

Die eigene Gesellschaft genießen

Wer zu Weihnachten alleine ist, muss sich nicht einsam fühlen. Mit einigen Tipps übersteht man die Feiertage besser.



Alleine sein kann auch "ein schöner Zustand sein", meint die Lebensberaterin Majda Moser.

Weihnachten gilt als das Fest der Familie – doch gerade dann fühlen sich viele einsam. Oft inmitten des prallen Lebens. Dass Einsamkeit nicht nur Alleinstehende betrifft und wie man die Feiertage erfüllend gestaltet, erklärt die Wiener Lebens- und Sozialberaterin Majda Moser. Sie hat die erste Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit gegründet und ein Buch zum Thema verfasst.

KURIER: Was unterscheidet Einsamkeit vom Alleinsein?

Majda Moser: Wer sich einsam fühlt, muss nicht unbedingt alleine leben. Auch innerhalb eines belebten Arbeitsplatzes oder der Familie kann man sich einsam – weil unverstanden

– fühlen. Alleine zu sein kann umgekehrt aber auch ein schöner Zustand sein, wenn ich mir selbst etwas wert bin und dadurch ein erfülltes Leben habe. Einsame Menschen leiden oft auch unter mangelndem Selbstwert. Besonders zu Feiertagen wird ihnen bewusst, dass ihnen etwas fehlt. Diese Menschen glauben, das Fehlende müsse von außen, durch andere Menschen, in ihr Leben kommen.

Warum beschäftigen Sie sich gerade mit dem Tabuthema Einsamkeit?

Ich war als Kind oft allein, fühlte mich verlassen und war sehr ängstlich. Angst und Einsamkeit sind eng verbunden. Ängste zu haben, heißt oft auch, zu glauben, dass man nicht genug leistet. Als ich dann als Erwachsene nach Wien zog, hat sich dieses Muster wiederholt. Heute bin ich dankbar über diese Erfahrungen. Man muss bereit sein, alte Wunden zu heilen. Das kann man aber nur selbst. Man darf nicht erwarten, dass einem das jemand abnimmt.

Wer ist zu Weihnachten am meisten gefährdet?

Nicht die Alleinstehenden fallen in ein tiefes Loch. Die sorgen meistens vor. Stärker gefährdet sind jene, die Weihnachten eher aus Pflichtgefühl mit Verwandten verbringen, obwohl sich das Familiengefüge längst verändert hat. Ich höre oft: "Ich kann meinen alten Eltern nicht zumuten, nicht zu kommen." Dass der Besuch nicht von Herzen kommt, fördert den Rückzug und damit die innere Einsamkeit. Auch Workaholics, die unterm Jahr selbst Wochenenden lieber im Büro als zu Hause verbringen, sind zu solchen Feiertagen oft verzweifelt und wissen nicht wohin.

Wie kann man dieser Negativspirale entkommen?

Einsamkeit kann man meiner Ansicht nach nur bekämpfen, wenn man immer wieder darüber redet. Wer das noch nicht schafft, könnte daheim für sich selbst gut sorgen. Etwa das Lieblingsgericht kochen, den Tisch festlich decken oder einfach nur Kerzen anzünden.

Info: Ansprechpartner am Telefon

Lebensberaterin Majda Moser ist während der Feiertage unter Tel. 0664/35 68 048 erreichbar: "Niemand

soll das Gefühl haben, er oder sie sei alleine auf der Welt."

Am 25. Dezember organisiert sie in Wien einen zweistündigen Spaziergang. Nähere Informationen über Zeit und Ort gibt es telefonisch.

Seelsorge: Oft kann der Griff zum Telefon und ein Gespräch mit einem Unbekannten am anderen Ende der Leitung die Einsamkeit lindern. Die Telefonseelsorge kann in ganz Österreich zu jeder Tages- und Nachtzeit ohne Vorwahl und kostenlos unter der **Telefonnummer 142** kontaktiert werden.

BUCHTIPP

Majda Moser, Zurück zur Freude. Statt einsam wieder lebensfroh, Kneippverlag, 14,90 €

LINK

www.telefonseelsorge.at (extern)

Artikel vom 24.12.2008 08:27 | KURIER | Ingrid Teufel