



PRESSEKONFERENZ

Wenn vieles brüchig zu werden scheint
Weihnachten feiern in unsicheren Zeiten

Mittwoch, 21. Dezember 2022

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

Die Sorgen der Menschen in unserem Land sind nicht weniger geworden. Die Teuerung, die teilweise Verdreifachung der Heizkosten, Zinssteigerungen bringen Existenzängste mit sich. Die Anfragen bei der Caritas um Unterstützung häufen sich. Und auch wenn bei manchen die materiellen Sorgen klein sind, eine Unsicherheit greift um sich – die Sorge um den Frieden in der Welt, der Klimawandel, die Angst vor einem Auseinanderdriften der Gesellschaft. Immer mehr Menschen haben Zweifel, dass die Kinder und Enkelkinder eine gute Zukunft vor sich haben. Es sind reale Sorgen, die selbst oder im persönlichen Umfeld erlebt werden, und man will und muss darüber sprechen. Für viele fehlen die Gelegenheiten und Räume, um über diese Sorgen und ihre Lebenssituation zu sprechen. TelefonSeelsorge bietet so einen Gesprächsraum an, der gerade zu Weihnachten von ganz besonderer Bedeutung ist. In diesen Tagen verdichten sich Sehnsüchte und manche zweifeln daran, dass es das Leben, dass es Gott gut mit ihnen meint.

In christlicher Perspektive ist Weihnachten ein Fest, das von einer großen Hoffnung getragen ist. Die Geburt Jesu geschah unter ärmlichen Umständen in einem unscheinbaren Winkel dieser Welt. Sie ist ein Zeichen dafür, dass auch unter widrigsten Lebensumständen ein Neubeginn möglich ist. Jesus wurde keineswegs in eine friedvolle, heile Welt hineingeboren. Die Weihnachtsbotschaft erzählt von Armut, Verfolgung und Ablehnung, sie erzählt aber auch von Vertrauen ins Leben, selbst wenn das Vertrauen bereits mehrfach erschüttert wurde. Mit Jesus lässt sich Gott ganz auf unsere Welt ein, auf die Sieger- und Verlierergeschichte der Menschheit, er bejaht uns Menschen, ohne jemanden auszuschließen.

Diese Menschenfreundlichkeit Gottes wird im ehrenamtlichen Engagement der rund 90 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge hörbar und spürbar. Es ist ein Engagement, das nicht mit lauter Begleitmusik verrichtet wird, sondern sich der Anonymität und der Wahrung der Intimsphäre verpflichtet weiß. Für viele Menschen liefert die TelefonSeelsorge einen ersten Anstoß, um Veränderungen ihrer Lage zu bewirken.

Die TelefonSeelsorge ist ein unverzichtbarer Baustein der Kirche, um nahe bei den Menschen zu sein, um sie nicht in ihrer Not alleine zu lassen. Es braucht eine Kirche, die keine Angst davor hat, in die Nächte der Menschen hineinzugehen und sie dort zu begleiten.

Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer wird die TelefonSeelsorge Oberösterreich unterstützen und am **Donnerstag, 22. Dezember, von 18.00 bis 20.00 Uhr** persönlich unter der **kostenlosen Notrufnummer 142** erreichbar sein.



Telefonstunde mit Landeshauptmann Thomas Stelzer

„Wir leben in einer Zeit der multiplen Krisen. Zur Gesundheits- und Klimakrise sind der Krieg und erhebliche Teuerungen nach Europa gekommen. All das kann für Menschen zu enormen psychischen Belastungen führen. Als Land tun wir alles, was möglich ist, um hier zu unterstützen. Es kann aber auch ein vertrauliches Gespräch oftmals eine ganz entscheidende Hilfestellung sein. Daher bedanke ich mich bei allen Ehrenamtlichen der TelefonSeelsorge für diesen Dienst von Herzen. Das ist nicht selbstverständlich, und gerade in der Vorweihnachtszeit ein großes Zeichen für das Miteinander in unserem Land. Ich danke auch der Diözese Linz für diese Aktion und ihr Engagement für Menschen in Notlagen. Jede Hilfe, die wir geben können, ist wichtig, darum ist es mir ein Anliegen, die TelefonSeelsorge bei ihrer Arbeit persönlich zu unterstützen.“

Landeshauptmann Thomas Stelzer wird die TelefonSeelsorge Oberösterreich unterstützen und am **Donnerstag, 22. Dezember, von 15.30 bis 16.30 Uhr** persönlich unter der **kostenlosen Notrufnummer 142** erreichbar sein.



Die weihnachtliche Sehnsucht stillen

Die Krisen sind dieses Jahr nicht weniger geworden, ganz im Gegenteil. Unsere Welt ist unberechenbarer, unser Selbstverständnis verletzlicher geworden. Langsam wird klar, dass es ein Leben wie vor Corona oder die – während der Pandemie viel beschworene – „neue Normalität“ bis auf Weiteres nicht mehr geben wird.

Unsere neue Normalität scheint eher das Leben mit Unwägbarkeiten und globalen Krisen zu sein. Dies macht dem Großteil von uns mehr oder weniger stark zu schaffen. So manches Gespräch endet zurzeit mit „Bin ich froh, wenn dieses Jahr endlich vorbei ist“. Damit verbunden ist der Wunsch nach Stabilität, Sicherheit, Zuversicht, Harmonie und Leichtigkeit.

Diese Sehnsüchte sind seit jeher auch mit dem Weihnachtsfest verbunden. Heuer dürfte bei vielen der Heiligabend noch stärker emotional aufgeladen sein als sonst. 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 harmonisches Familiengefüge. Zumindest ein Tag soll in diesem Jahr mit kindlicher Vorfreude, weihnachtlichem Zauber, dem Gefühl von heiler Welt unter dem Christbaum und ganz ohne Sorgen ablaufen.

So verständlich diese Wünsche, so schwierig die Realisierung. Denn das, was an den restlichen 364 Tagen herausfordernd war, wird es höchstwahrscheinlich auch am Weihnachtstag sein. Es gilt also, die kindliche Vorfreude/Sehnsucht mit einer gewissen Dosis Realitätssinn zu versehen.

Wie kann Weihnachten trotz allem gelingen?

- **Bedürfnisse klären – auch die eigenen**

Zu den größten Streitthemen in der Weihnachtszeit gehören ganz 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?

Konflikträchtig 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 Freunden:innen etc. noch vor Weihnachten die eigenen Erwartungen offen an, tauschen Sie sich über die Wünsche aller aus und suchen Sie einen für alle akzeptablen Kompromiss.

Achten Sie ausreichend auf Ihre eigenen Bedürfnisse, tun Sie sich selbst etwas Gutes und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Es kann helfen, sich in diesen Tagen zu fragen, ob man die eigenen Bedürfnisse noch spüren und ihnen nachgehen kann, wie viel Erholung und Auszeit man sich selbst gönnt. Gerade in anstrengenden Zeiten ist es ratsam, genauso liebevoll auf sich selbst zu achten wie auf die anderen. Dazu gehört auch, jeden Tag Frischluft und – wenn möglich – Sonnenlicht zu tanken.



- **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?

Betreiben Sie statt perfektionistischem Agieren täglich Selbstfürsorge: 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.

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. Versuchen Sie daher nicht, sie zu verdrängen, sondern nehmen Sie sie wahr und gehen Sie achtsam mit ihnen um. Suchen Sie sich Unterstützung, denn Reden/Schreiben hilft.

Wenn Sie sich in einer belastenden Lebenssituation befinden und diese nicht verändern können bzw. wollen, überlegen Sie sich, wer oder was Sie beim Aushalten unterstützen kann. Achten Sie gut auf sich und steigen Sie mehrmals täglich aus der Wucht der Belastungen aus.

- **An liebgewonnen Ritualen und Traditionen festhalten**

Die 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, 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 er



lebt haben, die uns beschäftigen, die wir uns wünschen. Es geht darum, zusammenzurücken, für ein paar Tage im Jahr nicht nur To-dos zu erledigen, 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“**

Je mehr wir Ängstiges 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. 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 jedoch das Problematische immer mehr in den Vordergrund und gewinnen belastende Dinge die 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, Meditation, Backen/Kochen, kreatives Schaffen oder einfach In-die-Luft-Schauen. Es geht darum, sich auf jene Haltungen, 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 Beratern: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 22.00 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



www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/

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