

25.12.2024 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Christine Findeis-Dorn,

Supervisorin/Coach DGSv, Wiesbaden, katholisch

Einsam an Weihnachten?

Für viele Menschen ist Weihnachten vor allem ein Fest der Familie. In diesen Tagen treffen sie sich mit ihren Eltern, Großeltern und Geschwistern - oft quer durch die Lande.

Aber genau deswegen ist Weihnachten für manche auch ein schwieriges Fest, weil sie keine Familie zum Feiern haben. Auch ich war viele Jahre meines Lebens ungewollte Single und hab schon nach den Sommerferien überlegt: Wie bringe ich dieses Weihnachten, Silvester und Neujahr über die Bühne, ohne zu sehr zu leiden? Ähnlich geht es oft Menschen, die allein leben oder getrennt oder die im Streit mit ihren Familien sind. Und natürlich so vielen, deren Familien weit entfernt von ihnen leben.

Manche lösen das Problem, indem sie sich freiwillig zum Arbeiten melden. Manche verschwinden in Ferien. Oder vor dem Fernseher, im Internet.

Kreative Lösungen für einsame Weihnachten

Es gibt aber auch andere kreative Lösungen. Ich denke gern an Weihnachtstage, die ich mit Wahlverwandten verbracht habe: mit Freundinnen und Freunden, gemeinsamen Gottesdiensten und herrlich kreativen Bescherungen. Mit langen Spaziergängen, Konzerten, Spieleabenden. Mit geplanten oder ganz spontanen Engagements.

Es gibt so viele Aktionen: Man kann Weihnachtsessen für Bedürftige kochen, Wärme spenden für Obdachlose, Altersheime besuchen und einfach Zeit verschenken.

Das Fest der Liebe zu anderen - und zu sich selbst

Ich gehe dieses Weihnachten wieder in ein Pflegeheim, in dem meine Mutter gestorben ist. Manche dort kenne ich noch. Wie haben sie sich letztes Jahr gefreut, als ich mit meinem Akkordeon aufgetaucht bin und wir Weihnachtslieder gesungen haben.

Oder wie wäre es, zum Bahnhof zu gehen und den Menschen dort ein Lächeln zu schenken, einen Lebkuchen oder einen heißen Tee?

Wem das alles zu viel ist: Es ist auch völlig in Ordnung, sich selbst etwas Gutes zu tun. Weihnachten ist nicht nur das Fest der Familie, es ist vor allem das Fest der Liebe. Der Liebe zu anderen - und zu sich selbst.