



PRESSEKONFERENZ

Mit Abstand anders: Weihnachten 2020
Über das Fest der Sehnsucht in herausfordernden Zeiten

Mittwoch, 16. Dezember 2020

Gesprächspartner/innen:

Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin TelefonSeelsorge OÖ –
Notruf 142



Statement Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer

Ja - wir werden Weihnachten heuer feiern – aber anders feiern. Ich nehme eine große Sehnsucht nach diesem Fest wahr. Vieles wird davon erhofft. Geborgenheit und Gemeinschaft beispielsweise. Weihnachten kann aber freilich nicht zudecken, was an offenen Fragen, Unsicherheiten und Ängsten da ist. Viele Menschen sind hin- und hergerissen zwischen berechtigten Sorgen um Gesundheit einerseits und dem genauso berechtigten Freiheitsdrang andererseits.

So viele Menschen haben in den vergangenen Wochen und Monaten Enormes leisten und aushalten müssen, allen voran die Frauen und Männer im Gesundheitswesen. Die Solidarität unserer ganzen Gesellschaft war und ist in großem Ausmaß gefordert. Für diese gezeigte Solidarität bin ich äußerst dankbar. Der persönliche Kontakt und die unmittelbare Begegnung mit den Menschen ist jedoch unersetzbar.

Bei so manchen wird die Einsamkeit gerade zu Weihnachten ganz besonders spürbar. Für nicht wenige ist Weihnachten schon unter normalen Umständen ein Fest großer Anspannung und Anlass für Konflikte und Selbstzweifel. Die Corona-Pandemie wird beides heuer wohl verstärken.

Weihnachten ist ein Fest der Zuwendung. Gott ist Mensch geworden und hat sich in Jesus den Menschen unmittelbar zugewandt. Diese Haltung der Zuwendung ist für Christinnen und Christen und für die Kirche konstitutiv. Und sie ist gerade heuer besonders wichtig – alles, was unter den gegebenen Bedingungen möglich ist, muss unternommen werden, um einander Nähe und Zuwendung zuzusprechen.

Die Telefonseelsorge ist hier ein wichtiges Instrument der Kirche, um Menschen in Not diese Nähe und Zuwendung anzubieten. Es braucht eine Kirche, die keine Angst davor hat, in die Nächte der Menschen hineinzugehen und sie dort zu begleiten.

Das heurige Weihnachtsfest ist anders. Vielleicht gibt es uns aber gerade deswegen vermehrt die Gelegenheit, dem auf die Spur zu kommen, was eigentlich in Bethlehem geschehen ist: Die Geburt Jesu sagt uns, Gott will mit uns sein.

Bischof Manfred Scheuer



Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer wird die TelefonSeelsorge Oberösterreich unterstützen und am **Samstag, 19. Dezember 2020**, von 18.00 bis 19.00 Uhr persönlich unter der kostenlosen **Notrufnummer 142** erreichbar sein.

Kontakt:

Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer

Kommunikationsbüro der Diözese Linz

Herrenstraße 19, 4020 Linz

Tel.: 0732/7610-1170

Mail: kommunikationsbuero@dioezese-linz.at



Telefonstunden mit Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

„Gerade die aktuellen Herausforderungen durch die Corona-Pandemie können für Menschen enorme psychische Belastungen darstellen. Ein vertrauliches Gespräch kann hier oftmals eine entscheidende Hilfestellung sein. Ich bedanke mich bei allen Ehrenamtlichen der Telefonseelsorge für diesen Dienst. Das ist nicht selbstverständlich, und gerade in der Vorweihnachtszeit ein großes Zeichen für die soziale Wärme und das Miteinander in unserem Land. Ich danke auch der Diözese Linz für diese Aktion und ihr Engagement für Menschen in Notlagen. Jede Hilfe, die wir geben können, ist wichtig, darum ist es mir ein Anliegen, die Telefonseelsorge bei ihrer Arbeit persönlich zu unterstützen.“

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer wird die TelefonSeelsorge Oberösterreich unterstützen und am **Donnerstag, 17. Dezember 2020**, von **18.00 bis 19.00 Uhr** persönlich unter der kostenlosen **Notrufnummer 142** erreichbar sein.



Eine wahrlich (zu) stille Nacht: Weihnachten einmal anders

„Oh my friends, It's been a long hard year. But now it's christmas. Yes it's christmas, thank God it's christmas.“

Der Refrain des Weihnachtssongs von Queen ist 30 Jahre alt und klingt in diesen Tagen hochaktuell.

Nach zehn kräfteaubenden Monaten hätten sich viele als Belohnung und hoffnungsfrohen Schlusspunkt – so wie von Queen besungen – ein harmonisches Weihnachtsfest im Kreise ihrer Lieben erhofft.

Doch die Corona-Pandemie durchkreuzt diese Pläne. Sie stellt eine unsichtbare Gefahr dar, die Angst macht und auch vor dem Heiligen Abend nicht Halt macht. Manch liebge-wordene Rituale wie der Besuch am Christkindlmarkt, der Weihnachtsbrunch mit der großen Freundesrunde, die Familienfeier, die Christmette etc. sind – wenn überhaupt – nur unter veränderten Bedingungen möglich. Dies führt dazu, dass sich statt Vorfreude Gefühle wie Enttäuschung, Frustration und Hoffnungslosigkeit breitmachen.

Viele feiern im kleinsten Kreis ohne Freunde oder Verwandte, um die Gesundheit ihrer Lieben nicht zu gefährden. Andere blenden die Gefährdung der Liebsten aus, wollen die Entbehrungen nicht akzeptieren, lehnen sich auf oder reagieren mit Wut. Für manche gibt es Urlaubssperren, für andere existentielle Sorgen. Endlich ein ruhiges, besinnliches Weihnachten für die einen, eine nicht selbstgewählte Einsamkeit für die anderen. Corona lässt niemanden kalt und beeinflusst das Leben aller. Eigentlich kann man das „C-Wort“ ja schon nicht mehr hören. Der Wunsch nach einem Weihnachten wie vor der Pandemie ist groß.

„Gott sei Dank ist Weihnachten!“, können wir das heuer sagen? Vielleicht ist die Hauptaufgabe dieser Tage, sich vorsichtig an das „andere Weihnachten“ heranzutasten, sich mit ihm anzufreunden, nicht dagegen anzukämpfen oder sich in „Losigkeitsgefühlen“ zu verlieren.

An das andere Weihnachten herantasten

Weihnachten hat eine enorme gesellschaftliche Bedeutung. Es ist für die meisten Menschen ein Fest mit guter Stimmung, gutem Essen, herausgeputzten Räumen, Geschenken und sozialem Kontakt. Zudem ist es ein Lichtblick in der dunklen Jahreszeit und symbolisiert den Neuanfang.

Die mit Weihnachten oft verbundene Sehnsucht nach einer heilen Welt, die es in Wirklichkeit ja kaum gibt, ist in diesem Jahr enorm. Allerdings ließen sich Herausforderungen und Krisen noch nie dauerhaft von Glitzerglimmer, Geschenkpapier und Spritzkerzen überdecken. Und das wird auch heuer so sein.

Weihnachten 2020 wird stattfinden, aber Kreativität und Flexibilität sind gefragt. Nicht alles im Leben ist planbar, doch wie wir mit Widrigkeiten umgehen, sollten wir selbst entscheiden.



Es geht also darum, das Beste aus einer Situation zu machen, die ich mir so nicht gewünscht habe und mir einiges abverlangt.

Zurzeit dürfte eine der Schwierigkeiten darin bestehen, dass wir uns für jedes Problem, für jede schwierige Lebenssituation eine schnelle Lösung wünschen. „Mit diesen 10 Schritten werden Sie Corona für immer los“, das wär doch was?!

In den letzten Jahren erschien eigentlich alles machbar, weltweites Wachstum, Gewinn, Expansion, ein Flug zum Mond, die große Karriere, jugendliches Aussehen bis ins hohe Alter, Selbstoptimierung um jeden Preis. Wer nicht mithalten konnte, hat sich nicht ausreichend bemüht. Für jedes Problem gab es eine Lösung und wer sie nicht fand, konnte sie sich kaufen.

Im Jahr 2020 wird uns dann plötzlich vor Augen geführt, dass wir sterblich sind, dass uns ein Virus mit einer „Größe“ von 120 bis 160 nm völlig ausbremsen kann.

Wir täten gut daran, wieder in kleineren Schritten zu denken. Mut und Vertrauen ins Leben zu haben, auch wenn keine schnelle Lösung in Sicht ist. Mit kleinen Dingen zufrieden zu sein und Dankbarkeit wieder zu erlernen.

Advent und Weihnachten wären hierfür ein idealer Zeitpunkt. Wir könnten überlegen, was uns guttut und stärkt. Was wir benötigen, um unliebsame Gefühle wahrnehmen und aushalten zu können. Welchen Umgang wir mit diesen Gefühlen, aber auch den Bedürfnissen nach Heimat und Geborgenheit pflegen sollten, damit ein anderes Weihnachten möglich ist.

Was dabei hilft, ist das Vertrauen, dass ich über ausreichende Ressourcen verfüge, um die Situation zu bewältigen. Mut gibt auch, sich der eigenen Stärken (wieder) bewusst zu werden. Welche schwierigen Lebensphasen habe ich schlussendlich gut gemeistert? Wer oder was war dabei hilfreich? Was kann ich für mich selbst konkret tun? Es geht darum, handlungsfähig zu bleiben und fürsorglich mit sich umzugehen. Dazu gehört auch, die eigenen „Verbindungen“ zu betrachten. Wem fühle ich mich nahe, wo bin ich gut eingebettet? Welche Kontakte könnte ich wieder aktivieren, welche tun mir nicht gut? Auch hier kann der Fokus auf die kleinen Gesten im Alltag helfen: ein nettes Lächeln sehen, selber die anderen freundlich grüßen, eine kurze Plauderei, eine kleine Geste der Hilfsbereitschaft/Sorge etc. wahrnehmen

Verbindung, Zuneigung und Fürsorge sind trotz des Babyelefanten möglich und tun unendlich gut!

Weihnachten wie immer

Für manche Menschen ist Weihnachten auch ganz ohne CoVid-19 kein Grund zum Feiern. Sie fühlen sich einsam, traurig, unverstanden oder aus verschiedensten Gründen von der „Feiergesellschaft“ ausgeschlossen.

Meistens gibt es in ihrem Leben keine haltgebenden Beziehungen. Es gibt keine Weihnachtsstimmung, kein „schön, dass du da bist“ oder „Ich/wir vermisse/n dich so sehr!“. Eine bittere Erfahrung, da gerade der Heilige Abend das Bedürfnis nach Liebe, Geborgenheit und Beheimatung besonders hervorruft.



Einsamkeit ist aber nicht nur ein Thema alleinlebender Menschen. Sie kann auch Menschen betreffen, die in einer Partnerschaft oder Familie leben. Ständige Konflikte, enttäuschte Erwartungen oder ein distanzierteres Nebeneinander-Her-Leben können dazu führen, dass sich Menschen im Innersten zutiefst einsam fühlen, obwohl sie in ein Familiensystem eingebettet sind. Dort, wo Liebe und Geborgenheit fehlen oder nicht erfahrbar sind, wo man sich unverstanden und nicht angenommen fühlt, werden Gefühle des Verlassen-Seins und der inneren Leere besonders schmerzlich spürbar. Schon die beiden Lockdowns haben in manchen Beziehungen Unvereinbarkeiten und Brüche schmerzlich sichtbar gemacht. Die Feiertage können die bestehenden Konflikte nun nochmals befeuern.

Wenn die weltweite Krise auf Einsamkeit, Sprachlosigkeit, Unverständnis, ein Nicht-Miteinander trifft, ist die psychische Verfasstheit enorm beeinträchtigt. Denn der Umbruch in unserer Welt muss alleine bewältigt werden, wobei schon die Welt in den eigenen vier Wänden keinen Schutz mehr bietet.

Schwierig kann Weihnachten ebenso für jene Menschen sein, die einen lieben Menschen verloren haben, oder aber wegen Corona nicht mit ihren Familien feiern können. Gerade zu Weihnachten kommen Erinnerungen hoch und wecken eine bisher nicht gekannte Einsamkeit.

Telefonberatung in der Weihnachtszeit

Im Kontakt mit der TelefonSeelsorge erfahren die Anrufer/innen ein offenes Ohr und eine gute Verbindung von Mensch zu Mensch. Wenn ein Mensch sagt, „ich möchte reden“, meint er, „ich möchte, dass du mir aufmerksam zuhörst und dich mir zuwendest“. So beginnen die Anrufenden sehr oft mit der Frage: „Haben Sie ein paar Minuten Zeit für mich und meine Geschichte?“ Sie erzählen von ihrem Leben und wünschen sich, dass sie dabei als Mensch an- und ernst genommen werden.

Es ist oft nicht leicht, sich zu öffnen und sich als jemand zu zeigen, der Schwierigkeiten hat – schon gar nicht zu Weihnachten. Deshalb muss man weder Namen noch persönliche Daten nennen.

Unter der **amtlichen Notrufnummer 142** können die Anrufenden ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl, versagt zu haben, und ohne Scham mit einer neutralen Person über ihre Schwierigkeiten, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen. Und das **an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich** und **kostenlos**.

Besonders in schwierigen Zeiten brauchen Menschen Respekt und Wertschätzung sowie die Sicherheit, zu wissen, nicht alleine zu sein. Zu zweit ist es oft leichter, eine neue Perspektive zu finden und das Gelungene im bisher Versuchten zu sehen. Die Aufgabe der TelefonSeelsorge ist es, wahrzunehmen und zuzuhören, da zu sein und Beziehung anzubieten. Für den einsamen Menschen kann ein kurzes Gespräch viel bedeuten und bewirken. Wer lieber schreibt, kann sich an die Mail- oder Chatberatung wenden: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>



Darüber reden hilft

Die Anzahl der Kontaktaufnahmen belegt die Notwendigkeit des Angebotes: So werden nach heutigem Stand im Jahr 2020 über 18.600 Beratungsgespräche (inkl. Mail und Chat) mit einer Beratungszeit von rund 5.200 Stunden geführt worden sein.

Die TelefonSeelsorge wird zu 71 % von Frauen, zu 29 % von Männer kontaktiert. Die meisten Anrufenden sind zwischen 40 und 60 Jahren alt. An die Onlineberatung wenden sich vorwiegend Jüngere: 48 % der Ratsuchenden in der Mailberatung und 58 % der Chatnutzer/innen sind unter 30 Jahre alt.

Die drei Hauptberatungsthemen sind erstens Beziehungsprobleme (vorrangig Partnerschaftsprobleme), zweitens Einsamkeit (vorrangig Probleme mit der Alltagsbewältigung und Sehnsucht nach Kontakt) und drittens die psychische Gesund-/Krankheit der Anrufer/innen (vorrangig affektive Störungen).

Kontakt:

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: www.ooe.telefonseelsorge.at

Chat- und Onlineberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at



www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/



<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>



Weihnachten 2020 - was kann helfen?

- Sprechen Sie in Partnerschaft und Familie, bei Verwandten und Freunden/Innen etc. schon jetzt die eigenen Erwartungen offen an, tauschen Sie sich über die Wünsche aller aus und suchen Sie einen für alle akzeptierbaren Kompromiss. Besprechen Sie auch, wie Sie als Familie etc. „corona-sicher“ feiern können. Machen Sie sich mit den Möglichkeiten von Videotelefonie vertraut.
- Informieren Sie Ihre Kinder rechtzeitig darüber, wenn Oma und Opa oder andere Verwandte/Freunde heuer nicht an den Feierlichkeiten teilnehmen werden. Gestehen Sie es sich und Ihren Kindern zu, darüber traurig zu sein, und suchen Sie nach Möglichkeiten, die nicht anwesenden Personen trotzdem einzubinden.
- Achten Sie auf eine gute Ausgewogenheit von Nähe und Distanz. Die wenigen Begegnungen, die heuer möglich sein werden, sollen Ihnen guttun. Nähe kann auch durch Telefonate, Messengerdienste, aber auch Briefe und Postkarten, kurze „Vorgartenbesuche“, Spaziergänge etc. hergestellt werden.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse, tun Sie sich selbst etwas Gutes und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Es kann helfen, sich in diesen Tagen zu fragen, ob man die eigenen Bedürfnisse noch spüren und ihnen nachgehen kann, wie viel Erholung man sich selbst gönnt. Gerade in anstrengenden Zeiten ist es ratsam, genauso liebevoll auf sich selbst zu achten wie auf die anderen.
- Betreiben Sie täglich Selbstfürsorge: Das für-sich-selbst-Sorgen ist nicht mit Egoismus gleichzusetzen. Denn nur, wenn man sich selbst wohl fühlt, ist man gut in der Lage, auch für andere da zu sein. Wir sind widerstandsfähiger, wenn wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen und sie so gut als möglich stillen. Weitere Tipps zur Selbstfürsorge finden Sie auf der Webseite der TelefonSeelsorge OÖ unter <https://www.dioezese-linz.at/site/telefonseelsorge/home/news/article/163091.html>
- Reflektieren Sie Ihre bisherigen Weihnachtsfeiern. Die Corona-Pandemie bietet die Möglichkeit, Neues zu etablieren: Was macht für mich/für uns Weihnachten wirklich aus? Was tue ich/tun wir nur, weil „es halt so Brauch ist“? Was kann ich/können wir heuer weglassen? Welcher coronabedingte Verzicht schmerzt, welcher nicht?
- Wenn Sie an einer psychischen Erkrankung leiden oder einen lieben Menschen verloren haben, nehmen Sie mit einer passenden Selbsthilfegruppen Kontakt auf. Auch hier erhalten Sie Unterstützung und treffen auf Menschen mit ähnlichen Schicksalen.
- Unangenehme Gefühle wie Schmerz, Trauer und Wut machen keine Weihnachtspause und gehören zum menschlichen Sein dazu. Versuchen Sie daher nicht, sie zu verdrängen, sondern nehmen Sie sie wahr und ernst.
- Versuchen Sie, jeden Tag bei Tageslicht Bewegung an der frischen Luft zu machen.
- Wenn bereits Spannungen, Konflikte, Unstimmigkeiten in der Familie, Partnerschaft vorhanden sind: Schauen Sie, was trotzdem noch möglich ist. Sprechen Sie Konflikte, Kränkungen, Enttäuschungen an – in ruhiger Atmosphäre und mit ausreichend



Zeit. Suchen Sie sich bei Bedarf Hilfe von Beratungsstellen.

- Probieren Sie die Devise „Stop – look – go!“ Halten Sie inne, um zu sich selbst zu kommen. Betrachten Sie die Situation möglichst neutral und unaufgeregt, beäugen Sie auch Ihre Emotionen. Setzen Sie sich in Bewegung, werden Sie – nicht nur körperlich –aktiv.
- Frustration, Angst, Wut, Hoffnungslosigkeit, Enttäuschung sind ganz normale Reaktionen auf dieses nicht normale Ereignis, das uns durch seine Unvorhersehbarkeit und seine gefühlte Endlosigkeit aus der Bahn wirft.
- Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und gehen Sie achtsam mit ihnen um. Suchen Sie sich Unterstützung, denn Reden/Schreiben hilft.
- Nehmen Sie sich Auszeiten von Corona: Denken und tun Sie bewusst etwas Anderes, lassen Sie Corona nicht zum einzigen und alles bestimmenden Gesprächsthema werden.
- Informieren Sie sich wohldosiert über Qualitätsmedien mit profunder Corona-Berichterstattung. Sie werden sonst mit Informationen und Fake-News geflutet. Was bleibt, sind Gefühle von emotionaler Instabilität, Angst und Weltschmerz. Treten Sie diesem Umstand eigenmächtig und selbstbestimmt entgegen. Bestimmen Sie tägliche offline-Zeiten und reduzieren Sie so den durch die Infodemie hervorgerufenen Stress.
- Wenn Sie sich in einer belastenden Lebenssituation befinden und diese nicht verändern können bzw. wollen, überlegen Sie sich, wer oder was Sie beim Aushalten unterstützen kann. Achten Sie gut auf sich und steigen Sie mehrmals täglich aus der Wucht der Belastungen aus.