



Pressemitteilung

Nr. 156 / 21. Dezember 2021

Zur Ruhe kommen: Weihnachten in aufwühlenden Zeiten

Bei einer Pressekonferenz am 21. Dezember 2021 im OÖ. Presseclub gab die TelefonSeelsorge – Notruf 142 einen Einblick in ihre Beratungsarbeit zur von Corona geprägten (Vor-)Weihnachtszeit. Auch Bischof Scheuer und Landeshauptmann Stelzer nehmen sich Zeit zum Zuhören am Telefon.

Weihnachten – auch heuer ist das Fest nach wie vor von der Corona-Pandemie geprägt. Was letztes Jahr noch ein Novum war, ist heuer fast schon ein bisschen normal. Doch belastet viele Menschen vor allem die derzeitige enorme Aufgewühltheit der Gesellschaft. Mag.^a Silvia Breitwieser und Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner (TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142), Bischof Dr. Manfred Scheuer sowie Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer gingen bei einer Pressekonferenz am 21. Dezember 2021 im OÖ. Presseclub der Frage nach, wie wir so gut als möglich durch die inneren und äußeren Stürme kommen können und warum Reden hilft.

Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer und Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer unterstützen im Rahmen der Telefonstunden die Arbeit der TelefonSeelsorge:

Bischof Dr. Manfred Scheuer ist am Mittwoch, 22. Dezember von 13.00 bis 15.00 Uhr unter der kostenlosen Nummer 142 zu erreichen;
Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer wird ebenfalls am Mittwoch, 22. Dezember von 17.30 bis 18.30 Uhr Anrufe entgegennehmen und ein offenes Ohr für die Anliegen der Menschen haben.

Verbindendes vor Trennendes stellen

Bei vielen Menschen stellt sich ein mulmiges Gefühl ein, wenn sie an das heurige Weihnachten denken: Die Polarisierung rund um die Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie trübt die Vorfriede auf *das* Fest des Jahres und führt selbst unter Familienmitgliedern zu Unverständnis, Verwerfungen und Kontaktabbrüchen.

Gerade jetzt sei es essentiell, sich in dieser herausfordernden Zeit nicht weiter voneinander zu entfernen, sondern „das Verbindende über das Trennende zu stellen“, betont Bischof Dr. Manfred Scheuer. „Es ist so, dass sich rund um das Thema Covid die Geister scheiden. Aber wie zu allen schwierigen Zeiten ist es wichtig, einander jeden Tag in Respekt, Wertschätzung und Achtung zu begegnen. Verbundenheit und Zuneigung müssen die Basis von Beziehungen und Freundschaften bleiben“, ist Scheuer überzeugt. Aus seiner Sicht sei es wichtig, im Gespräch zu bleiben.

Um gut durch diese Zeit zu kommen, brauchen Menschen ein Gegenüber, mit dem sie offen über ihre Probleme sprechen können. Die TelefonSeelsorge – Notruf 142 – bietet diese Form von Nähe und Zuwendung.

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer bedankte sich bei allen Engagierten der TelefonSeelsorge für ihren Dienst: „Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der TelefonSeelsorge OÖ haben stets ein offenes Ohr und helfen 24 Stunden am Tag, auch an Wochenenden und Feiertagen – kostenlos, vertraulich, anonym. Ich danke allen Beteiligten für diese Aktion und ihr Engagement für Menschen in Notlagen“, so Stelzer.

Normalität durch Rituale schaffen

Dass die Herausforderungen der Corona-Krise aktueller denn je sind, weiß auch Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin der TelefonSeelsorge – Notruf 142. Dem wachsenden gesellschaftlichen Empörungsgefühl könne man jedoch mit Besonnenheit begegnen. „Empörung benötigt viel Energie und führt des Öfteren dazu, sich in einer Spirale von Ärger, Hoffnungslosigkeit und Niedergeschlagenheit zu verlieren“, erklärt Lanzerstorfer-Holzner. Die Expertin rät deshalb dazu, sich auf jene Haltungen, Werte und Tätigkeiten zu besinnen, die einem Kraft und Halt geben. Egal ob Bewegung, Musik, Kochen oder Backen – eine „Auszeit von Corona“ tut Seele und Körper gut.

Auch Rituale sind der psychischen Gesundheit zuträglich und insbesondere für Kinder und Jugendliche von besonderer Bedeutung. Denn: „Rituale strukturieren unseren Alltag, geben Sicherheit und machen das Leben durchschaubarer. Zu Weihnachten haben sie unter anderem die Funktion, die Welt wieder ein bisschen in Ordnung zu bringen“, sagt die Referentin. „Liebgewonnene Traditionen und Familienrituale am Heiligen Abend sollten heuer so gut es geht beibehalten werden“, meint Lanzerstorfer-Holzner. Dadurch könne für Klein und Groß etwas Normalität in unsicheren Zeiten hergestellt werden.

„Alles, was stabilisiert, hilft“, bekräftigt Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142. „Bietet die Familie Sicherheit, Stabilität und Unterstützung, können viele derzeitige Belastungen und Stressfaktoren ausgeglichen werden“, unterstreicht die Expertin. Um den negativen Stimmungen und Anspannungen entgegenzuwirken, seien insbesondere Gespräche über Sorgen und Ängste wichtig. Im Vordergrund sollten dabei Zuversicht und Hoffnung stehen – nach dem Motto „Wir schaffen das“ oder „Es geht irgendwann sicher vorüber“. Breitwieser ermutigt dazu, den eigenen Bedürfnissen nachzuspüren und Gefühlen Raum zu geben. Scheint kein Ausweg aus einer „Negativspirale“ ins Sicht, so kann ein Gespräch mit professionell geschulten BeraterInnen helfen, neue Perspektiven zu entdecken.

Bei der TelefonSeelsorge OÖ finden alle Menschen ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte.

Telefonberatung in der Weihnachtszeit

Der **amtliche, psychosoziale Notruf** ist auch am Heiligen Abend und an den Feiertagen **rund um die Uhr** unter der **kostenlosen Nummer 142** erreichbar.

Wer lieber schreibt, kann sich **täglich von 16.00 bis 22.00 Uhr** an die ebenfalls **kostenlose Mail- oder Chatberatung** wenden: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>.

Im Anhang finden Sie:

- Die ausführlichen **Statements** zur Pressekonferenz
- **Tipps** rund um „*Weihnachten 2021: Was kann helfen?*“ und „*Was kann ich tun, wenn der Familienfrieden coronabedingt gefährdet ist?*“
- **Weihnachten nicht alleine feiern:** Angebote zu Weihnachten 2021

Foto: © Diözese Linz (honorarfrei)

(V. I.) Bischof Dr. Manfred Scheuer, Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner (TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142), Mag.^a Silvia Breitwieser (Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142), Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer