paar Tage nach dem 21. der Fall.

Der Dopaminschub, von dem gerade die Rede war, erklärt auch den Erfolg der Weihnachtslieder, die sich in Rhythmik, Melodik und Text so ähnlich sind. Generell gilt nämlich für Musik, dass sie unser Belohnungssystem aktiviert. Daneben inaktiviert sie die Hirnbereiche, die Angstgefühle erzeugen. Es stimmt also wirklich: wer allein im dunklen Wald pfeift und singt, hat weniger Angst.

Weihnachtslieder übernehmen darüber hinaus den für Wiegenlieder typischen Rhythmus und deren Melodieführung. Ersterer entspricht der Eigenfrequenz eines schwingenden erwachsenen menschlichen Körpers, wodurch das Kind einschläft. Die letztere entspricht der Abwärtsbewegung der Sprachmelodie, wie sie für Satzenden typisch ist. Das alles vermittelt ein Gefühl der Ruhe, der Ordnung und des Friedens.

Auch das Schenken und Beschenkt werden aktiviert die Dopamin- und Opiadausschüttung im frontalen Kortex. Und zwar besonders intensiv. Denn unser mesolimbisches Belohnungssystem reagiert auf positive Ereignisse um so stärker, je unerwarteter sie sind. Zudem trainiert das Schenken und Beschenkt – zumindest vom Ideal her - die sozial wichtigen Fähigkeiten der Großzügigkeit, der Rücksichtnahme und der Nächstenliebe.

Von hier aus ist Weihnachten nicht nur ein orgiastisches Tripfestival für unser Hirn, sondern auch ein Trainingscamp für den Erwerb und den Erhalt sozialer Kompetenzen.

Wir feiern Weihnachten also aufgrund eines historischen Messfehlers am 24.12. Und wir feiern überhaupt, weil wir dopaminsüchtig sind und soziale Fertigkeiten lernen und trainieren müssen.

Ein weihnachtlich-frohes Glücksgefühl mag durch diese technisch-rationalen Erklärungen allerdings nicht so recht aufkommen. So ist das halt mit der Entzauberung der Welt durch den Geist der Vernunft: er steht in keinem harmonischen Verhältnis zu dem Zauber, den der Geist der Weihnacht verbreitet.

Trotzdem
Frohes Fest