



# In Verbindung bleiben

**An Weihnachten werden auch zu normalen Zeiten hohe Erwartungen gestellt. Während der Pandemie ist die Herausforderung noch größer. Susanne Bakaus, Leiterin der Landesstelle der psychologischen Beratungsstellen der Landeskirche, gibt im Gespräch mit Nicole Marten Tipps.**

## **Weshalb ist Weihnachten auch für Erwachsene ein besonderes Fest?**

Susanne Bakaus: Weihnachten ist voller starker Bilder. Die heilige Familie mit Mutter, Vater und Kind, die verfolgt werden, aber glücklich sind. Außerdem kommen Hirten dazu, um zu staunen. Und die Könige bringen wertvolle Geschenke. Die heilige Familie hat selbst unter widrigsten Umständen gefeiert und zusammengehalten. Das wollen wir für uns natürlich auch. Dazu kommt die Jahreszeit. Weihnachten fällt bei uns auf einen der dunkelsten Tage im Jahr. Da hinein kommt Gott mit seinem Licht, seiner Wärme, mit Freude und Hoffnung.

## » Wir sollten die Festtage planen «

## **Welche Auswirkung hat das Bild von der heilen, heiligen Familie?**

Susanne Bakaus: Es löst bei uns unsere inneren Kinder aus. Unsere Erfahrungen als Kinder waren nicht perfekt, weil die Eltern auch nicht perfekt waren. Nun tragen wir unterbewusst die Idee in uns, dass alle Kinderwünsche jetzt im Erwachsenenalter erfüllt und Wunden geheilt werden. Das ist zwar eine schöne Idee, aber sie ist ziemlich unrealistisch.

## **Der Zwist ist vorprogrammiert ...**

Susanne Bakaus: Zu Weihnachten soll alles schön sein. Das wird häufig enttäuscht, weil die Konflikte, die schon vor dem Fest da waren, nicht im Vorfeld bereinigt wurden. Außerdem wissen wir insgeheim, dass es an uns liegt, ob Weihnachten schön wird oder ob nicht. Das führt uns selbst in Stress.

## **Wie kann man denn mit Unperfektem an Weihnachten umgehen?**

Susanne Bakaus: In meiner Herkunftsfamilie war der jährliche Streitpunkt der Tannenbaum. Den hat immer mein Vater besorgt, und er war nie recht. Mal zu alt, mal zu krumm, mal hat die Spitze nicht gepasst. Aber um Punkt 18 Uhr wurde bei uns der Hebel umgelegt: Der Stress war weg, am Baum wurde nicht mehr herunkritisiert. Wir gingen in die Kirche, es gab danach Kartoffelsalat und Würstle. Der Stress, dass der Abend gut werden muss, hat sich vorher entladen, und das Fest selbst wurde schön. Viele Familien machen das so – und das ist ein guter Weg.

## **Welchen Unterschied macht der Familienstand?**

Susanne Bakaus: Einen großen! Einer alleinstehenden Person wird gerade an Weihnachten bewusst, dass sie allein ist, Wunden brechen auf, und sie erlebt die eigene Einsamkeit. In einer Familie geht es darum, dafür zu sorgen, dass die Tage für alle gut werden. Da ist der Familienkern, dann kommen die Großeltern mütterlicher- und väterlicherseits und die Geschwister der Eltern. Alles ist durchgetaktet, und das verstärkt sich auch dadurch, dass die Menschen viel mobiler sind als früher.

## **Wie kann ein Weihnachtsfest mit Kontaktbeschränkung gelingen?**

Susanne Bakaus: Wenn wir die Festtage planen, tun wir uns leichter. Wir können die Corona-Zeit auch als eine Fastenzeit sehen und uns

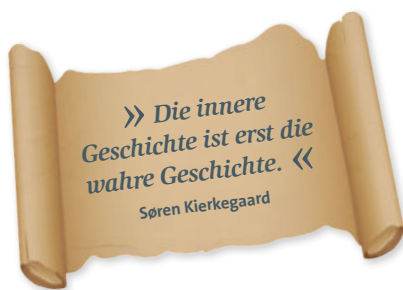
darauf vorbereiten. Dann kommt zu Heiligabend die Fülle auf den Tisch.

## **Das heißt für Singles ...**

Susanne Bakaus: Wer alleine lebt, kann sich vornehmen, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Welche Wunden gibt es? Die Religion kann helfen, uns zu heilen. Beispielsweise gilt für jemanden, der sich nicht geliebt fühlt, dass Gott ihn oder sie sieht. Wir sind Kinder Gottes. Die Folge könnte eine Haltung sein nach dem Motto: Ich mache es mir besonders schön zu Hause. Das ist in Corona-Zeiten ganz wichtig. Ein Wechsel der Blickrichtung kann ebenfalls helfen: Alte Wunden brechen auf, vielleicht genau aus dem Grund, dass sie geheilt werden. Und: Egal, wie schlimm es gerade ist, es geht immer weiter.

## **Nun ist gerade Weihnachten ein soziales Fest. Alleine zu feiern ist für viele keine schöne Aussicht.**

Susanne Bakaus: Das stimmt. Wichtig ist, dass wir das Heft des Handelns in der Hand behalten. Dass wir uns überlegen, mit wem wir uns treffen können. Das muss nicht die Familie sein, sondern es sollten vor allem Menschen sein, die uns guttun. Und wir können uns überlegen, wem wir etwas schenken wollen. Wenn wir Geschenke vorbereiten, geht es uns besser.



» Die innere Geschichte ist erst die wahre Geschichte. «  
Søren Kierkegaard

Susanne Bakaus ist zuversichtlich, dass die Festtage auch in der Pandemie schön werden können.

Foto: Pressebild





Ein bisschen geheimnisvoll darf es an Heiligabend sein.

Foto: epd-bild



### **In Corona-Zeiten ist das ja edel gedacht, aber ungleich schwerer ...**

Susanne Bakaus: Auch das stimmt. Aber wir können ja einfach einmal jemandem eine Karte schicken. Wir können einander anrufen oder uns per Videokonferenz treffen. Das ist natürlich etwas anderes als ein gemütliches Beisammensein von zehn Personen zu Hause, aber es ist doch besser als nichts. Es geht darum, in Verbindung zu sein mit anderen Menschen. Fürs Weihnachtsessen empfehle ich, eine alte Idee wieder aufzugreifen: Früher hat man ein leeres zusätzliches Gedeck auf den Tisch gelegt. Damit können wir uns bewusstmachen, dass Jesus hier bei uns am Tisch seinen Platz hat.

### **Man muss sich nicht zwingend mit der Familie treffen?**

Susanne Bakaus: Aber klar! Es gibt auch eine Familie, die über die direkte Familie hinausgeht. Der Freundeskreis kann so eine erweiterte Familie sein. Denn in manchen Fällen tut einem die eigene Verwandtschaft nicht gut, da ist es besser, sich mit ihr nicht zu treffen, zumindest nicht an Weihnachten.

### **Was empfehlen Sie Singles für das Weihnachtsfest zu Hause?**

Susanne Bakaus: Ganz wichtig ist es, die Zeit zu planen. Sich zu fragen, welche technischen Möglichkeiten man hat. Videokonferenz oder Telefon? Außerdem sollte ich mich fragen, welche Musik gefällt mir besonders? Mit welcher Musik

und mit welchem Essen mache ich es mir besonders schön? Es ist auch wichtig, sich für jeden Tag einen schönen Kontakt nach außen vorzunehmen. Das kann man planen, indem man zum Beispiel mit einem Freund, einer Freundin einen Termin ausmacht für ein Telefonat oder eine Videokonferenz. Oder auch für einen Spaziergang.

Mir hilft es, mir für jeden Tag mindestens ein schönes Musikstück vorzunehmen, das ich anhöre, ein

Buch, das ich lese. Der Adventskalender ist auch etwas Schönes, manche gehen über Weihnachten hinaus.

Täglich ein schöner

Spruch für die Seele, täglich ein relevanter Kontakt. Außerdem kann man in der Gemeinde fragen, wer Hilfe brauchen kann. Man kann sich engagieren bei Weihnachtsfeiern für Obdachlose. Wir müssen Weihnachten nicht immer auf traditionelle Weise feiern. Es geht um die liebevolle Verbindung zu anderen Menschen. Eine andere Idee ist, dass die Freundin, der Freund zur selben Zeit denselben Film anschaut wie ich – und wir uns hinterher darüber unterhalten. Auch das verbindet.

### **Und was raten Sie Familien, die sich an Weihnachten streiten?**

Susanne Bakaus: Stress gehört zu Weihnachten dazu. Auch Streit. Das ist normal. Wenn wir versuchen, uns nicht zu streiten, kann es sein, dass es noch viel mehr „knallt“, als wenn wir es einfach zulassen. Wir

sind nicht perfekt. Es geht darum, das, was einem nicht gefällt, auf ruhige, liebevolle Art zu sagen. Weihnachten darf unperfekt sein. Und es darf ruhig auch mal was schiefgehen. Wir können uns vornehmen: „Wir machen mal halblang“. Und schon ist das Fest etwas entspannter. Außerdem sollten wir Rituale, die wir nur befolgen, weil sie dazu gehören, einfach einmal lassen. □

Psychologie für zu Hause im Internet:



www.youtube.com

## LUTHER-JAHR 2021

### Hier stehe ich.

#### Landesausstellung

3.7. - 31.10.2021

Museum der Stadt Worms im Andreasstift

### Luther

#### Nibelungen-Festspiele Worms

16.7. - 1.8.2021

Uraufführung vor dem Wormser Dom

### Der Luther-Moment

#### Multimedia-Inszenierung

17.4.2021, 23 Uhr

Marktplatz Worms & per Übertragung

► [www.luther-worms.de](http://www.luther-worms.de)

**Luther**  
WORMS 2021  
500 JAHRE REICHSTAG