



PRESSEKONFERENZ

Weihnachten zwischen Wunsch und Realität

Zur Ruhe kommen und stimmig feiern

Montag, 18. Dezember 2023

Gesprächspartner/innen:

Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer
Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142
Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin TelefonSeelsorge OÖ –
Notruf 142



Statement Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer

Weihnachten ist das Fest der Liebe und der Beziehungen, vielfach hochstilisiert und mit vielen Emotionen verbunden. Nicht selten brechen aber zu Weihnachten auch Enttäuschungen, Verletzungen, Kränkungen, Einsamkeiten und Existenzsorgen viel intensiver herein als zu anderen Zeiten im Jahr. Die heile Welt zu Weihnachten – die gibt es nicht und die kann das Fest selten zudecken. Auch dann, wenn Konflikte in diesen Tagen unter den Teppich gekehrt werden oder Einsamkeit durch Betriebsamkeit überdeckt wird.

Viele Menschen zweifeln gerade zu Weihnachten daran, dass es das Leben, dass es Gott gut mit ihnen meint. Auch diese Seite von Weihnachten gibt es und sie soll und darf nicht verschwiegen werden.

Es ist paradox: Trotz der vielen sozialen Kommunikationswege, die unsere (digitale) Welt bereithält, fehlen für viele die Räume, um über ihre Lebenssituation zu sprechen. Die TelefonSeelsorge bietet so einen Gesprächsraum an. Für viele liefert sie überhaupt einen ersten Anstoß, um Veränderungen ihrer Lage zu bewirken.

Das Angebot der TelefonSeelsorge ist immer wichtig – zu Weihnachten wohl besonders. Aus christlicher Sicht kann diese Verbindung mit Weihnachten auch so verdeutlicht werden: Die Geburt Jesu ist ein Zeichen dafür, dass selbst unter widrigsten Lebensumständen ein Neubeginn möglich ist. Jesus wurde keineswegs in eine friedvolle heile Welt hineingeboren. Von Armut, Verfolgung, Ablehnung und einer Geburt im Stall erzählt die Weihnachtsbotschaft. Sie erzählt uns aber auch von Vertrauen ins Leben, auch wenn das Vertrauen bereits mehrfach erschüttert wurde. Das Kind in der Krippe verkörpert Gottes Botschaft: Jedes Leben – und sei es noch so belastet – ist ein Geschenk und hat eine unveräußerliche Würde.

Die TelefonSeelsorge ist ein wichtiger Beitrag der Kirche, im Zuhören und Beraten diese Würde zu vermitteln, um nahe bei den Menschen zu sein, um sie nicht in ihrer Not alleine zu lassen. Ich danke allen Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge, die ehrenamtlich dafür ihre Zeit zur Verfügung stellen.

*Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer wird die TelefonSeelsorge Oberösterreich unterstützen und am **Dienstag, 19. Dezember, von 18.00 bis 20.00 Uhr** persönlich unter der **kostenlosen Notrufnummer 142** erreichbar sein.*

Kontakt:

Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer

Fachbereich Kommunikation der Diözese Linz

Herrenstraße 19, 4020 Linz

Tel.: 0732/7610-1170

Mail: kommunikationsbuero@dioezese-linz.at



Telefonstunden mit Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

Wir leben in einer sehr herausfordernden Zeit, geprägt durch viele Krisen. Dazu kommt Einsamkeit, die es in der Weihnachtszeit leider ohnehin gibt. All das kann für Menschen zu enormen psychischen Belastungen führen. Als Land tun wir alles, was möglich ist, um zu unterstützen: Durch finanzielle Mittel, durch Beratungen und Begleitungen. Ein vertrauliches, anonymes Gespräch ist oftmals eine ganz entscheidende Hilfestellung. Wenn die Zeiten schwierig sind, ist es umso wichtiger, dass es Menschen gibt, die zuhören. Und genau das ist ein Ausdruck des so oft zitierten Zusammenhalts, des Miteinanders in unserem Land, zu wissen man ist nicht alleine. Jede Hilfe, die wir geben können, ist wichtig, darum ist es mir ein Anliegen, die TelefonSeelsorge bei ihrer Arbeit persönlich zu unterstützen.

*Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer wird die TelefonSeelsorge Oberösterreich unterstützen und am **Mittwoch, 20. Dezember, 17.30 bis 18.30 Uhr** persönlich unter der kostenlosen **Notrufnummer 142** erreichbar sein.*



Zur Ruhe kommen und es gut mit sich selbst meinen

Die weltweiten Krisen wurden auch im Jahr 2023 nicht weniger, ganz im Gegenteil. Unsere Lebensrealitäten sind brüchiger geworden, eine friedvolle und heile Welt scheint derzeit in weite Ferne gerückt.

Trotzdem oder gerade deswegen sehnen sich viele nach einem stimmungsvollen, entspannten und harmonischen Weihnachtsfest. Wenn draußen die Stürme der unberechenbaren Welt brausen, wünscht man/frau sich die Sicherheit einer warmen, wohligen Stube, den Glauben an das Gute und ein wohltuendes Beisammensein mit der Familie. Zumindest an diesem einen Tag im Jahr wollen viele die kindliche Vorfreude, den weihnachtlichen Zauber und das „Heile Welt-Gefühl“ unter dem Christbaum erleben.

Doch gerade in der Weihnachtszeit scheint die Differenz zwischen Wunsch und Realität groß zu sein. Unsere Sehnsüchte wollen nicht so recht zum vorweihnachtlichen Stress, den Krisen und Konflikten, dem emotionalen Taumel und der Aufgeregtheit unserer Welt passen. Was also tun, um das weihnachtliche Sehnen zu stillen? Es gilt, die Bedürfnisse wahrzunehmen, die sich manchmal rund um den 24. Dezember in erstaunlich emotionaler Weise bemerkbar machen. Folgende zwei erscheinen zentral:

1) Bedürfnis nach Verbundenheit, Beheimatung und Geborgenheit

Menschen haben ein universelles Bedürfnis nach Zugehörigkeit, welches sich zu Weihnachten noch verstärken kann. Es geht dabei um Heimat, einen geschützten Raum, um Sicherheit und Angenommensein. Es geht um einen Ort, an dem man sich nicht verstellen muss, sondern so sein kann, wie man ist – ein Ort ohne Bewertungen, Vergleiche und Kritik. Oftmals kann die Familie oder der/die Partner:in dieses Bedürfnis nach Bindung jedoch nicht stillen oder tragfähige Beziehungen sind im Laufe des Lebens verloren gegangen. Dann wird Einsamkeit schmerzlich spürbar.

Was kann helfen?

Auch lose Verbindungen sind wohltuend und dürfen in dieser Funktion nicht unterschätzt werden. Dazu gehören Kontakte, die nur selten zu Bekannt- oder Freundschaften führen. Der Verkäufer, die Briefträgerin oder andere Menschen, denen man mehr oder weniger regelmäßig persönlich begegnet und sie zumindest grüßt. Dieser lockere, kurze Austausch trägt dazu bei, sich in der eigenen Umgebung beheimatet zu fühlen. Wir werden wahrgenommen und das wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus.

Neben losen Verbindungen des täglichen Lebens gibt es Freund:innen, die uns über längere Zeit begleiten. Oft verliert man sich in der Getriebenheit des Alltags aus den Augen und es herrscht Funkstille. Weihnachten könnte eine gute Gelegenheit darstellen, an vergangene Zeiten anzuknüpfen. Sorgen oder schlechtes Gewissen sind dabei unbegründet.



Studien haben ergeben, dass die Wertschätzung desto größer ist, je unerwarteter die Kontaktaufnahme ist.

Es gilt also, neben den Freundschaften auch die unverbindlichen, losen Verbindungen zu pflegen. Hier ein nettes Wort, dort ein Lächeln, ein ernst gemeintes „Wie geht’s?“ und Zeit für eine kleine Plauderei sind erste Anfänge.

2) Bedürfnis nach seelischem Wohlbefinden

Zu Weihnachten gehören Kekse und gutes Essen. Oft wird das Festmenü schon Wochen vorher geplant und mit viel Aufwand zubereitet. Wie wäre es, (nicht nur) zu Weihnachten der „Seelennahrung“ mehr Aufmerksamkeit zu schenken? Hilfreich können dabei Fragen sein wie „Wer oder was nährt und stärkt mich?“, „Wo kann ich auftanken?“, „Was bereitet mir Freude, lässt mich aufblühen?“, „Was kommt gerade zu kurz, welche Speicher sollte ich wieder auffüllen und wie kann das gelingen?“ Was der Seele gut tut, ist ganz individuell. Wichtig ist, es gut zuzuhören, und alle Ideen und Gefühle, die auftauchen, zuzulassen.

Was kann helfen?

Hilfreich ist ein möglichst liebevoller Umgang mit sich selbst und ausreichend Zeit. Es kann helfen, sich in diesen Tagen zu fragen, ob man die eigenen Bedürfnisse noch spüren und ihnen nachgehen kann, wie viel Erholung man sich selbst gönnt. Gerade in anstrengenden Zeiten ist es ratsam, genauso gut auf sich selbst zu achten wie auf die anderen. Das Für-sich-selbst-Sorgen ist nicht mit Egoismus gleichzusetzen. Denn nur, wenn man sich selbst wohl fühlt, ist man gut in der Lage, auch für andere da zu sein. Wir sind widerstandsfähiger, wenn wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen und sie so gut wie möglich stillen.

Selbstfürsorge heißt auch, sich und seine Gefühle wichtig zu nehmen. Unangenehme Gefühle wie Schmerz, Trauer und Wut machen keine Weihnachtspause und gehören zum menschlichen Sein dazu. Sie zu verdrängen, bringt nur eine kurzfristige „Symptomlinderung“. Besser ist es, ein Ohr für die eigene Befindlichkeit zu haben und mit Emotionen achtsam umzugehen.

Es gibt aber auch belastende Lebenssituationen, die (noch) nicht verändert werden können, hier ist es gut, zu überlegen, wer oder was beim Aushalten unterstützen kann. Sich Hilfe zu holen, tut gut, und ist ein Zeichen für Selbstfürsorge.

Die TelefonSeelsorge ist auf Grund ihres Engagements für die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen Bündnispartnerin der neuen Initiative „ABC für psychosoziale Gesundheit junger Menschen“.

Im Rahmen des Projektes wurde folgende Formel der psychischen Gesundheit entwickelt, die nicht nur für Kinder und Jugendliche gültig ist und auch „Seelennahrung“ beinhaltet:



A – Achte auf dich: Tu etwas für dich, das dir Freude bereitet! Bleibe aktiv, ob mental, körperlich oder sozial.

B – Bleibe in Kontakt: Unternimm etwas gemeinsam mit anderen! Stärke deine sozialen Beziehungen und bleibe verbunden.

C – Check dein Umfeld: Engagiere dich für etwas, das dir wichtig ist! Beteilige dich und erlebe Sinn.

Was noch zu einem stimmigen Weihnachtsfest beitragen kann:

- **Bedürfnisse klären**

Zu den größten Streitthemen in der Weihnachtszeit gehören pragmatische Fragen wie: Wo und mit wem feiern wir? Wie viel Zeit verbringen wir miteinander und wie gestalten wir diese? Was essen wir? Was schenken wir einander?

Konfliktträchtig werden diese Fragen vor allem, weil es oft um etwas ganz anderes geht – vernachlässigte oder enttäuschte Bedürfnisse: Je mehr davon aufeinanderprallen, desto höher ist die Gefahr, dass es zu Streit und Frustration kommt.

Sprechen Sie daher in Partnerschaft und Familie, bei Verwandten und Freund:innen etc. noch vor Weihnachten die eigenen Erwartungen offen an, tauschen Sie sich über die Wünsche aller aus und suchen Sie einen für alle akzeptierbaren Kompromiss.

- **Weniger Perfektionismus, mehr Selbstverantwortung**

Die meisten von uns haben eine klare Vorstellung davon, wie ein perfektes Weihnachten aussehen sollte: Alles sollte stimmen – vom Essen über die Dekoration bis hin zu den Menschen, die mit uns feiern.

Dabei übersehen wir, dass die Vorstellung vom idealen Weihnachten aus unserer Kindheit bzw. unseren Erinnerungen an diese Zeit stammt. Damals sorgten unsere Eltern dafür, dass wir ein glückliches Fest erlebten. Als Erwachsene gilt es zu akzeptieren, dass das Wunder von Weihnachten nicht von allein kommt. Wir müssen selbst die Verantwortung dafür übernehmen, dass es ein gelungenes Fest wird. Perfektionismus ist dabei wenig hilfreich, er stresst und macht ungenießbar.

Schrauben Sie Ihre eigenen Wünsche und Erwartungen herunter und überlegen Sie: Was macht für mich/für uns Weihnachten wirklich aus? Was tue ich/tun wir nur, weil „es halt so Brauch ist“? Was kann ich/können wir heuer weglassen?

- **An liebgewonnen Ritualen und Traditionen festhalten**

Die Advent- und Weihnachtszeit ist von jeher eine Zeit liebgewonnener Traditionen und Bräuche. Rituale strukturieren unseren Alltag, geben Sicherheit und machen das Leben durchschaubarer. Zu Weihnachten haben sie unter anderem die Funktion, die



Welt wieder ein bisschen in Ordnung zu bringen. Weihnachtsschmuck, Weihnachtslieder, Weihnachtsfilme, Kekse, Tee, das besondere Weihnachtsessen oder vielleicht sogar ein Weihnachtspulli – erlaubt ist alles, was gefällt und guttut.

Besonders Kinder und Jugendliche benötigen derzeit positive, familiäre Rituale. Kinder sehnen sich nach Normalität. Die Aufgabe der Erwachsenen ist es, ihnen diese so gut wie möglich zu gewährleisten. Die Rituale der Weihnachtszeit eignen sich hervorragend dazu, für Groß und Klein etwas Normalität in unsicheren Zeiten herzustellen.

- **Gemeinschaft und Nähe zählen mehr als Geschenke**

Einer der größten Wünsche – auch von Kindern und Jugendlichen – ist ein friedvolles Weihnachtsfest, bei dem sich alle gehört und angenommen fühlen. Das kann gelingen, wenn wir uns beim Essen beispielsweise von den Dingen erzählen können, die wir erlebt haben, die uns beschäftigen, die wir uns wünschen. Es geht darum, zusammenzurücken, für ein paar Tage im Jahr nicht nur To-dos zu erledigen und Erwartungen zu erfüllen, sondern sich zusammen wohlfühlen. Dazu braucht es keine teuren Geschenke und kein teures Weihnachtsessen. Sparen zu müssen ist in vielen Familien derzeit das Gebot der Stunde und keine Schande.

- **Abstand von medialer Dauerberieselung und „bad news“**

Negative Gefühle bekommen evolutionsbedingt mehr Aufmerksamkeit als positive, ein Umstand, den sich auch die Algorithmen von Twitter, Facebook etc. bedienen, um die meisten Klicks zu bekommen.

Je mehr wir also Ängstigendes oder Negatives lesen oder sehen, desto bedrückter werden wir und nehmen die Welt um uns herum mit einer entsprechend gefärbten Brille wahr.

Hilfreich kann es sein, sich täglich zumindest für einige Momente auf das Gute zu besinnen und Dankbarkeit zu üben. Immer mehr Befunde sprechen dafür, dass Dankbarkeit die Ursache für Zufriedenheit und die damit verbundenen gesundheitlichen Vorteile ist. So wäre es eine Möglichkeit, dem Weihnachtsfest mit neuer Dankbarkeit zu begegnen: Wir haben es warm und hell, verfügen über ausreichend Nahrung und sind im besten Fall noch von lieben Menschen umgeben.

Gerät das Problematische immer mehr in den Fokus und gewinnen belastende Dinge Oberhand, hilft es, sich den Medien und dem Weltgeschehen für einige Stunden ganz zu entziehen. Diese „Auszeit“ kann für Dinge genutzt werden, die Kraft, Halt und Sinn geben – sei es Bewegung, Musik, Tanz, Meditation, Backen/Kochen, kreatives Schaffen oder einfach in die Luft schauen. Es geht darum, sich auf jene Haltungen, Werte, Tätigkeiten zu besinnen, die der psychischen Gesundheit zuträglich sind.



Telefon- und Onlineberatung in der Weihnachtszeit

Angst, Trauer, Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit – diese Gefühle sind nicht angenehm, schon gar nicht zu Weihnachten. Da tut ein Gespräch mit professionell geschulten Berater:innen wohl. Bei der TelefonSeelsorge OÖ finden alle ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte. Der **amtliche, psychosoziale Notruf** ist auch am Heiligen Abend und an den Feiertagen **rund um die Uhr** unter der **kostenlosen Nummer 142** erreichbar. Wer lieber schreibt, kann sich **täglich von 16.00 bis 23.00 Uhr** an die ebenfalls **kostenlose Mail- oder Chatberatung** wenden: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>

Kontakt:

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: www.ooe.telefonseelsorge.at

Chat- und Onlineberatung: [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](https://onlineberatung-telefonseelsorge.at)



www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/



<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>