

Waar is het “Kerstverhaal” gebleven?

2024-10-05 Artikel door Chanel Menzen

Onderzoek laat zien waarom vroeg beginnen met kerstdecoratie goed is: 'Daardoor worden we gelukkiger'



Wetenschappelijk bewezen

Hoogtijd om de ongeschreven regel 'geen kerstboom in huis voordat Sinterklaas is vertrokken', massaal aan onze laars te lappen. Kerstballen, treintjes en andere kerstaccessoires kunnen je namelijk juist hartstikke happy maken. En dat is voor sommigen onder ons wellicht voor de hand liggend, maar het is nu ook wetenschappelijk bewezen.

Kleine geluksmomentjes

Wat maakt het dat we zo blij worden van kerstversiering? Psycho-analyticus Steve McKeown legt het uit: "We leven in een stressvolle wereld en daarom gaan we graag op zoek naar de kleine geluksmomentjes. Kerstdecoratie maakte ons als kind altijd heel gelukkig en roept ook nu nog steeds sterke gevoelens en vrolijke herinneringen uit onze kindertijd op. Denk maar aan die ene pop die je kreeg van de kerstman of de gezelschapspelletjes die je als kind bij de open haard speelde."

Positief effect

Ook heeft het op tijd opzetten van de kerstboom een positief effect op je volgens de psycho-analyticus. "Kerstdecoratie vormt dus eigenlijk een soort van houvast en doet ons opnieuw hunkeren naar die mooie momenten", stelt hij. "Het vroeg ophangen van kerstdecoraties verhoogt het enthousiasme en daardoor worden we gelukkiger."

Een herinnering

Amy Morin, psychotherapeut, voegt daar aan toe dat het vroegtijdig opzetten van de kerstboom pure nostalgie oproept. "Nostalgie helpt mensen zich met hun persoonlijke verleden te verbinden en hun identiteit te begrijpen. Voor veel mensen is het vroeg ophangen van de kerstversiering een manier om voor even opnieuw te verbinden met hun jeugd", stelt ze. "Misschien zijn de feestdagen wel een herinnering aan een periode waarin een oude geliefde nog leefde. Of herinnert de kerstboom je eraan hoe het voelde toen je nog in de kerstman geloofde."

Op tijd beginnen met kerstversiering in huis, biedt dus eigenlijk alleen maar voordelen. Daarnaast is het voor de mensen om je heen, zoals je burenbijvoorbeeld, ook nog eens gezellig als er een verlicht hertje in de voortuin staat, of er een vallende ster aan de muur hangt.