



## **Einsamkeit zu Weihnachten**

**von Ladina Waldmeier, M. Sc.**

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

**Oekumenische Paarberatung**

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Die Weihnachtszeit gilt in unserer Gesellschaft als das Fest der Familie. Man sitzt friedlich beisammen, geniesst und lacht. Verstärkt wird dieses Bild durch allerlei romantische Weihnachtsfilme, Weihnachtsliteratur und entsprechende Produktwerbungen. Sie alle zeigen glückliche Familiensituationen. Doch die Realität sieht für viele anders aus. Der Kontakt zur Familie ist schwierig oder abgebrochen, man lebt allein, die Kinder ziehen mit dem Partner aus. Es gibt viele Gründe, warum Menschen Weihnachten ohne Familie oder Freunde verbringen. Allein zu sein ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Einsamkeit. Einsamkeit ist eine subjektive, oft unangenehme und schmerzhaft Erfahrung. Wir erleben dies in verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich häufig und intensiv. Zudem unterscheiden wir Menschen uns auch darin, wann und warum wir uns einsam fühlen.

Als soziale Wesen brauchen wir Menschen Kontakte, um zufrieden zu sein und orientieren uns auch an sozialen Normen. Das traditionelle Bild von Weihnachten wird uns von Kindheit an durch die Medien als gesellschaftliche Norm vermittelt. Wenn wir nun unser eigenes Leben betrachten und dieses stark von der Norm abweicht, können wir uns enttäuscht oder einsam fühlen. Es ist also nicht in erster Linie das Alleinsein an Weihnachten, das schwierig ist, sondern dass das Alleinsein an Weihnachten nicht so ist, wie es «sein sollte». Das bedeutet auch, dass Alleinsein keine Voraussetzung ist, um sich einsam zu fühlen. Wir können uns auch inmitten unserer Familien einsam fühlen. Wenn wir das Gefühl haben, dass wir mit dem, wie wir sind oder denken, nicht in die Familie passen und somit nicht der sozialen Norm der Familie entsprechen. Umgekehrt heisst das aber auch, dass es in Ordnung sein kann, allein zu sein, ohne sich einsam zu fühlen.

Wie wäre es, wenn wir Weihnachten, das Fest der Liebe, mit einem besonders liebenswerten Menschen feiern, mit uns selbst? Wir können nicht nur andere lieben, sondern auch uns selbst: Selbstliebe. Und in diesem Sinne könnte ein erstes Geschenk vielleicht sein, sich selbst etwas liebevoller, grosszügiger oder herzlicher anzunehmen, als es im Alltag oft der Fall ist. Auch liebevoll anzunehmen, dass man prägende Vorstellungen und Ideale nicht einfach von heute auf morgen ändern kann und sich dementsprechend auch Gefühle nicht von einem Tag auf den anderen ändern. Sich selbst mit Respekt und Wohlwollen zu begegnen, kann im Umgang mit den schwierigen Gefühlen helfen.

Wie kann man die Weihnachtstage bewusst gestalten, um die gefühlsmässig schwierigen Tage zu meistern? Wie wäre es, sich über die Feiertage wieder einmal Zeit für ein altes Hobby zu nehmen oder etwas auszuprobieren, wozu im Alltag die Zeit fehlt? Könnte ein soziales Engagement (Nez Rouge, Angebote der Kirchen, Heilsarmee) über die Feiertage helfen, sich mit anderen verbunden zu fühlen? Oder Sie suchen Gleichgesinnte in Ihrer

Umgebung und verabreden Sie sich zu einem Spaziergang. Dies sind nur einige Ideen, die Sie dazu anregen sollen, Weihnachten auf Ihre ganz persönliche Art und Weise zu feiern. Wie auch immer Sie die Feiertage verbringen; es ist okay. Wie auch immer Sie sich fühlen; es ist okay. Wir wünschen Ihnen einen liebevollen Umgang mit sich selbst und Ihren Gefühlen.