



Weihnachten nur besinnlich, doch die Einsamkeit bleibt. Ich freue mich schon auf mein alljährliches Programm: Bett, Buch, Champagner. Oder vor dem Kamin rösten und alte Filme ansehen. In der Badewanne die Stille genießen.“ Zuvor allerdings tut sie, was Menschenpflicht ist: „Ich putze am 22. Dezember in alten Jeans bei meiner Mutter den Christbaum auf. Sie ist 93 und schon sehr müde. Jedes Jahr schauen wir uns den uralten Christbaumschmuck meines Opas an, hören Nat King Cole und stecken die elektrischen Kerzen an. Und dann schauen wir uns zu zweit das Fotobuch des letzten Sommers an oder holen die sechs Kinder unserer tschetschenischen Nachbarn rüber und trinken Traubensaft mit ihnen. Danach bringe ich meine Mama ins Bett, und es ist still. Und das ist schön und gut so.“

Recht hat sie. Auch Lebens- und Sozialberaterin Ulrike Kriegler rät dazu, sich gegen die Einsamkeit mit viel Herz für andere zu wehren: „Weihnachten ist in der Lage, das gesamte Leben zu hinterfragen. Es ist daher wenig verwunderlich, dass viele Weihnachtsfeiern katastrophal scheitern, alle aufgestauten Emotionen, Ängste, Erwartungen enttäuscht explodieren. Ausblenden kann man die Weihnachtszeit aber nicht. Und nicht jeder ist hier herzlich willkommen, darf mitfeiern. Nicht jeder hat das nötige Kleingeld, um Geschenke zu kaufen, ein Fest vorzubereiten oder jemanden einzuladen. Nicht jeder

hat die sozialen Kontakte, dabei sein zu dürfen und willkommen zu sein. Und das löst diese Einsamkeit aus, die viele zu Weihnachten noch viel stärker zu spüren bekommen als den Rest des Jahres.“

Ihre persönliche Strategie? „Ich arbeite seit vielen Jahren in der Caritas und weiß, wie stark gerade Obdachlose von der Weihnachtszeit betroffen sind. Es ist die Zeit und speziell der Abend, wo ganz klar wird, wer man wirklich ist, wo man hingehört.

” **Statt sich selbst zu bemitleiden, Weihnachten aktiv gestalten. Das ist gelebte Selbstliebe.**

Natürlich kann man in der Gruft oder an anderen Stellen helfen. Oder man geht nach dem Fest einfach mit offenen Augen durch die Straßen. Ab zehn Uhr abends wird die Stadt wieder belebter, die Lokale füllen sich, die Menschen kommen von ihren Feiern. Viele Singles, die ihre Freunde treffen, die von ihren geschiedenen Familien kommen

und noch nicht nachhause gehen möchten, noch ein bisschen lachen wollen, Wärme spüren wollen und Gemeinsamkeit. Die Atmosphäre ist ruhig, sanft, verständnisvoll, respektvoll. Das ist die Weihnachtsstimmung, die ich liebe, die Stimmung, wo Obdachlose auf ein Bier hereingebeten werden, wo man mit Menschen spricht, die man sonst ignoriert. Das ist der Spirit von Weihnachten, wo man spüren kann, dass dieses Fest am Ende doch ganz etwas Besonderes sein kann.“ Dem ist nichts mehr hinzuzufügen – außer vielleicht: Ein gesegnetes Weihnachtsfest allen da draußen!

## DIE EXPERTINNEN

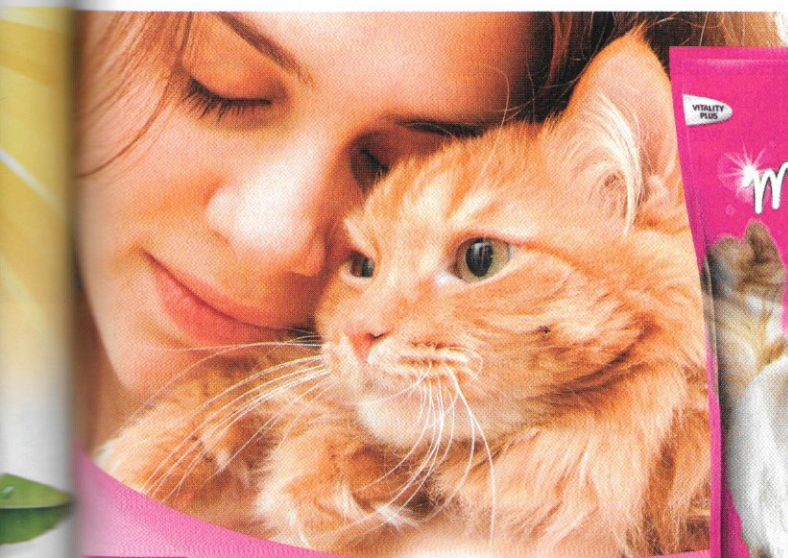


**SANDRA TEML-JETTER**  
Familienberaterin, Eltern- und Beziehungscoach, Dipl. Lebensberaterin sowie Imago Professional Facilitator für Familien.  
Info: [www.wertschaetzungszone.at](http://www.wertschaetzungszone.at)



**ULRIKE KRIEGLER**  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Aufstellungsleiterin, Supervisorin, Betriebswirtin, Unternehmensberaterin. Beratung und Coaching von Einzelpersonen und Paaren.  
Info: [www.move-your-mind.at](http://www.move-your-mind.at)

Fotos: www.julianita.com, Instagram: Michael Wörner, Illustration: Emily Imogen



- **Extrem ergiebig**  
– 5l reichen 4 Wochen für 1 Katze
- **Super saugfähig**  
– Bindet Gerüche sekundenschnell
- **Hemmt Bakterien**  
– garantiert hygienische Sauberkeit
- **Staubarmes Naturprodukt**  
– hergestellt aus Quarzsand

Vitakraft. Aus Liebe.

[www.vitakraft.at](http://www.vitakraft.at)  

**BIPA**