

NÖN 28.11.2019

Gemeinsam feiern zu Weihnachten Weihnachten muss nicht immer traditionell sein. Man kann auch Neues probieren.

Von [NÖN Redaktion](#). Erstellt am 28. November 2019 (14:08)



„Wer Kinder hat, die noch ans Christkind glauben und deshalb überrascht werden wollen, wird vermutlich eher traditionell mit Christbaum und Päckchen das Fest begehen“, so Maria Werni. Alle anderen können kreativ werden. :Kamil Macniak/Shutterstock.com

Ein frisch gebackener Fisch? Wie jedes Jahr zu Weihnachten? „Traditionen haben etwas Schönes“, verrät Maria Werni, die Vorsitzende des NÖ Landesverbands für Psychotherapie (NÖLP). „Durch den wiederkehrenden Rhythmus wirken sie beruhigend, geben Struktur und damit Halt und Stabilität.“ Traditionen, so die Psychotherapeutin aus Maria Enzersdorf, können aber auch belastend sein, wenn sie erzwungen sind, wenn sie Stress mit sich bringen.

Dann kann etwas Neues passender sein. Insbesondere wenn Menschen beispielsweise in Patchwork-Familien leben, allein oder in losen Familien, sind Kreativität und Flexibilität gefragt. Bei der Gestaltung des Festes. „Wer da auf Altes stur beharrt, wird sich selbst damit höchst wahrscheinlich unglücklich machen.“

Eine Herausforderung ist Weihnachten für jene, die allein sind, ob durch Trennung, Scheidung oder auch, weil sie jemanden verloren haben.

„Diese Menschen leiden oft in der Weihnachtszeit“, so Werni, und glauben, sie wären die Einzigen, die sich zu Weihnachten einsam fühlen, weil ihnen überall lachende glückliche Gesichter von Plakaten und Werbung entgegenstrahlen. Doch: „In Wahrheit ist es aufgrund unserer demografischen Entwicklung genau umgekehrt: Immer mehr Menschen verbringen die Festtage allein“, betont Werni.

Was man tun kann?

- Gegen die Einsamkeit hilft es, die Feiertage rechtzeitig und gut zu planen. Sie könnten zum Beispiel untertags Freunde treffen, einen Museums-, Weihnachtsmarkt- oder Kinobesuch oder einen Wellnessstag machen.
- Sie könnten einen ausgiebigen Spaziergang durch den Wald oder durch einen Park machen.
- Sie könnten auch aktiv werden und andere alleinstehende Bekannte zu sich einladen und eine kleine Weihnachtsfeier gestalten.