

Einsamkeit

Allein zu sein ist keine Schand

Wer zu Weihnachten auf sich selbst gestellt ist, kann trotzdem versuchen, die Zeit bewusst zu genießen, raten Experten.

VON INGRID TEUFL

Zu Familienfesten ungewollt alleine zu sein, damit kann auch eine Einsamkeitsexpertin konfrontiert sein: „Völlig unerwartet, von heute auf morgen, ist im Oktober 2008 mein Mann ausgezogen. Nach vielen Jahren musste ich Weihnachten plötzlich wieder alleine verbringen“, sagt Majda Moser, Lebens- und Sozialberaterin in Wien. Sie erlebte selbst, was ihr sonst ihre Klienten berichten: „Man fällt da ganz tief, man muss den Schmerz aber auch ausleben.“ Gleichzeitig dürfe man sich aber nicht zu sehr gehen lassen. „Ich habe trotzdem versucht, Alternativen für mich zu suchen.“

Damit tat Moser das Naheliegendste, das aber gleichzeitig auch das Schwerste im Umgang mit der eigenen Einsamkeit ist. „Ich hab' versucht, mir zu sagen, dass ich mir selbst wichtig bin. Ich habe in mich hineingehört, was ich brauche, um für mich selbst sorgen zu können.“ So war ihr etwa wichtig, Rituale wie eine weihnachtlich-festlich dekorierte Wohnung oder traditionelles Ausräuchern beizubehalten.

„Damit habe ich mir selbst gezeigt, dass ich mir wichtig bin. Wenn man Gefühle und eigene Bedürfnisse nicht rechtzeitig analysiert, entladen sich Emotionen meistens sehr heftig.“

Positiv Für den Heiligen Abend vereinbarte sie im Vorjahr ein Festessen mit zwei ebenfalls alleinstehenden Freundinnen. „Es ist wichtig, sich mit positiven Gefühlen und Menschen zu umgeben. Ich weiß, was es heißt, alleine zu sein, auch wenn ich mich dank meiner Freunde nicht einsam ge-



Schmollen und Selbstmitleid sind schlechte Begleiter für die Feiertage. Die Lebensberaterin Madja Moser (li.) rät dazu, sich nicht gehen zu lassen und selbst wertzuschätzen: „Ich habe in mich hineingehört“

Patricia Göttersdorfer vom „Berufsverband der Österreichischen Psychologinnen und Psychologen“. „Weihnachten passiert nicht einfach wie ein Wolkenbruch.“ Es komme auf die „Selbstfürsorge“ an. Sie sieht das Problem, das viele heutzutage damit haben, in dem familiären Charakter des Festes in unseren Breiten. „Aus Frankreich kenne ich Weihnachten viel mehr als ein freundschaftliches Fest, wo man sich gegenseitig einlädt, gemeinsam kocht und isst.“ Auch karitative Tätigkeiten können sehr erfüllend sein.

Viele Alleinstehende wollen auch niemandem zur Last fallen. „Darum geht es aber meistens gar nicht. Außerdem kann man den Spieß auch einmal umdrehen und selbst jemanden einladen.“ Moser: „Gar nicht erst darüber nachdenken, ob einen jemand aus Mitleid einlädt. Einladung ist Einladung – und sie sollte angenommen werden. Es ist keine Schande, wenn man alleine ist.“

fühlt habe.“ Heuer „geht's mir wieder gut. Ich habe gesehen: Auch das Alleine-Sein kann sehr erfüllend sein“. Sie freut sich, nach einem Heilig-Abend-Essen mit Sohn und Schwiegertochter,

die dieses Jahr in Wien feiern, auf „einige ruhige Tage – ich habe so viel vor“.

Beizeiten Pläne für persönlich schwierige Tage zu schmieden, empfiehlt auch die Gesundheitspsychologin

ISTOCKPHOTO.COM/OKTAY ORTAK

FRANZ GRUBER