

WEIHNACHTEN Päcklistress, Streit am Familientisch oder gar keinen Tisch, an den man sich setzen kann – Weihnachten liegt vielen Leuten auf dem Magen. Weshalb wird das Fest der Liebe überhaupt zum Ausnahmezustand?

CAROLINE BRÄNDLI
caroline.braendli@luzernerzeitung.ch

«Spätestens wenn wir im Mitternachtsgottesdienst sitzen, holt es mich ein», berichtet Brigitte M.* «Dann merke ich: Ich bin hier, meine Familie ist hier, und uns allen geht es gut. Aber meine Schwester, die fehlt, und sie wird immer fehlen. Das ist der schlimmste Moment an Weihnachten. Und er kommt jedes Jahr wieder. Auch noch nach 15 Jahren.»

So wie der Zugerin geht es vielen: Weihnachten hat nicht mehr den unantastbaren Glanz, den es in Kindertagen hatte. Während die einen, wie Brigitte M., am Verlust einer geliebten Person in dieser Zeit besonders schwer tragen, fahren die anderen mit mulmigem Gefühl an die familiäre Weihnachtsfeier, wohl wissend, dass es auch in diesem Jahr alles andere als friedvoll zu und her gehen dürfte. Aber woher kommt diese dunkle Seite der Festtage?

Nur perfekt ist gut genug

Die meisten Leute bringen sich selber zu Fall, weil sie den Anlass mit Erwartungen überhäufen – selbst gemachten und von der Gesellschaft aufgedrückten. «In unseren Köpfen steckt die Idee, dass an Weihnachten alle Wünsche und Sehnsüchte in Erfüllung gehen müssen», erklärt Daniella Nosetti-Bürgi, Fachpsychologin für Psychotherapie. «Wir wünschen uns Friede, Geborgenheit, eine harmonische Familie – wenn schon nicht unterm Jahr, dann mindestens an diesen Tagen.» Leider wird aus hehren Wünschen aber plötzlich eine Hypothek: Die Realität kann mit den glitzernden Fantasien schlicht nicht mehr mithalten.

Dass man es aus Erfahrung eigentlich besser wissen müsste, spielt in solchen Momenten keine Rolle mehr.

«Die Festtage, aber auch schon der Advent, sind nun mal eine besondere Zeit», so Nosetti-Bürgi. «Viele Leute – ich darf mich glücklicherweise zu ihnen zählen – verbinden mit diesen Tagen seit ihrer Kindheit eine Zeit des Stau-



«Traditionen sind etwas Schönes. Aber man soll nicht an ihnen festhalten, wenn sie zur Belastung werden.»

DANIELLA NOSETTI-BÜRGI,
PSYCHOLOGIN

nens und des Geheimnisvollen.» Gerade deshalb fände sie es falsch, Weihnachten zu einem Problemfall hoch zu stilisieren. «Für viele bieten diese Tage nach wie vor eine grosse Quelle für schöne Erlebnisse und Erinnerungen», so die Psychologin.

Die Suche nach mehr

Die Besonderheit der Festtage zeigt sich auf verschiedenen Ebenen. «Im Advent besinnt man sich bewusst auf wahre, tiefere Werte», so die Fachfrau. «Wir spüren dann aber oft plötzlich, dass wir solche Themen unter dem Jahr vielleicht vernachlässigt haben.» Unsere westliche Wohlstandsgesellschaft sei geprägt von Äusserlichkeiten und Materialismus. Da vergesse man schnell, dass der Mensch eben mehr sei als nur



Stille Nacht, schwere Nacht?

In den Weihnachtstagen steigt das Bedürfnis nach Besinnlichkeit und Licht im Dunkeln.

Getty

Materie und auch spirituelle Wurzeln und Bedürfnisse habe.

Dass just zwischen demonstrativem Glitzer und Konsum das Spirituelle in den Vordergrund rückt, lässt sich laut Daniella Nosetti-Bürgi leicht erklären: «Dann ist ganz einfach die Diskrepanz am grössten: Je mehr man das Materielle kultiviert und auslebt, desto stärker wird das Spirituelle vermisst. Der Fokus auf Konsum löst quasi einen Gegenimpuls aus.»

Die grossen Sehnsüchte rund um Weihnachten zeigen laut der Psychologin auch die vielen beleuchteten Fassaden und Gärten: «Vor noch nicht allzu vielen Jahren sah man hie und da ein Windlicht in einem Fenster. Jetzt gibt es kaum ein Haus und kaum einen Balkon, der nicht elektrisch beleuchtet ist.» Auch wenn dieses Bedürfnis nach Licht und Festlichkeit ja durchaus schöne Blüten trage, relativiert die Psychologin: «Manchmal frage ich mich schon, wie viel weihnächtlicher Inhalt noch hinter diesem Schmuck steckt.»

Dem Spirituellen jetzt näher

Spannend ist auch die folgende Erklärung, mit der die Psychologin die Suche nach etwas Höherem begründet: «Viele Leute haben als Kind an Weihnachten intuitiv eine spirituelle Verbundenheit oder einen tieferen Sinn des Lebens gespürt.» Kinder seien für diese Dimensionen ganz einfach offener und empfänglicher. Durch die Gerüche, Geräusche und überhaupt Traditionen des Advents werden dann Erinnerungen und auch Bedürfnisse aus vergangenen Tagen wieder geweckt.

Traditionen und Bräuche sind es denn aber auch, die uns das Fehlen von geliebten Personen schmerzlich spüren lassen – und zwar längst nicht nur, wenn jemand verstorben ist. Auch wenn geschätzte Familienstrukturen aufgebrochen wurden, kann über die Festtage so richtig deutlich werden, dass nichts mehr beim Alten ist. «Durch

die vielen Rituale und unsere konkreten Erinnerungen haben wir quasi eins zu eins den Vergleich, wie es früher war und eben nie mehr sein wird. Dieser Kontrast kann sehr schmerzhaft sein», sagt die Fachfrau. «Das geht so weit, dass sich viele Leute Weihnachten am liebsten ganz entziehen und in den Süden fahren.»

Kein Patentrezept fürs frohe Fest

Ob eine Flucht in südliche Gefilde empfehlenswert ist und einen vor dem grossen Weihnachtskoller schützt, mag die Psychologin nicht pauschal beantworten. «Es gibt keine Patentrezepte», stellt sie klar. «Die erste Weihnacht ohne einen geliebten Menschen ist immer ein Meilenstein – so weh es auch tut.» Das durchzustehen, bringe einen im Trauerprozess aber weiter.

Aber was kann man grundsätzlich tun, wenn einem gewisse Dinge rund um die Festtage Sorgen bereiten? «Das Beste, was man tun kann, ist, seine Erwartungen loszulassen.» Das sei das vielleicht schönste Weihnachtsgeschenk, das man sich selber machen könne. «Wer frei ist von allen Erwartun-

gen und jedem Soll, kann Weihnachten jedes Jahr ganz neu erleben und auch geniessen.»

Daniella Nosetti-Bürgi plädiert auch dafür, die persönlichen und familiären Traditionen etwas zu durchleuchten: «Traditionen sind etwas Schönes, Wichtiges und Sinnstiftendes. Aber man soll nicht daran festhalten, wenn sie nicht mehr passen oder sogar zur Belastung werden.» Das könne passieren, wenn sich die Lebensumstände verändert hätten oder eine Tradition mit zu vielen negativen Erlebnissen behaftet sei. «Da sollte man», plädiert die Psychologin, «die Chance packen und seine Weihnachten neu gestalten. Und ich sage ganz bewusst gestalten und nicht aktiv gestalten», sagt die Fachfrau mit einem Lachen. Es gehe nämlich genau nicht darum, in einen Aktivismus zu verfallen, alles umzukrempeln und möglichst viele Sinn stiftende Aktivitäten zu planen.

Was genau das beinhaltet, muss jeder für sich selber beantworten. «Vielleicht kann man jemandem mit einem Besuch eine Freude machen – Zeit und Aufmerksamkeit schenken ist so oder

EXPRESS

- Die Festtage sind für viele Leute auch eine Belastung.
- Überzogene Erwartungen sind dafür die Hauptursache.
- Auch Verluste wiegen jetzt besonders schwer

so das vielleicht wunderbarste Geschenk –, oder man macht am 25. Dezember in aller Frühe und ganz allein einen Spaziergang», schlägt die Psychologin vor. «Es geht eben – grundsätzlich, aber auch vor allem in dieser Zeit – nicht immer um ein tun», sondern vielmehr darum, zu sein. Wer an diesen Punkt des Offenseins kommt, kann jedes Weihnachtsfest wieder mit einem Staunen geniessen.»

HINWEIS

► * Name von der Redaktion geändert. Morgen in der Zentralschweiz am Sonntag: So geht man mit Streit an Weihnachten um. ◀

So meistert man Verwandtschaftsbesuche

TIPPS cab. Besuche von oder bei Verwandten können stressig sein: Folgende Dinge können laut Psychologin Daniella Nosetti-Bürgi helfen.

Die persönliche Einstellung überdenken: Es mag wie ein Klischee klingen, aber die eigene Grundhaltung trägt viel dazu bei, ob ein Anlass zu einem Genuss oder zu einer Tortur wird. Man kann sich ganz bewusst fragen: «Lasse ich mich jetzt von den immer gleichen Dingen nerven oder nehme ich es einfach, wie es kommt?»

Wer mit negativer Einstellung auftaucht, muss sich nicht wundern, wenn die Stimmung schlecht ist und man empfindlich ist.

Nicht zu förmlich sein Mit der Form ist es wie mit den Erwartungen: Wer die Latte zu hoch ansetzt, kann umso tiefer fallen.

Zeit als Geschenk sehen: Vielleicht ist die zusammen verbrachte Zeit das grösste Geschenk, das man einer Gastgeberin in diesen Tagen machen kann.

Wer das bewusst so erlebt, gibt seinem Besuch einen Inhalt und eine frische Perspektive.

Neue Traditionen gründen: Wer selber etwas organisiert, kann eigene Impulse geben und sich so von Traditionen und Anlässen lösen, die vielleicht problembehaftet sind oder schlicht nicht mehr passen.

Die Dauer überdenken: Lieber eine mussevolle Stunde als fünf, die einem wie eine Ewigkeit vorkommen.