

GESELLSCHAFT

Winterthur Stadt, Winterthur Land | 17.12.2014

Dunkle Zeit Weihnachtszeit

Wer Seelsorge und Altersarbeit leistet, ist derzeit viel gefragt. Während die Adventszeit die meisten erfreut, fühlen sich einsame Menschen noch einsamer.



Ein Weihnachtsbaum löst nicht nur positive Emotionen aus: Einsame Menschen fühlen sich in der Adventszeit noch einsamer als sonst. (Marc Dahinden)

Für ein langes Interview hat Stefan Gruden keine Zeit. Am Telefon entschuldigt sich der Pfarrer der Reformierten Kirchgemeinde in Elgg: «Wir haben momentan sehr viel zu tun.» Es sind nicht nur Vorbereitungen für die Weihnachtsgottesdienste, die ihn, seine Pfarrkollegin und die Diakonin derzeit beschäftigen. Vor allem nehmen sie sich in diesen Tagen mehr Zeit als sonst für die Seelsorge in ihrer Gemeinde. Wie jedes Jahr im Dezember: «Wir sind da für die Menschen, für welche die Weihnachtszeit schwer, belastend und herausfordernd ist», sagt Gruden.

Die Erinnerungen an früher stimmen nachdenklich

Ähnlich klingt es in der Veltheimer Kirchgemeinde. Pfarrer Adrian Beyeler sagt: «In der Vorweihnachtszeit ist der Bedarf für Seelsorge grösser.» Gerade einsame Menschen fühlen sich noch einsamer, wenn die Strassen leer und die Häuser geschmückt sind. «Man erinnert sich, wie schön die Adventszeit früher für einen war. Umso schwerer wiegt der Verlust des Ehepartners oder von Freunden», sagt Beyeler. Hinzu kommen die Dunkelheit und der Nebel, die kürzer werdenden Tage drücken auf die Stimmung. Sein Elgger Kollege Stefan Gruden bestätigt: «Aus den Gesprächen höre ich oft heraus, dass Menschen denken: Bei allen anderen ist es besser und schöner als bei mir.» Obwohl die Gründe für die seelsorgerischen Gespräche vielfältig sind, sagt Gruden, dass «Einsamkeit in einem existenziellen Sinn» immer eine Rolle spiele. Einsam fühlen könne sich auch, wer in einem Familienverbund lebt, sich aber nicht verstanden fühlt.

Einsamkeitsgefühl hat eine soziale Funktion

Das Einsamkeitsgefühl hat – wie alle unsere Emotionen – eine Funktion. «Es erinnert uns daran, dass wir soziale Wesen sind und andere Menschen zum Leben brauchen», sagt die Psychologin Jana Nikitin. «Das motiviert uns, sozialen Anschluss zu suchen.» Nikitin untersucht am Psychologischen Institut der Universität Zürich, warum sich Menschen überhaupt miteinander abgeben. «Wenn man einsam ist, wird das einem an Weihnachten besonders vor Augen geführt.»

Eine gewisse Nostalgie sei normal an Weihnachten. «Wenn sich jemand immer nur an Weihnachten einsam fühlt, sollte man sich nach dem Grund fragen.» Überdauert das Einsamkeitsgefühl hingegen, rät Nikitin zu professioneller Hilfe. «Das könnten erste Symptome ernsthafter zwischenmenschlicher Probleme oder psychischer Erkrankungen sein.»

Darüber hinaus ist überdauernde Einsamkeit ein Stressfaktor, der wie alle Stressfaktoren gesundheitsschädigend sein kann. Nikitin verweist auf Experimente aus den 1950er-Jahren, bei denen Forscher Affen isoliert und einsam hielten. Vor allem in deren ersten Lebensmonaten führte das zu

gravierenden körperlichen und psychischen Problemen bis hin zum Tod. Auch bei Menschen verkürzt anhaltende Einsamkeit die Lebenserwartung, wobei meistens andere Stressoren hinzukommen. «Wer sich also ab und zu einsam fühlt, muss sich nicht fürchten, gleich krank zu werden», sagt Nikitin.

Die Statistiken verzeichnen denn auch keine Zunahme von Depressions- oder Suizidrate zur Adventszeit. Im Gegenteil sinken die Zahlen sogar. «Das deckt sich mit unseren Erfahrungen», sagt der leitende Arzt im Winterthurer Kriseninterventionszentrum KIZ, Ruedi Schweizer. Er vermutet, dass Menschen mit diagnostizierter Depression an Weihnachten besonders gut vom sozialen Netz aufgefangen werden. Dennoch sagen Seelsorger: Es sind nicht nur mehr «Fälle» in der Adventszeit, sie spitzen sich auch krisenhaft zu.

Auch bei der Altersorganisation Pro Senectute nimmt man sich im Dezember mehr Zeit für die Menschen. «Es ist für viele eine kritische Zeit», sagt Christiane von Kloeden, Bereichsleiterin des Dienstleistungszentrums Winterthur und Umgebung/Weinland von Pro Senectute. In der Beratung sprechen die Mitarbeiter das Thema deshalb aktiv an und stellen sicher, dass einsame Menschen gut über die «familiär-emotional belastende Adventszeit kommen», sagt von Kloeden. «Wir fragen: «Was haben Sie in dieser Zeit vor? Haben Sie ein soziales Netz, einen Anker?»»

Gemeinsame Feiern sind gut besucht

Doch ebenso nehmen (vermeintliche) Notfälle zu. «Manche Menschen haben das ganze Jahr Probleme mit sich herumgetragen und kommen jetzt auf uns zu, weil sie zurückblicken und unbelastet ins neue Jahr gehen wollen.» Pro Senectute hilft im direkten Kontakt und mit kleinen Gesten: einer Weihnachtskarte im Briefkasten oder einem Weihnachtsmenü im Mahlzeitendienst. Auf Wunsch werden gemeinsame Weihnachtsfeiern vermittelt (siehe unten). Auf Anfrage des «Landboten» gaben sich manche Veranstalter zurückhaltend: Die Angebote werden bereits rege genutzt, nicht überall hat es noch freie Plätze.

Könnte man also kurzerhand den vereinsamten Nachbarn zum Weihnachtsfest einladen? Dagegen spreche grundsätzlich nichts, sagt die Psychologin Nikitin. Sie rät aber, vorher die eigenen Motive zu hinterfragen. «Ungefragte Hilfe kommt oft – so paradox das klingen mag – aus einem Machtmotiv heraus.» Man fühlt sich stark, weil man dem vermeintlich Schwachen hilft. Das merkt der Betroffene aber schnell. Ein allgemeiner Ratschlag (der im Einzelfall gut durchdacht sein will): Wenn man den Nachbarn schon lange näher kennen lernen wollte und eine zusätzliche Person am Fest wirklich willkommen ist, dann könne man ihn unverkrampft fragen. Den Entscheid des Nachbarn erleichtern könnte, wenn er etwas zum Fest beitragen kann – damit er sich nicht wie ein «Empfänger» fühlt. Jigme Garne

Jigme Garne

LESERKOMMENTARE

Aktuell keine Kommentare vorhanden