

**HIER HÖRT
EIN MENSCH**

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN




142
**TELEFON
SEELSORGE**

PRESSEKONFERENZ

TelefonSeelsorge Oberösterreich - Notruf 142

Mittwoch, 21. Dezember 2016

Gesprächspartnerinnen:

LR Birgit Gerstorfer, Sozial-Landesrätin

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

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon

Statement Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer (Beilage)

Telefonstunden 2016

Unter der kostenlosen Nummer 142 sind erreichbar:

Bischof Dr. Manfred Scheuer, Donnerstag, 22. Dez., 19.00 bis 20.00 Uhr
und

Landesrätin Birgit Gerstorfer am Freitag, 23. Dez., 9.30 bis 10.30 Uhr

HIER HÖRT EIN MENSCH

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN



142
TELEFON
SEELSORGE

Die TelefonSeelsorge OÖ zu Weihnachten

Die Nummer 142 der Telefonseelsorge ist auch zu **Weihnachten** besonders gefragt. Am Heiligen Abend und zu den Feiertagen sind – wie an allen anderen Tagen des Jahres - ehrenamtliche MitarbeiterInnen erreichbar, die ein offenes Ohr für die Nöte und Anliegen der AnruferInnen haben.

Rund um Weihnachten ist die Sehnsucht nach Geborgenheit und Zuwendung besonders groß. Auch die Sehnsucht nach harmonischen Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern ist in dieser Zeit besonders stark. Gleichzeitig erleben viele Menschen aber gerade in jenen Tagen, dass die Beziehung zum Partner/zur Partnerin doch nicht so oder gar nicht mehr tragfähig ist oder die Kinder und Jugendlichen ganz andere Vorstellungen von Weihnachten haben als man selbst.

Die in dieser Zeit am Telefon geschilderten Themen sind deshalb zwar nicht anders, aber für die AnruferInnen emotional noch belastender sind als während des Jahres: Lebensbrüche, Enttäuschungen, Verluste und manches Scheitern, das alles wird deutlicher und schmerzhafter erlebt.

Lange aufgestaute Emotionen und Konflikte können aufbrechen und nach Klärung verlangen. Durch die vermehrte Zeit des Zusammenseins während der Feiertage gelingt es dann weniger gut, sich über bestehende Differenzen hinwegzutäuschen, als im turbulenten Alltag. Schwierigkeiten, längst vergessen geglaubte Kränkungen und Enttäuschungen treten offen hervor. Was kann helfen?

- Weihnachten ist zweifellos das Fest des Jahres. **Traditionen und heilsame Rituale** haben eine wichtige Funktion für uns Menschen. Da sie den meisten Menschen bzw. Familienmitgliedern vertraut sind, geben sie Halt, Orientierung und Sicherheit. Eine ritualisierte Feierkultur erleichtert deshalb das Zusammensein an den Festtagen.
- Gerade in der Zeit, in der es draußen bald finster wird, haben wir viele **Symbole** für unsere Sehnsucht nach Licht entwickelt. Die Teelichter, der Adventkranz u. v. m. sind Zeichen für unseren Wunsch nach einer heileren Welt, nach Frieden und Versöhnung.
- Es besteht aber auch die Gefahr, dass die Rituale zu leeren Hüllen werden. Rituale müssen authentisch und mit **echten Gefühlen** verbunden sein. Es braucht Offenheit, Gespräche und Zeit für das Umgewöhnen, wenn Traditionen verändert werden sollen.
- Viele Menschen besinnen sich auf ihre Familien und wollen die Verbindung zu den nächsten Verwandten intensivieren. Gerade in Zeiten des Wandels ist es wichtig, sich eines tragfähigen **sozialen Netzes** bewusst zu sein beziehungsweise sich darum zu bemühen.
- Es ist wichtig, in der Familie/in der Beziehung die **eigenen Erwartungen zu kommunizieren**, um den anderen an den Vorstellungen teilhaben zu lassen. Ebenso sollte man sich überlegen, wie man mit bestehenden **Konflikten** umgehen, sie **ansprechen** möchte.

HIER HÖRT EIN MENSCH

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN



142
TELEFON
SEELSORGE

- In vielen Familien/Beziehungen gibt es Enttäuschungen, Kränkungen und Unversöhntes, weil die Ansprüche und Erwartungen, wie der andere sein sollte, zu hoch sind. Hier hilft es, **Gelassenheit zu üben** und zu erkunden, welche Fest- und Feiertagsgestaltung **trotzdem noch möglich** ist.
- Weiters kann es für viele Familienmitglieder eine Überforderung sein, zu den Feiertagen ständig zusammen zu sein. Jede/r braucht auch **Zeit für sich allein**. Hilfreich ist es, auf die **eigenen Bedürfnisse** zu achten und sich Zeit für sich selbst zu nehmen.
- Viele empfinden geradezu Angst vor Weihnachten und denken: "Wenn ich sogar zu Weihnachten allein bin, dann bin ich wirklich allein". Auch als alleinstehender Mensch ist es einerseits wichtig, die **Zeit um Weihnachten zu planen** - vielleicht gibt es eine Gruppe, der man sich anschließen kann - und andererseits zu überlegen, was man **sich selbst Gutes tun** kann. Angebote der katholischen und evangelischen Kirchen in den Pfarrgemeinden sind eine gute Möglichkeit, sich in eine größere **Gemeinschaft** eingebunden zu erleben.
- Unbefriedigte Lebenssituationen wecken in den Menschen oft gerade zur Weihnachtszeit die Sehnsucht nach Veränderung. Der Wunsch nach Harmonie und Geborgenheit wird wach und lässt sich nicht immer verwirklichen. Angst und Trauer beherrschen dann die Feiertage. Hilfreich ist es dann, **im Hier und Jetzt zu bleiben** und die Vergangenheit zumindest für einige Tage ruhen zu lassen. Ebenso förderlich ist ein liebe- und respektvoller Umgang mit sich selbst unter dem Motto: „Ich nehme meine mich und mein Leben an und versuche, das Bestmögliche daraus zu machen.“

HIER HÖRT EIN MENSCH

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN



142
TELEFON
SEELSORGE

Weihnachten mit Kindern feiern

Das Leben mit Kindern ist selten bis ins Detail planbar, sondern zum Teil sehr chaotisch. Es erfordert Nervenstärke und Improvisationstalent. Warum sollte dies ausgerechnet zu Weihnachten anders sein?

Mütter und Väter können auch zu den Feiertagen nicht damit rechnen, dass der Säugling plötzlich problemlos durchschläft. Es ist durchaus möglich, dass das Kleinkind bei der Familienfeier brüllend mit dem Spielzeug um sich wirft, und der Pubertierende am Weihnachtstag wenig Interesse am familiären Zusammensein zeigt.

Wie aber kann Weihnachten mit Kindern für alle halbwegs zufriedenstellend und stimmig gefeiert werden?

- **Keine Geschenkeschlacht** unter dem Christbaum: Die Wünsche ans Christkind sind kein Bestellschein. Es ist Kindern und Jugendlichen durchaus zuzumuten, dass einige Wünsche unerfüllt bleiben. Auch mache Verwandte müssen beim Schenken „eingebremst“ werden. Am besten man bespricht schon vor Weihnachten, welches Geschenk für welches Kind besorgt werden soll.
- **Zeit fürs Auspacken lassen:** Oft endet die Bescherung in einem hektischen Aufreißen von Geschenken, bei dem die Kinder immer überdrehter werden. Sie benötigen Zeit für das Begreifen und Betrachten der Gaben, wollen manches neue Spielzeug gleich ausprobieren. Entschleunigung tut daher gut, keinesfalls sollten Kinder zum schnellen Auspacken animiert oder gar dabei angefeuert werden. Zwischendurch eine Pause – vielleicht für ein Weihnachtslied – entspannt den Abend, die Kinder und somit auch die Eltern.
- Auch für Kinder sind **Rituale und Traditionen** wichtig, denn sie strukturieren den Tagesablauf, geben Sicherheit und machen das Leben mit den Großen durchschaubarer.
- Unsere **eigenen Ansprüche an Weihnachten sind oft überhöht**, wir setzen uns selber unter Druck. Hilfreiche kann sein, sich zu fragen: Was ist mir zu Weihnachten wichtig? Was mache ich, weil ich denke, dass man es von mir erwartet, oder weil man es eben so macht? Was tut mir und meiner Familie gut? Was muss unbedingt noch erledigt werden, was kann bis 2017 warten? Weder muss die Wohnung für Weihnachten perfekt geputzt sein, noch muss es drei Tagen hintereinander ausgefallene Festmenüs geben. Es genügt, als Mutter/Vater ausreichend gut genug zu sein. Eltern dürfen Fehler machen.
- **Gestresste Eltern haben gestresste Kinder:** Eltern sollten überlegen, welche Termine für sie UND ihre Kinder wichtig sind. Die Weihnachtsfeier in der Spielgruppe, der Besuch bei Tante und Onkel, das ganztägige Familienfest, das Konzert der Musikschule und dann noch die Büroweihnacht? Wir packen mehr Termine in die Zeit vor und nach Weihnachten als sich ausgehen. Selektion tut gut: Termine kürzen oder absagen und auf ruhigere Zeiten verschieben.

HIER HÖRT EIN MENSCH

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN



142
TELEFON
SEELSORGE

- **Eigene Vorstellungen überdenken und neue Rituale schaffen:** Vielleicht gibt es in der Familie verschiedene Ideen darüber, wie ein gelungenes Fest und die Feiertagsgestaltung aussehen können. Darüber sprechen kann Frustrationen verhindern: Jedes Familienmitglied darf seine Wünsche äußern, danach wird entschieden, was der Heilige Abend und die Zeit zwischen den Jahren beinhalten sollen, damit alle zufrieden sind.
- **Eigene Bedürfnisse achten:** Besonders die Wochen vor Weihnachten verleiten dazu, die eigenen Grenzen der Belastbarkeit zu überschreiten. Eltern brauchen jedoch Kraft und Gelassenheit. Darum ist es hilfreich, sich zu fragen, 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. Wer sich wohlfühlt, kann Kompromisse eingehen, spontane Planänderungen akzeptieren und familiären Spannungen gelassener begegnen.
- **Das beste Geschenk ist Zeit füreinander:** Die wichtigsten Geschenke für Kinder sind Zeit und Zuneigung. Daher könnte eine Idee sein, während der Feiertage die vor Fernseher und elektronischem Spielzeug verbrachte Zeit zu reduzieren. Statt dessen kann vorgelesen, erzählt, gebastelt, gemalt, getanzt, gesungen, gelaufen, gespielt, gekuschelt oder gemeinsam gekocht werden, ganz egal, ob schön oder nicht gar so schön, ob laut oder leise, ob richtig oder falsch, gut oder schlecht. Hauptsache gemeinsam!
- Für **getrennt lebende Familien** stellt Weihnachten eine besondere Herausforderung dar. Die Besuchszeiten bei getrennt lebenden Eltern – vor allem am Heiligen Abend – müssen gut koordiniert werden. Rechtzeitige Absprachen zwischen den Eltern sind hier die erste Wahl.
- **Ein-Eltern-Familien, Patchwork-Familien, Stieffamilien** etc. sind aufgefordert, passende Rituale für Weihnachten und die Feiertage zu entwickeln. Herausfordernd ist besonders, wenn die Kinder mit dem anderen Elternteil feiern und man für sich selbst ein passendes Ritual finden muss. Oder wenn ein Kind traurig darüber ist, dass die „echte Mama“ nicht mitfeiern kann/darf.
Klarheit über das, was Fakt ist, kann helfen: Wo keine leibliche Verbindung ist, kann auch die Liebe nicht erzwungen werden. Das Kind aus einer früheren Beziehung des Partners/der Partnerin so zu nehmen, wie es ist, mit seiner Trauer und Fröhlichkeit, ohne zu viel zu erwarten, künstlich herzustellen oder gar zu erzwingen, kann hilfreich sein. Sich Zeit geben zum Zusammenwachsen – vor allem dort, wo es eine lange Zeit vorher in einer anderen Familienkonstellation gab.

Kontakt:

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: 0732-731313

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: ooe.telefonseelsorge.at

Online- und Chatberatung: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at/startseite.html>

HIER HÖRT EIN MENSCH

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN



142
TELEFON
SEELSORGE

Statement Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer

Weihnachten ist das Fest der Liebe, vielfach hochstilisiert und mit vielen Emotionen verbunden. Es ist aber keine Seltenheit, dass hier nicht nur Positives hochkommt, sondern Enttäuschungen, Verletzungen, Kränkungen, Einsamkeiten und Existenzsorgen viel intensiver hereinbrechen als zu anderen Zeiten im Jahr.

Bei vielen besteht das Bedürfnis, Advent und Weihnachten in Watte zu packen. Zwistigkeiten in der Familie werden in diesen Tagen gerne unter den Teppich gekehrt, Einsamkeit wird durch Betriebsamkeit überdeckt.

Viele Menschen zweifeln gerade an Weihnachten daran, dass es das Leben, dass es Gott gut mit ihnen meint. Auch diese Seite von Weihnachten gibt es und sie soll und darf nicht verschwiegen werden.

Es ist paradox: In unserer Welt, die durch die sozialen Kommunikationsmittel scheinbar noch offener und gesprächsbereiter geworden ist, fehlen für viele die Räume, um über ihre Lebenssituation zu sprechen. Telefonseelsorge bietet so einen Gesprächsraum an. Für viele liefert sie einen ersten Anstoß, um Veränderungen ihrer Lage zu bewirken.

Zu Weihnachten feiern Christen, dass Gott selbst sein JA-Wort zu jedem/jeder einzelnen spricht – gerade auch dann, wenn sonst kein Grund zur Freude besteht. Nicht zufällig wird in Bildern der Zusammenhang zwischen dem Holz der Krippe und des Kreuzes dargestellt. Mit Jesus lässt sich Gott ganz auf unsere Welt ein, auf die Sieger- und Verlierergeschichte der Menschheit, er bejaht uns Menschen ohne jemand auszuschließen.

Diese Menschenfreundlichkeit Gottes wird im ehrenamtlichen Engagement der Telefonseelsorge hörbar und spürbar. „Es ist gut, dass es dich gibt; es ist gut, dass du da bist“.

Gerade zu Weihnachten braucht es Menschen, die einem die Botschaft des Evangeliums jenseits aller Interessen vermitteln, indem sie diejenigen als Menschen ernst nehmen, die es momentan schwer haben, die nicht weiter wissen, die sich einmal all ihr Leid von der Seele reden wollen.

Es ist ein nicht zu unterschätzender Beitrag, den die rund 80 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge leisten. Ein Dienst, der nicht mit lauter Begleitmusik verrichtet wird, sondern sich der Anonymität und der Wahrung der Intimsphäre verpflichtet weiß. Die Mitarbeitenden der Telefonseelsorge versuchen, sich zu den Anrufern zu stellen, hören zu und versuchen Lösungswege aufzuzeigen; selbst wenn sie keinen konkreten Ansatz zur Lösung sehen, so können sie doch den Menschen in Not beistehen. Sie lassen sich von der Not der Anrufer berühren, so kann Veränderung eingeleitet werden. Das „hörende Sehen“ der Anderen, das Bemühen, durch intensives Zuhören und behutsame Beratung den Abstand zu den Hilfesuchenden zu verringern, schafft eine Berührung, die erste Schritte für eine Problemlösung einleiten kann.

Für die Kirche ist die Telefonseelsorge eine geradezu unverzichtbare Einrichtung. In der Institution der Telefonseelsorge verpflichtet sich die Kirche sozusagen zum Hören. Hier hat sie die Chance, die Seite Gottes aufzuzeigen, die den Menschen im Hören nah ist, und Gelegenheit, Nachfolge im Hören zu praktizieren. Die Telefonseelsorge ist auch eine Chance für die Kirche,

HIER HÖRT EIN MENSCH

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN




142
TELEFON
SEELSORGE

die Einzelnen wahrzunehmen, gerade auch solche, die nicht (mehr) teilnehmen am kirchlichen Leben. Und sie ist ein wesentlicher Auftrag dessen, was Papst Franziskus betont – ein Hinausgehen auf die Straße im übertragenen Sinn, bei den Menschen zu sein, sie in ihrer Not nicht allein zu lassen. Gott kommt uns in der heutigen Wirklichkeit entgegen. Es braucht eine Kirche, die keine Angst davor hat, in die Nächte der Menschen hineinzugehen und sie dort zu begleiten.

Kontakt:

Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer
Kommunikationsbüro der Diözese Linz
Herrenstraße 19, 4020 Linz
Tel.: 0732/7610-1170
Mail: kommunikationsbuero@dioezese-linz.at