

### MEHR SCHEIN ALS SEIN.

Vom inszenierten Weihnachtsfest hat sich Jennifer Sabejew vor Jahren verabschiedet. Heute feiert sie entspannt mit Patchworkfamilie.

**S**ie sind zu Weihnachten alleine? Ein kleiner Trost: Genau damit sind Sie nicht alleine. Ganz im Gegenteil. Auch wenn uns Marktwirtschaft und Werbung bereits Wochen zuvor mit den immer gleichen Bildern von perfekter Geselligkeit bombardieren: Glückliche Kinderaugen, beseelte Mütter mit Keksteigresten unten den manikürten Fingernägeln, emsige Väter, die raumhohe Tannen behübschen, Freunde, die einander liebestrunk in die Arme fallen, romantische Momente zwischen Frischverliebten unter dem Mistelzweig, Geschenke, Champagner und Völlerei ohne Ende. Und dazwischen immer die manchmal mehr, manchmal weniger subtile Botschaft: Kauf dich glücklich – Konsum als Strategie gegen Isolation.

Das nervt mehr als die Hälfte aller Österreicher, besagt eine Umfrage des Online-Marktforschungsinstitutes Meinungsraum aus dem Jahr 2016: 57 % der Befragten fühlen sich durch Weihnachten gestresst. Die größten Verursacher des Unwohlseins sind für 32 % die Weihnachtseinkäufe, 23 % fühlen sich durch das Besorgen von Geschenken unter Druck gesetzt. 76 % der Befragten finden es scheußlich, dass schon Monate zuvor Weihnachtsprodukte in den Supermarktregalen zu finden sind. 72 % stört die Hektik, 69 % empfinden die Scheinheiligkeit von Menschen, die sonst das ganze Jahr über ungut sind, als nervend. Und trotzdem: Weihnachten wegnorieren – das klappt nicht. Dazu schmerzen die wehmütigen Erinnerungen an die Kindheit zu sehr, in denen Weihnachten oft schöner funktelt, als es in Wirklichkeit jemals war. Und ebendieses im Rückblick oft weichgezeichneten Erinnerungen fühlen wir uns verpflichtet – und rennen ihnen hinterher wie der Esel der Karotte. Hinzu kommt etwas, das Soziologen das Schicksal der „außengeleiteten Persönlichkeit“ nennen. Sprich: Unsere Ideale haben sich verschoben und hinterlassen eine Lücke. Die Menschen orientieren sich nicht mehr an Traditionen, an göttlichen Geboten oder inneren Werten, sondern daran, was ihre Mitmenschen sagen, tun, was sie im Fernsehen sehen – und vor

allem, was sie konsumieren. Sie brauchen andere, um sich wohl und respektiert zu fühlen. Und genau hier öffnet sich die Einsamkeitsfalle erneut. Wir vergleichen uns permanent – und vereinsamen dabei zusehends.

### Fest der Selbstliebe

Diese Erfahrung musste auch Mentaltrainerin Jenny Sabejew, 42, machen. Sie erinnert sich: „Vor einigen Jahren lebte ich noch mitten in einer scheinbar heilen Welt – mit erfolgreichem Ehemann, eigener Firma, zwei süßen Kids, Hund, schöner Villa. Bis plötzlich alles Erschaffene zerbrach und in sich zusammenfiel wie ein Kartenhaus. Bam! Und ich merkte, dass ich mich, trotz allen Lieben um mich herum, sehr oft einsam gefühlt hatte. Ohne wirklich alleine gewesen zu sein. Nach außen alles. Im Inneren leer. Das Weihnachtsfest habe ich zelebriert, inszeniert, mit allem Pipapo. Ich habe das geliebt. Im Endeffekt habe ich es mir rückblickend selbst zu dem gemacht, was ich darin sehen und fühlen wollte.“ Die Konsequenz? „Es half nur eins: mich selbst wieder füttern. Mit Dingen, die mir guttun. Um wieder kraftvoll Mutter und Frau sein zu können. Das tat ich. Bücher. Therapie. Selbstachtung. Es folgte die Trennung. Von der Art Leben, das wir führten. Vom Mann. Zurück auf Los.“ Heute feiert sie entspannt mit ihrer Patchwork-Family und dem neuen Freund. „Ich glaube, das Weihnachtsfest hält einem sehr direkt den Spiegel vor, wie es einem gerade geht. Wie man sich fühlt. Wie sehr man sich tief im Inneren nach Geborgenheit und einem Zusammen-Gefühl sehnt. Will ich am liebsten flüchten oder mit Familie gemeinsam Freuden teilen? Alleine oder zu zweit gemütlich relaxen, oder ziehe ich die Decke über den Kopf und trauere? Bei mir sind die Empfindungen fast

„Weihnachten wegnorieren, das klappt nicht. Dazu schmerzen die wehmütigen Erinnerungen an die Kindheit zu sehr.“