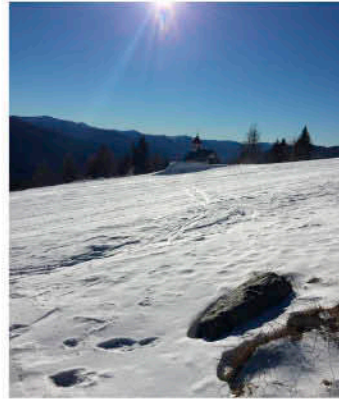


## Wenn man Weihnachten alleine verbringen muss

STEYR. „Einsam zu sein, ist nicht das gleiche wie alleine sein“, erklärt Ewald Kreuzer vom Verein Pro Homine. Die Weihnachtszeit ist ein ganz besonders sensibler Zeitraum. Und Menschen haben nicht selten zu große Erwartungen an das Fest bzw. die Festtage. Und da der Mensch ein soziales Wesen ist, fällt es besonders zu dieser besonderen Zeit besonders schwer, alleine zu sein. „Auch in der Selbsthilfegruppe unseres Vereins stelle ich immer wieder fest, dass speziell „die roten Tage“ im Kalender für jene Menschen schwierig sind, die niemanden um sich haben. Und in den letzten Jahren wurde mir bewusst, dass am Heiligen Abend die Stadt ab 14 Uhr tatsächlich wie leer gefegt ist. Auch wenn in der Adventszeit zuvor immer hektisches Treiben gegenwärtig ist“, fügt Kreuzer hinzu. Um dem Gefühl der Einsamkeit Abhilfe zu verschaffen, kann man versuchen, sich bewusst eine schöne Zeit zu machen. Ein gutes Buch, angenehme Musik und das Anzünden einer Kerze können helfen, gegen das unguete Gefühl der Einsamkeit anzukämpfen. „Darüber hinaus rate ich Menschen, die zu Weihnachten alleine sind, proaktiv auf andere zuzugehen. D.h. zum Beispiel alten Menschen im Pflegeheim einen Besuch abzustatten oder im Krankenhaus mit Patienten zu plaudern. Glück stellt sich dann ein, wenn man andere glücklich macht“, sagt der ehemalige Krankenhauseelsorger. „Oft reicht es schon, wenn man jemanden anruft, von dem man weiß, dass er oder sie auch alleine ist. Und nicht zuletzt kann auch ein Besuch der Christmette helfen, gut durch den Heiligen Abend zu kommen. Auch wenn man kein religiöser Mensch ist, bereitet die besondere Stimmung in der Kirche eine angenehme Stimmung“. Die Einsamkeit bringt zudem nicht selten Dinge zu-



Ein Spaziergang bringt die Seele oft in Balance. Foto: Doris Gierlinger

tage, die man als Betroffener lieber nicht bearbeiten möchte. Wenn es still wird, dann treten viele Fragen oder Gefühle hervor, die man während des Jahres erfolgreich verdrängt. „Am schlimmsten erscheint es mir jedoch, wenn man sich unter anderen Menschen einsam und unverstanden fühlt“, sagt der Gründer und Obmann des Vereins pro homine. Die Menschen vergessen zu oft, dass nicht Materielles glücklich macht. Das größte Geschenk ist gemeinsam verbrachte Zeit. „Wenn man lieben Menschen aktiv Zeit und Aufmerksamkeit schenkt, schenkt man Freude“, so Kreuzer. Darüber hinaus gibt es auch eine Telefonseelsorge, die unter der Nummer 142 rund um die Uhr als Anlaufstelle für Menschen in seelischer Not fungiert. „Auch ich bin über unser Vereinstelefon am Heiligen Abend unter der Nummer 0664/2311570 erreichbar, wenn jemand Hilfe benötigt. Das erste Treffen der Selbsthilfegruppe des Vereins pro homine findet bereits am 8. Jänner 2018 um 19:30 Uhr im Dominikanerhaus statt. „Abschließend möchte ich noch ein Zitat von Dietrich Bonhoeffer erwähnen: „Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche“. Dieser Spruch erscheint mir besonders in einer Zeit, in der Individualismus so groß geschrieben wird, wichtig“, sagt Kreuzer abschließend.

## TERMINE

### Selbsthilfe

- **STEYR:** Selbsthilfegruppe für Leute mit psychischen Problemen, Treffen einmal im Monat an einem Montag Abend in Steyr, nähere Auskünfte unter Tel. 0676/4262985