Würden Sie Weihnachten am liebsten ausfallen lassen? Was Ihnen helfen könnte

Essay Es ist das Fest der Nähe, der Familie und der Geborgenheit – doch für viele wird diese Zeit zur Zumutung. Über Einsamkeit, familiäre Brüche und die Frage, wie wir den Anlass neu denken können.

Marco Maurer

Weihnachten ist das Fest der Nächstenliebe. Und damit ein Fest des Wir.

Wir gehen in die Kirche. Wir essen zusammen und beschenken uns. Wir treffen uns zu Ritualen wie dem Weihnachtsspaziergang. Wir feiern das Fest gemeinsam. Wir – oder auch ein jeder von uns, eine jede – ist beseelt, glücklich, festlich gestimmt.

So ist es doch, oder?

Auch die meisten popkulturellen Erzählungen folgen diesem Prinzip des Wir. In einem der bekanntesten Weihnachtssongs der Gegenwart croomt Chris Rea: «I'm driving home for Christmas. Oh, I can't wait to see those faces.» Im Zentrum steht auch hier: das Miteinander. Funktioniert das unter dem Christbaum einmal doch nicht, wie im Weihnachtsklassiker «Home Alone», dann nur deshalb, weil sich am Ende doch alle nach dem heiligen gemeinsamen Abend sehnen. Das ist unser Weihnachten.

Doch man muss kein Wesen mit einem verhärteten Herzen wie Ebenezer Scrooge aus Charles Dickens' Weihnachtsgeschichte sein, um das Wir-Weihnachten als Albtraum zu empfinden. Manchmal genügt es, am grössten aller Familienfeste keine Familie mehr zu haben. Die Eltern schon tot, Geschwister nie gehabt, die Ehe zerbrochen, Single, allein, einsam.

Andere haben zwar eine Familie, aber keine, die dem gängigen Bild entspricht, sondern eine dysfunktionale Familie. Eine, von der man sich entzweit hat – oder die sich von einem entfernt hat.

Vielleicht sitzt da auch nur ein Mensch am Weihnachtstisch, der Gift ist: ein Vater, der trinkt. Eine Mutter, die nicht liebt. Ein Bruder, der schlägt. Eine Schwester, die nicht mehr mit einem spricht. Eine Grossmutter, die herrscht.

Trifft eines davon zu, existiert das Fest der Liebe zwar im Kalender. Doch dort, wo Zuhause sein sollte, wartet eine psychische Belastung. Die Songzeile vom Heimfahren klingt in einem solchen familiären Umfeld nicht nach Geborgenheit, sondern zynisch, nach Unfrieden. Dann ist Weihnachten keine Weihnachtsgeschichte – und das: alle Jahre wieder.

Es braucht nicht viel, um das Wir-Weihnachten als Albtraum zu empfinden. Foto: Nicole Pont

«Das Fest wirkt wie eine emotionale Zentrifuge»

Lea Rey gehört zu diesen Menschen. Sie ist im Wallis geboren, heisst eigentlich anders, lebt heute in Zürich und ist Ende dreissig. Jedes Jahr verfällt sie in das, was sie selbst eine Weihnachtsstarre nennt. Sie zieht sich zurück, liegt im Bett, lässt kein Licht in ihre Wohnung, weint viel.

Ihre Therapeutin spricht von einer wiederkehrenden depressiven Episode. Sie beginnt meist irgendwann im Dezember, wenn draussen Weihnachtsmärkte leuchten, Fenster glitzern und sich die Welt auf Heiligabend und Weihnachten einstimmt. Das Ende dieser tristen Wochen – die auch Silvester meist verschlucken – ist für Lea Rey erst dann erreicht, wenn im neuen Jahr der Alltag zurückkehrt.

Dabei, sagt sie, liebe sie Weihnachten eigentlich. Trotz der frühen Scheidung ihrer Eltern habe sie gute Erinnerungen: die Lichter, die Geschenke, den Geruch von Essen, die Grossmutter, das gemeinsame Zusammensitzen. Das warme Wir. Doch seit dem Bruch mit ihrer Schwester sei keine unbeschwerte Weihnachtszeit mehr möglich. Die Schwester rede nicht mehr mit ihr, sagt Lea, und wenn doch, dann Sätze wie: «Meine Schwester ist für mich gestorben.» Allerdings sagt sie das nicht zu Lea selbst, sondern zu ihrer Mutter.

Lea glaubt, der Konflikt habe mit den unterschiedlichen Lebenswegen zu tun. Die eine studierte, die andere nicht. Die eine lebt urban, politisch links, kinderlos, karriereorientiert. Die andere ländlich, konservativ-bürgerlich, mit Familie. Die eine kann akademische Erfolge vorweisen, auf die die Eltern stolz sind. Die andere zog ihre Kinder gross. «Du hältst dich für etwas Besseres», wirft ihr die Schwester vor.

> **Andere haben zwar eine Familie, aber keine, die dem gängigen Bild entspricht, sondern eine dysfunktionale.**

Lea hat immer wieder versucht, ein Gespräch zu suchen – persönlich, in Briefen, über andere Familienangehörige. Eine Antwort kam nie. Ihre Therapeutin riet ihr schliesslich, die Versuche einzustellen. Elf Monate im Jahr funktioniert diese Haltung gut. Doch dann kommt Weihnachten – und der Schmerz kehrt mit Wucht zurück. «Weihnachten wirkt wie eine emotionale Zentrifuge auf mich», sagt sie.

Der Konflikt trifft auch die Mutter. Seit zehn, fünfzehn Jahren sagt sie jeden Dezember dasselbe: «Am liebsten möchte ich Weihnachten ausfallen lassen.» Sie leidet darunter, dass es nicht mehr möglich ist, die Familie unter einen gemeinsamen Baum zu bringen. Lea Reys Mutter ist zudem an Depressionen erkrankt; der Familienkonflikt ist einer von mehreren Gründen.

Wenn alte Verletzungen wieder aufbrechen

Menschen wie Lea Rey oder ihre Mutter kommen zu Corinna Köhre in die Churer Altstadt. Die Psychotherapeutin sagt, rund achtzig Prozent ihrer Patientinnen und Patienten hätten Mühe mit Weihnachten. «An Weihnachten verschärfen sich grundlegende Problematiken.» Spannungen, die ohnehin da sind, würden grösser. Belastete Ehen explodierten. Verletzungen, die Eltern ihren Kindern zugefügt hätten – körperlich, sexuell oder emotional –, brechen in diesen Tagen wieder auf.

In ihrer Praxis ist dieser Schmerz sogar sichtbar – und gleichzeitig auch: nicht sichtbar. Corinna Köhre hat sich entschieden, dieses Jahr keinen Weihnachtsschmuck aufzustellen. Eine Adventskerze könne für manche Patientinnen und Patienten schmerzhaft daran erinnern, nicht Teil der heilen Weihnachtsgeschichte zu sein. Ein Mann, der zuvor in einer psychiatrischen Klinik untergebracht war, habe ihr erzählt, wie sehr ihn dort geschmückte Weihnachtsbäume belastet hätten. Spätestens diese Aussagen hätten dazu geführt, dass sie den Weihnachtsschmuck aus ihrer Praxis verbannt habe.

Neben ihr, an einem Graubündner Küchentisch, sitzt ihr Mann Jens, Pfarrer von Flims. An Heiligabend, sagt er, riefen ihn jedes Jahr Menschen an, die sich einsam fühlten. Diese Anrufe zeigten ihm: Weihnachten sei ein Kristallisationspunkt. Im Zentrum stehe die Frage: «Zu wem gehöre ich – und wer gehört zu mir?» Doch was, wenn niemand da ist?

Und was machen nun wir Wir-Weihnachtler mit dieser Bestandsaufnahme?

Auf den Spuren des christlichen Fests

Den Horizont erweitern, sagt Johanna Haberer, eine der bekanntesten deutschsprachigen Theologinnen und Gastgeberin des Podcasts «Unter Pfarrerstöchtern». Wir laden an den Weihnachtstagen noch die Tante ein, die irgendwie zur Familie gehört. Aber die Freundin der Tochter, die allein ist – vergessen wir sie nicht zu oft? Haberer plädiert dafür, das zu ändern, sich zu öffnen. «Bring doch mit, liebe Tochter, wen du willst», könnten wir sagen. Oder selbst Einladungen aussprechen. Das entspreche dem christlichen Weihnachtsfest am ehesten.

Vielleicht helfe es auch, sagt Haberer, sich daran zu erinnern, wer Maria, Josef und Jesus – die Ur-Weihnachtsfamilie – waren: eine dysfunktionale, «unheilige» Familie. Ein rund 14-jähriges Mädchen, unehelich schwanger. Ein Mann, der weiss, dass er nicht der Vater sein kann, und nur im Traum von Gott zum Bleiben überredet wird. Zwei Menschen, die auch an Weihnachten kein Zuhause hatten und einen Platz suchen mussten.

In polnischen Familien gibt es an Heiligabend ein Ritual: einen gedeckten Platz mehr. Ein leerer Stuhl, ein leerer Teller – als Zeichen für jemanden, der verloren gegangen ist, heimatlos, einsam, verstossen. Könnten wir nicht auch in unseren Weihnachtswohnzimmern so einen Platz anbieten? So wie es die Mutter einer Zürcher Freundin seit Jahren tut.

Wer würde sich freuen, mit uns zusammenzusitzen?

Auch der Theologe Christoph Sigrist, über 21 Jahre Pfarrer am Zürcher Grossmünster, sieht Einsamkeit als eines der grossen Probleme des Weihnachtsfests. «Weihnachten ist für mich immer Schwerstarbeit im seelsorgerischen Bereich», sagt er und spricht von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Erschütterungen, die dazu führten, dass «nie so viel geweint wird wie an Weihnachten».

Zugleich spüre er bei den Menschen eine Sehnsucht, dass sich diese Tränen in solche der Geborgenheit und der Freude verwandeln mögen. Dass sich etwas ändert – in der Familie, mit der Situation. Aber ist diese Aussicht auf ein Weihnachtswunder nicht eine Utopie? Einer dieser übergrossen Erwartungen des perfekten, heilen Fests?

Christoph Sigrist rät jenen, die an Weihnachten merken, dass jemand Sorgen haben könnte: Versetze dich in die Lage des Gegenübers, ziehe daraus Schlüsse, sende ein Signal, sei präsent – physisch, per Telefon, Whatsapp oder mit einer Einladung. Die Psychotherapeutin Corinna Köhre gibt zu bedenken, dabei vorsichtig zu sein: Für manche Menschen könne eine solche Einladung zu viel sein. Weihnachten sei für sie ein rotes Tuch, der Antichrist. Ihnen rät sie übrigens, das zu tun, wonach ihnen ist – das könne auch ein Horrorfilm an Heiligabend sein.

Lea Rey wurde dieses Jahr an Heiligabend von nahen Freunden eingeladen. Sie habe lange gezögert, sagt sie. Die Geste habe sie überfordert. Doch jetzt freut sie sich auf den Abend. Genauso wie ihre Mutter, die sie mitbringen darf. Und ist es nicht genau das, worum es an Weihnachten gehen könnte: Menschen eine Freude zu bereiten?

Vielleicht lohnt es sich also, jenseits der Kernfamilie zu fragen: Wer würde sich freuen, an unserer Weihnachtstafel zu sitzen? Das Wir neu zu denken, weniger geschlossen, weniger perfekt. Dann hiesse es an diesem Abend nicht mehr driving home for Christmas, sondern eher: Ihr fremden Kinderlein kommet.