

Angst vor Weihnachten?

Wien, Dezember 2009 – Aus psychotherapeutischer Sicht ist die Weihnachtszeit nicht nur die Zeit der Liebe, der Hoffnung und des Lichts. Statt Stille und Familienidylle, erleben viele eine Zeit der Krise. Immer mehr Menschen beklagen, an Weihnachtsdepression zu leiden. Der Weihnachtsfriede stellt sich nicht überall ein, stattdessen eskalieren am Weihnachtsabend Streit und Gewalt in der Familie. Partnerschafts- und Eltern-Kind-Konflikte brechen auf, nicht selten in Verbindung mit übermäßigem Alkoholkonsum.

Für viele ist Weihnachten die Zeit, in der Ängste und Einsamkeit besonders bedrückend erlebt werden. Dafür gibt es viele Gründe: Das Fest der Hoffnung und des Lichts weckt - gesellschaftlich verordnet - unerfüllte Hoffnungen und Wünsche auch in uns. Menschliche Grundbedürfnisse wie die Sehnsucht nach liebevoller Zuwendung, nach Geborgenheit, nach emotionaler Nähe und nach dem Verstandesein in der Familie werden aktiviert. Die Beziehungsrealität in der Familie ist aber oft eine ganz andere. Die Fähigkeit, sich selbst und anderen gegenüber einfühlsam zu sein, geht im hektischen Treiben unter. Es fehlt die Bereitschaft, sich einander liebevoll zuzuwenden und Konflikte miteinander auszutragen. Was bleibt, sind falsche und romantisierte Erwartungen von der weihnachtlichen Familienidylle, starre Rituale, die wenig Freiraum für persönliche Bedürfnisse lassen und aufgestaute, unverarbeitete Konflikte, die angesichts der enttäuschten Erwartungen zur Eskalation führen. Trotz bedrückender Weihnachts-Vorerfahrung wird gerade zu Weihnachten die Hoffnung auf Vertrautheit, Geborgenheit und bedingungsloser Liebe immer wieder aufs Neue aufrecht erhalten: „Dieses Mal wird es bestimmt ein friedliches, liebevolles Fest – wenn ich nur das richtige Geschenk gefunden habe!“. Enttäuschungen sind angesichts solcher Überlegungen vorprogrammiert.

Aus psychotherapeutischer Sicht ist Weihnachten sozusagen ein Gradmesser für das Ausmaß an Selbstbestimmtheit und den stimmigen Ich-Bezug. Nur wer seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse gut kennt und diese anderen gegenüber auch mitteilen kann, wird in der Lage sein, für sich und mit anderen ein sinnerfülltes Fest zu gestalten. Es stellt sich also die Frage nach dem eigenen Festentwurf. Wie kann ich feiern, sodass es für mich und meine Familie feierlich und wohltuend ist? Mit der entsprechenden Aufmerksamkeit für sich selbst und mit offener Kommunikation in der Familie kann Feiern gelingen.

Besonders für Menschen, die sich um Weihnachten einsam fühlen und somit Angst vor Weihnachten haben, ist es hilfreich, schon vor Weihnachten die Feiertage möglichst genau zu planen. Sie sollten überlegen, wie man zu Weihnachten ein persönliches Fest feiern und sich selbst etwas Gutes tun kann.

Bleibt der Weihnachtsfriede – trotz achtsamer Vorbereitung und ehrlicher Auseinandersetzung mit sich selbst – dennoch gänzlich aus bzw. eskalieren die Situationen, kann es hilfreich sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das ist besonders dann der Fall, wenn Angst und Depression um sich greifen.

PsychotherapeutInnen stehen Ihnen z. B. in folgenden Einrichtungen zur Verfügung:

Psychosozialer Notdienst Sozialpsychiatrischer Notdienst 01/31330 (24 Stunden)

Kriseninterventionszentrum in Wien 01/4069595

Ö3 Kummernummer 0800 600 607 (16 bis 24 Uhr)

Rat auf Draht Tel: 147 Homepage: <http://rataufdraht.orf.at> (österreichweit 24 Stunden)

Kontakt und Info:

Österreichische Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)

www.psychotherapie.at

1030 Wien, Löwengasse 3/5/6

Tel:01/5127090

Fax:01/5127090/44

Mail: oebvp@psychotherapie.at