



PRESSEKONFERENZ

Trotz alledem berührbar bleiben
Weihnachten zwischen Sehnsucht und Herausforderung

Montag, 16. Dezember 2024

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

Es ist keine Seltenheit, dass Enttäuschungen, Verletzungen, Kränkungen, Einsamkeit und Existenzsorgen zur Weihnachtszeit viel intensiver hereinbrechen als zu anderen Zeiten im Jahr. Auch materielle Sorgen machen sich stärker bemerkbar. Abgebrochene Beziehungen, der Tod des Lebenspartners bzw. der Lebenspartnerin oder von Freundinnen und Freunden sind am Beziehungsfest Weihnachten spürbarer. Zu Weihnachten trifft der Wunsch nach einem tieferen Leben und mehr Verbundenheit dann auf die Realität quälender innerer Leere. Einige 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!

Das Angebot der TelefonSeelsorge setzt hier an. TelefonSeelsorge will zuhören und nicht vertrösten. Sie will wahrnehmen und nicht abwimmeln. Sie will Hoffnung geben und Wege aufzeigen. Niemand soll in seiner Not alleine gelassen sein. Für viele Menschen fehlen die Räume, um über ihre Lebenssituation zu sprechen. TelefonSeelsorge bietet so einen Gesprächsraum an. Für viele liefert sie einen Anstoß, um Veränderungen in Gang zu setzen.

Christinnen und Christen feiern in der Geburt Jesu die Gegenwart Gottes unter uns Menschen. Diese Gegenwart Gottes zu vermitteln und allen Menschen zuzusagen ist Auftrag der Kirche. Die TelefonSeelsorge ist eine unverzichtbare Form dieses Auftrags. Mit der TelefonSeelsorge kann die Kirche Menschen nahe sein und eine Ahnung von Gottes Nähe vermitteln.

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, 17. 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: presse@dioezese-linz.at



Telefonstunden mit Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

Oberösterreich ist das Land des Miteinanders, des Zusammenhalts. Das gilt das ganze Jahr über, aber natürlich speziell zu Weihnachten. Denn wir leben in sehr turbulenten, herausfordernden Zeiten. Gerade jetzt ist es wichtig, sich gegenseitig Halt und Unterstützung zu geben. Als Land versuchen wir nach Kräften zu helfen, wo Unterstützung notwendig ist: durch finanzielle Mittel, durch Beratungen und Begleitungen. Ein vertrauliches Gespräch ist oftmals eine ganz entscheidende Hilfe. Wenn die Zeiten schwierig sind, ist es umso wichtiger, dass es Menschen gibt, die zuhören. Das ist ein Ausdruck 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 **Dienstag, 17. Dezember, 18.30 bis 19.30 Uhr** persönlich unter der kostenlosen **Notrufnummer 142** erreichbar sein.



Trotz allem berührbar bleiben

Schon wieder ist ein Jahr fast vergangen, schon wieder naht Weihnachten. Und schon wieder befinden sich viele von uns im Weihnachtsstress oder in emotionalem Aufruhr, obwohl wir uns das letzte Jahr um diese Zeit eine Verhaltensänderung so fest vorgenommen haben: weniger Stress im Advent, Geschenke schon im Herbst besorgen, rechtzeitig zum Keksebacken beginnen, den Ablauf des 24. Dezember mit allen Beteiligten in aller Ruhe vorbesprechen und vieles mehr.

Getriebenheit, Stress, aber auch der – oft unerfüllte – Wunsch nach Harmonie scheinen irgendwie untrennbar mit Weihnachten verbunden zu sein. Das macht viele von uns unzufrieden und selbstkritisch: „Wieder nicht geschafft, wieder keine besinnliche Adventzeit, keine Zeit für mich, keine Zeit für Familie und Freunde ...“

Manche von uns beginnen, sich mit Freund:innen, sozialem Umfeld, Influencer:innen etc. zu vergleichen und schneiden dabei schlecht ab. Alle anderen scheinen organisierter, entspannter, zufriedener und erfolgreicher.

In den derzeit unsicheren und äußerst herausfordernden Zeiten trifft diese Selbstkritik bei vielen Menschen auf eine erschütterte Zuversicht und ein verlorengegangenes Vertrauen in die Welt. Die vielen Krisen der letzten Jahre haben uns, aber auch die Gesellschaft an sich vulnerabler gemacht. Mit einer optimistischen Grundhaltung ins neue Jahr zu gehen, braucht viel mehr Überwindung und Widerstandsfähigkeit als vor fünf Jahren.

Das allein kostet Kraft und fühlt sich an manchen Tagen wie ein Kampf gegen Windmühlen an. Kommen dann noch Unzufriedenheit, Überforderung und ein kritischer Blick auf sich selbst dazu, stürzen manche in eine Sinnkrise, entwickeln Ängste, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, suchen im Außen nach den Schuldigen oder ziehen sich in eine Bubble von Gleichgesinnten zurück.

Wie wohl täte es, Mut zugesprochen zu bekommen, umarmt zu werden oder Trost zu finden. Dieses Bedürfnis scheitert manchmal am fehlenden sozialen Umfeld, manchmal aber auch an der Bereitschaft, die eigene Verletzlichkeit oder Berührbarkeit wahrzunehmen. Oft ist es einfacher, sich stark und unverwundbar zu geben beziehungsweise sich nach Persönlichkeiten zu sehnen, die vorgeben, alle unsere Probleme mit einem Schlag zu lösen.

Weihnachten ist eine gute Gelegenheit, sich mit der eigenen Verletzlichkeit, der eigenen Berührbarkeit auseinanderzusetzen und fürsorglich mit sich selbst umzugehen.

Wie kann das gelingen?

Hilfreich kann sein, aufmerksam wahrzunehmen, wie die eigene Befindlichkeit ist: Wie fühle ich mich heute? Was freut mich? Was macht mich stolz? Was ist mir gut gelungen? Was ängstigt mich? Was macht mich traurig? Alle Gefühle haben ihre Berechtigung und



dürfen einfach sein. Wichtig ist, es gut hinzuhören, und alle Ideen und Gefühle, die auftauchen, zuzulassen.

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.

Der zweite Schritt wäre Nachsicht mit uns selbst, aber auch unseren Mitmenschen zu haben: Wir sind nicht perfekt. Wir können und müssen es nicht sein. Sich dies bewusst zu machen, öffnet Raum für Verzeihen, Grenzziehung und Neuanfänge.

Gerade das Weihnachtsfest ist vielfach mit Ansprüchen und Erwartungen überladen. Die Wirklichkeit sieht oft anders aus. Aus den eigenen Erwartungen an sich und andere entwickelt sich mitunter ein spannungsgeladenes Gemenge, das sich an den Feiertagen entlädt. Nachsicht bedeutet nicht, dass alles egal ist oder man um des lieben Friedens willen jegliche Kritik hinunterschluckt. Stattdessen ist das Bemühen gemeint, Verständnis und Mitgefühl für die anderen zu zeigen – ohne unsere eigenen Werte und Überzeugungen aufzugeben. Voraussetzung dafür ist Empathie, also die Fähigkeit, die Perspektive anderer Menschen zu verstehen und ihre Gefühle und Emotionen nachzuvollziehen. Es geht darum, sich in die Lage einer anderen Person zu versetzen und zu erkennen, was sie fühlt oder erlebt.

Der dritte Schritt könnte sein, sich mit Unwägbarkeiten, Frustrationen und Situationen, für die es gerade keine Lösung gibt, zu arrangieren. Das Leben ist nicht schwarz oder weiß, es kann auch mal „mittelgrau“ oder „grauweiß“ sein.

Wir haben uns daran gewöhnt, dass die Lösung oftmals nur einen Klick entfernt scheint. Etwas auszuhalten, Alternativen zu überlegen, ein „sowohl als auch“ zuzulassen – immer mit einem nachsichtigen Blick auf die anderen und sich selbst – liegt nicht im Trend und verlangt Übung.

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 lieb gewonnenen Ritualen und Traditionen festhalten**

Die Advent- und Weihnachtszeit ist von jeher eine Zeit lieb gewonnener 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, Weihnachtsslieder, 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, dessen 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 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, 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.

- **Soziale Kontakte pflegen**

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.

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