

# Einsamkeit zu Weihnachten und an den Festtagen: anerkennen und nicht flüchten

## BEZIRK URFAHR-UMGEBUNG.

Weihnachten und die Feiertage gelten auch heute noch als das Familienfest – Tage, die man mit seinen Liebsten verbringt. Für einsame Menschen kann diese Zeit eine große Herausforderung sein. Tips sprach mit der Psychologischen Beraterin Gerda Atteneder über Einsamkeit zu Weihnachten.

von MICHAELA MAURER

**Tips:** *Warum fühlen sich viele Menschen gerade zu Weihnachten besonders einsam?*

**Atteneder:** Das fängt schon in der Adventszeit an. Man hat das Gefühl die „anderen“ kommen zusammen, das beginnt bei den Weihnachtsmärkten und geht von einer Adventbesinnung zur anderen. Wir haben das Bild aus unserer Kindheit vor Augen, ein schönes Fest bei dem die Familie zusammenkommt – Geborgenheit und Zusammengehörigkeit. Weihnachten wird meist noch sehr traditionell gefeiert. Wenn man gerade einen wichtigen Men-



Die Psychologische Beraterin Gerda Atteneder

Foto: Fuchs

schen verloren hat oder das Fest das erste Mal ohne einen geliebten Menschen feiern muss, wird das meist als belastend empfunden. Man kann sich auch in einer Beziehung oder unter Menschen einsam fühlen, wenn man sich nicht verstanden oder unterstützt fühlt. Einsamkeit verzerrt unseren Realitätssinn. Wir neigen dazu, unsere Beziehungen, die uns (angeblich) nicht gut tun, noch mehr abzuwerten und sehen nur das Negative.

**Tips:** *Was kann man tun, wenn man sich einsam fühlt?*

**Atteneder:** Wichtig ist das Gefühl der Einsamkeit anzunehmen und sich zu sagen: Ja, am Heiligen Abend bin ich einsam, aber ich halte das aus. Man kann es als Herausforderung sehen, diesen Tag alleine zu gestalten. Auch Mantras wie „Weihnachten ist nur ein Tag, auch der geht vorbei“ oder „auch das geht vorbei“ können helfen. Wichtig ist,

sich selbst aus der Opferrolle zu holen und ein Stück Tatkraft entwickeln. Sich eine Strategie überlegen, was man an dem Tag macht, wie man ihn nützt, damit man nicht von der Einsamkeit überrascht wird.

**Tips:** *Also ist Beschäftigung gut?*

**Atteneder:** Die Beschäftigung soll keine Flucht sein. Wichtiger ist, sich mit dem Gefühl auseinanderzusetzen. Es gibt kein Patentrezept. Für die einen ist es gut, die Fühler nach Vereinen oder Interessensgruppen auszustrecken, andere macht genau das traurig. Über die eigene Situation zu sprechen, kann der Motor zur Veränderung sein. Man kann die Weihnachtszeit auch als Ruhezeit sehen, dann macht auch Wellness Sinn. Man kann sich auch selbst beschenken, schöne Deko, Christbaum, sich etwas Gutes kochen.

Bei schwierigen Lebenslagen und in Krisensituationen kann auch die Telefonseelsorge unter der Tel. 142 helfen. ■