

Weihnachten/Wein-nachten die Zeit der Krisen?



Comic designed by Daniela Schaller

d_schaller@gmx.at

„Papi warum sind die großen Leute zu Weihnachten immer so grantig?“

Kinder freuen sich noch auf Weihnachten und kommen förmlich in eine Art Hochstimmung der Vorfreude. Erwachsene freuen sich meist nur mehr auf die Freude der Kinder, auf ihre glänzenden Augen und naschen förmlich an deren Vorfreude mit.

Warum ist das eigentlich so?

Das Christentum hat sich mit seiner Positionierung des Weihnachtsfestes kurz nach der Wintersonnenwende an alte „heidnische“ Traditionen angelehnt. Das Fest der Hoffnung und des Lichtes wurde dort angesetzt, wo die lange dunkle Zeit den Höhepunkt überschritten hat und die Tage wieder länger werden. Herbst, mit dem Rückzug der Natur und wenig Tageslicht zwang vor Erfindung des elektrischen Lichtes auch die Menschen zum Rückzug. Advent, war einmal die Zeit der Besinnung und langer gemütlicher Abende in den Behausungen. Innenschau, Bilanz und mehr gemeinsame Stunden mit den Angehörigen waren die logische Folge. Ab der Wintersonnenwende aber wurden die Tage langsam wieder

länger und die Zeit der Innenschau wurde durch den Fasching, eine extatische, gesellige Epoche abgelöst, in der die Menschen mit allerlei Verkleidung und Maskerade meist die im Alltag unterdrückten Teile ihrer Persönlichkeit auslebten. Der biedere Buchhalter mutierte für kurze Zeit zum gesetzlosen Piraten, brave Hausmütter erprobten das Lebensgefühl der erotisch ungebremsen Hexen und schufen so einen kurzweiligen Ausgleich zu ihrem gewohnten Lebenskonzept. Daran hat sich bis heute nicht viel geändert.

Weihnachten als Fest des Lichtes und der Hoffnung weckt in uns natürlich all die bisher unerfüllten Hoffnungen, Wünsche und Erwartungen. Wir hoffen auf liebevolle Zuwendung. Darauf, dass unsere Liebsten endlich unsere geheimsten Wünsche erkennen und erfüllen. Wir wollen positiv überrascht werden und überraschen. Leider sagt uns aber unsere Lebenserfahrung, es wird wahrscheinlich auch heuer wieder nicht passieren. So stürzen wir uns voller Eifer ins Tun. Für Besinnung bleibt dabei kaum Zeit und auch nicht für Gespräche über die tiefsten und innigsten Wünsche. Geselligkeit wird reduziert auf alkoholdunstige Punschhüttenbegegnungen und der Advent, die Zeit der Ankunft des Erlösers (was immer wir darunter auch verstehen wollen) ist zur hirnbenebelten Punschzeit verkommen.

Angetrieben von dem Wunsch die enttäuschenden Weihnachtserfahrungen nicht wiedererleben zu müssen und beseelt von der Hoffnung, „Diesmal wird es friedlicher, wärmer und wirklich feierlicher...“ stürzen sich die meisten Menschen in unserer „Kultur“ auf den Wetteifer um das perfektere Geschenk. Fühlen sich viel zu viele bemüßigt noch mehr Weihnachtsfeiern auszurichten oder auch zu besuchen und finden den allerorts geträllerten Weihnachtsfrieden doch nicht.

Beklemmende Vorerfahrungen werden mit maximaler Stressbelastung vordergründig hintangehalten, weil im unentwegten Tun keine Zeit bleibt, sich zu besinnen auf die eigenen Bedürfnisse und einfühlsam zu werden auf die der Mitmenschen. So bewirken sinnentleerte Weihnachten aus der Vergangenheit solche der Zukunft.

Die Erwartung vom Fest der Hoffnung euphorisch infiziert zu werden lebt aber nur in jenen, die wenigstens irgendeine Form der Zuneigung und Wärme anlässlich Weihnachten erlebt haben. Jene aber, die damit nur Streit, Anspannung und Dramatik in Verbindung bringen können, weil sie´s nie anders kennen gelernt haben, neigen dann eher dazu das Weihnachtsfest am liebsten ganz zu vergessen, was angesichts des mit maximalem Kapitaleinsatz bereits ab Oktober promoteten Weihnachtsbusiness aber wahrlich schwer fällt.

Psychologisch betrachtet könnte man Weihnachten als Messlatte für die eigene Lebensgestaltung ansehen. Wer dem gossenen Fest der Hoffnung mit Schaudern entgegenblickt hat vermutlich noch keinen besseren Festentwurf gefunden, als das was die unbefriedigende Vergangenheit nahe legt. Wer jedes Mal wieder innig hofft und dann herb enttäuscht wird, hat vermutlich mit den eigenen Anverwandten noch immer keine offene und klare Kommunikation über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse etabliert und keinen Weg gefunden, bei dem alle zu Ihrem kommen. Nur wer für sich selbst einen adäquaten Lebensentwurf etabliert hat und diesen mit seinem/ihrer sozialen Umfeld gut abgesprochen und vereinbart, kann sich ungetrübt auf „das größte Fest des Jahreskreises“ ungetrübt freuen.

Dies bedeutet, dass bei der Vorbereitung und Gestaltung des Weihnachtsfestes und der Zeit davor, nicht alte Schablonen verwendet werden sollten, sondern jede soziale Bezugsgruppe aufgefordert ist, den jeweils für diese Gruppe von Menschen gültigen Sinn des Festes zu definieren. Auch, wie dieser zum Ausdruck kommen soll, was also von den Beteiligten

wirklich als feierlich und wohltuend empfunden wird, welche alten oder neu erfundenen Rituale dazu passen und wer von den Mitfeiernden dabei was übernimmt.

Unsere Konsum- und Leistungsgesellschaft bietet diesbezüglich wenig Brauchbares, weil sie traditionelle Rituale und Festelemente völlig sinnentleert und kommerzialisiert hat. Die alljährliche Frage ob das Weihnachtsgeschäft umsatzmäßig noch besser sein wird als das vorige, mag zwar Ökonomen beschäftigen und Investoren, den Menschen, die Beziehungen und Lebensfreude suchen, bringt der Gewinnzuwachs von Handel und Industrie allerdings nichts. Sie haben noch mehr Geld ausgegeben und trotzdem nicht mehr Freude, Frieden und Beziehung erlebt.

Es wäre durchaus spannend, mal ein Diskussionsforum (vielleicht im Internet, vielleicht aber auch anhand von öffentlichen Diskussionsevents) zu veranstalten, bei dem die TeilnehmerInnen eingeladen sind, ihre persönlichen Weihnachtsfestentwürfe auszutauschen. Dabei könnten die Beteiligten und ZuhörerInnen sich gegenseitig anregen und der eigenen Fantasie neue Inputs verschaffen. Wer weiß welche originelle Variationen des Themas Weihnachten, Fest der Hoffnung, dabei vorgestellt und daraus dann noch weiter entwickelt würden.

Jedenfalls kann ein wohltuendes, friedliches und besinnliches Weihnachten nur dann gelingen, wenn die Feiernden sich rechtzeitig darauf einigen wie, mit wem, wo und wofür. Sich dabei klar zu werden welche Traditionen beibehalten werden sollen und welche überwunden und durch neue ersetzt, ist durchaus eine bereichernde Erfahrung.

Die Frage mit wem gemeinsam gefeiert werden will, definiert dabei den engsten sozialen Bezugsrahmen. Wenn sich dabei herausstellt, dass manche, die bisher immer dabei waren, dies heuer nicht mehr sein sollten, wird es darauf ankommen es den Betroffenen in geeigneter Form mitzuteilen und mit ihnen gute Alternativen zu finden.

Weihnachten als erfreuliches, besinnliches und friedvolles Fest, am Ende der langen dunklen Zeit kann also gelingen, wenn sich die Vorbereitungen dazu nicht auf Punsch und Shopping beschränken, sondern mit der nötigen Innenschau und ehrlicher Kommunikation getätigt werden. Dann ist es zu recht ein Fest der Hoffnung.
Bleibt nur zu wünschen: „*Gesegnete Weihnachten*“

Dr. Winfrid Janisch

*Vorsitzender des NÖLP Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie
Leiter des MiP Mödlinger Institut für Psychotherapie*

+43 664 2012716

janisch@vereinbasis.com



www.psychotherapie.at/noelp



www.mip.co.at