

21.12.2022 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Claudia Rudolff,

Rundfunkpfarrerin der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck, Kassel

Einsam an Weihnachten?

Weihnachten gilt als Fest der Familie. Aber nicht jeder hat Familie oder kann sie über die Feiertage besuchen. Manche sind allein, so wie Luise.

Ihr Mann ist vor 6 Jahren an einem Herzinfarkt gestorben. Kinder haben sie keine. An den meisten Tagen des Jahres fühlt sich Luise nicht einsam. Sie ist eigentlich eine aktive Frau, trifft sich mit Freunden und Bekannten, treibt Sport.

Heiligabend vermisst Luise ihren Mann besonders

Aber Weihnachten feiern die Freunde und Bekannten mit ihren Familien.

Da sitzt sie allein zu Haus. Dann ist sie traurig, denn an den Weihnachtstagen vermisst Luise ihren Mann besonders. Er hat immer das Fest mit ihr vorbereitet. Und am Heiligabend haben sie da bei Musik und Kerzenschein gemeinsam gegessen und Wein getrunken. All das fehlt ihr.

Warum fällt es ihr schwer Einladungen anzunehmen?

Natürlich wissen ihre Freunde: Luise ist am Heiligabend allein. Deshalb haben sie sie auch schon zu sich eingeladen. Aber sie lehnt immer ab.

Irgendwann haben es dann die Freunde aufgegeben, sie einzuladen.

Warum fällt es Luise so schwer, eine Einladung für diesen Abend anzunehmen? Vielleicht möchte

sie nicht stören und niemandem zur Last fallen. Oder sie möchte weder bemitleidet noch bemuttert werden.

Egal, was Luise daran hindert, ihre Situation zu ändern: Es tut ihr nicht gut.

Warum nicht mal mit alten Traditionen brechen?

Alle, die Angst vor der Einsamkeit am Heiligabend haben, möchte ich ermutigen: Darauf zu vertrauen: Wenn Freunde sie einladen, meinen die es ernst. Die haben sich das vorher gut überlegt.

Oder warum nicht mal mit den selbst auferlegten Traditionen brechen und etwas Neues wagen?

Neue Wege, um Heiligabend nicht einsam zu sein

Vielleicht die Weihnachtsgans mit einem ebenfalls alleinstehenden Bekannten oder mit der Nachbarin von oben teilen? Mut haben – einfach auf andere zugehen und sehen, was passiert. Mehr als ein Nein kann nicht bei rauskommen.

Oder vielleicht machen Sie einen Aushang am schwarzen Brett oder ein Post auf [Nebenan.de](https://nebenan.de), um andere zum gemeinsamen Feiern zu suchen?

Man kann sich auch der Facebook-Gruppe „Weihnachten (nicht) allein 2022“ anschließen. In der Gruppe vernetzen sich Menschen aus ganz Deutschland, die sich vorstellen können, Weihnachten mit Fremden zu verbringen. Im Moment gibt es etwa 80 Gastgeber, die Fremde zu sich einladen - und deutlich mehr willige Gäste.

Auch in sozialen Einrichtungen freut man sich, wenn am Heiligen Abend Hilfe ins Haus schneit. Hilfe beim Kaffee ausschenken ist immer willkommen. Ebenso brauchen Suppenküchen oder andere karitative Einrichtungen immer helfende Hände an diesem Abend.

Weihnachten für sich neu entdecken

Es gibt viele Möglichkeiten, Weihnachten zu feiern.

Ich wünsche Luise und allen, die an diesen Tagen nicht allein sein möchten, Mut, Weihnachten für sich neu zu entdecken.

Übrigens: Die Menschen an der Krippe waren auch ein bunt zusammengewürfelter Haufen. Fremde, die sich ohne die Geburt des Kindes nie über den Weg gelaufen wären.